

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Тренинг саморегуляции как способ снижения подверженности стрессу у мужчин и женщин

Обучающийся

В.А. Строченков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. пед. наук, доцент И.Н. Григорьева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические подходы к организации тренинговой работы по повышению саморегуляции как способа снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин	10
1.1 Понятие подверженности психологическому стрессу и проблема коррекции стрессовых состояний	10
1.2 Теоретические основы проблемы саморегуляции в трудах отечественных и зарубежных авторов	16
1.3 Психофизиологические характеристики мужчины и женщины, определяющие особенности саморегуляции и подверженность стрессу	26
1.4 Основные подходы к организации тренинговой работы при коррекции стрессовых состояний и предрасположенности к стрессу.....	32
Глава 2 Экспериментальное исследование эффективности гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как фактора снижения подверженности стрессу у мужчин и женщин	38
2.1 Организация и методика проведения исследования	38
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования саморегуляции и подверженности стрессу у мужчин и женщин	45
2.3 Программа и порядок реализации гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как фактора снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин	65
2.4 Результаты исследования эффективности реализации гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как фактора снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин	77

Заключение	88
Список используемой литературы	91
Приложение А Результаты констатирующего этапа эксперимента у мужчин	99
Приложение Б Результаты констатирующего этапа эксперимента у женщин	102
Приложение В Результаты контрольного этапа эксперимента у мужчин....	105
Приложение Г Результаты контрольного этапа эксперимента у женщин....	108

Введение

Актуальность исследования. В современном обществе повышаются требования к качеству жизни, выраженном в гармоничности самореализации в профессиональной деятельности, творчестве, хобби, межличностных отношений и т.д. Сама по себе современная идея «успешного» человека, успевающего везде, разносторонне развитого, быстро и эффективно справляющегося с возникающими трудными жизненными ситуациями вызывает существенное психоэмоциональное напряжение, а также происходит наряду с усилением воздействия на человека разнообразных внешних стрессогенных факторов. Это и увеличение темпа современной жизни и объёма получаемой информации, и перемены в социальной жизни, и ухудшение экологической обстановки, и виртуализация общества, а также природные и техногенные катаклизмы и др.

Мы также можем наблюдать, как в обществе меняется отношение людей к пониманию жизненного благополучия, непосредственно влияющего на удовлетворенность жизнью. В отношении трудовой деятельности также наблюдается изменение отношения у людей – обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу, быстро меняются запросы рынка труда. Как следствие, растет психическое, эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом. Проявлениями стресса являются тревога, депрессия, синдром эмоционального выгорания, психосоматические расстройства, зависимости от психоактивных веществ.

В преодолении стрессовых ситуаций важнейшую роль играют возможности самого субъекта воздействия. Неподконтрольные стрессоры чаще всего исследуются в отрыве от процесса саморегуляции. Нам же представляется важным рассмотреть те аспекты стресса, которые могут быть взяты под контроль и в ответ на которые личность может менять свое поведение сознательно его регулируя. Поэтому, важной задачей психологической науки становится, на наш взгляд, определение роли

саморегуляции личности у мужчин и женщин в преодолении стрессовых состояний, а также реализация данной роли в практической психологической работе.

Актуальность нашего исследования связана еще и с тем, что успешное выполнение любой деятельности требует не только развитых способностей, но и таких важных личностных характеристик, как способность справляться с трудностями и готовность проявлять настойчивость, умение организовывать себя и свою деятельность. Таким образом личность оказывается более конкурентоспособной и, как следствие, стрессоустойчивой.

Теоретические основы нашего исследования изложены в трудах отечественных ученых: Б.Г. Ананьева, П.К. Анохина, А.Г. Асмолова, Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, Е.П. Ильина, О.А. Конопкина, А.Р. Лурии, В.И. Моросановой, С.Л. Рубинштейна, П.В. Симонова, Г. Селье и других авторов.

Таким образом, мы выделяем противоречия между: высокой востребованностью программ снижения подверженности стрессу людям с различными значимыми характеристиками и недостаточной представленностью таких специализированных программ; достаточной разработанностью в теории и практике вопросов оказания психологической помощи в стрессовых состояниях и отсутствие программ оказания специализированной помощи, основанной на знаниях об особенностях саморегуляции мужчин и женщин. Отсюда выделяем проблему: как должен быть выстроен тренинг, построенный с учетом гендерной переменной в повышении саморегуляции личности, направленный на снижение подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин.

Объект исследования: подверженность психологическому стрессу.

Предмет исследования: саморегуляция личности как фактор снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин.

Цель исследования: исследование эффективности гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как

фактора снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин.

В качестве **гипотезы исследования** используется следующее предположение: психологический тренинг, построенный с учетом гендерной переменной в повышении саморегуляции личности, будет более эффективен при коррекции подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы проблемы саморегуляции у мужчин и женщин в трудах отечественных и зарубежных исследователей;
2. Изучить подходы к пониманию стресса и подверженности психологическому стрессу в современной психологической литературе;
3. Выявить особенности саморегуляции и уровень подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин;
4. Разработать и реализовать программу тренинговой работы, основанной на обучении элементам саморегуляции как средства коррекции уровня подверженности психологическому стрессу, применить гендерно-ориентированный подход в реализации тренинга;
5. Доказать эффективность гендерно-ориентированной программы в коррекции уровня подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин.

Теоретико-методологической основой исследования стали работы отечественных и зарубежных исследователей по проблеме психологического стресса – Г. Селье, В.А. Бодров, К. Маслач, В.Е. Орел, Т.И. Рогинская, В.В. Бойко и др., а также труды по проблеме саморегуляции личности - Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.И. Моросанова, П.Я. Гальперин, А.В. Брушлинский, А.В. Петровский С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская.

В рамках нашего исследования мы использовали следующие **методы**: методы теоретического исследования (теоретический анализ, сравнение, обобщение, систематизация); методы эмпирического исследования (методы сбора и накопления данных, тестирование); методы обработки данных (статистические, графические, табличные).

Методики исследования:

1. Психодиагностические методы:

- 1) опросник В.И. Моросановой «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98»;
- 2) методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина;
- 3) методика Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R. Tessier, L. Lemure, L. Fillion (Лемура-Тесье-Филлиона) в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009).

Методы математической статистики: коэффициент корреляции Пирсона, критерий U-Манна-Уитни.

Мы считаем, что в психологической науке недостаточно внимания уделяется рассмотрению механизмов совладания со стрессом в соответствии с половой принадлежностью личности и использование данных механизмов в практической профессиональной деятельности психолога. Необходимо определить, с какими процессами в системе саморегуляции связана стрессоустойчивость. На этом основании можно выделить различные отношения между параметрами саморегуляции, конкретными действиями, которые предпринимают мужчины и женщины для снижения стресса, и которые оказывают определенное влияние на его протекание. Решение этих задач определяет **актуальность исследования**, а результат их решения позволит эффективнее организовывать деятельность по профилактике стресса.

В опытно-экспериментальной работе приняли участие 68 человек – 34 – женщины и 34 – мужчины, возраст – 23-38 лет, средний возраст 33,8 лет; из них контрольную группу составили 24 человека (по 12 мужчин и женщин); первую экспериментальную группу составили 22 человека (по 11 человек –

мужчин и женщин); вторую экспериментальную группу составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин).

Научная новизна исследования заключается в том, что выявлены различия в проявлениях подверженности стрессу и саморегуляции у мужчин и женщин, апробирована гендерно-ориентированная программа развития саморегуляции личности у мужчин и женщин, в основу которой заложены закономерности протекания регуляторных процессов деятельности и поведения личности, взаимосвязь психологического стресса с параметрами саморегуляции.

Теоретическая значимость заключается в выявлении особенностей подверженности стрессу и саморегуляции личности у мужчин и женщин, теоретически и эмпирически обоснована гендерно-ориентированная программа развития осознанной саморегуляции личности у мужчин и женщин.

Практическая значимость заключается возможности применения в работе практических психологов программы развития осознанной саморегуляции личности у мужчин и женщин, в основу которой заложены закономерности протекания регуляторных процессов деятельности и поведения личности, а также применять опыт гендерно-ориентированного подхода к реализации программы.

Научная достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обеспечены использованием современной методологии научного познания; последовательной реализацией исходных теоретических положений и терминологического аппарата исследования, основанного на фундаментальных отечественных и зарубежных исследованиях в области психологии; использованием методов исследования, адекватных его задачам; репрезентативность выборки; применением методов математической статистики.

Личное участие автора исследования заключалось в разработке экспериментального плана, выборе методик для проведения теоретической и экспериментальной части исследования, в составлении и апробации

программы тренинга развития осознанной саморегуляции.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертационного исследования были представлены автором в тезисах всероссийских и международных конференциях.

Положения, выносимые на защиту:

1. Подверженность психологическому стрессу взаимосвязана с выраженностью саморегуляции личности, показателями регуляторных процессов и регуляторных свойств личности.
2. Особенности саморегуляции личности и подверженность психологическому стрессу будут иметь специфику и качественные различия в проявлениях мужчин и женщин.
3. Наибольшую эффективность в снижении подверженности стрессу будет иметь гендерно-ориентированная программа развития осознанной саморегуляции, в основе которой в выборе тренинговых средств для мужчин определяется направленность на процессы «моделирование», «оценивание результатов» и личностно-регуляторное свойство «гибкость». Тогда как у женщин упражнения тренинга фокусируются на развитие регуляторного процесса «оценивание результатов».

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений. Текст иллюстрирован таблицами и рисунками.

Глава 1 Теоретические подходы к организации тренинговой работы по повышению саморегуляции как способа снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин

1.1 Понятие подверженности психологическому стрессу и проблема коррекции стрессовых состояний

Чаще в научной литературе применяются термины «устойчивость к стрессу» и «неустойчивость» или «подверженность к стрессу». Неустойчивость или подверженность стрессу предполагает низкую толерантность к стрессу, сложности или невозможность адаптации человека в стрессовой ситуации. Во многих исследованиях ученые пытались дифференцировать людей по умению быть устойчивыми к стрессовым воздействиям. Основным исследователем, занимающимся вопросами стресса считается Г. Селье, которые выделил активное и пассивное поведение при стрессе и обуславливал данное разделение гормональным фоном человека.

Понятие стресса в психологию ввел Г. Селье в 1936 г., он определил стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, состояние психического напряжения, обусловленного выполнением деятельности в особенно сложных условиях» [78, 94]. Г. Селье ввел также понятия «дистресс» и «эустресс». Он писал, что «...эустресс – это выраженные положительные эмоциональные реакции организма на предъявляемые к нему требования, соответствующие его ресурсам. Дистресс – это эмоционально-стрессовые состояния, характеризующиеся отрицательными переживаниями в силу недостатка имеющихся ресурсов для реализации предъявляемых требований. В том и в другом случае, каким бы стресс не был – положительным или отрицательным, это всегда состояние потери равновесия» [79, 94]. Таким образом, можно отметить, что стресс присущ самой нашей жизни, он – неотъемлемый компонент существования.

Стресс, который дезорганизует деятельность человека, нарушает

нормальный ход его поведения. В.Г. Сердюк рассматривал стресс как «...состояние чрезмерно сильного и продолжительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку» [16, 17, 97].

Также, в работах В.Г. Сердюка говорится о том, что «...стресс – это всегда напряжение всего организма человека, отвечающего на воздействие различных факторов, как физических, так и психологических» [30, 97]. Таким образом, в работах многих исследователей отмечается, что стрессом обозначается большой спектр состояний человека, характеризующихся напряжением, которое вызвано различными воздействиями.

В работах Г. Фрейденберга рассматриваются различные виды стресса. В частности, он пишет, что «...различают физиологический стресс и психологический стресс. Физиологический стресс обусловлен перенапряжением физиологических функций, вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Психологический стресс является более сложным интегративным состоянием. При физиологическом стрессе реакции индивида стереотипны. При психологическом стрессе реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы, он требует обязательного анализа значимости ситуации с включением интеллектуальных процессов и личностных особенностей индивида» [19, 32, 109].

В работах А.И. Тыртышновой говорится о том, что «...психологический стресс может возникать в связи с субъективными особенностями восприятия ситуации человеком, а не в силу объективных характеристик ситуации. Этот факт определяет то, что невозможно выделить универсальные психологические стрессоры и универсальные ситуации, вызывающие психологический стресс в равной мере у всех людей» [84, 85, 103]. Согласно этому положению, ситуация стресса может стать критической для субъекта лишь в том случае, когда он нацелен на неотложное удовлетворение потребности, когда он не предполагает возникновения каких-либо препятствий во внешнем или внутреннем мире и не предполагает

необходимости их преодолевать.

В свою очередь психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный [109]. Эмоциональный стресс возникает в экстремальных, крайне опасных ситуациях. Г. Фрейденберга пишет, что «...примером является нападение, стихийные разрушения, лично значимые «стратегические» конфликты. Информационный стресс возникает в условиях оперативно-информационной перегрузки человека при выполнении сложной работы, например, управленческих функций с высокой степенью ответственности за последствия принимаемых решений – за жизнь и здоровье людей, материальные ценности и др.» [80, 86, 109].

Признаками накопленного стресса являются ощущение потери контроля над собой, недостаточно организованная деятельность (принятие ошибочных решений, суетливость), утомление, увеличение количества выпиваемого алкоголя или выкуриваемых сигарет, нарушения сна (долгое засыпание, раннее пробуждение), вялость, апатия, снижение настроения, депрессия, раздражительность, придирчивость, соматические симптомы (боли в мышцах, спине, повышенное давление, головные боли), нарушение аппетита [44, 87, 90].

Выделяются признаки, по которым можно определить, находится ли человек в состоянии психологического стресса. Данные признаки описывают проявления физического и психического здоровья человека: снижение концентрации внимания, ощущение потери контроля над жизненными событиями, дезорганизованность. Внешне возможны проявления в неряшливости, рассеянности, принятии ошибочных решений.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.). Таким образом, мы подошли к рассмотрению влияния стресса на поведение и деятельность человека. Данный вопрос особенно важен

при изучении стресса в профессиональной деятельности.

В работах Л.А. Китаев-Смыка выделяются объективные признаки, по которым можно судить о стрессе. Он выделяет «...физиологические проявления – повышение артериального давления, изменение сердечно-сосудистой деятельности, мускульное напряжение, изменение ритма дыхания. Психологические проявления – переживание тревоги, раздражительность, ощущение беспокойства, усталость и прочее. Но главным признаком стресса является изменение функционального уровня деятельности, что проявляется в ее напряжении. В результате человека может мобилизовать свои силы или наоборот, функциональный уровень понижается, и это может способствовать дезорганизации деятельности в целом» [1, 47, 48].

Ф. Лютенс, систематизируя факторы стресса, выделяет следующие категории: «...политика и стратегия предприятия, например, приводящие к сокращениям персонала, внедрению новой техники, переводу производства в другой регион и т.д.; организационная структура, обуславливающая неоптимальный уровень; централизация и формализация, неурегулированность отношений между штабными и линейными подразделениями, неопределенность ролей и конфликты, отсутствие возможности для продвижения; организационная культура, для которой характерны ограничения и недоверие; организационная процесс, характеризующийся жестким контролем, односторонней коммуникацией, отсутствием обратной связи в отношении деятельности работников, централизацией принятия решений и отсутствием возможности участия в нем, наличие системы мотивации, ориентированной на наказание; условия труда и его безопасности, уровень физического и умственного напряжения» [44, 74, 108].

О. Веденяпина пишет о том, что «...эмоциональные признаки стресса заключаются в беспокойстве, сниженном общем фоне настроения, повышенной возбудимости, озабоченности, появлении чувства беспомощности, склонности к частым слезам, вялости, апатии, повышенной

утомляемости, в безразличии к окружающим и близким» [2, 25, 88].

Н.Е. Водопьянова пишет о том, что «...стресс в процессе труда – это превышение требований среды над наличными возможностями их удовлетворения. В более широком понимании – это неадекватность в системе соотношений «человек-среда». Эта система включает не только указанное выше соотношение требований и возможностей человека, но и связи между потребностями человека и источниками удовлетворения этих потребностей в трудовой среде» [28, 89, 105].

Автор также выделяет несколько видов стресса: «организационный стресс – вследствие негативного влияния на работника особенностей той организации, в которой он трудится; профессиональный стресс – из-за причин, связанных с процессией, родом или видом деятельности; рабочий стресс – возникает из-за причин, связанных с работой, условий труда, места работы» [4, 28, 98].

В исследованиях Н.Е. Водопьяновой было доказано, что «...особенно уязвимы для стресса представители среднего звена управления. Эти руководители испытывают стресса из-за наличия малой реальной власти при высоком уровне ответственности. Они живут с ощущением давления как со стороны своего руководства, так и со стороны подчиненных. Они являются мишенью для сокращений или преждевременной отставки по возрасту. Стресс в труде испытывают и те, кто страдает от монотонного труда, и те, кто занят новаторством и изобретательством. Естественно, что причины стресса в этих ситуациях различны» [28, 102, 110].

Далее мы рассмотрим динамику развития стрессового состояния. Г. Селье выделил три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома. В общих чертах картина выглядит следующим образом [5, 95, 106].

Он пишет о том, что «...первая стадия стресса – стадия тревоги. Она характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. Поскольку изначально характер произошедшего не ясен, то в работу включается заданный природой механизм защитного реагирования – борьба

или бегство – требующий прежде всего мощной активации. На стадии тревоги реакции возникают практически мгновенно и связаны с экстренной подготовкой к действиям в новых условиях. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Короткий период приостановки текущей деятельности, который при чрезмерной интенсивности стресс-фактора может привести к шоку или даже летальному исходу, сменяет этап активности, сопровождающейся сильными эмоциональными реакциями» [95, 111, 114].

Следующая стадия – стадия устойчивой сопротивляемости стрессу. На этой стадии резко повышаются уровень адаптационных ресурсов, а также высших психических функций, что позволяет человеку найти адекватный способ преодоления трудной ситуации и перестроить свое поведение. Как только человек находит выход из стрессовой ситуации, развитие стресса останавливается и организм переходит в нормальный режим функционирования.

Если человек не нашел выход из стрессовой ситуации, то развитие стресса продолжается и начинает формироваться дистресс. Он проявляется в элементах дезорганизации целенаправленного поведения – случайные, необдуманные действия и ошибки, неоправданный риск, пассивное переживание и прочее [95, 112, 115].

После стадии дистресса, если затруднение не преодолевается, наступает стадия истощения. Выражается в агрессивности, тревоге, страхах, депрессии, которые в последствии могут перерасти в тяжелые психические расстройства, нарушения биологической и психологической адаптации.

В таких случаях обычно говорят о сильных личностных деформациях. «Человек, находящийся в состоянии стресса на стадии истощения, в повседневной жизни может долгое время производить впечатление физически и психически здорового. Данный вид нарушений связан с выполнением социально значимых функций. Такие изменения характерны для людей, работающих с другими людьми. Подобные нарушения либо перерастают в

тяжелые психосоматические клинические заболевания, либо толкают своих жертв к аномальному, часто асоциальному поведению: суициду, наркомании, пьянству. В каждом конкретном случае можно проследить цепочку нанизывающихся друг на друга неразрешенных стрессовых ситуаций, которые и проводят к столь плачевным результатам» [29, 56, 64]

Таким образом, динамика уровня активизации физиологических ресурсов отражает работу функциональных систем обеспечения деятельности и изменения типов поведенческой активности.

Реакции на стрессогенные факторы сугубо индивидуальны. В частности, К.Л. Купер и Дж. Маршалл приводят следующие данные: «...экстерналы более адаптивны и лучше ориентируются в жизни, чем интерналы; ригидные и подвижные различаются в оценке стрессогенных ситуаций: первые больше реагируют на неожиданности в работе, исходящие от руководства и испытывают зависимость от других людей, а вторые, будучи более открытыми влиянию других людей, легко оказываются перегруженными; ориентированные на достижения показывают более высокую независимость и включенность в работу, чем ориентированные на безопасность» [6, 13, 44, 20].

На психическую устойчивость личности к стрессу влияют такие характеристики как тип нервной системы; характерологические особенности; мотивационная сфера (на которую влияет система ценностных установок, ценность, значимость); предыдущий опыт (на какие факторы сформирован адаптивный механизм); течение жизни (последняя капля); алгоритмы адаптивных механизмов (копинг-механизмы, механизмы компенсации, психологические защиты). Таким образом, мы видим, что процессы саморегуляции в обязательном порядке необходимо учитывать при разработке средств профилактики и преодоления стресса.

1.2 Теоретические основы проблемы саморегуляции в трудах отечественных и зарубежных авторов

Понятие саморегуляции носит междисциплинарный характер, поскольку широко применяется в различных областях науки для описания биологических систем, основанных на принципе обратной связи.

Существенный толчок в развитии психологических представлений об активности человека в деятельности дали разработки идей физиологов, таких как П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, И.С. Бериташвили. Значительная часть исследований саморегуляции связана с анализом функциональных систем управления двигательной и другими видами активности. Становление и совершенствование психических основ саморегуляции и специфики психических функций в деятельности исследовались в работах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии и других авторов. Для нашего исследования важны результаты этих исследований: выделены основные признаки психической активности, рассматриваемая как саморегулируемая деятельность: осознанность, целенаправленность, предметность, орудийность, ее преобразующий характер и ценность – смысл для человека и окружающих. Представления о функциональной структуре саморегуляции произвольной активности человека лежат в основе субъектно-деятельностного подхода в трудах С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского, К.А. Альбуханова-Славская, А.В. Петровского.

В числе первых исследователей саморегуляции Л.С. Выготский [7, 21, 31]. Классик отечественной психологии «связывал специфический способ регуляции с созданием и употреблением «знаковых» систем. Эти системы понимаются им как искусственные стимулы-средства, сознательно вводимые в психологическую ситуацию и выполняющие функцию автостимуляции» [9, 15, 31].

С.Л. Рубинштейн связывал «...высший уровень саморегуляции с появлением мировоззренческих чувств, которые понимались как ценностные отношения человека к миру, другим людям, самому себе» [24, 91]. С.Л. Рубинштейн говорил о том, что «...есть две специфические формы

существования человека – деятельность и сознание. В концепции осознанной саморегуляции проводится мысль о согласованности деятельности и ее саморегуляции в том смысле, что принятая субъектом цель определяет как направление деятельности, так и ее регуляцию, т.е. какой операционально и содержательно будет саморегуляция, такой будет и деятельность» [26, 57, 91].

В дальнейшем толчок к развитию представлений о саморегуляции положила концепция А.Н. Леонтьева [27, 62], в русле исследования «связной системы личностных смыслов», межмотивационных отношений, которые характеризуют строение личности. Он писал о том, что саморегуляция в контексте «личностных смыслов» понимается как внутренняя работа или «внутреннее движение душевных сил», направленное на связывание систем личностных смыслов [60, 62].

Современное представление о видах и уровнях саморегуляции свидетельствует о том, что «...процессы саморегуляции проявляются в целостной жизнедеятельности индивида на разных уровнях ее функционирования, включая эмоциональные, смысловые, когнитивные, рефлексивные и физиологические аспекты» [8, 34]. Поэтому, изменение в целостной динамической системе на одном из ее уровней будет влиять на другие уровни и на всю систему в целом.

Понятие саморегуляция сегодня активно разрабатывается многими психологами, которые предпринимают попытки выделения видов и уровней саморегуляции. В обобщенном смысле «саморегуляция рассматривается как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость и пластичность на любом уровне» [8]. А.Г. Асмолов рассматривает личностно-мотивационную или смысловую регуляцию. Он говорит о том, что «смысловая регуляция обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой на основе процессов смыслообразования» [8, 35, 49].

Существенным в контексте данного исследования является вопрос, как соотносятся процессы саморегуляции, виды психической активности и

деятельности. Проблема индивидуальных особенностей саморегуляции отражается и в авторской позиции индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой [76]. Она пишет о том, что «при взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от принятых целей, индивидуальных особенностей, условий окружающей его действительности и особенностей взаимодействующих с ним людей. Но если есть ситуация выбора, то снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты» [36, 38, 77].

Исследованию механизмов и видов психической саморегуляции посвящены труды К.А. Абульхановой-Славской [3], которая выделяет два уровня регуляции – уровень психической регуляции и уровень личностной регуляции. К.А. Абульханова-Славская, интерпретирует ранние работы С.Л. Рубинштейна: «...личность – это постольку личность, поскольку она как субъект способна вырабатывать способ связи своих потребностей и способностей, поскольку она может удовлетворить собственные потребности своими силами» [3]. При этом необходимо отметить субъективность активности человека ее осуществляющего, присущие ему инициативность и ответственность в реализации деятельности. Автор определяет регуляцию, как оптимизацию возможностей, компенсации индивидуальных недостатков, преодоления субъективных и объективных трудностей деятельности, способов активизации личности.

Когда рассматривают такие формы психической активности как деятельность или поведение, то ее основными структурными компонентами являются мотивы, действия, операции, навыки, поступки, намерения и т.д. В отличие от этого, структурными компонентами саморегуляции являются процессы переработки информации, соответствующие регуляторным

функциям планирования, моделирования, программирования, оценивания и коррекции различных форм психической активности. Даже в случае умственной деятельности, когда субъект оперирует моделями во внутреннем плане, можно говорить о слиянии некоторых умственных действий лишь с отдельными, некоторыми операциональными компонентами, а не с целостным процессом саморегуляции в единстве его операционального и содержательного уровней.

По К.А. Абульхановой-Славской, «...саморегуляция связана не только с реализацией различных видов внешней деятельности и внутренней психической активности, сопровождая процесс ее осуществления, а может начинаться и, как правило, начинается во времени раньше, чем сама активность, как процессы антиципации, преднастройки деятельности» [3]. Согласно исследователю, «главной фундаментальной задачей в проблеме саморегуляции является вопрос о внутреннем строении этого процесса, о принципиальных закономерностях его реализации» [3, 51].

О.А. Конопкин выделяет «эмоциональную саморегуляцию, обеспечивающую эмоциональное регулирование деятельности и ее коррекцию с учетом актуального эмоционального состояния» [40, 54, 61].

В концепции О.А. Конопкина раскрывается осознанная саморегуляция произвольной активности – это целостная система психических средств, при помощи которой индивид способен управлять своей целенаправленной активностью. Теоретическая и практическая разработка проблемы саморегуляции в трудах О.А. Конопкина раскрывается в рамках разработанной им концепции детерминирующей роли процесса осознанного регулирования. Осознание является высшей инстанцией в системе факторов, детерминирующих сенсомоторную деятельность индивида.

О.А. Конопкин пишет о том, что «...психическая саморегуляция своей деятельности является высшим уровнем регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических свойств отражения и моделирования действительности и

самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований» [50]. Процесс саморегуляции автор рассматривает как «...целостную информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых являются присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в целостном процессе регуляции, независимо от конкретных психических средств и способов их реализации» [55]. Данная модель описывает в первую очередь, информационный аспект процессов саморегуляции, абстрагируясь от специфики конкретных психических процессов и явлений в которых отражена и зафиксирована информация. Структурно-функциональный подход позволяет осуществить подход к изучению различных видов психической активности и деятельности человека, выделить и исследовать основные звенья и реализующие их регуляторные процессы. На этой основе создать модель системы произвольной активности человека [14, 52].

Система саморегуляции деятельности реализуется соответствующими основными компонентами – частными регуляторными процессами. Осознанная саморегуляция понимается как процесс инициации, построения и управления психической активностью для достижения осознанно выдвинутых и субъективно принятых целей деятельности [22]. Этот процесс реализуется целостной системой осознанной саморегуляции, имеющей универсальную структуру для разных видов активности и деятельности. Данное понимание основано на концепции О.А. Конопкина, который подчеркивает, что достижение субъективно принятой цели возможно при сформированности основных компонентов целостной системы саморегуляции - деятельностных актов, ведущих к достижению цели [53, 54].

Конопкин использует понятие информации, употребляет его как частную форму осознанного отражения субъектом действительности. Эти когнитивные процессы обеспечивают осознанное принятие решений и контроль в условиях неопределенности человеческого существования. Автор, анализируя содержательно-психологический аспект регуляторных процессов,

отмечает, что психическая саморегуляция в качестве регуляторного процесса является преодолением субъектом информационной неопределенности в каждом отдельном звене при их информационном согласовании [46].

Данная позиция разделяется другими исследователями. Так, по мнению В.А. Ганзена, функции отражения и регулирования взаимосвязаны и взаимообусловлены: отражение регулируется, а регулирование основано на информации, полученной в процессе отражения [33]. Б.Ф. Ломов в свою очередь, считает, что отражение определяет уровень организации деятельности. Действительно, чем более полно, глубоко и адекватно субъект отражает окружающее, тем большими возможностями в выполнении деятельности он обладает [63]. Категории отражения рассматриваются в разных аспектах саморегуляции. В целях нашего исследования необходимо обратить внимание на идею А.К. Осницкого о том, что в сознании человека информация обо всех элементарных составляющих закреплена в виде образов, переживаний, когнитивных схем. Они участвуют в проектировании предстоящей деятельности, в организации её, и регуляции в ходе её осуществления [83]. Как считают А.К. Осницкий, Б.Ф. Ломов, процесс саморегуляции можно представить как реализацию совокупностей регуляторных умений, объединенных в комплексы, соответствующие основным регуляторным функциям, и опирающихся в реализации на образно-понятийную картину освоенного человеком мира. Индивидуальные особенности саморегуляции можно разделить на ряд категорий. А точнее сказать, уровней ее рассмотрения [12].

В первую очередь, нужно рассматривать общий уровень саморегуляции - это интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции, которая отражает возможности субъекта осознанно инициировать и управлять своим поведением. Исследования показали, чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности, тем шире круг тех деятельностей, которыми человек может овладеть [65]. Субъекты с высоким показателем общего уровня

саморегуляции более самостоятельны, адекватно оценивают и реагируют на изменяющиеся условия, выдвижение целей у них в значительной степени осознанны. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми знаниями, видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее успехи в различных видах деятельности.

Индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей. Основные индивидуальные отличия в целеполагании имеет смысл рассматривать в связи с активностью - пассивностью выдвижения целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, действенностью и реалистичностью выдвигаемых целей. Функция планирования обеспечивается комплексом умений: целеполагания, целеформулирования, целеудержания, целеосуществления [41].

Планирование – это процесс, конечным продуктом которого является план-организация действий во времени. Оптимальным показателем саморегуляции является неразрывная взаимосвязь планирования с программированием, т.к. вне этого союза планирование ничего не стоит, если отсутствует программа и детализированное осмысление действий [10].

Регуляторные процессы, связанные с контролем и оценкой результата, пронизывают все блоки регуляции деятельности. На каждой стадии деятельностного акта происходит контроль результатов действий. Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам [68].

Индивидуально различна склонность к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности, степень рассогласований, вызывающих коррекции действий; склонность к коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала. Функция коррекции – умения вносить своевременные коррективы в осуществляемые действия – соответствие достигаемых результатов применяемым в качестве норматива

эталонам [70].

Функция программирования действий требует умений связанных с применением тех или иных способов решения задач, а также с согласованием пространственно-временных характеристик движений, сенсорно-моторных умений. Деятельность реализуется в последовательности действий, каждое из которых обеспечивает решение поставленной задачи. Их определяют как цели-средства (технические средства, знания, умения, навыки). Это инструменты, позволяющие осуществлять программу деятельности. При этом отдельное действие должно быть подчинено общей цели и связано, как с теми действиями - задачами, что уже выполнены, так и с теми, какие еще предстоит исполнить [43,71,113].

Индивидуальные особенности построения модели значимых условий. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т.е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально своеобразны [69].

Модель значимых (внутренних и внешних) условий выполняет в психической регуляции деятельности учет внешних условий в соответствии со знаниями и умениями субъекта при построении деятельности в целях определения ее программы и оптимальной реализации.

Таким образом, деятельность человека реализуется многими уровнями его активности, в том числе и внешними ее видами с применением различных орудий разной технической сложности. Регуляция является внутренней психической активностью, в которой используются психологические средства. В состав саморегуляции входят процессы планирования и моделирования, программирования, оценки и коррекции результатов [37,39].

В нашем исследовании важно то, что В.И. Моросанова [76] указывает на

то, что индивидуальные особенности в способах организации различных форм своей активности для целедостижения, в своем системном выражении характеризуют индивидуальный стиль, что является одним из важнейших механизмов проявления субъективности. «Стилевые особенности саморегуляции личности произвольной активности - это индивидуальные способы самоорганизации деятельности и поведения личности, устойчиво повторяющиеся в различных ситуациях. Феноменологически они проявляются в том, что люди по-разному планируют цели своей активности, моделируют значимые условия ее достижения, программируют и оценивают свои действия и их результаты» [76].

Итак, мы пришли к мысли о том, что регуляторно-аналитическая система имеет индивидуально неповторимые особенности, связанные, в том числе и с различиями в реально воспринятой информации, задаваемой извне и используемых человеком систем декодирования воспринимаемой информации, на основе которой происходит саморегуляция поведения.

В изучении особенностей саморегуляции В.И Моросанова [76] выделяет такие стили саморегуляции, которые чаще развиваются в видах деятельности с высокими требованиями к саморегуляции при условии высокой мотивации к достижению успеха и наличия специальных способностей. К примеру, «гармоничный» профиль – это относительно равная развитость всех компонентов саморегуляции. Гармоничные стили саморегуляции являются существенной предпосылкой высоких достижений. В то же время низкий уровень сформированности основных процессов саморегуляции становится препятствием для высоких достижений в различных видах деятельности. В.И. Моросанова предполагает, что многие трудности произвольного регулирования лежат в сфере неосознаваемых субъектом установок, мотивов и отношений с окружающим миром. При определении выраженных различий в уровне сформированности регуляторных компонентов, степенью развитости отдельных регуляторных звеньев и характером взаимосвязей, можно даже говорить об «акцентуированном» профиле саморегуляции [96].

Итак, в психологических исследованиях, как мы видим из результатов анализа теоретических источников, система психической саморегуляции в деятельности представлена как совокупность комплексов умений, разных по функциональному назначению и различающихся еще и в связи с информационной основой деятельности. Саморегуляция определяет распределение усилий человека в деятельности и обуславливают переживаемые им состояния. Индивидуальные особенности саморегуляции оказывают влияние на деятельность и поведение личности [92].

1.3 Психофизиологические характеристики мужчины и женщины, определяющие особенности саморегуляции и подверженность стрессу

Подверженность стрессу имеет индивидуально-психологические различия. Обоснуем и определим теоретические основы подверженности стрессу в изучении половой дифференциации саморегуляции у мужчин и женщин. Рассмотрим половые различия в подверженности стрессу у мужчин и женщин, которые базируются в первую очередь на психофизиологическом уровне человека [99,101].

Р. Лазарус с исследователями неоднократно подчеркивал роль чрезмерной эмоциональности в подверженности стрессу, в снижении продуктивности интеллектуальной оценки в ответ на стрессовые условия ситуаций [18].

Т.В. Форманюк с соавторами экспериментально выяснили, что «...для девочек старших классов социальная среда оказывается более насыщенной эмоциональными событиями, имеющими стрессогенное значение, чем для мальчиков» [107]. Этот эмпирический факт подтвердился в последствии в исследовании, проведенном на студентах. В. П. Плотников с соавторами выявили наличие психического напряжения высокой степени у 62,5 % опрошенных девушек и легкой степени такого напряжения у 45,2 % юношей

[42].

В.Д. Небылицын подчеркивал роль биологической основы в психологических реакциях на стрессовое воздействие. «Индивиды эмоционально реактивные показывают статистически значимое ухудшение тестовых показателей тогда, когда условия деятельности приближаются к экстремальным» [18, с.284].

Ф.Е. Василюк считал, что в силу биологически заложенного преимущества мужчины справляются со стрессом лучше: лучше решают новые задачи, ориентируются в пространстве, у них лучше координация движений и физическая сила, они чувствуют больше ответственности за принятие решений [23].

Большая эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность женщин подтверждена была эмпирическими фактами исследования, проведенного Е. П. Ильиным и В. Г. Пинигиным на студентах с помощью самооценок жизненных проявлений эмоций. Результаты изучения доказали, что «...лица женского пола явно превосходят лиц мужского пола во всех возрастных группах по эмоциональной возбудимости, в меньшей степени – по интенсивности, еще в меньшей степени – по длительности сохранения эмоций» [42]. В исследовании П. А. Ковалева большая эмоциональная возбудимость лиц женского пола получила подтверждение: вспыльчивость (эмоциональной возбудимости в конфликтной ситуации) выражена у них больше, чем у мужчин [42].

Определяя половые различия в проявлении эмоций, П.М. Ларионов отмечает, что формирование алекситимии в большей степени характерно для мужчин, чем для женщин [59].

Как показали И.М. Елисеева с соавторами в эксперименте, перед экзаменом студентки оценили уровень своего эмоционального возбуждения гораздо выше, чем студенты. Выше у них была и неуверенность в успешной сдаче экзаменов. В то же время по частоте сердечных сокращений различий между теми и другими не было. После экзамена оценка спада своего

эмоционального возбуждения была больше у студенток, чем у студентов. Таким образом, женщины более экстремально оценивают как подъем эмоционального возбуждения, так и его спад. То есть мужчины склонны «застрывать» в переживании даже после окончания стрессового события [42].

Подверженность стрессу связана с отсутствием адекватных психологических защит, смягчающих или упреждающих негативное воздействие стрессора на индивида. Адаптация к психологическому стрессу, определяются фактором психологической выносливости (устойчивости) личности в противовес истощаемости нервной системы. Таким образом индивидуальные свойства нервной системы и высшей нервной деятельности могут влиять на подверженность к стрессовым состояниям.

Эмпирическое исследование половых различий в выраженности психологических защит Е.Ф. Рыбалко и Т.В. Тулупьевой, показало, что имеются достоверные различия между юношами и девушками по выраженности некоторых видов психологических защит: вытеснение, компенсация, реактивное образование [42].

В.А. Бодров утверждает, что «психофизиологические механизмы возникновения и развития психологического стресса определяются индивидуальными особенностями организации нейродинамических систем мозга, личностными психофизиологическими категориями» [18, с.287].

Бодров «Эмоциональная реакция личности является существенным внутренним условием, определяющим ее психическую деятельность. Известно, что один и тот же стрессогенный стимул либо вызывает, либо не вызывает развитие стрессовой реакции в зависимости от ориентации человека по отношению к этому психологическому стимулу. Не само по себе воздействие как таковое является причиной последующей реакции организма, а отношение к этому воздействию, его оценка, причем оценка негативная, основанная на неприятии стимула с биологической, психологической, социальной и прочих точек зрения данного индивида» [18, с.290].

Ведущим и общеизвестным является типологический подход в

психологии личности, когда в рамках определенной концепции определяются группы несколько обособленных, типологически своеобразных, в сочетании и взаимосвязи определенных характеристик личности (К. Юнг, Г. Айзенк).

Одной из таких современных типологических концепций является концепция о ведущих индивидуальных тенденциях Л.Н. Собчик. Она утверждает, что для мужчин и женщин существуют различия в преобладании определенных ведущих тенденций и типах. Так для женщин характерны типы эмотивности и сензитивности, включающие ведущие тенденции эмоциональной лабильности, тревожности, повышенной чувствительности к нюансам внешней среды. Для мужчин – спонтанный и ригидный типы, складывающиеся и определяющиеся ведущими тенденциями тугоподвижности нервных процессов, активности наступательного характера и агрессивности (активности высокой степени) [100].

М.К. Омарова на большой выборке провела исследование акцентуаций характера и установила, что у девушек преобладают лабильный (на 35%) и психастенический типы (в 3 раза) [42].

Ряд авторов свойство эмоциональной устойчивости связывают с характеристиками темперамента, которые оказывают определенное влияние в основном на реактивность и силу эмоциональных переживаний и проявлений, а не на их содержание. В исследованиях М.И. Дьяченко и К. Изарда «обосновывается положение о том, что эмоциональная устойчивость в значительной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса» [81, с.298].

В трудах В.А. Бодрова отмечается, что «наибольший интерес проявляется к вопросам личностной детерминации эмоциональной устойчивости. Основное внимание уделяется исследованиям психологических особенностей лиц с поведением типа «А» (расположенных к развитию стресса по коронарному типу), характера проявления тревожности и соотношения личностной и ситуативной тревожности в различных условиях деятельности»

[18, с.294].

Одна из черт, которая подчеркивается многими авторами в подверженности стрессу – это тревожность и ее виды: ситуативная и личностная. С.Д. Spielberger определил «что есть принципиальная разница между личностной и ситуативной тревожностью. Личностная тревожность является относительно постоянной чертой. Люди, обладающие высокой личностной тревожностью, проявляют значительно более интенсивно чувство тревоги независимо от ситуации. Для высокотревожных людей требуется относительно меньший уровень стресс-воздействия, чтобы вызвать выраженную стрессовую реакцию. С другой стороны, люди с низкой личностной тревожностью всегда более спокойны, невзирая на ситуацию. Требуется относительно высокий уровень стресса, чтобы вызвать у них стрессовую реакцию» [18, с.159].

Эмпирические факты большей тревожности и нейротизма (влекущих к эмоциональной лабильности, нестабильности) лиц женского пола по сравнению с лицами мужского пола обнаружены в исследованиях В.Д. Кузакова, А. И. Винокурова) [42].

Современные исследования А.А. Андреевой, А.В. Михеевой отмечают следующие компоненты устойчивости стрессу: низкая тревожность (личностная и ситуативная), низкое нервно-психическое напряжение, высокая эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, высокий уровень работоспособности [75].

Тревожность как фактор, обуславливающий подверженность стрессу, в научной литературе обосновывают Л.Д. Гиссен, И.М. Фейнгерберг, А.В. Михеева, Ю.В. Щербатых, Н.Н. Смирнова, А.С. Хромова. Влияние тревожности на стрессоустойчивость изучают С.В. Ильинский и Е.А. Гладышева [75].

В.А. Бодров утверждает, что именно «внутренние психологические условия и процессы являются определяющими для характера ответного реагирования организма, а в развитии психологического стресса ведущую роль

играют отрицательные эмоциональные состояния, перенапряжения, обусловленные переживаниями, разочарованиями, конфликтными ситуациями» [18, с.293].

В.С. Васильевой рассматривалась неустойчивость к стрессу и наряду с личностной тревожностью выделялись важные для многих профессий качества в частности, указывалось, что экстравертированность в большей степени связана с подверженностью напряженности и усталости, чем интровертированность [18, с.294]. Можно предположить, что по этому признаку большую подверженность стрессу имеют женщины из-за выраженной направленности на других людей.

Сравнение склонности к переживанию эмоций у школьников и школьниц разного возраста, проведенное М.С. Пономаревой, показало, что «...у девочек и девушек во всех возрастных группах склонность к страху как выраженностей тревожности значительно больше, чем у мальчиков и юношей» [42].

Подчеркивая различия в подверженности стрессу у мужчин и женщин авторы Н.Л. Самсонова, Т.В. Маясова, А.В. Неделева, опираясь на современные исследования, отмечают, что «в стрессогенных ситуациях мужчины, внешне мало проявляющие отрицательную эмоциональную реакцию, испытывают больший негативный эффект от стрессов, который влияет на их физическое здоровье, они редко говорят с окружающими о собственных проблемах, хотя тяжело переживают трудности и проблемы, а часто женщинам присуще бегство от решения проблем, в сравнении с мужчинами. В стрессовой ситуации женщины склонны говорить о своих проблемах, обращаться с просьбой о помощи» [93, с.353].

По Г. Айзенку, Л. Фрэнсису и П. Пирсонсу, высокие оценки по шкале психотизма более характерны для мужчин, чем для женщин. Это значит, что мужчины более склонны к конфликтам и асоциальному поведению, а также к неадекватности эмоциональных проявлений. Тот факт, что агрессивность у мужчин выше, чем у женщин, установлен во многих исследованиях.

Таким образом, можно утверждать, что на психофизиологическом уровне существуют половые отличия в подверженности стрессу, которые определяются индивидуально-типическими особенностями мужчин и женщин: тревожности, эмоциональности, преобладающем типе защитных реакций, агрессивности.

При проведении коррекционно-развивающих мероприятий, тренинга саморегуляции необходим дифференцированный подход, опирающийся на выявление и учет в обучающей тренинговой деятельности индивидуально-типологического своеобразия мужчин и женщин. Так для женщин будут востребованы техники и методы, снижающие тревожность, стабилизирующие эмоциональное состояние, развивающие уверенность и рационально-ориентированные способы поведения в стрессовой ситуации. Для мужчин на первый план будут выходить методы вербализации эмоционального состояния, снижения агрессивности и увеличение гибкости, альтернативных способов поведения в стрессовой ситуации.

1.4 Основные подходы к организации тренинговой работы при коррекции стрессовых состояний и предрасположенности к стрессу

Подверженность стрессу может происходить на разных уровнях личности:

- Психофизиологическом (свойства, тип нервной системы).
- Эмоциональном (преобладающие эмоции и эмоциональный опыт личности).
- Мотивационном (сила или слабость мотивов, определяющая психологическую устойчивость).
- Волевым (выражается в сознательной саморегуляции действий).
- Информационном (профессиональная подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению тех или иных задач).

– Интеллектуальном (оценка, прогноз, принятие решений о способах действий) [45, с.2].

А.Г. Асмолов предлагал выделять три уровня функционирования личности: биогенетический, социогенетический и персоногенетический, поэтому можно рассматривать подверженность стрессу, применяя эту модель функционирования человека [8].

Р. Лазарус утверждал в процессе изучения стрессовых реакций, что вследствие «индивидуальных различий в психологической конституции отдельных личностей любая попытка объяснить характер стрессовой реакции, основываясь только на анализе угрожающего стимула, была бы тщетной» [18, с. 290].

Так, под ресурсами устойчивости к стрессу понимают врожденные или приобретенные динамические характеристики личности, которые способствуют конструктивному преодолению стрессовых ситуаций. К таким динамическим конструктам мы будем относить личностные особенности, приобретенные навыки и компетенции, которые человек способен актуализировать, осознанно направлять и развивать.

Так как стресс проявляется на когнитивном, поведенческом, эмоциональном, мотивационном и волевом уровнях, то работа по актуализации ресурсов по противодействию стрессу может реализовываться также в этих направлениях. Таким образом, работа по развитию устойчивости к стрессу и, соответственно, ресурсных состояний, может осуществляться по следующим направлениям:

- когнитивная сфера (занятия, дающие теоретические знания и представления о стресс-факторах в профессиональной деятельности и ресурсных состояниях личности);
- эмоционально-волевая сфера (занятия, тренирующие эмоциональную выносливость и волю через тренинговые упражнения и сессии);
- поведенческая сфера (занятия, содержащие упражнения по приобретению навыков и компетенций, обеспечивающих оптимизацию

ресурсных состояний, например, навыки применения эффективных стратегий совладающего поведения, коммуникативные навыки).

Психологическая коррекция – это вид деятельности психолога, направленный на исправление недостатков психологии и поведения человека [82].

Одной из мишеней психокоррекции может быть нарушения в области саморегуляции человека. Рассмотрим основные направления психокоррекционных усилий, направленные на содержание саморегуляции человека на разных уровнях.

Одной из мишеней саморегуляции является эмоциональная сфера, и самое большое количество коррекционных мероприятий и тренингов связано именно с повышением эмоциональной стабильности или саморегуляции эмоциональных состояний.

О.Л. Осадчук отмечает, что «методы саморегуляции характеризует активная позиция субъекта, они являются способами активного самовоздействия. Главной их особенностью является направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществлять «самоизменение». Основную сущность методов саморегуляции составляет тренировка регуляторных механизмов» [81, с. 24].

О.В. Дашкевич пишет о том, что «...способы регуляции эмоциональных состояний делятся на две группы: 1) с преимущественным первичным влиянием на психические функции: воздействия посредством внутренней речи (самообладание, самоуспокоение, самоприказ, самоубеждение и прочее) и произвольная регуляция представлений, внимания, памяти; 2) с преимущественным первичным воздействием на физиологические механизмы эмоций: произвольное напряжение и расслабление мышц, специальные разминки, массаж, произвольная регуляция дыхания» [81].

А.С. Прохоров классифицирует методы саморегуляции по условиям, в которых осуществляется самовоздействие. Автор выделяет «методы саморегуляции, предусматривающие и требующие специальных условий» и

«простейшие методы саморегуляции, которые могут быть использованы в самых различных условиях». К первой группе методов исследователь относит аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, психомышечную тренировку, эмоционально-волевою подготовку; ко второй группе методов – использование приемов логики, самоприказов, отключения – переключения внимания, контроля и регуляции тонуса мимических мышц и мускулатуры, темпа движений и речи, сюжетных представлений, специальных дыхательных упражнений [81].

О.Л. Осадчук в разработке своей авторской модели тренинга саморегуляции, объединяя задачи формирования инструментального, ценностного и когнитивного компонентов саморегуляции определяет основное понятие регуляторной компетентности.

«Регулятивная компетентность – интегративное личностное качество человека, обеспечивающее его способность к инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности» [81, с.33].

Остановимся более подробно на блоках и методах, методических средствах этой программы. В качестве основных автор определяет три блока: саморегуляции состояний, саморегуляции деятельности и саморегуляции поведения.

К методическим средствам блока саморегуляции состояний относятся дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, психомышечная тренировка.

К психотехническим средствам блока саморегуляции поведения можно отнести самовнушение, самоубеждение, самоприказ, самоподкрепление.

К психологическим методам и приемам блока саморегуляции деятельности относятся техники целеполагания, моделирования, программирования, самоконтроля, самооценки [81].

Ряд авторов-практиков в работе над улучшением саморегуляции участников практической работы, определяли содержательные особенности

деятельности самих участников. Например, К.А. Бедарева разработала тренинг саморегуляции в ситуации межличностного общения и публичных выступлений, авторы Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов определяли игры и упражнения для представителей спортивных видов деятельности, Э.Р. Куриленко предложил коррекционно-развивающую деятельность, направленную на саморегуляцию в системе актерского тренинга, включив мобильные, воспроизводимые игры и технику присоединения в импульсивной импровизации [11;58].

Одна из перспективных концепция саморегуляции является концепция В.И. Моросановой, которая полагала в качестве основы саморегуляции – осознанность личности в формировании регуляторных процессов, выработку стиля индивидуальной саморегуляции человека с участием регуляторно-личностных свойств [76].

Выводы по первой главе. В психологических исследованиях, как мы видим из результатов анализа теоретических источников, система психической саморегуляции в деятельности представлена как совокупность комплексов умений, разных по функциональному назначению и различающихся еще и в связи с информационной основой деятельности. Существенным в контексте данного исследования является вопрос, как соотносятся процессы саморегуляции и разные виды психической активности и деятельности.

Регуляция является внутренней психической активностью, в которой используются психологические средства. В состав саморегуляции входят процессы планирования и моделирования, программирования, оценки и коррекции результатов.

Человеческое поведение при стрессе не низводится полностью на бессознательный уровень. Его действия по устранению стрессора, выбор орудий и способов действия, речевых средств сохраняют социальную обусловленность. На психическую устойчивость личности к стрессу влияют такие характеристики как предыдущий опыт, алгоритмы адаптивных механизмов, мотивация личности, способность к когнитивной переработке

стрессогенной информации.

Индивидуальные особенности саморегуляции оказывают влияние на деятельность и поведение личности в стрессовой ситуации. Процессы саморегуляции в обязательном порядке необходимо учитывать при разработке средств профилактики и преодоления стресса. Неустойчивость или подверженность стрессу предполагает низкую толерантность к стрессу, сложности или невозможность адаптации человека в стрессовой ситуации.

Подверженность стрессу имеет индивидуально-психологические различия, половые различия у мужчин и женщин, которые базируются в первую очередь на психофизиологическом уровне. Среди таких свойств в научных исследованиях отмечаются тревожность, эмоциональная лабильность, преобладающие типы защитных реакций, агрессивность.

При проведении коррекционно-развивающих мероприятий, тренинга развития осознанной саморегуляции необходим дифференцированный подход, опирающийся на выявление и учёт в психологическом образовании и тренинговой деятельности индивидуально-типологического своеобразия мужчин и женщин.

Глава 2 Экспериментальное исследование эффективности гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как фактора снижения подверженности стрессу у мужчин и женщин

2.1 Организация и методика проведения исследования

Организация исследования проходила в соответствии с поставленной гипотезой, содержащей предположение о том, что психологический тренинг, построенный с учетом гендерной переменной в повышении саморегуляции личности, будет более эффективен при коррекции подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин.

На основе результатов о различиях в показателях подверженности стрессу и саморегуляции личности у мужчин и женщин будет формироваться тренинговая программа, основанная на обучении элементам саморегуляции, которая должна обладать определенной спецификой для мужчин и женщин.

Общая выборка исследования формировалась путем привлечения респондентов на добровольной основе для исследования в дистанционном формате (электронная почта, группа ВКонтакте) с возможностью (по желанию) принять участие в тренинговой части работы. Часть респондентов выборки ранее обращались к автору за психологической помощью по самым разным вопросам и откликнулись на возможность пройти психодиагностическое обследование и поучаствовать в эксперименте.

Данные респондентов по делению выборки на группы мы занесли в таблицу 1.

Таблица 1 – Выборки исследования

Название выборки	Количество участников	Особенности по половому составу	Средний возраст
Группа А Контрольная группа	24	12 женщин 12 мужчин	32,8
Группа В Экспериментальная группа 1	22	11 женщин 11 мужчин	33,6
Группа С Экспериментальная группа 2	22	11 женщин 11 мужчин	33,8

Общая выборка исследования составила 68 человек – 34 женщины и 34 мужчины, возраст – 23-38 лет, средний возраст – 33,8 лет; из них контрольную группу составили 24 человека (по 12 мужчин и женщин) средний возраст – 32,8 лет; экспериментальные группы: первую экспериментальную группу составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин), средний возраст – 33,6 лет, в которой тренинговые занятия проводились без учёта половых особенностей устойчивости к стрессу; вторую экспериментальную группу составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин), средний возраст – 33,8 лет, в которой нами дифференцировались и применялись в тренинговой программе особенности учета половых различий в тренинговых упражнениях (таблица 1).

Проведение экспериментального исследования: установление эмпирических фактов подверженности стрессу и саморегуляции личности у представителей с разной гендерной принадлежностью, выявление особенностей саморегуляции в выборках мужчин и женщин, составление, проведение и оценка эффективности программы тренинга развития осознанной саморегуляции в экспериментальных группах и контрольной группе, осуществлялось в несколько этапов:

- подготовительный (выбор соответствующих научному аппарату, гипотезе и цели исследования методов и методик исследования, теоретическое обоснование выбора психодиагностического

- инструментария исследования);
- констатирующий (проведение психодиагностического обследования, сбор и первичный анализ данных, установление значимых различий в показателях уровня подверженности стрессу и саморегуляции у мужчин и женщин в выборках исследования, взаимосвязей между шкалами саморегуляции личности и показателями проявления стресса);
 - формирующий (определение первой и второй экспериментальных групп и контрольной группы, составление и реализация программы тренинга развития осознанной саморегуляции в первой экспериментальной группе; модификация программы для второй экспериментальной группы в учете гендерных (половых) различий);
 - контрольный (оценка эффективности результатов формирующего эксперимента и определение выводов исследования).

В таблице 2 представлены изучаемые показатели, задачи исследования и валидные методики экспериментального исследования.

Таблица 2 – Показатели для изучения у респондентов выборки

Задача исследования	Показатель	Методика
Изучить особенности саморегуляции	Особенности планирования	Опросник «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой
	Особенности моделирования	
	Особенности программирования	
	Особенности оценивания результатов	
	Особенности гибкости	
	Особенности самостоятельности	
Изучить степень подверженности стрессу (выраженности стресса)	Уровень нервно-психического напряжения	Методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина
	Показатель выраженности стресса	Методика Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R. Tessier, L. Lemure, L. Fillion (Лемура-Тесье-Филлиона) в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009)

Продолжение таблицы 2

Изучить различия показателей саморегуляции, подверженности стрессу и выраженности стресса у мужчин и женщин	Коэффициент различия показателей саморегуляции, подверженности стрессу и выраженности стресса у мужчин и женщин	Метод сравнительного анализа Манна-Уитни
---	---	--

Для проведения экспериментального исследования, получения и анализа результатов, направленных на проверку гипотезы исследования, применялись методики, валидные исследуемым психологическим свойствам.

- Опросник «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой.

Методика определена в качестве измерения степени выраженности основных регуляторных процессов поведения личности.

Цель методики – выявить степень сформированности регуляторных процессов и свойств личности.

Шкала «Планирование» характеризуется особенностями целеполагания и удержания целей, уровень развития у человека осознанного самостоятельного планирования деятельности в реалистичности и детализации планов, устойчивости в процессе их достижения.

Шкала «Моделирование» определяют представления о системе внешних и внутренне значимых условиях деятельности, степени их осознанности, адекватности, что представляет адекватность программ действий самим планам деятельности, что важно при изменении обстоятельств для гибкой перестройки программы действий.

Шкала «Программирование» направлена на выяснение степени осознанного программирования человеком своих действий, способности продумывать свои действия и поведения для достижения цели.

Шкала «Оценивание результатов» направлена на адекватность оценки личностью результатов поведения и деятельности, и собственной личности в реализации конечного этапа деятельности.

Шкала «Гибкость» определяет уровень сформированности регуляторной гибкости в реализации деятельности, способности адаптироваться и перестраиваться в связи с изменившимися или новыми условиями, адекватно реагируют на эти изменения, быстро справляются с новой обстановкой.

Шкала «Самостоятельность» выявляет уровень автономности в организации активности личности, проявлять самостоятельность на всех этапах деятельности: от планирования, учета всех условий, выполнения действий для реализации, до контроля и оценки её результатов.

Итоговым показателем является «Общий уровень саморегуляции», который интегрирует все показатели процесса саморегуляции и его личностных показателей.

Количественные показатели этой методики представляют возможность определить степень развития у представителей выборки показателей саморегуляции по шкалам – 8-9 баллов высокую (повышенную), 4-7 баллов среднюю и 0-3 баллов – низкую.

– Методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина.

Опросник применялся для выявления в состоянии обследуемых признаков нервно-психического напряжения, составлен по результатам клинико-психологических наблюдений.

Цель методики – выявить степень подверженности стрессу в виде степени нервно-психического напряжения.

В соответствии с количественными показателями, выявляется уровень и специфика: слабое нервно-психическое напряжение; интенсивное или среднее нервно-психическое напряжение; чрезмерное, экстенсивное нервно-психическое напряжение.

– Методика Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R. Tessier, L. Lemure, L. Fillion (Лемура-Тесье-Филлиона) в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009).

Методика определяет возможность изучения феноменологических особенностей переживания стресса, изучения стрессовых соматических, эмоциональных и поведенческих показателей. Данные формируются посредством самооценки в ответах на 25 утверждений по критерию частоты переживания стрессовых ощущений в диапазоне от «никогда» до «постоянно (ежедневно)».

Цель методики – выявить степень подверженности стрессу (уровень выраженности стресса).

В ходе количественной обработки результатов, подсчитываются баллы показателя выраженности стресса (психической напряженности): низкий уровень стресса и достаточная адаптированность к рабочим нагрузкам; средний или умеренный уровень стресса; высокий уровень выраженности стресса.

– Для анализа полученных результатов и с целью их интерпретации использовался метод вычисления среднего значения, определения процентного количества от общей численности изучаемой выборки, для определения различий в показателях подверженности стрессу и показателей саморегуляции применялся метод сравнительного анализа Манна-Уитни, оценки эффективности программы тренинга осознанности когнитивно-регуляторного поведения применялся метод сравнительного анализа Манна-Уитни.

Формирующий эксперимент опирался на результаты констатирующего этапа исследования и определял наполняемость трех групп выборки исследования: А – контрольной группы, В – первой экспериментальной группы и С – второй экспериментальной группы посредством возможности участия представителей выборки в формирующем эксперименте, и дифференциации элементов

программы тренинга в отношении участников женщин и мужчин представителей группы С – второй экспериментальной группы в построении тренинга осознанности когнитивно-регуляторного поведения.

Для формирующего эксперимента были сформированы две экспериментальные группы (группа В и группа С), равночисленные по половому составу выборки исследования (таблица 1). Группа В, первая экспериментальная группа – без дифференциации гендерных (половых) отличий в реализации тренинговой программы. Группа С, вторая экспериментальная группа отличалась тем, что в программе учитывались гендерные различия изучаемых показателей, и предлагались дифференцированные упражнения для участников тренинга мужчин и женщин. Организационные параметры тренинга развития осознанной саморегуляции существенно не отличались. Тренинг в экспериментальных группах был рассчитан на 12 занятий (сессий), при частоте тренинговых встреч 1-2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1,5 часа. Тренинг проводился в специально оборудованном для групповой работы тренинговом зале с медиаоборудованием, звукоизоляцией, свободным пространством для выполнения упражнений и зоной тренинговой рефлексии или обсуждения результатов упражнений.

На контрольном этапе эксперимента повторно проводилось обследование респондентов по методикам проведения эксперимента, были получены результаты в трех группах респондентов, после чего мы провели сравнительный анализ между показателями в каждой из трех групп на констатирующем и контрольном этапах, а также между показателями методик в контрольной (группа А), первой экспериментальной (группа В) и второй экспериментальной (группа С) группами.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования саморегуляции и подверженности стрессу у мужчин и женщин

В рамках выполнения исследовательской работы мы получили результаты исследования проявлений психологического стресса и показателей нервно-психического напряжения, а также показателей саморегуляции у представителей выборки мужчин и женщин, провели первичный количественный, качественный анализ, сопоставительный анализ и интерпретацию результатов. Сбор данных проходил в дистанционном и очном формате, индивидуально и в подгруппах, итоги подсчета показателей представлены в приложении А и приложении Б.

Полученные результаты исследования с помощью методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина показали, что мужчины-обследуемые выборки проявляют среднее, интенсивное нервно-психическое напряжение или чрезмерное, экстенсивное нервно-психическое напряжение. Далее на рисунке 1 наглядно представлены результаты в контрольной и экспериментальных группах А, В, С

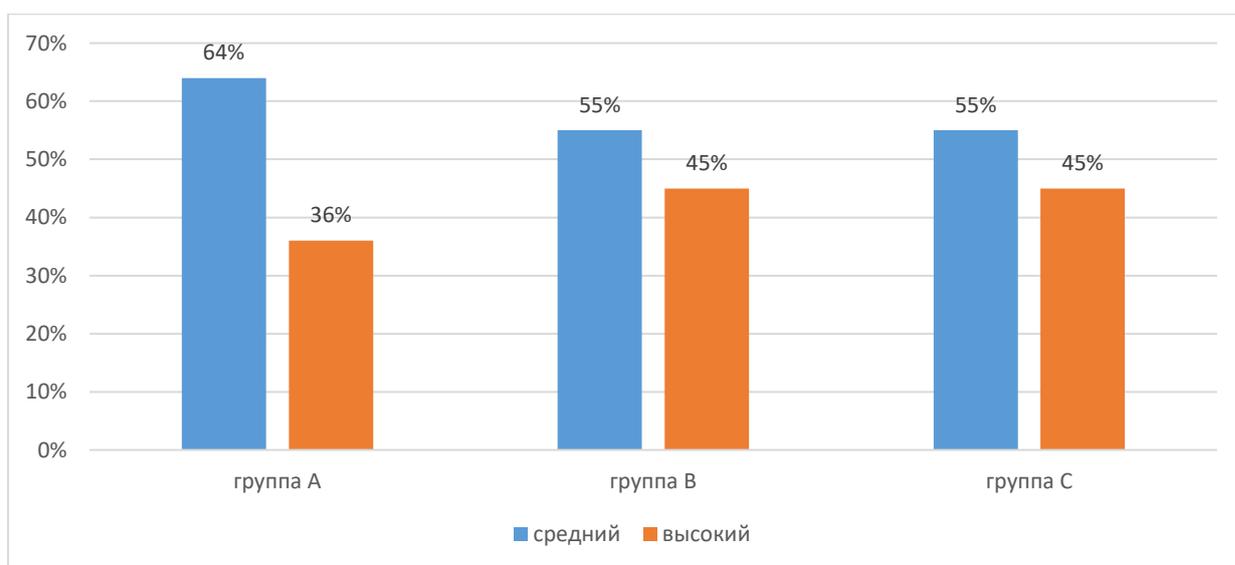


Рисунок 1 – Сопоставление мужчин выборок А, В, С по уровням подверженности стрессу методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

Можно отметить, что у мужчин во всех выборках отсутствуют низкие результаты по методике, что говорит об отсутствии низкой степени подверженности стрессу у мужчин выборки. Незначительно преобладает средний уровень подверженности стрессу, однако можно видеть и значительную часть респондентов в группах с высокой степенью подверженности стрессу. Также можно говорить о том, что результаты аналогичны в группах А, В, С и можно применить на этом этапе качественный анализ сразу во всей выборке мужчин.

Ни у одного представителя не было зафиксировано благополучного психического состояния, состоящее в слабой выраженности состояния напряжения. Результаты распределения мужчин – представителей всей выборки исследования (n=34) представлены на диаграмме в рисунке 2.

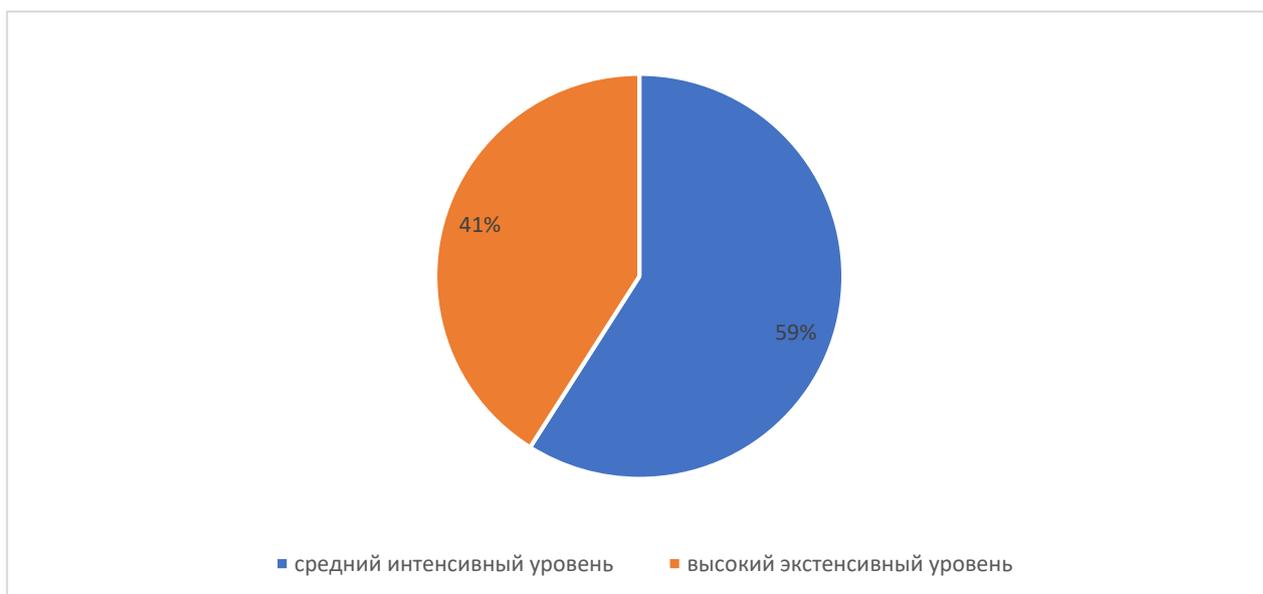


Рисунок 2 – Процентное соотношение распределения мужчин выборки по показателям подверженности стрессу методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

Таким образом 20 человек, большинство представителей мужской выборки, что составляет 59% численности, имеют интенсивный, средний уровень нервно-психического напряжения, испытывают периодические трудности, проявляющиеся в психической, эмоциональной неустойчивости и нестабильности поведения и деятельности. У таких респондентов довольно

часто новизна ситуации и изменения в профессиональных и жизненных ситуациях приводит к возникновению дистрессовых реакций и усилению психической напряженности. У мужчин-обследуемых могут возникать признаки острого стресса, сложности в выполнении своих ежедневных обязанностей, излишнее аффективное отношение к функциональным обязанностям и рабочим заданиям в ситуациях выполнения сложной деятельности.

У 14 человек выборки исследования или 41% мужчин-представителей этой группы участников исследования, был зафиксирован экстенсивный, повышенный уровень нервно-психического напряжения. Это характеризует поведение мужчин этой группы чрезмерным психоэмоциональным напряжением с большой вероятностью импульсивности, реактивности, непродуктивности, промахов и ошибок в решении самых разных жизненных, организационных и профессиональных задач. Мы можем предполагать у этих участников проявления дестабилизации и дезорганизации поведения и деятельности, что практически всегда приводит к низкой результативности или невозможности достижения результата, и в целом – эффективного выполнения деятельности. Повышенное психическое напряжение у мужчин может быть связано с самыми разными причинами: как с недостатком навыков саморегуляции, первоначальным опытом в профессиональной сфере, несформированностью копинг-стратегий и психологических защит в условиях стресса, внешними негативными организационными условиями, способствующими формированию или усилению нервно-психического напряжения личности.

Результаты методики Т.А. Немчина по трем выборкам А, В, С у женщин представлены на рисунке 3.

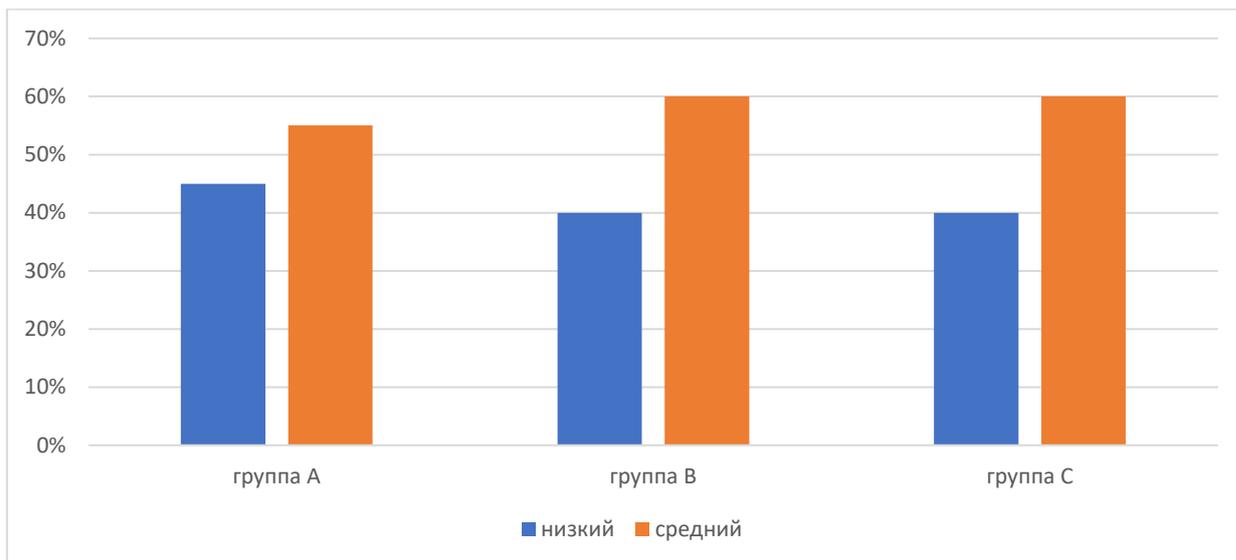


Рисунок 3 – Сопоставление женщин выборок А, В, С по уровням подверженности стрессу методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

Можно проследить достаточную устойчивость к стрессу у женщин, отсутствие показателей высокой степени подверженности стрессу, что говорит о достаточной адаптивности женщин всех групп в сложных стрессовых ситуациях. Также можно видеть аналогичные сопоставимые тенденции выраженности показателей у женщин в группах А, В, С, что позволяет качественно анализировать результаты сразу в общей выборке исследования.

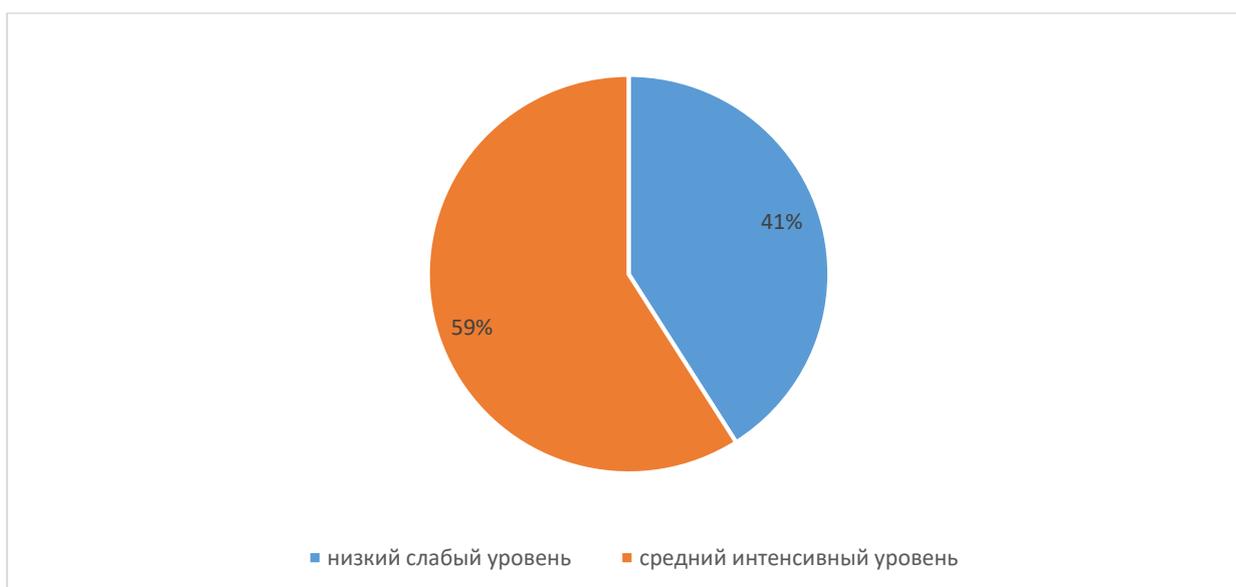


Рисунок 4 – Процентное соотношение распределения женщин выборки по показателям подверженности стрессу методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

Распределение показателей уровня подверженности стрессу и нервно-психического напряжения у женщин выборки исследования зафиксированы в диаграмме на рисунке 4. Можно отметить слабое нервно-психическое напряжение и благоприятное психическое состояние у 14 или 41% женщин, что характеризует их поведение эмоциональной и психологической стабильностью и благополучием в настоящий период времени. У остальных 59% женщин определён интенсивный уровень нервно-психического напряжения. Это определяет их поведение в отдельных ситуациях как неустойчивое, подверженное эмоциональной нестабильности, сопровождающее периодическими эмоциональными всплесками, затрудняющими продуктивное поведение и деятельность. У таких женщин возникновение в их жизни критических ситуаций фрустрации, стресса, актуальных конфликтов способствует временной растерянности, дезорганизации и росту психической напряженности. Отметим, что у всех женщин выборки отсутствуют высокие экстенсивные проявления нервно-психического напряжения.

Результаты исследования подверженности стрессу с помощью Методики Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R.Tessier, L. Lemure, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой, характеризуют схожие результаты наличия признаков стресса у мужчин-представителей выборки исследования.

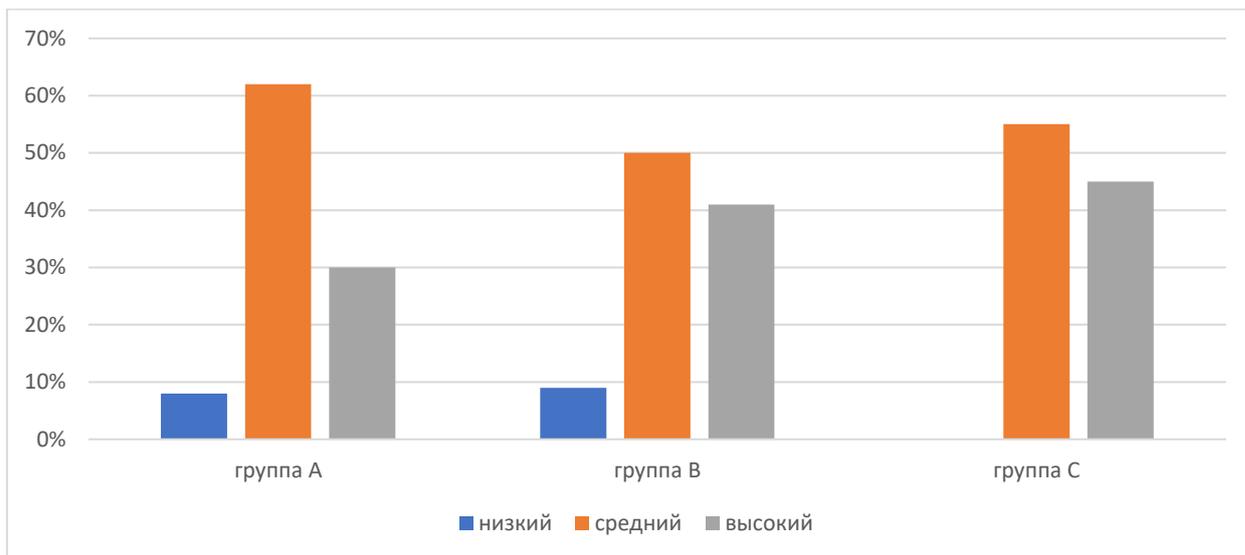


Рисунок 5 – Сопоставление мужчин выборок А, В, С по показателям уровня подверженности стрессу с помощью методики Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R.Tessier, L. Lemure, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой

Как видно в рисунке 5 из данных в группах А и В лишь по одному мужчине был обнаружен низкий уровень подверженности стрессу, тогда как преобладающими являются результаты средней выраженности стресса в диапазоне от 50% до 62% от мужчин групп А, В, С и у значительной части всех групп присутствует высокий уровень стресса (от 30 до 45%). Качественный анализ результатов по выборке в целом присущ и каждой группе в отдельности.

Результаты распределения мужчин по выраженности психологического стресса представлены в диаграмме на рисунке 6.

Только у 2 респондентов мужской части выборки, что составляет 6% численности, выявлены слабые признаки психологического стресса. Но тем не менее, и у этих респондентов показатель стресса близок к границе со средним уровнем выраженности стресса. Такие респонденты хорошо справляется с профессиональными и жизненными трудностями и демонстрируют достаточную адаптированность к рабочим нагрузкам при отсутствии любых признаков стресса: соматических, эмоциональных, поведенческих.

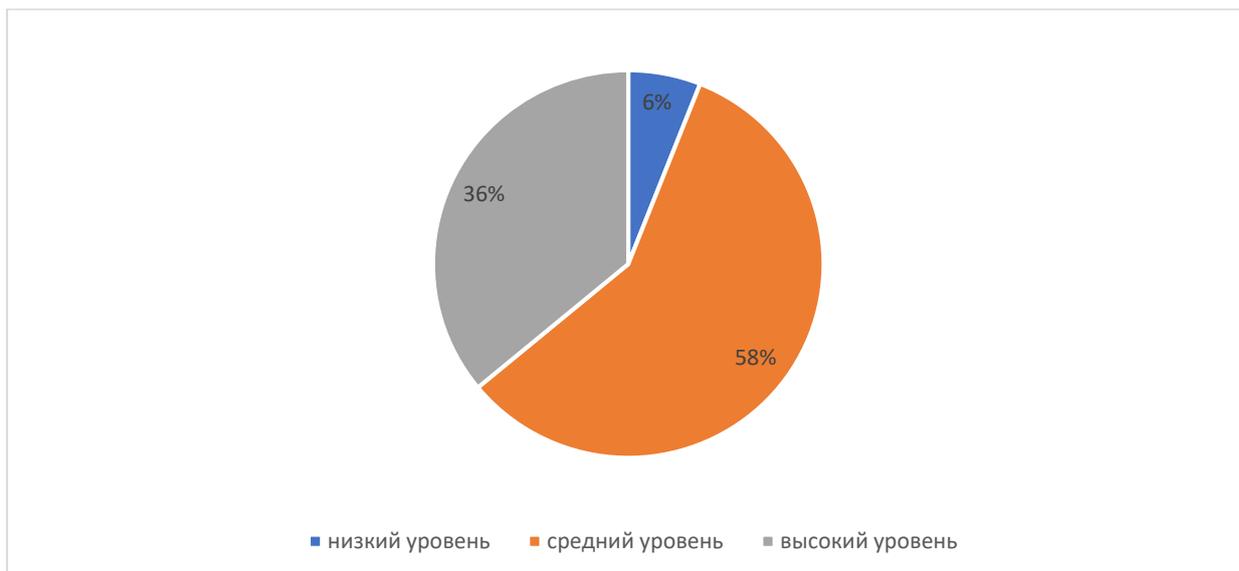


Рисунок 6 – Процентное соотношение распределения мужчин выборки по показателям выраженности психологического стресса с помощью методики Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R.Tessier, L. Lemure, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой

Большинство мужчин выборки исследования демонстрируют признаки умеренного психологического стресса, таких обследуемых в выборке исследования 20 человек или 58% от числа респондентов выборки. Это характеризует значительные психологические трудности в их жизнедеятельности, а также неустойчивую эффективность в выполнении профессиональной деятельности в совокупности всех признаков эмоционального поведения участников: эмоциональной перегрузкой и напряжением, психосоматическими реакциями и состояниями, трудностями принятия решения, в выполнении самых разных задач жизнедеятельности и профессиональной деятельности.

12 человек или 36% мужчин имеют высокий уровень выраженности стресса. Это часто соотносится с такими явлениями, как дистресс и эмоциональное выгорание. И сопровождается дезорганизацией в профессиональной деятельности и жизнедеятельности, как личности профессионала, влияющей на выполнение собственной деятельности, так и способствующей снижению результативности общих целей совместных усилий и результатов работы в целом. Таким образом, мы выявили у 16 мужчин

выборки признаки психологического стресса, что определяет необходимость мероприятий по психологической поддержке и коррекции актуального состояния.

Далее были проанализированы результаты методики Шкала психологического стресса PSM-25 у женщин групп А, В, С (рисунок 7). Анализируя и сопоставляя результаты в трех группах мы увидели равнозначные тенденции подверженности стрессу в группах: преобладает средняя степень подверженности стрессу (от 50% до 55%), достаточно часто проявляется низкая степень подверженности стрессу (от 34% до 36%) и присутствует низкая степень подверженности стрессу (от 9 до 16%) численности женщин в выборках. Это позволило провести анализ в общей выборке женщин.

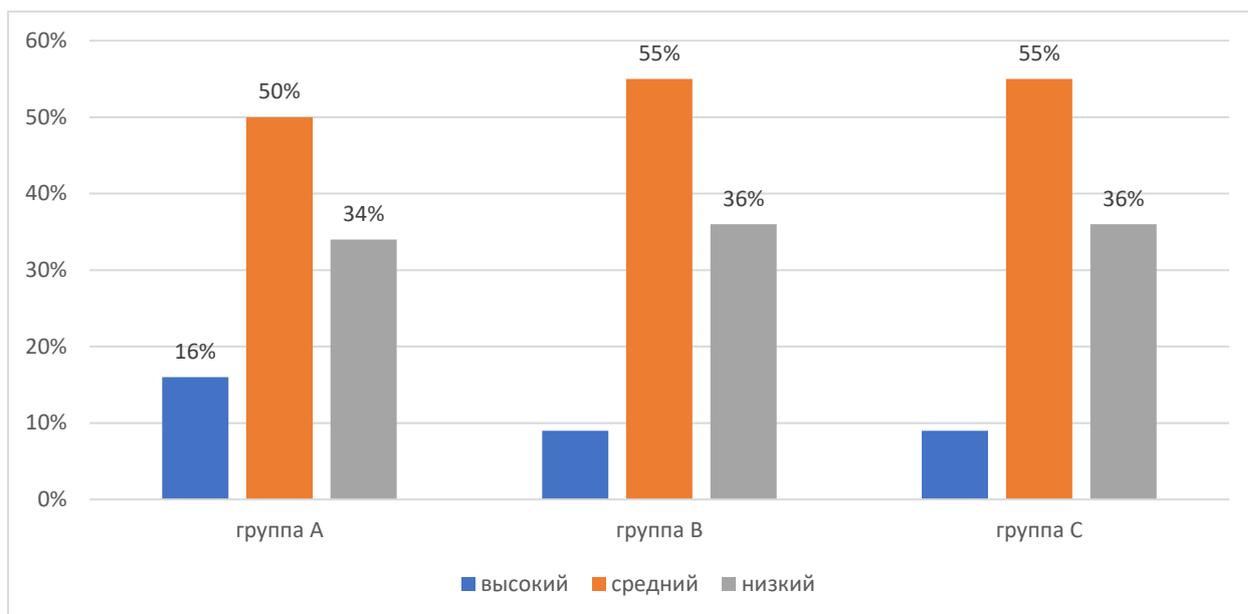


Рисунок 7 – Сопоставление женщин выборок А, В, С по показателям уровня подверженности стрессу с помощью методики Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R.Tessier, L. Lemure, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой

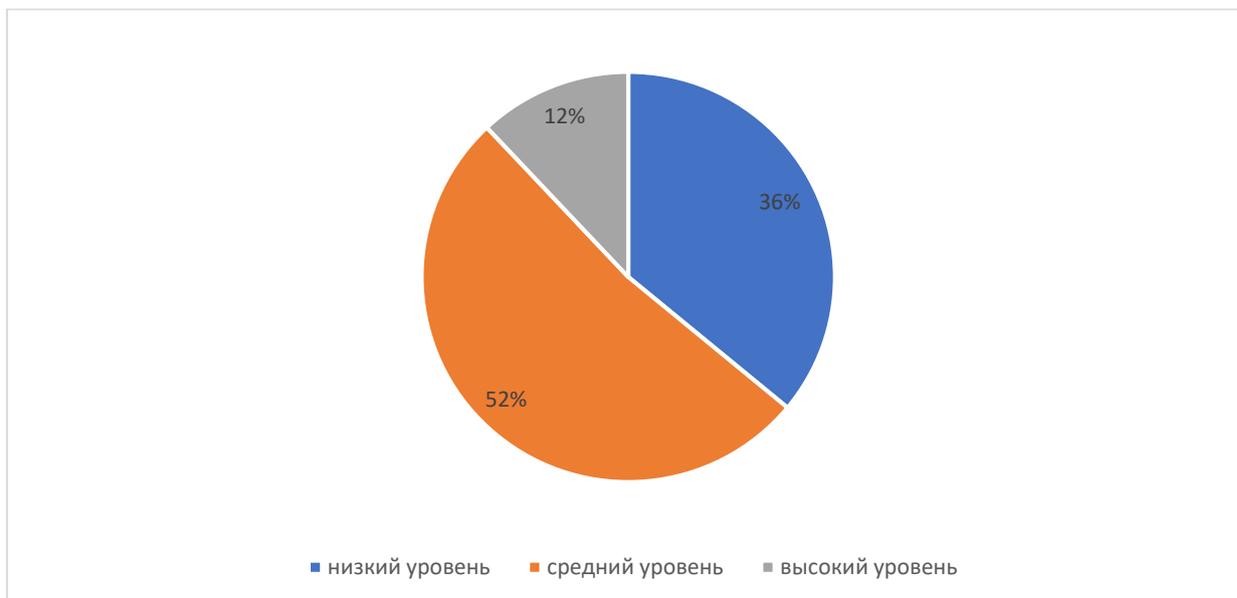


Рисунок 8 – Процентное соотношение распределения женщин выборки по показателям выраженности психологического стресса с помощью методики Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R.Tessier, L. Lemure,, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой

На рисунке 8 представлены показатели выраженности психологического стресса в выборке у женщин.

У 12 женщин, что составляет 36% этой выборки, выявлен низкий уровень психологического стресса. Эти обследуемые хорошо справляются как с профессиональными и жизненными трудными и стрессовыми ситуациями и проявляют гибкость и высокую адаптированность, отсутствие в их поведении таких проявлений стресса, как соматические, эмоциональные, поведенческие.

Большинство женщин выборки исследования демонстрируют признаки умеренного психологического стресса, таких обследуемых в выборке исследования 18 человек или 52% от числа респондентов выборки. Это характеризует переживание относительных психологических трудностей в их жизнедеятельности, эмоциональную неустойчивость, периодические проявления поведенческой дезориентации в состоянии стресса, эмоциональные переживания и напряжение. Возможны возникновение и проявления отдельных психосоматических реакций и состояний, трудностей в выполнении целенаправленной деятельности.

4 женщины, или 12% от числа этой части выборки имеют высокий

уровень выраженности психологического стресса. Это связано с такими деструктивными явлениями, как дистресс или эмоциональное выгорание, сопровождается длительным периодом дезорганизации в профессиональной деятельности, в общении и жизнедеятельности в целом.

Таким образом, проанализировав результаты выраженности нервно-психического напряжения и психологического стресса, мы выявили у женщин более низкие проявления подверженности стрессу, чем у мужчин.

Результаты исследования с помощью опросника «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой.

Далее были изучены и проанализированы результаты проявления саморегуляционных процессов и регуляторных свойств у мужчин и женщин в выборках исследования. Средние значения саморегуляции деятельности, показатели развития личностно-регуляторных свойств обследуемых мужчин выборок А, В, С при помощи методики «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой представлен на рисунке 9.

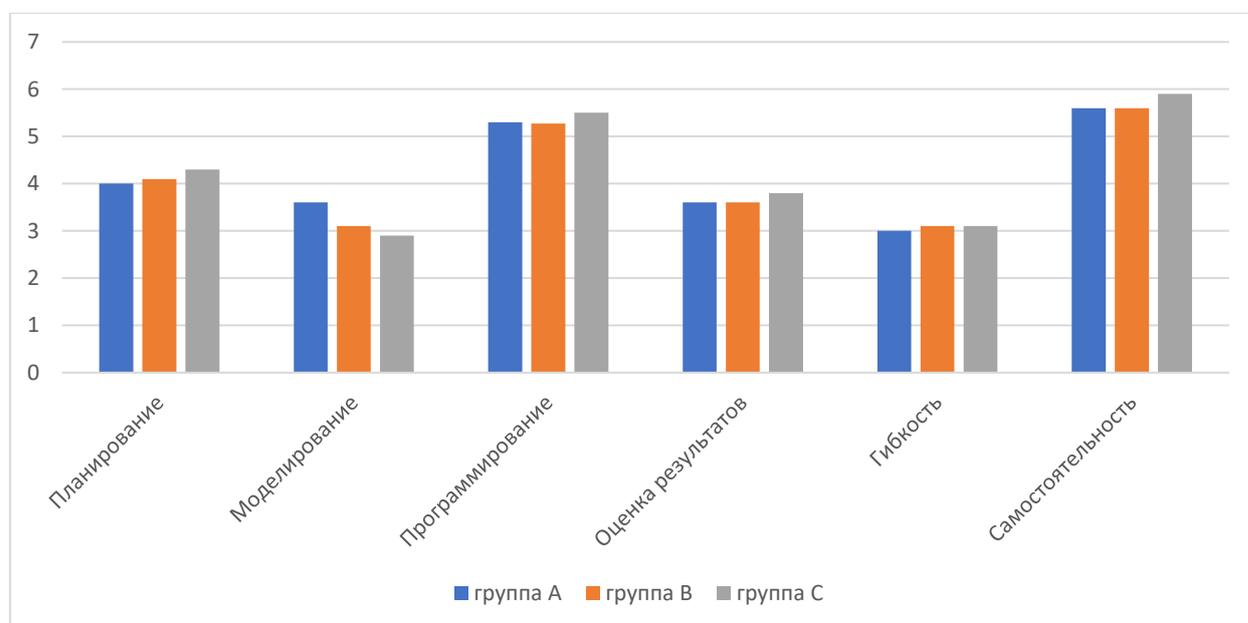


Рисунок 9 – Средние значения по шкалам саморегуляции у мужчин в группах выборок А, В, С

Анализируя и сопоставляя средние значения по шкалам процессов

саморегуляции видно, что у мужчин – представителей групп А, В, С не наблюдается явных отличий средних значений. Поэтому далее мы проанализируем результаты в общей выборке. По шкалам «Программирование», «Планирование», «Самостоятельность» преобладают умеренные значения по шкалам, на границе между средним и низким уровнем показатели по шкале «Оценка результатов», «Моделирование». Самые низкие средние значения по шкале «Гибкость». Далее мы приведем подробный качественный анализ результатов.

Средние значения саморегуляции деятельности и показатели развития личностно-регуляторных свойств женщин по выборкам А, В, С при помощи методики «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой представлен на рисунке 10.

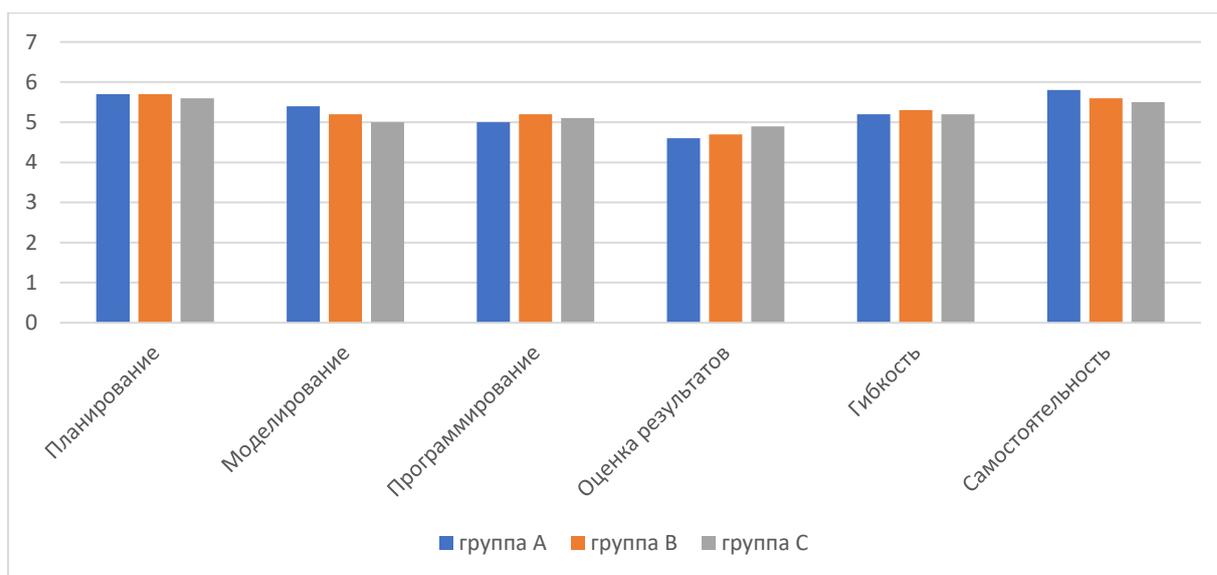


Рисунок 10 – Средние значения по шкалам саморегуляции у женщин в группах выборок А, В, С

Анализируя и сопоставляя средние значения по шкалам процессов саморегуляции видно, что у женщин – представителей групп А, В, С не наблюдается явных отличий средних значений. Поэтому далее мы проанализируем результаты в общей выборке. По всем шкалам методики преобладают умеренные значения по шкалам. Далее мы приведем подробный качественный анализ результатов саморегуляции у женщин.

В таблице 3 и рисунке 11 приведены сводные сопоставительные результаты саморегуляции деятельности, показатели развития личностно-регуляторных свойств обследуемых мужчин и женщин выборки исследования с помощью методики «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой.

Таблица 3 – Результаты процентного распределения представителей мужчин и женщин по уровням выраженности шкал саморегуляции поведения

Показатели саморегуляции поведения	Представители выборки, мужчины (n=34)			Представители выборки, женщины (n=34)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Планирование	(36%)	(53%)	(11%)	(6%)	(58%)	(36%)
Моделирование	(70%)	(24%)	(6%)	(17%)	(59%)	(24%)
Программирование	(28%)	(36%)	(36%)	(17%)	(55%)	(28%)
Оценивание результатов	(58%)	(36%)	(6%)	(11%)	(72%)	(17%)
Гибкость	(72%)	(28%)	-	(24%)	(48%)	(28%)
Самостоятельность	(28%)	(58%)	(14%)	(17%)	(59%)	(24%)

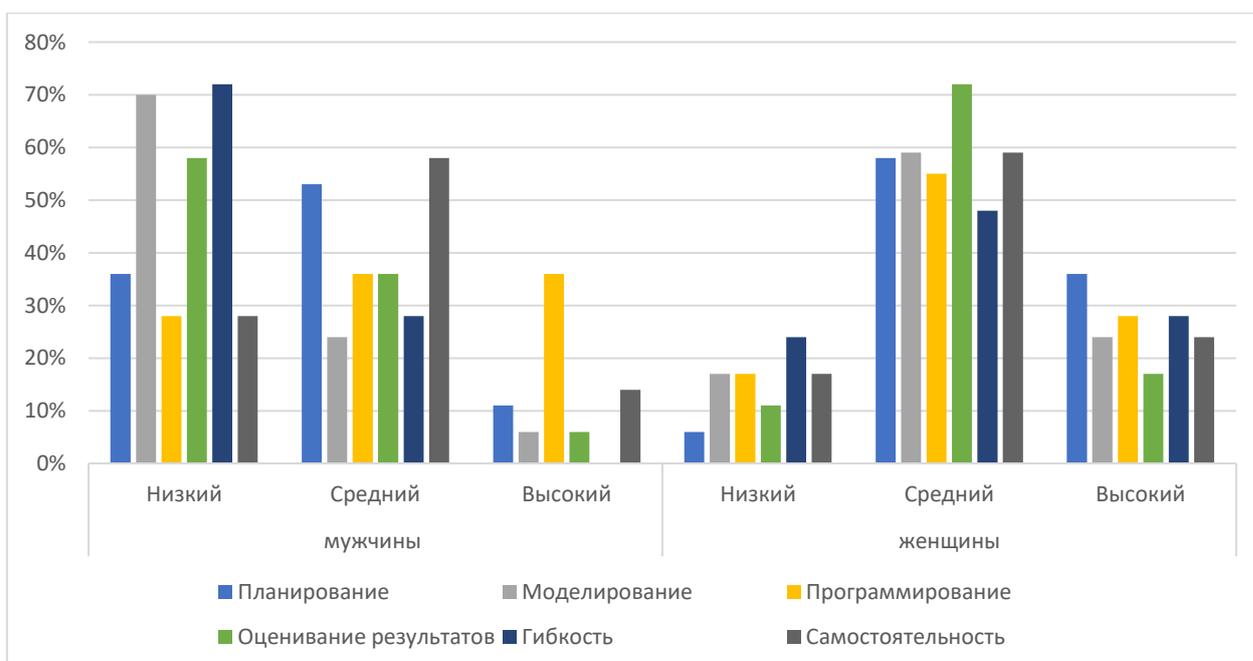


Рисунок 11 – Сравнительные показатели уровней по шкалам саморегуляции. Методика помогла определить степень выраженности основных

регуляторных процессов поведения и деятельности личности, личностно-регуляторных свойств в сопоставлении разных уровней у респондентов: женщин и мужчин, что составляет индивидуальный стиль саморегуляции личности у представителей по половому признаку.

У большинства женщин – представителей выборки показатели находятся на среднем уровне выраженности по большинству шкал саморегуляции.

Обращают на себя внимание те факты, которые говорят о сниженных показателях саморегуляции у значительной части респондентов-мужчин исследования по шкалам «Моделирование» (70%), «Оценивание результатов» (58%), «Гибкость» (72%), что характеризует общий процесс саморегуляции в трудностях осознанности, определения и анализа представлений о значимых условиях деятельности, их адекватности, и как следствие, затрудняет определение программы конструктивных действий первоначальным планам деятельности. У большинства представителей-мужчин выборки в регуляции собственного поведения выпадает или недостаточно сформирован процесс оценки результатов, и предполагаются сложности выполнения осознанной оценки результатов деятельности, ассимиляции опыта и роли собственной личности в реализации конечного этапа деятельности. Показатель шкалы «Гибкость» определяет недостаточный уровень сформированности у мужчин такого свойства личности как регуляторная гибкость в реализации деятельности, неразвитую способность быстро адаптироваться и перестраиваться в связи с изменившимися или появлением новых условий, адекватно реагировать на эти изменения, быстро справляются с новой обстановкой.

В целом отметим и относительно сформированные стороны общего процесса саморегуляции у мужчин, проявляющиеся в показателях шкал «Планирование» (представители выборки со средним 53%, и высоким уровнем – 11%), «Самостоятельность» (представители выборки со средним – 58%, и высоким уровнем – 11%), что характеризует большинство мужчин выборки исследования достаточной сформированностью целеполагания и удержания

целей, осознанного самостоятельного планирования деятельности, достаточной реалистичности и готовности применять умения в детализации планов, умеренную и высокую автономность в организации собственной активности личности, способность проявлять самостоятельность на всех этапах деятельности.

Проанализируем подробнее показатели мужчин и женщин по шкалам регуляторных процессов.

Показатели шкалы «Планирование» демонстрируют у 64% мужчин выборки достаточный уровень сформированности процессов целеполагания, осознанности в самостоятельном планировании целей деятельности, их относительной реалистичности и среднем уровне устойчивости в достижении целей. 36% мужчин выборки распределились в показателях низкого уровня, что говорит о недостаточно реалистичных внешним обстоятельствам целях, плохой осознанности целей и низкой детализации планов деятельности, неустойчивости в их достижении. Так как этот процесс является начальным этапом любой деятельности, то можно предположить у таких респондентов трудности на остальных этапах процесса регуляции поведения и деятельности, недостаточность выраженности личностных свойств гибкости и самостоятельности. 36% женщин имеют высокий уровень сформированности этого качества саморегуляции, что указывает на активность и продуктивность в процессах целеполагания и целеустремленности в целом и высокий уровень сформированности регуляторных процессов планирования.

Сопоставляя результаты уровней сформированности регуляторных процессов у представителей женщин и мужчин всей выборки исследования, обращают на себя внимание низкие результаты сформированности регуляторного процесса по шкале «Моделирование» у подавляющего большинства мужчин выборки, что составляет 70%, тогда как среди женщин этот показатель 17% численности. Не смотря на поставленные цели и разработанные планы, сбои в процессах моделирования характеризуют непродуктивность всей деятельности и поведения таких респондентов, так как

они не имеют достаточно согласованных или реалистичных представлений о первоначальных или меняющихся условиях в процессе самой деятельности, не понимают их роль в выполнении цели, что подвергает сомнению саму адекватность программ дальнейших действий без учёта в плане деятельности.

У 24% мужчин и 59% женщин мы видим проявления среднего уровня выраженности осознанности роли и влияния внешних и личностных условий в реализации поведения и деятельности, однако, можно говорить о том, что респонденты со средним уровнем не всегда могут заметить и оперативно реагировать на изменение обстоятельств деятельности для гибкой перестройки программы начатых действий в реализации цели. И только у 6% мужчин и 24% женщин – представителей выборки мы зафиксировали высокий уровень внимания и осознанности к системе разных факторов, быстроту и гибкость в изменении или дополнении планов, что характеризует продуктивность поведения личности. Можно сделать вывод о том, что у мужчин выборки исследования этот процесс наименее сформирован.

Рассмотрим и охарактеризуем результаты, полученные представителями выборки по шкале «Программирование» у мужчин и женщин.

36% мужчин и 55% женщин имеют средний уровень программирования действий в достижении цели, достаточную степень осознанного программирования своих действий, способности сначала продумывать свои действия, а потом последовательно реализовывать их в достижении поставленной цели. 28% мужчин и 17% женщин имеют недостаточный уровень сформированности осознанности собственных действий, часто начинают неверно действовать или отказываются от последовательного выполнения действий, надеясь на спонтанный и быстрый результат. С другой стороны, низкая осознанность собственного поведения таких респондентов приводит к затратам излишней энергии, когда совершаются необдуманные действия и ошибки, повторяющиеся действия, несогласованность в совместных усилиях. По 28% представителей мужчин и женщин всей выборки демонстрируют высокие показатели осознанности, последовательности,

обдуманности и согласованности как своих, так и в выполнении коллективных совместных действий.

Сопоставление уровней выраженности процесса регуляции оценивания собственных результатов в процессе завершения деятельности привело к следующим умозаключениям.

Можно видеть, что этому процессу не уделяют внимание большее число мужчин – 58% членов выборки исследования, и 11% женщин, и демонстрируют низкие результаты. Это указывает на неадекватность самооценки выполненной работы или собственного поведения, или непонимание важности этого этапа для выполнения конкретной цели или в целом профессиональной деятельности для извлечения положительного опыта для ее дальнейшей реализации. У 36% мужчин и 72% женщин выборки исследования по шкале «Оценивание результатов» мы видим проявления личностной рефлексии и понимания конечного результата, достаточную адекватность в непредвзятой и реалистичной оценке своей работы или поведения, приведшей к определенному результату, роли самой личности и ее окружения. У только у 6% мужчин и 17% женщин абсолютный или высокий уровень выраженности этого процесса, что позволяет говорить о полной адекватности в оценке личностью результатов поведения и деятельности, и собственной личности в реализации конечного этапа деятельности, процесса рефлексии от целеполагания, моделирования до программирования и результата как системы всех элементов деятельности.

При анализе сформированности личностно-регуляторного качества «Гибкость» у мужчин численностью 72% и 24% женщин выборки исследования зафиксирован низкий уровень выраженности этого свойства. Это характеризует поведение представителей выборки как стереотипное, ригидное, проявляющееся в неумении реализовывать творческий подход, неготовность к изменениям на любых этапах регуляторных процессов. У 28% мужчин и 48% женщин – представителей выборки средний уровень говорит о проявлениях в стремлении к изменениям в поведении и деятельности,

способности перестраиваться на всех этапах работы, и согласовывать своё поведение со сложившимися новыми условиями, не тратя время на отрицательные эмоции и противостояние в случаях неподтвержденного первоначального плана действий. Только у женщин численностью 28% проявляется высокий уровень регуляторной гибкости, они не задумываясь, привычным путем реагируют новыми способами поведения в ответ на смену обстоятельств или условий деятельности, предлагают разные пути достижения целей, их дополнения или пересмотра. Участники исследования этой группы максимально адаптивны, адекватно реагируют на эти изменения, быстро справляются с новой обстановкой. Высокий уровень личностно-регуляторного свойства гибкость у мужчин выявлен не был.

Распределение выборки в уровнях сформированности личностно-регуляторного свойства самостоятельность у мужчин и женщин показал следующие результаты. Только у 28% респондентов-мужчин и 17% женщин зафиксирован низкий уровень самостоятельности, что выявляет трудности самоорганизации активности личности, зависимость от внешних факторов, других людей в выполнении деятельности на всех её этапах, неуверенности в собственных силах или компетентности. У большинства представителей выборки мы видим проявления достаточного, среднего уровня самостоятельности. Это позволяет предположить при повторяющихся условиях и задачах знакомой и освоенной деятельности высокий уровень самостоятельности, но в ситуации появления новых переменных или условий, при появлении неожиданных факторов, самостоятельность может снижаться, и появляется стремление в обращении к авторитетному лицу и получению прямых указаний и рекомендаций, перекладыванию на других лиц ответственности за собственные планы и действия.

У 14% мужчин и 24% женщин – испытуемых всей выборки высокие показатели самостоятельности, что говорит о устойчивой автономии и ответственности за свои действия, уверенности на любых этапах деятельности: от планирования, учета всех новых условий, выполнения

действий для реализации плана, до контроля и оценки её результатов.

Далее мы определили статистически значимые различия в показателях выраженности подверженности стрессу и саморегуляции у мужчин и женщин.

Статистический анализ с использованием критерия U-Манна-Уитни.

В таблице 4 представлены результаты сравнительного анализа выраженности саморегуляции и психологического стресса у мужчин и женщин с применением критерия U-Манна-Уитни на констатирующем этапе исследования. Эти показатели позволили определить значительное преобладание подверженности психологическому стрессу у мужчин.

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа показателей мужчин и женщин на констатирующем этапе исследования

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	81*	$p \leq 0,05$ с преобладанием у мужчин
Психологический стресс	64*	$p \leq 0,01$ с преобладанием у мужчин
Планирование	96	отсутствует
Моделирование	42*	$p \leq 0,01$ с преобладанием у женщин
Программирование	88	отсутствует
Оценивание результатов	74*	$p \leq 0,01$ с преобладанием у женщин
Гибкость	44*	$p \leq 0,01$ с преобладанием у женщин
Самостоятельность	102	отсутствует

Примечание: условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Можно сделать вывод о значимых различиях в показателях выраженности психологического стресса ($p \leq 0,01$), и нервно-психического напряжения ($p \leq 0,05$) с преобладанием у мужчин. Таким образом, мужчины выборки исследования показывают большую подверженность стрессу, испытывают большую стрессовую нагрузку, и большинство из них не могут справиться со стрессом самостоятельно и нуждаются во внешней поддержке и обучении.

Значимые различия выявлены также в показателях регуляторных процессов «Моделирование» ($p \leq 0,01$) и «Оценивание результатов» ($p \leq 0,01$), с преобладанием у женщин; личностно-регуляторного свойства «Гибкость» ($p \leq 0,01$), с преобладанием у женщин. Эти результаты говорят о лучшей сформированности у женщин процессов саморегуляции и регуляторного свойства гибкость.

Далее был проведен корреляционный анализ при применении коэффициента корреляции Пирсона с целью установления значимых взаимосвязей между показателями психологического стресса, нервно-психического напряжения и саморегуляцией личности мужчин – представителей выборки исследования, что было направлено на создание и наполнение экспериментальной программы у мужчин, которые вошли в экспериментальную группу.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Корреляционный анализ показателей психологического стресса, нервно-психического напряжения и показателей саморегуляции у мужчин

Показатели саморегуляции поведения	Показатель психологического стресса	Нервно-психическое напряжение
Планирование	-0,36	-0,38
Моделирование	-0,74**	-0,72**
Программирование	-0,32	-0,54*
Оценивание результатов	-0,58*	-0,56*
Гибкость	-0,82**	-0,68*
Самостоятельность	-0,38	-0,35

Примечание: условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,01$, ** $p \leq 0,001$

Исходя из результатов корреляционного анализа, можно сделать следующие выводы.

Существует отрицательная взаимосвязь между регуляторным процессом «Моделирование» и показателями психологического стресса ($r = -0,74$ при $p \leq 0,001$) и нервно-психического напряжения ($r = -0,72$ при $p \leq 0,001$). Неумение быстро учитывать внешние и личностные изменения при движении к цели и в процессе выполнения промежуточных задач, способствует

ригидности и фиксации неправильного плана действий, и в связи с этим приводит к психологическому дистрессу и значительному экстенсивному нервно-психологическому напряжению личности участников исследования.

Существует обратная (отрицательная) взаимосвязь между показателями личностно-регуляторного свойства «Гибкость» и показателями психологического стресса ($r = -0,82$ при $p \leq 0,001$) и нервно-психического напряжения ($r = -0,68$ при $p \leq 0,001$). Таким образом, неумение быстро реагировать на изменение условий выполнения деятельности, трудности регуляторной гибкости ведёт к росту нервно-психического напряжения и, в конечном итоге, способствуют значительному повышению, до экстенсивного уровня психологического стресса.

Существует обратная взаимосвязь между регуляторным процессом «Оценивание результатов» и показателями психологического стресса ($r = -0,58$ при $p \leq 0,01$) и нервно-психического напряжения ($r = -0,56$ при $p \leq 0,01$). Отсутствие навыков подведения итогов, извлечения ценного жизненного и профессионального опыта при оценивании результатов действий, способствует и взаимосвязана со значительным ростом напряжения и психологического стресса.

Существует отрицательная взаимосвязь между проявлением регуляторного процесса «Программирование» и проявлениями нервно-психического напряжения ($r = -0,54$ при $p \leq 0,01$). При отсутствии умений быстро и согласованно осуществлять необходимые действия по определенному плану, торможение или невнимание к деталям всей работы, конечно, делают эту деятельность неэффективной, что влияет на появление ошибок, неуверенности, способствует росту нервно-психического напряжения и признаков психологического дистресса.

Таким образом, мероприятия, направленные на формирование когнитивно-регуляторных навыков регуляторных процессов и улучшение регуляторно-личностного свойства: регуляторной гибкости приведет к

снижению выраженности психологического стресса и нервно-психического напряжения.

2.3 Программа и порядок реализации гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как фактора снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин

На основании полученных результатов констатирующего исследования составлялась программа тренинговой работы, направленная на улучшение процессов осознанности в формировании когнитивно-регуляторных навыков у мужчин и женщин – представителей экспериментальных групп В и С. При этом – в группе В работа проводилась без учета гендерных различий в результатах диагностики, а в группе С мы дифференцировали тренинговое воздействие для мужчин и женщин, на каждом занятии вводя по одному целенаправленному тренинговому методу (технике, упражнению) для участников тренинга женщин и мужчин.

С помощью сравнительного анализа мы выявили статистически значимые различия у мужчин в преобладании выраженности психологического стресса и нервно-психического напряжения и недостаточной сформированности процессов саморегуляции «Моделирование», «Оценивание результатов» и личностно-регуляторного свойства «Гибкость». Тогда как у женщин ниже среднего проявляется показатель «Оценивание результатов».

Теоретической основой программы стала концепция саморегуляции В.И. Моросановой, утверждающая в качестве основы саморегуляции – осознанность личности в формировании регуляторных процессов, стиля индивидуальной саморегуляции человека с участием регуляторно-личностных свойств.

В формировании экспериментальных (В и С) и контрольной (А) группы руководствовались результатами констатирующего этапа исследования и активизировали готовность участников экспериментальных групп исследования к среднесрочной работе, связанную с организацией времени самими участниками, ориентировались на их добровольное участие в программе.

Таким образом были сформированы контрольная группа численностью 24 человека (по 12 мужчин и женщин) средний возраст – 32,8 лет; и две экспериментальные группы. Первую экспериментальную группу В составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин), средний возраст – 33,6 лет, в которой тренинговые занятия проводились без учёта половых особенностей устойчивости к стрессу; вторую экспериментальную группу С составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин), средний возраст – 33,8 лет, в которой нами дифференцировались и применялись в тренинговой программе особенности учета половых различий в тренинговых упражнениях.

Ранее в работе было подтверждено, что возникновение и рост психологического стресса и нервно-психического напряжения отрицательно взаимосвязаны с отдельными регуляторными процессами поведения и деятельности участников исследования, а также личностно-регуляторными свойствами. При этом, мы не ограничились только этими процессами (моделирование, программирование, оценивание результатов), понимая, что необходима системная психологическая тренинговая работа, направленная на осознание и изменение индивидуального стиля саморегуляции в целом, поэтому включили в программу работу со всеми регуляторными процессами и развитие личностно-регуляторных свойств, уделив, конечно, большее внимание отработке когнитивно-регуляторно навыков и личностно-регуляторных свойств по шкалам: моделирование, программирование, оценивание результатов, свойству регуляторной гибкости согласно корреляционному анализу. Так как личностно-регуляторные свойства гибкость и самостоятельность требуют длительного воздействия и отработки

для достижения положительных изменений, постоянного внимания в своем развитии, мы применяли упражнения на их формирование и отводили время работы над этими свойствам на каждом тренинговом занятии.

Предполагалось также дополнительно сформировать знания и научить навыкам осознанного применения рациональных копинг-стратегий в ситуации стресса и навыки эмоциональной саморегуляции, усиление способов сотрудничества и согласованности в командной работе.

Программа тренинга развития саморегуляции, была рассчитана на 12 занятий при частоте тренинговых встреч 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятия: 1,5 часа. Название программы тренинга: «Тренинг развития осознанной саморегуляции».

Цель: развитие осознанности и формирование когнитивно-регуляторных навыков.

Длительность: 18 часов (12 тренинговых занятий).

Режим занятий: 1-2 раз в неделю по 1,5 часа.

Организация и проведение работы, направленной на развитие когнитивно-регуляторных навыков, является одной из наиболее актуальных задач в формировании осознанности. А проблема недостаточной саморегуляции и выявленных психологических проблем в выраженности нервно-психического напряжения, преобладании интенсивного и экстенсивного уровня психологического стресса, обнаруженные в ходе эмпирического исследования, определяет актуальные мероприятия для психологического благополучия мужчин – участников эксперимента.

Программа включает тематический план и сценарии тренинговых заданий, направленных на формирование осознанности процессов регуляции, поведенческих навыков и личностных-регуляторных особенностей.

Занятия программы способствуют информированию об основных закономерностях саморегуляции, формированию осознанности управления регуляторными процессами, росту уверенности, активности, конструктивного

поведения, применения копинг-стратегий, а также навыков саморегуляции и управления собственным психоэмоциональным состоянием.

Цель программы: развитие осознанной саморегуляции.

Задачи программы:

- информирование и формирование устойчивых представлений о концепции саморегуляции и индивидуальном стиле саморегуляции личности в концепции В.И. Моросановой;
- создание условий для осознания имеющихся личностных и поведенческих ресурсов, способствующих формированию когнитивно-регуляторных навыков целеполагания, моделирования, программирования, оценивания результатов поведения (деятельности);
- повышение эмоциональной устойчивости и самоуправления психоэмоциональным состоянием;
- формирование регуляторной гибкости и самостоятельности личности в поведении;
- формирование навыков применения рациональных копинг-стратегий

Тренинговая группа формируется по принципу добровольного участия, рекомендованное количество участников – 6-18 человек.

Тренинговые занятия проходили в отдельном помещении со звукоизоляцией. Для проведения занятий определено необходимое оборудование: столы, стулья по количеству участников, медиа-оборудование, канцтовары, арт-терапевтические средства.

Структура занятий.

Вводная часть. Объяснение целей и задач тренинговой программы, определение норм и правил работы в группе, активизация процессов групповой динамики, знакомство и объединение участников в тренинговую группу. Обеспечение и создание условий для активного, открытого, свободного, спонтанного общения, восприятия информации, активной и творческой тренинговой работы. Включает когнитивный, эмоциональный и

мотивационный компоненты – развитие устойчивой позитивной мотивации в получении нужных знаний и изменении своего поведения.

Основная часть. Осуществляется тренинговая обучающая работа с участниками в группе, направленная на формирование осознанного отношения к предоставляемым знаниям, формирование представлений и способов поведения на этапах регуляторных процессов. Тренируются навыки эмоциональной устойчивости и способы саморегуляции, усваиваются приёмы применения рациональных копинг-стратегий. Происходит выполнение и обсуждение упражнений, примеров конкретных ситуаций с активной проработкой их в игровой ситуации. Участники программы включаются в дискуссии, тренируют способность осознанного отношения к тренинговым упражнениям, учатся гибкости в нахождении и применении нужных способов поведения в разных ситуациях. Результаты констатирующего этапа позволяют находить индивидуальный подход и ориентироваться на участников программы группы В и С, модифицировать и адаптировать техники и упражнения, учитывая саморегуляторные особенности и трудности мужчин и женщин группы С.

Дифференцированная часть для мужчин и женщин группы С, направленная на учет недостаточной сформированности у мужчин состояла в выборе тренинговых средств саморегуляции деятельности процессов «Моделирование», «Оценивание результатов» и личностно-регуляторного свойства «Гибкость». Тогда как у женщин упражнения тренинга учитывали развитие регуляторного процесса «Оценивание результатов».

Заключительная часть. Происходит завершение, закрепление и осознанный перенос полученных знаний, когнитивно-регуляторных навыков и способов поведения в условия тренинговой работы, жизнедеятельности и профессиональной деятельности участников. Применяются разнообразные приёмы, которые способствуют взаимопониманию участников, рефлексии и позволяют пересмотреть и осознать положительные изменения в саморегуляции деятельности и поведении.

Методы работы:

- игровой метод и игровые упражнения;
- моделирование ситуаций, ролевые игры, имитационные игры;
- групповая беседа, тренинговая дискуссия;
- метод рефлексии, направленный на процессы осознания, обсуждение и вербальный анализ выполненных заданий и упражнений;
- метод анализа конкретных ситуаций;
- мозговой штурм.

Предполагаемый результат:

- усвоение регуляторных навыков планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов в процессе жизнедеятельности и профессиональной сфере и развитие регуляторных качеств гибкости и самостоятельности;
- повышение эмоциональной устойчивости и формирование приёмов управления своим поведением и состоянием;
- развитие конструктивного поведения, умения применять рациональные копинг-стратегии.

Тематический план занятий тренинга развития осознанной саморегуляции приводится в таблице 6.

Таблица 6 – Тематическое планирование программы Тренинга развития осознанной саморегуляции

Название темы	Содержание тренинговой работы (группы В и С)	Методы и приёмы работы (группы В и С)	Приёмы работы с мужчинами и женщинами группы С
1 Занятие. Вводное. Объединение участников в группу.	Знакомство с основными понятиями, задачами, правилами работы в группе. Сплочение, создание групповой динамики, активности, мотивации на работу в группе, понимание личностных и профессиональных проблем взаимосвязи стресса и процессов саморегуляции.	Знакомство, введение правил работы группы. Упражнения на знакомство и развитие групповой сплоченности: «Поменяйтесь местами», «Подчеркивание общности», «Никто из вас не знает» и др. Теоретический материал по проблеме психологического стресса и саморегуляции личности. Итоговая рефлексия.	Определить психофизиологические отличия в проявлении регуляторных процессов и регуляторных свойств у мужчин и женщин
2 и 3 занятие. Индивидуальный стиль саморегуляции личности.	Теоретический материал, раскрывающий содержание стиль саморегуляции, регуляторные процессы, личностные регуляторные свойства. Определение индивидуальных особенностей выраженности психологического стресса. Осознание причин и факторов, способных вызвать стресс, внешние факторы, личностные факторы стресса.	Анализ результатов методик исследования, определяющих стиль саморегуляции личности и подверженность стрессу. Мозговой штурм: где найти ресурсы для управления стрессом? Как управлять своим поведением? (работа в малых группах). Упражнения для индивидуального выполнения и последующей дискуссии. «В моей работе мне нравится», «В моей работе мне не нравится» в дискуссии связать с регуляторными процессами и личностными свойствами. Дискуссия: «Какие ассоциации вызывает у меня психологический стресс?» Метод анализа конкретных ситуаций.	При выполнении упражнения «В моей работе мне нравится», «В моей работе мне не нравится» в дискуссии связать трудности с недостаточными регуляторными процессами и личностными свойствами: женщины (оценивание результатов); мужчины (гибкость, моделирование, оценивание результатов)

Продолжение таблицы 6

Название темы	Содержание тренинговой работы (группы В и С)	Методы и приёмы работы (группы В и С)	Приёмы работы с мужчинами и женщинами группы С
4 занятие. Формирование личностно-регуляторных свойств гибкости и самостоятельности	Осознание индивидуальных особенностей личностных качеств самостоятельности и гибкости. Развитие осознания роли и приоритетов личности. Тренинговое исследование и осознание регуляторных личностных свойств с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности	Упражнения «Поменяйся местами». Креативная деятельность арт-терапевтическое упражнение «Барьер». Упражнения: «Дерево достижений», «Чемодан», «Моя копилка». Работа в малых группах, анализ конкретных ситуаций. Итоговая рефлексия.	Работа в группах мужчин и женщин, анализ проблемных ситуаций с элементами упражнения «Барьер», направленными личностными свойствами: женщины (самостоятельность); мужчины (гибкость)
5 и 6 занятие. Регуляторные процессы поведения и деятельности личности. Целеполагание.	Осознание особенностей компонентов саморегуляции деятельности: целеобразование, осознание задач, выбор способов деятельности, формирование ориентировочной основы действий, исполнение действий и их текущая корректировка, достижение результата деятельности и оценивание результатов. Формирование когнитивно-регуляторных навыков постановки целей.	Теоретический материал. Техника индивидуальной работы «Определение целей» (определение жизненных целей, целей на год), «Определение ресурсов», «Какой человек может достигнуть этих целей?» Анализ конкретных ситуаций участников. «Пожелания по кругу». Тренинговая дискуссия. Подведение итогов работы.	Техника «Определение целей» у мужчин: развитие вариативной гибкости и моделирования в постановке целей; у женщин ориентация на предполагаемый результат: «Как я буду оценивать результаты достижения цели?»

Продолжение таблицы 6

Название темы	Содержание тренинговой работы (группы В и С)	Методы и приёмы работы (группы В и С)	Приёмы работы с мужчинами и женщинами группы С
7 и 8 занятие. Планирование.	Осознание особенностей и к подходов к планированию. Формирование когнитивно-регуляторных навыков планирования и грамотного распределения времени.	Теоретический материал. Задание на рефлекссию. «Передача ритма по кругу». «Распределение времени». «Ошибки в распределении времени». Анализ конкретных ситуаций. Взаимозависимость задач. Упражнение «Путь»: составление плана пошагового достижения выбранных целей. Техника «Договор с собой». Групповая дискуссия. Подведение итогов работы.	Анализ и решение конкретных ситуаций управления временем для мужчин (тренировка гибкости и многозадачности), у женщин (подведение промежуточных итогов и оценка эффективности)
9 занятие. Моделирование	Формирование когнитивно-регуляторных навыков моделирования. Разбор стратегий в деловой игре и усвоение навыков конструктивного анализа изменения поведения.	Теоретический материал. Распределение ресурсов организации. Распределение личностных ресурсов. Способы и стратегии решения». Игра «Строительство башни». Деловая игра в подгруппах «Катастрофа». Упражнение «Если бы..., то я...». Рефлексия. Подведение итогов.	Деловая игра в подгруппах «Катастрофа» (по И.В. Вачкову) с разными инструкциями для мужчин (рассмотрение 2-3 вариантов «выживания») и женщин (нахождение самого эффективного варианта)

Продолжение таблицы 6

Название темы	Содержание тренинговой работы (группы В и С)	Методы и приёмы работы (группы В и С)	Приёмы работы с мужчинами и женщинами группы С
10 занятие. Программирование.	Поиск и практическое применение конструктивных способов решения проблемных ситуаций, возникающих в профессиональной сфере. Формирования когнитивно-регуляторных навыков процесса программирования.	Теоретический материал. Разогрев. Анализ конкретных ситуаций, имитационная игра, деловые игровые упражнения «Составь план действий». Анализ результатов. Конструктивное поведение». 6 шагов по Гордону. Групповая дискуссия. Рефлексия. Подведение итогов.	Проведение упражнения «Составь план действий» с разной постановкой задач отдельно для мужчин (моделируйте 2-3 варианта изменения действий в соответствии с изменениями условий) и женщин (определите 2-3 показателя оценки промежуточных результатов)
11 занятие. Оценивание результатов.	Понимание важности этапа оценки для интеграции опыта поведения и деятельности. Тренировка подхода к рефлексии и формирования когнитивно-регуляторных навыков оценивания результатов.	Теоретический материал. Разогрев. Анализ конкретных ситуаций «Мой самый удачный проект», «Мой самый провальный проект», деловые игровые упражнения «Составь план анализа». Анализ и оценка результатов собственного поведения. Упражнения для индивидуального выполнения «Я горжусь собой за то, что сделал...». «Я учусь, когда делаю ошибки...» Групповая дискуссия. Рефлексия. Подведение итогов.	Упражнение «Мой самый удачный проект», «Мой самый провальный проект» с разной постановкой задач отдельно для мужчин (определите 4-5 критериев результативности и их достижений) и женщин (как определить до реализации проекта показатели оценки промежуточных и итоговых результатов)

Продолжение таблицы 6

Название темы	Содержание тренинговой работы (группы В и С)	Методы и приёмы работы (группы В и С)	Приёмы работы с мужчинами и женщинами группы С
12 занятие. Саморегуляция эмоционального состояния и копинг-поведение	Гармонизация психоэмоционального состояния. Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приёмов саморегуляции и копинг-приёмов.	Теоретический материал. Упражнение «Подарок». Упражнения: «Зажимы по кругу», «Огонь-лед», «Дождик». Дыхательная гимнастика. Звуковая гимнастика. Аутогенная тренировка. Анализ конкретных ситуаций в применении рациональных копинг-стратегий и поведенческий способов. Завершение программы тренинга. Упражнение «Пожелания по кругу». Подведение итогов программы всей работы	Составить индивидуально программу быстрого самовосстановления и отдыха для мужчин и женщин с применением разных приемов (дыхание, движение, расслабление, когнитивная переработка)

Опишем кратко ход работы, связанный с реализацией тренинга в экспериментальной группе В. В этой группе тренинговая работа проводилась фронтально, со всеми традиционными правилами и нормами групповой работы, без дифференциации по гендерному признаку. Для участников последовательно, в соответствии с разворачиванием процесса деятельности, предлагались задания и упражнения, направленные на развитие регуляторных процессов и свойств, развитии представлений и осознания с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности каждого из участников. Например, на 4 занятии при выполнении упражнения «Дерево достижений» членам группы предлагалось выписать на «листьях», а затем иерархически расположить их на «дереве» в виде собственных качеств-достижений, рассказать об этом во время обсуждения в группе. При этом во время обсуждения психолог и остальные участники посредством групповой рефлексии помогали осознавать ведущие и второстепенные умения и ресурсы, связывать их с регуляторными качествами и процессами. На 11 занятии участникам группы В предлагалось составить и рассказать истории под

названиями «Мой самый удачный проект» и «Мой самый провальный проект», отметив факторы, которые проявились в этих случаях. Опираясь на свой позитивный опыт, участники сами или при помощи группы находили регуляторные ресурсы для анализа негативного опыта «Провального проекта».

Организация тренинговой работы в группе С была более сложной за счет гендерной дифференциации различий в результатах саморегуляции у мужчин и женщин. Для каждого тренингового занятия были выбраны упражнения, которые модифицировались под разные задачи работы с мужчинами и женщинами (таблица 6). В выделенных упражнениях давались разные инструкции для участников-женщин и участников-мужчин. Поэтому на каждой тренинговой встрече определенную часть времени участники работали в подгруппах. Так, например, при проведении упражнения «Составь план действий», мы определяли разные инструкции для мужчин в развитии вариативности и гибкости стратегического планирования, прогнозирования возможных изменений: «Моделируйте 2-3 варианта изменения действий в соответствии с возможными изменениями условий». Совершенно другую задачу получили участники-женщины, их задание было связано с умением промежуточной оценки результатов: «Определите 2-3 показателя оценки промежуточных результатов». Ярko и динамично на основе игровой ситуации проходило занятие 9 во время проведения деловой игры «Катастрофа» (по И.В. Вачкову). Участники были разделены по гендерному признаку и посредством групповой дискуссии моделировали, выстраивали план выживания после авиакрушения. Инструкция для мужчин предполагала определить как можно больше способов (не менее 2-3) для выживания в месте катастрофы (вариативность, гибкость, моделирование), для женщин было дано задание обоснованно выбрать один из возможных, самый жизнеспособный вариант (ориентировка на предполагаемый результат, оценка результата). При этом в ходе проведения тренинга в группе С все участники оставались в тренинговом зале.

Оценку эффективности апробации программы предполагалось осуществлять посредством обследования на контрольном этапе исследования, сравнения результатов в контрольной и экспериментальных группах В и С, динамики изменений в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах с применением методик исследования.

2.4 Результаты исследования эффективности реализации гендерно-ориентированной тренинговой работы по повышению саморегуляции как фактора снижения подверженности психологическому стрессу у мужчин и женщин

На контрольном этапе исследования была проведена повторная психодиагностика в первой (В) и второй (С) экспериментальных группах и контрольной группе (А), а затем проведён сравнительный анализ итоговых результатов (Приложения В, Г).

В таблице 7 представлены результаты и показатели сопоставительного анализа средних значений у мужчин в группах А, В, С.

Таблица 7 – Результаты сопоставительного анализа средних значений у мужчин в группах А, В, С на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Группы	Группа А		Группа В		Группа С	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
Нервно-психическое напряжение	66,9	66,25	69	59,45	69,5	51
Психологический стресс	134,9	135,1	137,7	104,7	136,3	94,5
Планирование	4	3,9	4,1	4,9	4,2	5,5
Моделирование	3,6	3,55	3,1	5	2,9	5,6
Программирование	5,3	5,4	5,2	5,9	5,4	7
Оценивание результатов	3,58	3,7	3,6	5,1	3,8	5,6
Гибкость	3	3,08	3,1	4,3	3,1	4,8
Самостоятельность	5,58	5,5	5,6	6,1	5,9	6,5

Сравнивая динамику изменений в показателях подверженности стрессу

и саморегуляции, самый большой сдвиг обнаружен в группе С, все показатели саморегуляции мужчин этой группы значительно выросли, а подверженность стрессу значительно снизилась. Меньшая положительная динамика прослеживается у мужчин группы В. В группе А мы не обнаружили изменений в показателях.

В таблице 8 приведены результаты сравнительного анализа выраженности саморегуляции и психологического стресса мужчин с применением критерия U-Манна-Уитни в первой экспериментальной группе В на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Таблица 8 – Результаты сравнительного анализа показателей мужчин первой экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования (n=11)

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	28*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на констатирующем этапе
Психологический стресс	29*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на констатирующем этапе
Планирование	44	отсутствует
Моделирование	20*	$p \leq 0,05$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Программирование	17**	$p \leq 0,01$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Оценивание результатов	46	отсутствует
Гибкость	22*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе
Самостоятельность	27*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе

Примечание: условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Можно сделать вывод о значимых различиях респондентов первой экспериментальной группы В в снижении показателей психологического стресса и нервно-психического напряжения: ($p \leq 0,05$, с преобладанием на констатирующем этапе), а также регуляторных процессов программирование ($p \leq 0,01$, с преобладанием на контрольном этапе), моделирования ($p \leq 0,05$, с

преобладанием на контрольном этапе эксперимента); личностно-регуляторных свойств гибкость и самостоятельность ($p \leq 0,05$, с преобладанием на контрольном этапе исследования).

Таким образом, наблюдается снижение негативных проявлений показателей подверженности психологическому стрессу и нервно-психического напряжения и, одновременно, рост отдельных показателей регуляторных процессов (программирование, моделирование), а также проявлений роста гибкости и самостоятельности у представителей первой экспериментальной группы В. Это свидетельствует о достаточно хорошей эффективности программы тренинга развития осознанности в формировании когнитивно-регуляторных навыков. Однако, обращает на себя внимание стагнация показателей саморегуляционных процессов планирование и оценивание результатов, не смотря на усилия программы тренинга, что по нашему мнению, требует дополнительных усилий и долгосрочной тренинговой работы.

Для выявления различий во второй экспериментальной группе С были получены следующие результаты на контрольном этапе исследования. В таблице 9 представлены результаты и показатели сравнительного анализа выраженности саморегуляции и психологического стресса с применением критерия U-Манна-Уитни во второй экспериментальной группе С на констатирующем и контрольном этапах исследования. Можно сделать вывод о значимых различиях респондентов экспериментальной группы С в показателях психологического стресса и нервно-психического напряжения и всех показателях саморегуляции, кроме самостоятельности и планирования на уровне значимости $p \leq 0,01$, что говорит о большей эффективности тренинговой деятельности в экспериментальной группе С.

Таблица 9 – Результаты сравнительного анализа показателей мужчин второй экспериментальной группы С на констатирующем и контрольном этапах исследования (n=11)

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	14**	$p \leq 0,01$ с преобладанием на констатирующем этапе
Психологический стресс	15**	$p \leq 0,01$ с преобладанием на констатирующем этапе
Планирование	28*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе
Моделирование	12**	$p \leq 0,01$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Программирование	16**	$p \leq 0,01$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Оценивание результатов	12**	$p \leq 0,01$ с преобладанием на контрольном этапе
Гибкость	14**	$p \leq 0,01$ с преобладанием на контрольном этапе
Самостоятельность	25*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе

Примечание: условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Для выявления различий в показателях у представителей контрольной группы А был проведен также сравнительный анализ. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 10.

По всем показателям не выявлено значимых различий.

Таблица 10 – Результаты сравнительного анализа показателей мужчин контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования (n=12)

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	38	отсутствует
Психологический стресс	39	отсутствует
Планирование	54	отсутствует
Моделирование	61	отсутствует
Программирование	48	отсутствует
Оценивание результатов	57	отсутствует
Гибкость	42	отсутствует
Самостоятельность	44	отсутствует

Далее были проанализированы результаты женщин в группах А, В, С.

В таблице 11 представлены результаты и показатели сопоставительного анализа средних значений у женщин в группах А, В, С.

Сравнивая динамику изменений в показателях подверженности стрессу и саморегуляции у женщин, самые большие изменения обнаружены в показателях группы С, все показатели саморегуляции женщин этой группы значительно выросли, а подверженность стрессу, наоборот, снизилась. Положительная динамика в меньшей степени зафиксирована у женщин первой экспериментальной группы В. В группе А мы не обнаружили количественных изменений в показателях.

Таблица 11 – Результаты сопоставительного анализа средних значений у мужчин в группах А, В, С на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Группы	Группа А		Группа В		Группа С	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
Нервно-психическое напряжение	52,75	53,1	52	51	55,6	48,4
Психологический стресс	100,7	102	100,1	95	99,6	88
Планирование	5,6	5,7	5,7	5,9	5,6	6,2
Моделирование	5,4	5,5	5,2	5,8	5	6
Программирование	5	4,9	5,2	5,7	5,1	5,9
Оценивание результатов	4,5	4,7	4,7	5,2	4,9	5,6
Гибкость	5,1	5,2	5,2	5,6	5,1	5,8
Самостоятельность	5,8	5,8	5,6	6	5,4	6,2

В таблице 12 приведены результаты сравнительного анализа выраженности саморегуляции и психологического стресса с применением критерия U-Манна-Уитни у женщин в первой экспериментальной группе В на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Таблица 12 – Результаты сравнительного анализа показателей участников первой экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования (n=11)

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	34	отсутствуют
Психологический стресс	27*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на констатирующем этапе
Планирование	48	отсутствует
Моделирование	26*	$p \leq 0,05$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Программирование	49	отсутствует
Оценивание результатов	40	отсутствует
Гибкость	38	отсутствует
Самостоятельность	49	отсутствует

Примечание: условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Можно сделать вывод о значимых различиях женщин первой экспериментальной группы В в снижении показателей психологического стресса: ($p \leq 0,05$, с преобладанием на констатирующем этапе), а также по регуляторному процессу моделирование ($p \leq 0,05$, с преобладанием на контрольном этапе эксперимента).

Таким образом, наблюдается снижение негативных проявлений показателей подверженности психологическому стрессу и, одновременно, рост отдельных показателей регуляторного процесса моделирование первой экспериментальной группы В. Вместе с тем, обращает на себя внимание незначительная динамика и стагнация показателей большинства саморегуляционных процессов, не смотря на усилия программы тренинга, что по-нашему мнению, требует дифференциации в организации программы тренинговой работы [66,67].

Для выявления различий во второй экспериментальной группе С был проведен сравнительный анализ и получены следующие результаты на контрольном этапе исследования. В таблице 13 представлены результаты и

показатели сравнительного анализа выраженности саморегуляции и психологического стресса с применением критерия U-Манна-Уитни во второй экспериментальной группе С на констатирующем и контрольном этапах исследования [72,73,104].

Можно сделать вывод о значимых различиях респондентов экспериментальной группы С в показателях снижения подверженности психологическому стрессу ($p \leq 0,01$) и всех показателях саморегуляции на уровне значимости $p \leq 0,05$, что говорит о большей эффективности тренинговой деятельности для женщин в экспериментальной группе С.

Таблица 13 – Результаты сравнительного анализа показателей мужчин второй экспериментальной группы С на констатирующем и контрольном этапах исследования (n=11)

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	24*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на констатирующем этапе
Психологический стресс	16**	$p \leq 0,01$ с преобладанием на констатирующем этапе
Планирование	28*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе
Моделирование	12**	$p \leq 0,01$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Программирование	23*	$p \leq 0,05$ с выраженными показателями на контрольном этапе
Оценивание результатов	29*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе
Гибкость	25*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе
Самостоятельность	21*	$p \leq 0,05$ с преобладанием на контрольном этапе

Примечание: условные обозначения уровня значимости – * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Для выявления различий в показателях у представителей контрольной группы А был проведен также сравнительный анализ. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 14.

По всем показателям не выявлено значимых различий.

Таблица 14 – Результаты сравнительного анализа показателей участников контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования (n=12)

Показатели	Критерий U-Манна-Уитни	Степень значимости
Нервно-психическое напряжение	44	отсутствует
Психологический стресс	42	отсутствует
Планирование	54	отсутствует
Моделирование	60	отсутствует
Программирование	48	отсутствует
Оценивание результатов	57	отсутствует
Гибкость	46	отсутствует
Самостоятельность	44	отсутствует

Тренинг развития осознанной саморегуляции прошел апробацию и доказал свою эффективность в развитии регуляторной гибкости, самостоятельности, регуляторных процессов моделирования и программирования при значительном снижении нервно-психического напряжения и психологического стресса у мужчин и женщин – участников экспериментальных групп. Гендерно-ориентированная модель тренинга развития осознанной саморегуляции является наиболее эффективной при условии определения тренинговых упражнений для мужчин, состоящих в выборе и подборе их содержания, направленного на саморегуляцию деятельности процессов «Моделирование», «Оценивание результатов» и личностно-регуляторного свойства «Гибкость». Тогда как у женщин упражнения тренинга были направлены на развитие регуляторного процесса «Оценивание результатов».

Таким образом, гипотеза, определенная в исследовании, подтвердилась, тренинговая программа, обладающая спецификой для мужчин и женщин в учете их различий саморегуляции личности, является наиболее эффективной в коррекции подверженности стрессу и улучшении саморегуляции личности.

Выводы по второй главе

Экспериментальное исследование проводилось в общей выборке 68 человек – 34 женщины и 34 мужчины, возраст – 23-38 лет, средний возраст – 33,8 лет. В соответствии с гипотезой и задачами исследования были сформированы выборки: А контрольная группа составила 24 человека (по 12 мужчин и женщин) средний возраст – 32,8 лет; экспериментальные группы: первую экспериментальную группу В составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин), средний возраст – 33,6 лет, в которой тренинговые занятия проводились без учёта половых особенностей устойчивости к стрессу; вторую экспериментальную группу С составили 22 человека (по 11 человек – мужчин и женщин), средний возраст – 33,8 лет, в которой нами дифференцировались и применялись в тренинговой программе особенности учета половых различий в тренинговых упражнениях.

Проведение экспериментального исследования осуществлялось в несколько этапов:

- подготовительный (выбор соответствующих научному аппарату, гипотезе и цели исследования методов и методик исследования, теоретическое обоснование выбора психодиагностического инструментария исследования);
- констатирующий (проведение психодиагностического обследования, сбор и первичный анализ данных, установление значимых различий в показателях уровня подверженности стрессу и саморегуляции у мужчин и женщин в выборках исследования, взаимосвязей между шкалами саморегуляции личности и показателями проявления стресса);
- формирующий (определение первой и второй экспериментальных групп и контрольной группы, составление и реализация программы тренинга осознанности в формировании когнитивно-регуляторных навыков поведения в первой экспериментальной группе; модификация программы для второй экспериментальной группы в

- учете половых различий устойчивости стрессу);
- контрольный (оценка эффективности результатов формирующего эксперимента и определение выводов исследования).

С помощью сравнительного анализа мы выявили статистически значимые различия у мужчин и женщин в преобладании выраженности психологического стресса и нервно-психического напряжения и недостаточной сформированности процессов саморегуляции «Моделирование», «Оценивание результатов» и личностно-регуляторного свойства «Гибкость». У женщин ниже среднего определился показатель «Оценивание результатов». Эти особенности были положены в основу гендерно-ориентированной программы психологического тренинга.

Теоретической основой программы стала концепция саморегуляции В.И. Моросановой, утверждающая в качестве основы саморегуляции – осознанность личности в формировании регуляторных процессов, стиля индивидуальной саморегуляции человека с участием регуляторно-личностных свойств. Программа психологического тренинга развития осознанной саморегуляции была рассчитана на 12 занятий при частоте тренинговых встреч 1-2 раза в неделю и проводилась в экспериментальных группах В и С.

Тренинг развития осознанной саморегуляции доказал свою эффективность в развитии регуляторных процессов и свойств при значительном снижении психологического стресса у мужчин и женщин экспериментальной группы С при условии применения гендерно-ориентированного подхода к проведению тренинговой работы, заключающейся в дифференциации тренинговой работы в выборе тренинговых упражнений для мужчин и женщин. Применение тренинговых упражнений для мужчин состоял в выборе и подборе тренинговых средств саморегуляции деятельности процессов «Моделирование», «Оценивание результатов» и личностно-регуляторного свойства «Гибкость». Тогда как у

женщин упражнения тренинга фокусировались на развитие регуляторного процесса «Оценивание результатов».

В экспериментальной группе В была зафиксирована значительно меньшая динамика изменений у мужчин и женщин. Таким образом, гипотеза, определенная в исследовании, подтвердилась. Гендерно-ориентированная тренинговая программа развития осознанной саморегуляции является наиболее эффективной в коррекции подверженности стрессу.

Заключение

В современном обществе происходят изменения в понимании роли личности к сохранению психологического и физического здоровья, определение ведущей стороны самого субъекта в противостоянии негативным влияниям, связанным со стрессовой нагрузкой. Последствиями стресса являются невротическое напряжение и тревога, депрессия и синдром эмоционального выгорания, психосоматические расстройства, зависимости от психоактивных веществ.

В преодолении стрессовых нагрузок важно отталкиваться от возможности самого субъекта воздействия, его половых и индивидуальных особенностей. Психологический стресс и стрессовые состояния, возникающие у мужчин и женщин, чаще всего исследуются в отрыве от процесса осознанной саморегуляции. Важно рассмотреть ответы на стресс, которые могут быть взяты сознанием под контроль, и в ответ на которые, личность может менять свое поведение сознательно его регулируя.

Поэтому, важной задачей психологической науки становится, на наш взгляд, определение роли саморегуляции личности в преодолении психологического стресса у мужчин и женщин, а опыт создания и реализации гендерно-ориентированной модели тренинга в практической психологической работе.

Теоретические основы нашего исследования изложены в трудах отечественных ученых: Б.Г. Ананьева, П.К. Анохина, А.Г. Асмолова, Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, Е.П. Ильина, О.А. Конопкина, А.Р. Лурии, В.И. Моросановой, С.Л. Рубинштейна, П.В. Симонова, Г. Селье и других авторов.

Экспериментальное исследование проводилось в общей выборке 68 человек – 34 женщины и 34 мужчины, возраст – 23-38 лет, средний возраст – 33,8 лет. В соответствии с гипотезой и задачами исследования были сформированы выборки три выборки: контрольная, первая экспериментальная и вторая экспериментальная. В каждой из трех групп были получены и проанализированы результаты с помощью диагностических методик:

опросника В.И. Моросановой «Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98», методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, методики Шкала психологического стресса PSM-25 авторов R.Tessier, L. Lemure, L. Fillion (Лемура-Тесье-Филлиона) в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009).

На основании полученных результатов были выявлены гендерные (половые) различия в подверженности стрессу и сформированности саморегуляционных процессов и свойств у мужчин и женщин. Значимые различия выявлены в показателях выраженности психологического стресса ($p \leq 0,01$), нервно-психического напряжения ($p \leq 0,05$) с преобладанием у мужчин, в показателях регуляторных процессов «Моделирование» ($p \leq 0,01$) и «Оценивание результатов» ($p \leq 0,01$), с преобладанием у женщин, личностно-регуляторного свойства «Гибкость» ($p \leq 0,01$), с преобладанием у женщин. Выявлена недостаточная сформированность процессов саморегуляции «Моделирование», «Оценивание результатов» и личностно-регуляторного свойства «Гибкость» у мужчин. У женщин отличительным показателем несформированности саморегуляции стал показатель «Оценивание результатов».

На основе экспериментального исследования была разработана программа тренинговой работы, направленная на повышение саморегуляции у мужчин и женщин экспериментальных групп. Теоретической основой программы стала концепция саморегуляции В.И. Моросановой, утверждающая в качестве основы саморегуляции – осознанность личности в формировании регуляторных процессов, стиля индивидуальной саморегуляции человека с участием личностно-регуляторных свойств. Новацией явился гендерно-ориентированный подход в порядке реализации программы, основанный на различных показателях сформированности саморегуляции и ее компонентов у мужчин и женщин во второй экспериментальной группе.

По результатам реализации программы на контрольном этапе эксперимента зафиксировано значимое снижение негативных проявлений показателей подверженности психологическому стрессу и признаков нервно-психического напряжения, рост отдельных показателей регуляторных процессов, а также рост регуляторной гибкости и самостоятельности у мужчин и женщин второй экспериментальной группы со специализацией реализованной программы.

Таким образом, гипотеза, определенная в исследовании, подтвердилась, гендерно-ориентированная тренинговая программа развития осознанной саморегуляции, обладающая спецификой для мужчин и женщин в учете их различий в показателях саморегуляции личности, является наиболее эффективной в коррекции подверженности стрессу и улучшении саморегуляции личности.

Продолжением исследования могут быть разработки, направленные на снижение стрессовой психологической нагрузки с учетом особенностей и содержания профессиональной деятельности непосредственно в организациях или на предприятиях с учетом специфики профессиональной деятельности личности мужчин и женщин.

Список используемой литературы

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. СПб.: Питер, 2009. 210с.
2. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1988. № 4.
3. Абульханова-Славская К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности. М. : Наука, 2000. 234 с.
4. Алиев Х. Укрощение стресса. М. : Эксмо, 2011. С. 288.
5. Аминов Н. А. Диагностика педагогических способностей. М. : Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. С. 206.
6. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М. : Директ-Медиа, 2008. 291 с.
7. Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М. : Сфера, 2008. 433 с.
8. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М.: Изд-во МГУ, 2007. 225с.
9. Багадаева О. Ю. Стрессогенные факторы в профессии педагога дома ребенка. М. : Вектор науки ТГУ. Вып. № 2. 2014.
- 10.Багнетова Е. А., Шарифуллина Е. Р. Проблема эмоционального выгорания педагогов / Роль социальных, медико-биологических и гигиенических факторов в формировании здоровья населения. - V Всероссийская научнопрактическая конференция. Пенза, 2007.
- 11.Бедарева, К. А. Программа тренинга развития навыков саморегуляции в ситуациях межличностного общения и публичных выступлений / К. А. Бедарева // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 5-3(17). С. 226-227.
- 12.Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб. : Речь, 2004. 271 с.
- 13.Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Букинист, 1988. С. 272.

14. Бернштейн И.С. Проблема взаимоотношений координации и локализации. М.: Мысль, 2006. 311 с.
15. Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004. 382 с.
16. Бодров В. А. Профессиональная пригодность и личность профессионала / В кн.: Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности. М. : ПЕР СЭ, 2003.
17. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. М. : ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
18. В.А. Бодров Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
19. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 2005. С.105.
20. Бохан Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования. Томск: Иван Федоров, 2008. 267 с.
21. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. М: Академия, 2001. 338 с.
22. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь - справочник по психодиагностике. СПб. : Питер, 2002. 528 с.
23. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 2014. 200 с.
24. Вассерман Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб. : Речь, 2010. 192 с.
25. Веденяпина О. Профессиональный стресс: Страховые агенты // Русский полис. 2000. № 2. С. 76-78.
26. Вилюнас В. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2004. 496 с.
27. Виноградова Г. А. Нравственно-психологический климат и мастерство учителя / Гос. ком. Рос. Федерации по высш. образованию, Удм. гос. ун-т. - Ижевск : Издательство Удмуртского университета, 1995. 122 с.
28. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

- 29.Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2006. 290 с.
- 30.Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. СПб. : Издательство СПбГУ, 2000. С. 443-446.
- 31.Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. Т4. М.: Наука, 2004. 445 с.
- 32.Гальперин П.Я. Введение в психологию. М.: Сфера, 2006.365 с.
- 33.Ганзен В.А. Системные описания психологии. М.: Аспект-Пресс, 2009. 392с.
- 34.Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. СПб. : Речь, 2008. 96 с.
- 35.Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 1989. №1.
- 36.Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М. : Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. 336 с.
- 37.Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М.: Наука, 2000. 271 с.
- 38.Зимняя И. А. Педагогическая психология. М. : Логос, 2000. 384 с.
- 39.Зинченко В.П. Человек в пространстве времен. М.: Академия, 2007.199 с.
- 40.Зубок Ю. А. Саморегуляция и рационализация в условиях трансформирующегося общества. - Всероссийская научно-практическая конференция «Современная российская молодежь: от стихийной самоорганизации к целенаправленному формированию субъектности», 27-29 марта 2007 г. М. : БелГУ, 2007. С. 97–101.
- 41.Изард К. Е. Эмоции человека. М. : Наука, 2010. 440 с.
- 42.Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – Питер. 2006. – 544 с.
- 43.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 503с.

44.Кабаченко Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами. СПб. : Питер, 2006. 399 с.

45.Камболова М. Д. Исследование особенностей стрессоустойчивости у мужчин и женщин / М. Д. Камболова // Молодежь России в XXI веке : Материалы студенческой научно-практической конференции, проводимой в рамках VI Всероссийского студенческого форума "Россия - наш общий дом", Грозный, 01–03 декабря 2019 года. – Грозный: Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М.Д. Миллионщикова, 2019. – С. 121-124.

46.Карелин А. А. Психологические тесты. М. : Наука, 2002. 483 с.

47.Кирьянова Е. Н. Стресс в профессиональной деятельности // Психология в бизнесе. 2002. июль-декабрь. С.32-45.

48.Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М. : Смысл, 2012. С. 464.

49.Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М. : Академический проект, 2009. 944 с.

50.Китаев-Смык Л. А., Боброва Э. С. Социально-психологические проявления стресса и синдром «выгорания личности» // Активизация личности в системе общественных отношений / Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. М., 1989. С. 24-25.

51.Климов Е. А. Введение в психологию труда. М. : Академия, 2004. 336 с.

52.Коган Б. М. Стресс и адаптация. М. : Знание, 2009. 64 с.

53.Кокурина И.Г. Социально- психологический анализ смыслообразующей функции мотивации жизнедеятельности социального индивида. 2002. 111 с.

54.Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека // Вопросы психологии. № 1. 2005. С. 5-12.

55.Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития //Вопросы психологии. №2. 2004.С.128-135.

56. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастер производственного обучения. М. : Высш. шк., 1990. 117 с.

57. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум. М. : КНИТУ. 2012. 212 с.

58. Куриленко Э. Р. Методические образцы упражнений на саморегуляцию в системе актерского тренинга и их связь с проблемой культурного развития / Э. Р. Куриленко // – 2019. – № 8. – С. 45-55.

59. Ларионов П.М. Ключевые проблемы исследования алекситимии и ее взаимосвязь с когнитивными стратегиями регуляции эмоций, эластичностью копинга и эмоциональными нарушениями // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 1. С. 44–65. https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2021_n1/Larionov. (дата обращения 24.02.2023).

60. Леви Л. Эмоциональный стресс. М. : Медицина, 1970. 326 с.

61. Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл. 2001. 266 с.

62. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Academia, 2004. 346 с.

63. Ломов Б. Ф. Образ в системе психической регуляции деятельности. М. : Наука, 2006. 349 с.

64. Лурия А.Р. Культурные различия и интеллектуальная деятельность. М.: Академия, 2005. 285 с.

65. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3-16.

66. Малкина-Пых И.Г. Стрессовые ситуации. М.: Эксмо. 2008. 960 с.

67. Маракушина И. Г. Психологические аспекты проблемы сопротивления инновациям в сфере образования // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2011. № 5. С. 141–147.

68. Маркова А. К. Психология профессионализма. М. : Наука, 1996. 308 с.

69. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный документ] // URL: <http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=1>.
70. Меерсон Ф. З. Физиология адаптационных процессов. М. : Наука, 1986. С. 636.
71. Мельник Ю. Управление стрессами // Управление персоналом. 2002. №3. С.20-23
72. Митева И. Ю. Курс управления стрессом. М. : Академия, 2007. 188 с.
73. Митин Г. В. Профилактика и коррекция негативных психических состояний педагогов. М. : СГИ, 1999. 165 с.
74. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). М., 1994.
75. Михеева А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. № 2. С. 84-90.
76. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М. : РАО, 2001. 102 с.
77. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции // Вопросы психологии. № 2. 2000. С. 118-127.
78. Немчин Т. А. Состояние нервно психического напряжения. Л. : Ленинградский университет, 1983. С. 167.
79. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности. Мифы и реальность. М. : Гум. Центр, 2014. С. 296.
80. Орел В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т.22. № 1. С. 90-101.
81. Осадчук, О. Л. Тренинг саморегуляции: Теория, диагностика и практика : Методическое пособие / О. Л. Осадчук. – Омск : ООО "Полиграфический центр КАН", 2008. – 88 с.
82. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М. : Сфера, 2012. 510 с.

- 83.Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности //Вопросы психологии. №1. 1996. С.5 -19.
- 84.Павлов А. Стресс и болезни адаптации. М. : Прктич. Медиц, 2012. С. 297.
- 85.Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М. : Политиздат, 1982. 255 с.
- 86.Полунина О. В. Увлечённость работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 1. С. 78-85.
- 87.Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред.- сост. Д.Я. Райгородский; предисл. Д. Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. 672 с.
- 88.Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда. Учебник. Институт дистанционного образования Российского университета дружбы народов. <http://www.ido.edu.ru>.
- 89.Рогов Е. И. Личность в педагогической деятельности. Ростов на Дону, 2004. 288 с.
- 90.Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. М. : Наука, 2002. Т.23. № 3. С. 85-95.
- 91.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : Питер, 2013. С. 720.
- 92.Рудик П. А. Психология. М.: Сфера, 2001. 362 с.
- 93.Самсонова Н. Л., Маясова Т. В., Неделева А. В. Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста // Перспективы науки и образования. 2020. № 3 (45). С. 350-359.
- 94.Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 2000. 127 с.
- 95.Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М. : Рэнар,1992. С. 135.
- 96.Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. М. : Психотерапия. 2006. 256 с.

97.Сердюк В. Г. Менеджмент стресса на рабочем месте: причины, вызывающие рабочие стрессы, последствия // Кадры предприятия. 2004. № 5. С. 28-38.

98.Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека: мотивационно-эмоциональные аспекты. М. : Букинист, 1975. С. 174.

99.Симонов П.В. Мотивационный мозг. М.: Наука, 2007.270с.

100. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб.: Речь. 2003. 624 с.

101. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 2008.241с.

102. Сурай Т. В. Стрессоустойчивость: понятие и формирование // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 11. С. 866–870. [электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2016/86187.htm>. (дата обращения: 20.05.19).

103. Тыртышнова, А. И. Влияние тренинга саморегуляции на стрессоустойчивость студентов-психологов / А. И. Тыртышнова // Наука через призму времени. – 2022. – № 12(69). – С. 72-75.

104. Узнадзе Д.Н. Психологические мотивации поведения человека. М.: Наука, 2000. 451с.

105. Усманова М. Н., Бафаев М. М. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. № 10. С. 23-32.

106. Ушаков К. М. Управление школьной организацией: организационные и человеческие ресурсы. М., 2005. 148 с.

107. Форманюк Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. М. : Школа-Пресс, 1994. № 6. С. 57-63.

108. Фрейденберг Г. Перегореть: высокая цена больших достижений. М. : Прогресс – Универс, 1974. 328 с.

109. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.

110. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. М.: Наука, 2009. 392с.
111. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering-hypothesis // Psychological Bulletin, 1985. Vol. 98. P. 310-357:
112. Lazarus R.S. Emotion and adaptation Text. / R.S. Lazarus. New York: Springer. 1991.
113. Mechanic D. Students under Stress. New York: Free Press Text. / D. Mechanic. 1962.
114. Selye H. Stress, cancer and the mind Text. / H. Selye // Cancer, stress and death. New-York; London, 1979. P. 11-19.
115. Thomae H. Theory of aging and cognitive theory of personality Text. / H. Thomae // Human development. 1970. - P. 12, 1 - 16.

Приложение А
Результаты констатирующего этапа эксперимента у мужчин

Таблица А.1 – Результаты мужчин группы А контрольной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
М	68	160	4	3	5	4	3	7
М	55	48	8	8	8	8	6	8
М	78	172	3	2	4	2	3	5
М	64	102	5	6	8	5	2	7
М	74	158	2	1	3	2	2	6
М	80	181	2	0	2	1	0	3
М	62	108	4	2	8	5	7	9
М	82	160	1	2	3	2	1	2
М	54	110	5	6	9	6	4	6
М	71	190	2	3	3	3	1	3
М	55	104	6	3	5	2	5	7
М	60	126	6	7	6	3	2	4

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Результаты мужчин группы В первой экспериментальной группы исследования

пол	ОИПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
М	69	166	5	3	6	5	2	6
М	58	39	8	9	8	9	7	8
М	75	173	3	2	4	2	3	5
М	60	104	5	6	8	5	2	7
М	74	156	2	2	3	2	3	5
М	88	188	2	0	1	0	1	4
М	63	106	6	2	8	5	7	9
М	81	166	1	0	3	2	0	2
М	59	118	5	6	9	6	4	7
М	73	192	1	2	2	3	1	2
М	59	107	7	2	6	1	4	7

Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Результаты мужчин группы С второй экспериментальной группы исследования

пол	ОИПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Морсановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
М	58	161	6	2	5	6	1	7
М	64	67	9	8	8	9	7	8
М	77	174	2	2	5	3	3	4
М	60	108	5	6	9	4	2	6
М	74	151	2	1	3	2	3	6
М	90	185	2	0	2	1	1	5
М	63	101	7	2	8	5	7	9
М	82	139	1	0	2	1	0	3
М	60	118	5	7	9	6	4	7
М	73	193	2	3	3	3	2	3
М	63	102	6	1	6	2	5	7

Приложение Б
Результаты констатирующего этапа эксперимента у женщин

Таблица Б.1 – Результаты женщин группы А контрольной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
ж	68	78	9	4	4	4	5	7
ж	55	48	8	8	8	8	6	8
ж	45	68	3	5	4	4	5	5
ж	64	102	5	6	8	5	2	7
ж	50	155	8	2	8	5	8	6
ж	46	70	2	6	2	1	8	3
ж	62	108	4	8	8	5	7	9
ж	39	150	8	4	1	4	1	3
ж	54	119	5	6	4	8	4	6
ж	35	80	4	5	4	4	4	5
ж	55	104	6	3	5	4	8	7
ж	60	126	6	8	4	3	4	4

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты женщин группы В первой экспериментальной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
ж	69	77	8	5	4	6	5	6
ж	55	49	8	9	8	8	6	8
ж	48	68	3	4	4	4	5	4
ж	62	105	5	6	8	5	3	7
ж	50	154	8	2	8	5	8	5
ж	46	79	3	5	3	0	8	3
ж	60	109	4	8	8	4	7	9
ж	39	155	8	5	1	4	2	3
ж	54	120	5	6	5	8	4	6
ж	34	79	5	5	4	4	5	4
ж	55	106	6	2	4	4	5	7

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Результаты женщин группы С второй экспериментальной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
ж	68	80	8	5	4	5	4	5
ж	55	60	8	8	8	9	5	8
ж	45	68	4	4	5	4	5	5
ж	64	102	5	6	8	5	3	7
ж	57	148	8	2	8	5	9	5
ж	46	70	3	5	3	2	8	3
ж	62	109	3	8	6	4	8	8
ж	40	150	8	5	2	4	2	2
ж	54	119	5	6	4	8	4	6
ж	61	84	4	5	4	4	4	4
ж	60	105	6	1	4	4	5	7

Приложение В
Результаты контрольного этапа эксперимента у мужчин

Таблица В.1 – Результаты мужчин группы А контрольной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
м	68	162	4	3	5	4	3	7
м	55	50	8	7	8	8	6	8
м	78	172	3	2	5	2	3	5
м	64	102	5	6	8	6	2	7
м	70	158	2	1	3	2	2	7
м	76	181	2	0	2	1	1	3
м	62	108	4	2	8	5	7	9
м	82	160	1	2	3	2	1	1
м	52	110	4	6	9	6	4	6
м	71	190	2	2	3	4	1	3
м	55	102	6	4	5	2	5	7
м	62	126	6	7	6	3	2	3
Среднее	66,25	135,1	3,9	3,5	5,4	3,75	3,1	5,5

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты мужчин группы В первой экспериментальной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
м	49	120	7	4	6	5	4	7
м	58	39	8	9	8	9	7	8
м	65	142	4	4	5	4	3	5
м	60	94	5	6	8	6	4	7
м	64	100	2	4	4	4	3	6
м	70	143	2	5	3	4	4	4
м	63	78	6	4	8	5	7	9
м	55	109	4	4	4	5	4	3
м	59	98	5	7	9	6	4	7
м	53	143	4	4	4	4	3	4
м	59	86	7	4	6	4	4	7
Среднее	59,5	104,7	4,9	5	5,9	5,1	4,3	6,1

Продолжение Приложения В

Таблица В.3 – Результаты мужчин группы С второй экспериментальной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
м	48	132	7	4	7	7	4	8
м	49	56	9	8	8	9	7	8
м	57	121	5	5	7	4	4	5
м	50	100	5	7	9	4	5	6
м	60	120	4	3	6	5	5	6
м	70	98	4	3	5	4	3	7
м	43	76	7	6	8	5	8	9
м	62	88	4	4	6	4	3	4
м	40	96	5	9	9	6	5	7
м	43	69	4	7	6	6	4	4
м	39	83	6	6	6	7	5	7
Среднее	51	94,45	5,45	5,6	7	5,5	4,8	6,45

Приложение Г
Результаты контрольного этапа эксперимента у женщин

Таблица Г.1 – Результаты женщин группы А контрольной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
ж	68	80	9	4	3	4	5	7
ж	58	39	8	8	8	8	6	8
ж	45	78	4	4	3	4	5	5
ж	64	105	5	6	7	5	2	7
ж	51	155	8	3	8	5	8	6
ж	46	71	3	6	2	2	8	2
ж	62	108	4	8	8	5	7	9
ж	40	150	8	4	2	4	2	3
ж	54	119	5	6	4	8	4	6
ж	35	80	2	5	5	4	4	5
ж	55	110	6	4	5	4	8	7
ж	59	129	6	8	4	4	4	5
Среднее	53,1	102	5,7	5,5	4,9	4,75	5,25	5,8

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты женщин группы В первой экспериментальной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
-----	------	------	---	--	--	--	--	--

		25	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность
ж	69	69	8	6	5	6	5	6
ж	55	50	8	9	8	8	6	8
ж	48	74	4	5	5	4	6	5
ж	62	104	5	6	8	5	4	7
ж	50	106	8	3	8	5	8	5
ж	46	80	4	5	4	4	8	5
ж	60	107	4	8	8	4	7	9
ж	39	155	8	5	4	4	4	3
ж	50	121	5	7	5	8	4	6
ж	34	79	5	5	4	4	5	5
ж	55	100	6	5	4	6	5	7
Среднее	51,6	95	5,9	5,8	5,7	5,3	5,6	6

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.3 – Результаты женщин группы С второй экспериментальной группы исследования

пол	ОНПН	PSM-25	«Индивидуальный стиль саморегуляции личности ССП-98» В.И. Моросановой					
			Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка	Гибкость	Самостоятельность

						результатов		
ж	68	80	8	7	6	5	5	6
ж	49	60	8	8	8	9	5	8
ж	45	68	6	5	5	5	5	5
ж	50	98	5	8	8	5	4	7
ж	57	102	8	5	8	5	9	5
ж	46	70	5	5	6	6	8	5
ж	42	86	5	8	6	4	8	8
ж	40	105	8	5	2	5	5	6
ж	44	110	5	6	5	8	4	6
ж	41	84	4	5	6	5	6	6
ж	50	105	6	4	5	5	5	7
среднее	48,4	88	6,2	6	5,9	5,6	5,8	6,3