

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 Исследование особенностей психологической саморегуляции в стрессовой ситуации сотрудников коммерческой организации

Обучающийся

А.В. Савоневская-Астафьева  
(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова  
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| Глава 1 Теоретические аспекты исследования психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях .....  | 9  |
| 1.1 Сущность стресса в психологической науке .....   | 9  |
| 1.2 Характеристика понятия «психологическая саморегуляция»...  | 22 |
| 1.3 Приемы и методы саморегуляции в стрессовой ситуации.....   | 31 |
| Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации.....    | 47 |
| 2.1 Организация и методы исследования.....   | 47 |
| 2.2 Анализ результатов исследования особенностей психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации ..... | 50 |
| 2.3 Практические рекомендации .....  | 80 |
| Заключение .....   | 88 |
| Список используемой литературы .....   | 92 |

## Введение

**Актуальность темы исследования.** Стрессовые ситуации встречаются на жизненном пути каждого человека. Они мобилизуют организм, требуют проявления когнитивных и эмоциональных усилий по преодолению неприятных переживаний. Стрессовые ситуации, вызывающие серьезные эмоциональные переживания, способны приводить к апатии, нервным срывам, депрессии и иным нарушениям психоэмоционального характера. Потому важно иметь развитые навыки преодоления стрессовых ситуаций, управления своими эмоциональными реакциями.

Саморегуляция психологических состояний в ситуациях стресса играет огромную роль. Психологическая саморегуляция представляет собой осознанное и регулируемое состояние, которое способствует развитию организованного влияния субъекта на собственную психику. Саморегуляция, как правило, затрагивает эмоционально-волевою сферу, потому рассматривается в контексте волевой саморегуляции и саморегуляции эмоций.

Способность регулировать собственные эмоции является одним из значимых показателей психологического здоровья и уровня психосоциального развития личности. Регуляция эмоций позволяет управлять собственными эмоциональными реакциями. Сюда входят стратегии увеличения, поддержания или уменьшения интенсивности, продолжительности и траектории положительных и отрицательных эмоций. Научиться регулировать эмоции – это ключевой социально-эмоциональный навык, который обеспечивает гибкость в стрессовых и напряженных ситуациях.

Не менее важно владеть собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Речь идет о волевой саморегуляции, которая такая имеет важное значение для снижения психологического стресса и

преодоления стрессовых ситуаций. Потому важно развивать настойчивость и самообладание, используя различные методы и приемы.

Понимание механизмов психологической саморегуляции позволяет специалистам психологического профиля определить эффективные пути сознательного и целенаправленного использования возможностей психики. А также определить более оптимальные методы и приемы психологической саморегуляции в стрессовой ситуации.

### **Современное состояние изучаемой проблемы**

Феномен психологической саморегуляции изучали такие ученые Л.А. Большагина, К.А. Вонсович, Е.А. Дерябина, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.А. Халеева и другие.

К проблеме регуляции эмоциональных состояний при стрессе обращались М.М. Ананьева, С.И. Дьяков, Е.В. Захарова, В.М. Кандыба, М.Л. Мельникова, С. Трошина.

Способы психологической саморегуляции предлагали такие авторы, как: Б. Голберг, Дж. Гринберг, Л.В. Куликов, К.В. Линченко, А.Н. Назаров, Г.С. Никифоров, З.Р. Султанова и другие.

Ряд ученых обращается к поиску методов психологической саморегуляции в период студенчества, объясняя это стрессовым характером их жизнедеятельности (Т.А. Бергис, Е.А. Дерябина, С.И. Дьяков, Е.В. Захарова, А.А. Пивнева, Е.И. Сурмач и другие).

Однако, в современной психологии, недостаточно освещенной остается проблема повышения психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников. В профессиональной деятельности сотрудники сталкиваются с рядом ситуаций, которые повышают степень их напряженности и психологического стресса, требуют эмоциональной и волевой саморегуляции как отдельных аспектов психологической саморегуляции. Потому актуализируется проблема выявления у сотрудников уровня когнитивной регуляций эмоций, волевой саморегуляции, психологического стресса и стратегии совладающего поведения в стрессовых

ситуациях, а также поиска оптимальных методов и приемов психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников.

**Цель исследования:** выявить особенности психологической саморегуляции в стрессовой ситуации сотрудников коммерческой организации.

**Объект исследования:** психологическая саморегуляция личности.

**Предмет исследования:** особенности психологической саморегуляции в стрессовой ситуации у сотрудников коммерческой организации.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что уровень стресса сотрудников зависит от особенностей психологической саморегуляции и выбранных копинг-стратегий.

**Задачи исследования:**

- проанализировать сущность стресса в психологической науке;
- охарактеризовать понятие «психологическая саморегуляция»;
- раскрыть приемы и методы саморегуляции в стрессовой ситуации;
- исследовать уровень когнитивной регуляции эмоций, волевой саморегуляции, психологического стресса и стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях у сотрудников;
- установить взаимосвязь уровня когнитивной регуляции эмоций, волевой саморегуляции, психологического стресса и стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях у сотрудников;
- предложить рекомендации по развитию психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников.

**Теоретико-методологическая база исследования:** труды отечественных и иностранных психологов, таких как: Н. Гарнефски, В. Краай, А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман, А.О. Прохоров, Р. Лазарус, Р. Тессье, Л. Лемир, Л. Филлион, Н.В. Водопьянова.

**Методы исследования:**

- теоретические методы (анализ, синтез, обобщение);
- эмпирические методы (тестирование);

– методы количественной обработки данных (количественно-качественные методы обработки данных, интерпретационные методы, статистический анализ полученных данных – критерий Краскела-Уоллиса).

**Методики исследования:**

- шкала психологического стресса, PSM-25 (R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion, адаптация Н.В. Водопьяновой);
- опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (N. Garnefski, V. Kraaij, адаптация О. Писаревой);
- опросник совладающего поведения в стрессовых ситуациях Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой);
- методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;
- методика «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров) (уровня регуляции в стрессовых ситуациях).

**Экспериментальная база исследования:** 40 сотрудников коммерческой организации ООО «СтройКонсалтГрупп» (Республика Беларусь, город Гомель). Выборку составили 20 мужчин и 20 женщин в возрасте 25-40 лет. Стаж работы – от 2 до 11 лет. Организация занимается поставкой и установкой мебели, дверей и окон – застройщикам жилых домов, коммерческой недвижимости. На фоне неопределенности в отношении качества товаров, ограниченных сроков оказания услуг, интенсивности и многозадачности работы, сотрудники могут испытывать психологический стресс, преодоление которого возможно посредством развитой психологической саморегуляции.

**Новизна темы исследования:**

- описаны основные подходы по проблеме психологической саморегуляции в стрессовой ситуации;
- выделены методы и приемы психологической саморегуляции в стрессовой ситуации;

- получение новых эмпирических данных об особенностях психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации;
- предложены практические рекомендации по развитию психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников организаций.

**Теоретическая значимость исследования:** расширение теоретических представлений об особенностях психологической саморегуляции в стрессовой ситуации у сотрудников коммерческой организации. Показаны основные подходы по проблеме психологической саморегуляции в стрессовой ситуации. Систематизированы методы и приемы психологической саморегуляции в стрессовой ситуации;

**Практическая значимость исследования:** полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы практическими психологами с целью повышения психологической саморегуляции в стрессовой ситуации у сотрудников коммерческой организации. Разработанные нами практические рекомендации могут быть использованы в психологических центрах и кабинетах психологической помощи.

**Личное участие автора в организации и проведении исследования** состоит в подборе психодиагностических методик, сборе эмпирического материала, обработке и интерпретации результатов исследования.

**На защиту выносятся следующие положения:**

- стресс – это состояние физического и психологического напряжения, которое возникает, когда человек воспринимает изменение во внешней среде и осознает угрозу или вызов, исходящий от изменения окружающей среды, чтобы справиться с этим изменением. На выраженность психологического стресса влияют: психофизиология, стрессоустойчивость личности, волевые качества, способности к принятию решений. Факторами преодоления психологического стресса могут выступать: самоэффективность, оптимизм, социальная поддержка, выбор продуктивных копинг-стратегий;

– саморегуляция – это способности субъекта к управлению собственным психоэмоциональным состоянием различными способами. Саморегуляция представляет собой «настройку» собственного эмоционального состояния на себя с целью приспособления к тем или иным явлениям. Саморегуляция представляет собой важное средство в рамках мобилизации и объединения особенностей личности в рамках достижения целей, что основано на формировании адаптивного поведения. Это помогает сформировать навыки управления собственным психологическим состоянием на основе поставленной цели и задач. Формирование саморегуляции осуществляется на основе развития определенных личностных качеств и характеристик;

– основными методами психологической саморегуляции являются: аутогенная тренировка, визуализация, физические упражнения, релаксация, идеомоторная тренировка, самовнушение. Не менее важно восстановление организма и психики после стресса и напряжённых ситуаций с использованием релаксации, психологической отстраненности, контроля и саморазвития.

Результаты исследования отражены в следующих **публикациях автора:**

Савоневская-Астафьева, А.В. Методы и приемы психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях / А.В. Савоневская-Астафьева // Студенческий вестник. – 2023. – № 16-3(255). – С. 63-65.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, содержит 16 рисунков, 8 таблиц, список использованной литературы (56 источников). Основной текст работы изложен на 97 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты исследования психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях**

## **1.1 Сущность стресса в психологической науке**

Стресс представляет собой реакцию организма на внешние или внутренние раздражители. Согласно Г. Селье, существует два вида стресса: 1) эустресс, который предполагает потерю равновесия при переживании соответствия между требуемыми усилиями и имеющимися в распоряжении ресурсами, и носит положительный эффект; 2) дистресс, отражающий психические состояния и процессы, возникающие в связи с нарушенным соотношением требуемых усилий и имеющихся ресурсов, и носит отрицательный эффект [2].

Психологический стресс возникает, когда люди испытывают чрезвычайное эмоциональное напряжение, которое превышает их способность справляться с ситуацией и может вызвать физиологические и психологические последствия, такие как бессонница, депрессия, тревога и напряжение. Накопление долговременных негативных психологических состояний может быстро привести к негативным эмоциональным состояниям. Исследования показали, что эмоции обладают адаптивной функцией и могут поддерживать организм в соответствующем активном состоянии, способствуя его адаптации к изменениям окружающей среды [4].

Когда организм находится в состоянии хронического психологического стресса, на его нормальную познавательную деятельность могут влиять все виды неблагоприятных эмоциональных реакций (тревога, депрессия, страх и другие). Также могут возникнуть такие симптомы, как снижение подвижности, снижение координации физической активности и другие поведенческие нарушения. В долгосрочной перспективе люди могут стать зависимыми от нездорового поведения (курение, компульсивное употребление алкоголя и еды, употребление наркотиков, социальная

изоляция и так далее) и испытывать снижение самооценки и отсутствие социальной поддержки, что приводит к социальной дезадаптации [16].

Единого взгляда на понятие «стресс» не существует. В работе К. Бернштейна психологический стресс рассматривается как состояние физического и психического напряжения, которое возникает, когда человек воспринимает изменение во внешней среде и осознает угрозу или вызов, исходящий от изменения окружающей среды, чтобы справиться с этим изменением [39].

Теория соответствия человека и окружающей среды раскрывает стресс как несоответствие индивида и внешней среды. Соответствие - это двусторонняя функция, при которой соответствие человека и окружающей среды относится к балансу потребностей и потребностей между человеком и окружающей средой. И факторы взаимодействия человека и окружающей среды должны быть приняты во внимание, чтобы эффективно объяснить поведение человека в окружающей среде [55].

По мнению С.И. Дьякова, «стресс – это сложный процесс, он всегда включает в себя как физиологические, так и психологические компоненты. С помощью стресса организм мобилизуется на самозащиту, на адаптацию к новой ситуации, активизирует защитные механизмы, которые обеспечивают устойчивость к последствиям стресса или адаптацию к нему» [11].

Р.В. Куприянов рассматривает стресс как «совокупность неспецифических адаптивных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или всего организма в целом)» [17, с. 87].

Согласно Е.В. Захаровой, основные симптомы стресса следующие:

- «постоянное ощущение раздражительности, депрессии, а порой и без особой причины;
- плохой, беспокойный сон;

- депрессия, физическая слабость, головные боли, усталость и нежелание что-либо делать;
- снижение концентрации, затрудняющее учебу или работу;
- проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;
- неспособность расслабиться, отложить в сторону либо на длительный срок свои дела и проблемы;
- отсутствие интереса к другим людям, даже к лучшим друзьям, семье и друзьям;
- постоянное желание плакать, слезливость, иногда превращающееся в рыдания, меланхолию, пессимизм по отношению к будущему, жалость к себе или любимому человеку;
- снижение аппетита – хотя может быть и наоборот: чрезмерное употребление пищи;
- нервные тики и навязчивые привычки: человек кусает губы, грызет ногти и то есть;
- проявления суетливости, недоверие ко всему и ко всем» [12, с. 78].

С точки зрения М.Л. Мельниковой, «стресс может быть вызван причинами, связанными с работой.

Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, то есть задача, которая должна быть выполнена за определенный период времени. Работнику просто назначено огромное количество задач, которые он должен выполнить в установленный срок. Естественно, человек начинает испытывать беспокойство. Небольшая нагрузка может привести к тому, что сотрудник будет чувствовать то же самое. У него может сложиться впечатление, что его просто недооценивают.

Конфликт ролей. Различные противоречия, конфликты, недоразумения, которые возникают между работником и его работодателем (руководителем, менеджером) в процессе работы.

Неопределенность ролей. Работник не имеет полного представления о том, чего ожидает от него руководство, что ему следует делать, как это делать и как его будут оценивать после этого.

Неинтересная работа. Человек, который находит свою работу неинтересной, чаще испытывает беспокойство и больше склонен к физическим недугам по сравнению с человеком, который удовлетворен своей работой» [20, с. 56].

Стрессор – это психологический термин, внешний, экстремальный фактор окружающей среды, вызывающий стресс. Термин был первоначально введен Г. Селье в рамках теории общего адаптационного синдрома для обозначения сильного неблагоприятного, негативного воздействия на организм. Он широко распространен и используется во многих областях психологических знаний. Он имеет особое значение для профессиональной и организационной психологии, так как позволяет оценить трудовую деятельность, условия труда и другие аспекты.

Как отмечает В.М. Кандыба, «в современной литературе термин стрессор понимается как экстремальное воздействие окружающей среды. Иными словами, именно воздействие ставит перед субъектом определенные требования, которые объективно или субъективно не соответствуют реальным возможностям субъекта» [14, с. 87].

Описаны следующие «группы симптомов психологического стресса: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные:

- физическими симптомами являются утомление, усталость, нарушение сна, истощение и другие. Значительно ухудшается состояние здоровья, могут обостриться хронические болезни;

- эмоциональные симптомы выражаются в появлении пессимистических настроений, отсутствии положительных эмоций, ощущении безнадежности и беспомощности. У человека могут наблюдаться раздражение, агрессия, тревога, а также возникнуть чувство

неполноценности, вины. Происходит утрата идеалов, потеря надежд и интереса к профессиональным достижениям;

– поведенческие симптомы проявляются в процессе рабочего времени, как правило, когда рабочая неделя значительно превышает 40 часов. В течение рабочего дня у человека возникает желание уйти с работы, он ощущает перегруженность. Появляется импульсивность в поведении, а также отсутствие аппетита» [20];

– «Интеллектуальное состояние становится нестабильным, наблюдается апатия, скука и тоска. Человек перестает креативно мыслить, прилагать усилия к поиску альтернативных решений возникающих проблем. Отсутствует творческий подход в решении задач, человек выполняет работу по уже существующим шаблонам, может наблюдаться формальность в выполнении обязанностей;

– социальные симптомы проявляются в отсутствии желания быть социально активным. Это наиболее ярко проявляется в организации свободного времени человека, он не проявляет интереса к досугу и хобби. Социальные контакты ограничены рабочим пространством, поэтому человек, в некоторой степени, ощущает изолированность, ему кажется, что отсутствует поддержка со стороны близких» [20].

Для профессиональной деятельности сотрудников характерны некоторые особенности, которые могут способствовать формированию индивидуального стресса.

И.В. Теплякова отмечает, что «фактор, вызывающий стресс, в профессиональной деятельности состоит в отсутствии или недостатке поддержки со стороны коллег и начальства. Отсутствие развернутых знаний руководством отдельных нюансов работы часто является причиной разногласий между руководителем и подчиненным. Работнику необходимо следует подавлять эмоции и быть достаточно гибкой в общении, чтобы выдержать давление со стороны руководства. Отсутствие сплоченности в коллективе само по себе может служить дополнительным стрессогенным

фактором, поэтому руководителю важно наладить как внутригрупповые разногласия, так и выяснить претензии сотрудников друг к другу» [35].

Помимо этого, существует множество факторов, которые усиливают перенапряжение и повышают риск психологического стресса: отсутствие условий для материальной заинтересованности и эффективного оказания помощи, неудовлетворенность результатами труда, завышенные требования к работнику со стороны руководства, необходимость сочетать профессиональные и семейные обязанности в условиях рабочих перегрузок, ролевой конфликт и так далее [33].

Психологический стресс, определяемый как состояние умственного или эмоционального напряжения, вызванного внешними раздражителями, широко распространен в повседневной жизни людей и может рассматриваться как вызов или угроза, нарушающая внутренний гомеостаз организма. Физическая активность, объединяющая контакт с природой, известна как физическая активность в защиту природы, также известная как «зеленая» физическая активность, и является для людей эффективным способом взаимодействия с природной средой в современном обществе, что важно для поддержания сложного симбиоза [18].

М.С. Сотманн и Дж. Бакворт предложили «гипотезу перекрестной стрессорной адаптации», которая предполагает, что физическая активность вызывает ряд физиологических и психологических адаптаций, которые улучшают способность организма реагировать на другие стимулы. С развитием методов визуализации авторы согласились с тем, что физическая активность может влиять на цепи вознаграждения и мотивации нервной системы, что приводит к саморегуляции и снятию стресса [60].

В качестве основных личностных особенностей человека, устойчивого к психологическому стрессу, выделены креативность, волевые характеристики, мотивация достижения, стремление преодолевать возникающие препятствия на пути к поставленной цели [14].

Одной из значимых личностных характеристик, связанных с устойчивостью к стрессу, является оптимизм [2]. Научное определение оптимизма фокусируется на ожиданиях относительно будущего. Теории ожидаемой ценности отражают важность уверенности в достижении целей. Те, кто верят, что в конечном итоге добьются результатов, и верят в свои цели, будут продолжать упорствовать, даже перед лицом больших невзгод. Если люди сомневаются, что смогут достичь своих целей, они могут отказаться от своих усилий. Они могут остановиться преждевременно или вообще не начать двигаться. Оптимизм и пессимизм, универсальные версии уверенности в себе и сомнений, связаны с жизнью с уверенностью и сомнением, а не просто с конкретным контекстом. Таким образом, оптимисты склонны быть уверенными в себе и настойчивыми перед лицом различных жизненных проблем, что объясняет, почему оптимизм способствует и прогнозирует настойчивость, важнейший компонент выдержки [29].

Среди факторов, препятствующих психологическому стрессу, авторы называют психологическую устойчивость. Психологическая устойчивость представляет собой сложный набор защитных и патогенных факторов, а также процессов, важных для понимания здоровья и болезни, а также процесса лечения и выздоровления. Это положительная адаптация после стрессовой ситуации. Он представляет собой механизм преодоления трудных переживаний, а именно способность человека успешно адаптироваться к изменениям, противостоять негативному воздействию стрессоров и избегать серьезных дисфункций. Психологическая устойчивость - способность вернуться к тому, что раньше называлось «нормальным» или здоровым состоянием, после травмы, несчастного случая, трагедии. Другими словами, психологическая устойчивость - это способность справляться с трудными, стрессовыми и травмирующими ситуациями, сохраняя или восстанавливая нормальную функцию [21].

Ж. Станишевская рекомендует развивать навыки саморефлексии [31]. Е.А. Василенко пишет о важности повышения ресурсности состояния человека [5]. М.Н. Соловьев отмечает необходимость осваивать конкретные инструменты для конструктивного поведения в стрессе [32].

Е.И. Сурмач предлагает следующие меры по снижению психологического стресса:

- «организацию систематического мониторинга состояния сотрудников;
- контроль за тем, чтобы уровень стресса сотрудников не превышал критических для них значений;
- выявление ведущих стресс-факторов;
- назначение медицинской службы для адресной помощи сотрудникам, находящихся в зоне риска по уровню стрессу;
- создание поддерживающей коммуникационной культуры в организации» [25, с. 236].

Стрессоустойчивость рассматривается в свойстве качества характера, позволяющего осуществлять целевые проблемы и работу за результат рационального применения запасов нервно–психической энергии (В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов).

Понятие жизнестойкости служит ключом к стрессоустойчивости. По мнению Т.А. Бергис, «именно наличие определенного уровня жизнестойкости помогает человеку преодолевать стресс. Стрессоры вызывают как психическое, так и физическое напряжение, которое может привести к нарушению благополучия во всех сферах отношений, здоровья, работе. Возникновению напряжения могут способствовать врожденные факторы (например, заболевания или особенности нервной системы), но обращение к социальной поддержке способствуют совладанию и ослабляют стрессовое воздействие» [7, с. 19].

В работе Т.С. Тихомировой среди компонентов стрессоустойчивости особое внимание уделяется рефлексивно–деятельностному компоненту. От

сформированности этого компонента зависит: характер настроения (оптимистическое или пессимистичное); побуждающее устремление к активному действию, преодолению сложных ситуаций и личных затруднений или пассивное реагирование на них; способность к самоутверждению и стремление к целеполаганию или отказ от деятельности [18, с. 13].

В своей работе М.Ю. Питкевич выделяет следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость:

- «психологическая компетентность (осознание своих личностных и психофизиологических качеств);
- знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий;
- жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;
- личностные особенности, среди которых: направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям;
- умение строить межличностные отношения» [17, с. 197].

По мнению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость зависит от: уровня тревожности, уровня развития волевых качеств личности, локуса контроля, социальной смелости, стремлении к доминированию. Стрессоустойчивая личность характеризуется преобладанием поведенческих и активно-действенных копинг-стратегий поведения в стрессе: стратегий самоконтроля, принятия ответственности и планирования решения стрессовой проблемы [8].

В своей работе И.А. Усатов рассматривает стрессоустойчивость как важный фактор преодоления стресса. Согласно автору, «стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем лучше

и быстрее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействию он оказывает на человека» [19, с. 25].

Стрессоустойчивость рассматривается как свойство личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологический (свойства, тип нервной системы);
- эмоциональный компонент, отражающий степени чувствительности индивида к критическим кризисным ситуациям жизни, уровень его тревожности, степень выраженности эмоциональных переживаний;
- мотивационный, который представлен системой мотивов различной силы, направленных на преодоление психологических барьеров, которые возникают в напряженной ситуации;
- волевой компонент, который предполагает сознательную саморегуляцию действий в трудной ситуации, способность принимать ответственность за свои действия, управлять своими эмоциями, осуществлять самоконтроль;
- информационный компонент, отражающий уровень информированности готовности личности к выполнению задач;
- интеллектуальный компонент, который отражает уровень выраженности интеллектуальных эмоций, обуславливающий познавательную активность в рамках саморегуляции поведения, и включает оценку, прогноз и принятие решений о способах действий» [9].

По мнению В. Апчел, «можно выделить следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость:

- эмоциональная стабильность;
- гибкость;
- готовность к переменам;
- соотношение стабильности и изменчивости личности;
- низкий уровень тревожности;
- высокий уровень саморегуляции;

- психологическая готовность к стрессу;
- жизнестойкость» [2].

В опасных моментах действие личности, владеет стрессоустойчивостью, и исполняется по последующей схеме: цель – актуализируемая ею причина – реализация операций для осуществления данной причины – понимание проблем – отрицательная чувственная реакция – отбор методов преодоления проблем – сокращение сил негативных чувств – усовершенствование функционирования [26].

Психотравмы (стрессогенные условия) возможно систематизировать:

- согласно ориентированности информации (привносящие либо лишаящие ее);
- по силам: шоковые (неожиданные), подострые (краткосрочный, однако чувственно важные), затяжные (продолжительные);
- согласно разрешимости (разрешаемые и непреодолимые);
- по важности (важные и незначимые);
- согласно продолжительности [24].

Негативные состояния появляются в том случае, если работа превосходит стабильность лица. Среднее напряжение стимулирует дополнительные способности лица.

В нынешних работах несколько исследователей объединяют изучение стрессоустойчивости с доминированием тех либо других «стратегий совладания». Успешное чувство сложных актуальных условий многообразно по собственной фабуле, а также, в соответствии с этим, разными считаются стратегии совладания лица с проблемами.

В нынешних изучениях трудности стрессоустойчивости личности огромный интерес уделяется эмоциональным, индивидуальным определяющим факторам, характеризующим реагирование лица в обстоятельствах стресса.

Насыщенность напряженного состояния находится в зависимости никак не только лишь от обстоятельств влияния стрессоров, однако также от

мотивационных и общественных данных индивида, какие считаются значительной детерминантой действий его в стрессе.

Копинг, когнитивные и поведенческие усилия, необходимые для управления последствиями стрессоров, важен для определения психологических реакций на стресс (то есть эмоциональных, поведенческих и когнитивных реакций на стрессоры). Установлено, что стрессовое мышление может влиять на преодоление стресса, что, в свою очередь, может изменить психологические реакции на стресс. Кроме того, стрессовое мышление включает в себя метапознание о влиянии стресса на различные результаты и, следовательно, может влиять на выбор преодоления. Например, люди с сильной установкой на то, что стресс усиливается, могут с меньшей вероятностью выбирать стратегии преодоления избегания [43].

Одним из факторов психологической устойчивости и успешного преодоления стрессовых ситуаций выступает самоэффективность. При этом, самоэффективность относится к субъективному суждению человека о том, может ли он или она успешно выполнять поведение достижения, а также к уверенности или вере людей в их способность достигать поведенческих в определенной области, и является верой человека в то, что он или она может добиться успеха. Хорошая самоэффективность полезна для повышения психологической устойчивости людей [56] и снижения уровня психологического стресса [40; 50].

Самоэффективность считается важным фактором снижения психологического стресса [42]. Он может хорошо смягчать психологический стресс, а более высокая самоэффективность с большей вероятностью будет демонстрировать более позитивное поведение, такое как самоуправление [46], более высокая производительность труда [41] и позитивный стиль преодоления [54].

Следовательно, люди с хорошей самоэффективностью, как правило, применяют позитивный стиль преодоления трудностей в процессе обработки событий [45]. Учитывая, что самоэффективность является важной

детерминантой выбора позитивного копинг-стиля, можно предположить, что психологический стресс новобранцев отрицательно влияет на самооффективность, а самооффективность положительно влияет на позитивный копинг-стиль и негативное влияние на негативный стиль совладания.

Исследования показывают: существует отрицательная корреляция между самооффективностью и уровнем психологического стресса [44]. Респонденты с высокой самооффективностью могут лучше соответствовать своим убеждениям и ожиданиям напряжённой среде. Столкнувшись с трудной жизнью, они оптимистично справляются с трудностями и стимулируют чувство собственного достоинства. Таким образом, самооффективность является важным положительным фактором в снижении психологических стрессовых реакций.

Не менее важна социальная поддержка. Социальная поддержка заключается в том, что люди получают помощь и поддержку от семьи, друзей и ближайшего окружения, включая фактическую материальную объективную поддержку, эмоциональную субъективную поддержку. Когда люди находятся в состоянии психического стресса, они склонны принимать негативный и пассивный стиль преодоления, который, как правило, заставляет людей снижать свою способность справляться с трудностями и не может активно адаптироваться к стрессовой среде. Если респонденты смогут получить больше социальной поддержки от своих близких, товарищей и организаций в преодолении стрессовых ситуаций, это существенно снизит психологический стресс. Исследования показали, что, когда социальная поддержка обеспечивается окружающей средой человека, он выберет более позитивный и активный стиль преодоления, а интенсивность воспринимаемого стресса относительно снизится. Следовательно, социальная поддержка позитивно влияет на преодоление стресса [52].

Самооффективность и социальная поддержка играют связанную опосредующую роль в выборе позитивных стилей совладания с

психологическим стрессом. Во время выполнения профессиональных задач респонденты, страдающие от психологического стресса, могли искать лучшую социальную поддержку, проявляя собственную эффективность и выбирая положительные стили преодоления трудностей, чтобы справиться с трудностями момента за счет комбинированного воздействия внутренних и внешних факторов. Так, самоэффективность и социальная поддержка опосредовали связь между психологическим стрессом и позитивным стилем преодоления, а самоэффективность опосредовала связь между психологическим стрессом и негативным стилем преодоления [53].

Таким образом, стресс – это состояние физического и психологического напряжения, которое возникает, когда человек воспринимает изменение во внешней среде и осознает угрозу или вызов, исходящий от изменения окружающей среды, чтобы справиться с этим изменением. На выраженность психологического стресса влияют: психофизиология, стрессоустойчивость личности, волевые качества, способности к принятию решений. Факторами преодоления психологического стресса могут выступать: самоэффективность, оптимизм, социальная поддержка, выбор продуктивных копинг-стратегий.

## **1.2 Характеристика понятия саморегуляция**

Под саморегуляцией принято понимать способность субъекта к управлению собственным психоэмоциональным состоянием различными способами. Саморегуляция представляет собой «настройку» собственного эмоционального состояния на себя с целью приспособления к тем или иным явлениям. Саморегуляция поведения представляет собой особое направление в рамках саморегуляции, которое отражается не только на уровне условных рефлексов, но и на стимулировании к действию [6].

Психологическая саморегуляция предполагает развитый самоконтроль. При этом, самоконтроль относится к способности использовать свою силу

воли и интенсивный когнитивный процесс для сдерживания своего поведения. Иными словами, самоконтроль поведения – это контролируемый процесс, который требует умственного внимания и когнитивных ресурсов и не может происходить автоматически и без усилий. В частности, самоконтроль включает в себя постановку целей, участие в целенаправленном поведении, мониторинг прогресса выполнения задач по достижению целей и корректировку своего поведения, когда достаточный прогресс в достижении целей не достигнут [12].

В процессе саморегуляции человек может достичь трех результатов: успокоения (снятия эмоционального напряжения), восстановления (снятия усталости) и активации (повышения психофизиологической реактивности). В то же время основной целью психической саморегуляции является осуществление деятельности и управление текущей ситуацией.

Как отмечает Л.А. Большагина, «психологическая саморегуляция характеризуется многоуровневым характером своей структуры. В зависимости от степени осведомленности существует 3 уровня ПСР: произвольный, бессознательный; произвольный, сознательный; частичный» [4, с. 127].

По мнению М.Л. Мельниковой, «способности к саморегуляции имеют в качестве дифференциальной основы когнитивные характеристики человека, кроме того – особенности темперамента, характера и самосознания человека, мобилизующие, воплощающие и опосредующие их влияние непосредственно на поведение человека» [20, с. 9].

Согласно В.И. Моросановой, «начало процесса саморегуляции должно быть связано с выявлением конкретных противоречий в себе по отношению к мотивационной сфере. Именно эти противоречия будут той движущей силой, которая стимулирует перестройку определенных атрибутов и характеристик личности. Эта техника саморегуляции может быть основана на следующих механизмах: рефлексия, воображение, нейролингвистическое программирование и так далее» [23, с. 71].

Под саморегуляцией В.И. Моросанова понимает «управление ментально-эмоциональным состоянием человека. Этого можно достичь через воздействие человека на самого себя, через язык – аффирмации, мыслеобразы (визуализация), регулирование мышечного тонуса и дыхания. Психическая саморегуляция – это своеобразный способ кодирования собственной психики. Этот тип саморегуляции также известен как автоматическая тренировка или аутогенная тренировка» [23, с. 74]. Саморегуляция направлена либо на снижение усталости и негативных эмоций, либо на активацию, то есть повышение психофизиологической реактивности.

Система саморегуляции поведенческих процессов может быть представлена в виде следующей «схемы: начало реакции – это когда организм ощущает потребность, а конец реакции - удовлетворение этой потребности, то есть достижение полезного адаптивного результата. Между началом и концом реакции находится поведение, его прогрессивный результат, который направлен на конечный результат и который регулярно оценивается с помощью афферентов обратной связи. Любое поведение всех организмов изначально строится на основе постоянного сопоставления свойств воздействующих на них внешних стимулов с параметрами конечного адаптивного результата, при этом периодически оцениваются результаты, полученные с позиции удовлетворения исходной потребности» [16, с.45].

В.И. Моросанова указывает, что саморегуляция представляет собой важное средство в рамках мобилизации и объединения особенностей личности в рамках достижения целей, что основано на формировании адаптивного поведения. Это помогает сформировать навыки управления собственным психическим состоянием на основе поставленной цели и задач. Сформированные навыки в рамках постановки целей и основных исполнительских качеств определяет особенности функционирования психики спортсменов в той или иной экстремальной ситуации [23].

Такой исследователь как К.А. Абульханова-Славская определяет, что регулятивные аспекты представляют важное и большое значение в рамках развития психического состояния человека. При определении особенностей определения спортивной деятельности наличие определенной психологической регуляции помогает определить особенности личности развивать и углублять свои собственные отношения с миром. Принцип саморегуляции направлен на определение особенностей управления психикой в соответствии с определенными условиями деятельности [2].

Наличие оптимального уровня эмоциональной устойчивости является необходимым условием развития соревновательной деятельности, которая может привести к определенной успешности в спортивной деятельности. При наличии эмоционально сложной ситуации возникают определенные физиологические и психологические реакции в рамках различной направленности. Для одного случая характерным является эмоциональный срыв, который может привести к низкому уровню работоспособности и снижением деятельности определенных физиологических показателей. Для других случаев также характерной является определенная реакция, которая может мобилизовать психические и физиологические функции, которые осуществляются на основе высокого уровня развития [3].

Формирование саморегуляции осуществляется на основе развития определенных личностных качеств и характеристик. Основной характеристикой является слабость или сила развития нервной системы в рамках функционирования нейронных процессов [4].

Однако, несмотря на важность развития черт темперамента, многие исследователи склонны определять свойства и характеристики развития саморегуляции в рамках природных свойств нервной системы, которые могут привести к эмоциональной нестабильности. Многочисленные исследования спортивных психологов (Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Л.В. Марищук и другие) подтверждают решающую роль приобретенных качеств личности, что

говорит о необходимости психолого-педагогических воздействий для формирования эмоциональной устойчивости [5].

Наличие низкой самооценки может привести к определенному уровню гиперкаузальности. Наличие высокой самооценки приводит к высокому уровню неуверенности в себе. Наличие высокой самооценки помогает более чувствительно относиться к тем или иным неудачам. При наличии низкой самооценки происходит формирование высокого уровня недоверия и неуверенности в себе, что может приводить как к возбуждению, так и перевозбуждению. Этому также может способствовать развитию негативных недостатков в рамках волевого развития: слабость волевых процессов, нерешительность, сложность в рамках проявления инициативы [6].

При наличии низкого уровня в рамках достижения той или иной цели, сложности в понимании путей ее достижения и неумение определять условия по достижению цели помогает ослабить активность функционирования мыслительных процессов в рамках высвобождения негативных установок и определения особенностей эмоционального состояния.

При определении условий, влияющих на эмоциональное состояние, необходимо отметить, что важное место занимают такие показатели как внешние воздействия, стимулирующие важность и ответственность в процессе спортивной деятельности. Также, влияние на эмоциональное состояние спортсмена оказывают такие факторы как негативное влияние руководителей, тренеров, соперников, зрительский интерес. Также, к данным факторам относят такие как требование безоговорочной победы, сложности в рамках определения смысла деятельности, целенаправленное воздействие на соперников и так далее [8].

Исследование З.Р. Султановой показало, что эмоции по большей части проявляются как чрезмерные и истощают различные направления развития нервной системы, что в итоге приводит к ухудшению результатов деятельности спортсменов [15].

Особенности изучения саморегуляции являются наиболее актуальными в рамках изучения психологической науки. Данное понятие обладает широкими ресурсами в рамках определения специфических особенностей развития и определения общих закономерностей осуществления человеком произвольной активности. Психология как специфическая наука помогает определять основные условия развития и воспитания детей, формирования навыков типичной деятельности в рамках решения практических проблем в русле нестандартных задач [12].

Для определения сущностных характеристик эмоциональной и поведенческой саморегуляции необходимо определить основные иерархические и логические связи в рамках изучения основных закономерностей на основе общей концептуальной модели, которая способна отражать особенности внутренней структуры процессов регуляции сознания в рамках различных видов и форм человеческой деятельности [13].

Без такой концептуальной основы понятие «процессы саморегуляции», которое все чаще используется в психологии, не имеет реального содержания и просто теряет смысл. В этом контексте изучение процессов саморегуляции часто подменяется констатацией того факта, что деятельность и поведение определяются индивидуальными психологическими или даже средовыми факторами. Регистрируются изменения в изучаемой деятельности (поведении), что позволяет предположить, что факторы, введенные в изучаемую ситуацию, являются именно механизмами саморегуляции или одним из них [34].

В результате, как отмечает О.А. Конопкина и В.И. Моросанова, исчезает саморегуляция как процесс, который основан на построении регулярной структуры и не имеют значение факторы, которые лежат в основе процесса саморегуляции. К данным факторам можно отнести:

- наличие определенных регулятивных функций (планирование, контроль);
- психологические средства реализации данных функций:

- умственные навыки;
- операции;
- источники информации (самовосприятие и самооценка) [14; 24].

Исходя из вышеуказанных факторов, мы видим, что наиболее важным фактором в рамках изучения процесса саморегуляции является процессе реализации системного подхода. В рамках данного подхода отмечается наличие процессов изучения психологических регуляторов, которые формируют определенные принципы развития личности человека, на которых основана психика человека. Именно данный подход указывает на то, что психологию необходимо рассматривать в рамках всего многообразия, включать системное изучение различных процессов и явлений, которая в последующем помогает реализовать линейную причинно-следственную систему в рамках построения структуры психологической регуляции [15].

Исходя из данных определений, мы видим, что сознательная регуляция приводит к тому, что есть необходимость в рамках проведения функционального анализа понятия саморегуляции. В рамках нашего исследования процесс саморегуляции должен определяться как целостная система, включающая в себя информационные, функциональные блоки, что основано на определении особенностей взаимодействия всех блоков функционирования данного явления, которые направлены на «сотрудничество» всех психических функций и достижения поставленных целей [26].

Существуют вербальные и невербальные методы саморегуляции. Вербальные техники включают в себя:

- самовнушение – это психологический процесс сознательного или бессознательного воздействия на подсознание через органы чувств;
- самодисциплина – это способность сознательно влиять на личные установки, убеждать себя в чем-то с помощью логических аргументов;

- самоанализ обращает внимание на себя или свое собственное сознание, а также на продукты собственной деятельности с последующим их переосмыслением;
- анализ ситуации.

Невербальные техники включают в себя: упражнения, направленные на дыхание, упражнения, направленные на переключение внимания, различные физические упражнения, визуализация [12].

Психологическая саморегуляция представляет собой комбинацию методов, которые последовательно используются для повышения эффективности саморегуляции.

Знание приемов ПСР происходит в процессе овладения культурно-гигиеническими навыками, во время игровой, учебной и трудовой деятельности, а также в процессе общения. В то же время специфика навыков саморегуляции зависит от условий социальной среды и содержания деятельности, которой занимается человек.

Если необходимо развить дополнительные навыки ПСР, рабочий процесс включает в себя следующие аспекты:

- психодиагностика (диагностика психологических особенностей человека);
- психопрофилактика (повышение устойчивости к воздействию важных факторов);
- психокоррекция (улучшение жизненных качеств и стиля деятельности, оптимизация психологических состояний) [2].

По мнению Г.Р. Шагивалиевой, «развитие психологической саморегуляции должно осуществляться сознательно, с учетом всех личностных особенностей и возможностей. В экстремальных условиях особенно стоит учитывать, насколько эти условия влияют на человека и его функциональное состояние, а также все их особенности, определяющие наиболее эффективное развитие навыков» [30, с. 89].

Как полагает О.А. Конопкин, «критериями эффективности саморегулируемых ресурсов в этом случае будут: профессиональный успех, удовлетворенность работой, отсутствие признаков хронической ФС и профессиональных и личностных отклонений» [15, с. 10].

Современная наука начинает рассматривать организм человека как сложную саморегулирующуюся и самовосстанавливающуюся биосистему, а психику – как результат проявления материи, энергии и информации (Д. Бом, К. Прибрам, С. Ситько, В. Скарбников и другие). Именно это придает работнику полиции перспективу овладения возможностями своей психики, которые естественны и связаны с пространственно-временными особенностями психической деятельности человека. Понимание механизмов психологической саморегуляции позволяет специалистам этого профиля определить реальные и эффективные пути сознательного и целенаправленного использования возможностей своей психики.

Эффекты, которые могут возникать в результате саморегуляции: ослабление проявлений утомления (эффект восстановления), устранение эмоциональной напряженности (эффект успокоения), повышение психофизиологической реактивности (эффект активизации).

Большие нагрузки на работников, работающих в системе «человек-человек», повышают риск профессионального стресса. По словам М.М. Ананьевой, «влияние эмоциональной напряженности особенно велико на будущих специалистов. По сути, способности управлять своим поведением и эмоциями профессиональная подготовка не формирует. Полная свобода в выборе цели и средств деятельности, самообладание, поведения, свобода творчества – это важнейшие качества человека. Сфера саморегуляции проявляется именно в способности человека к управлению своей деятельностью и поведением через анализ своих отношений и поступков и рефлексии» [1, с. 25].

Таким образом, саморегуляция – это способности субъекта к управлению собственным психоэмоциональным состоянием различными

способами. Саморегуляция представляет собой «настройку» собственного эмоционального состояния на себя с целью приспособления к тем или иным явлениям. Саморегуляция представляет собой важное средство в рамках мобилизации и объединения особенностей личности в рамках достижения целей, что основано на формировании адаптивного поведения. Это помогает сформировать навыки управления собственным психическим состоянием на основе поставленной цели и задач. Формирование саморегуляции осуществляется на основе развития определенных личностных качеств и характеристик.

### **1.3 Приемы и методы саморегуляции в стрессовой ситуации**

Под методами психологической саморегуляции необходимо понимать средства, с помощью которых человек может влиять на регулятивные глубинные механизмы мозга с целью оптимизации своего психофизиологического состояния.

Знакомство с основными методами психологического самовлияния позволит работнику полиции пользоваться ими в соответствии с характером личных потребностей и индивидуальности.

Аутотренинг – это метод самостоятельного психического самовлияния с целью изменения психологической активности, коррекции эмоционально-волевого состояния, повышения общей работоспособности, преодоления отдельных заболеваний, то есть решения многих проблем психологического и соматического характера [26].

В переводе слово аутотренинг означает «саморожденный». Это довольно точно подчеркивает значимость человека самого для себя на пути самосовершенствования. Поэтому сущность значения способа аутотренинга – в реализации психологического самовоздействия методом систематической тренировки.

Эффективность метода аутотренинга с 30-х годов прошлого столетия способствовала очень быстрому и значительному его распространению. Первоначально им пользовались как лечебным методом и методом предупреждения различных заболеваний неврогенного характера. Но дальнейшая практика использования этого метода доказала его значимость как эффективного средства предупреждения заболеваний, как средства психогигиены и управления психическим состоянием специалиста в ситуациях психогенного характера – борьбы со стрессами, психической перегрузкой, психическим перенапряжением и так далее [21].

На бытовом уровне существует мнение, что система аутотренинга очень сложна, не очень удобна, что требует от человека особых размышлений, специального оборудования. В действительности эта система не требует особых размышлений, как, например, работа профессионального психотерапевта. Суть главного требования, способствующего эффективности аутотренинга, – это обеспечение состояния сосредоточенности сознания сотрудника полиции. Другими требованиями аутотренинга есть:

- знание технологии пользования методом аутотренинга;
- умение релаксации, то есть максимального сознательного раскрепощения всей мышечной системы;
- развитость таких психических процессов, как внимание, воображение, память; умение свободного владения образами воображения;
- умение управлять ритмом, темпом, интенсивностью личного физиологического дыхания;
- обеспечение минимальных аудиторных условий – наличие удобной кровати или кресла, наличие свободного часа, в период которого никто не будет беспокоить специалиста [28].

Основными функциями аутотренинга, имеющими значение для сотрудника полиции, являются:

- снижение психической активности, регуляция эмоционально-волевой сферы, преодоление физического напряжения, профилактика психосоматических заболеваний и неврозов;
- активизация восприятия, мышления, воображения, способностей – умственных, коммуникативных, физических, творческих и других;
- психокоррекция частоты ритма биения сердца, дыхания, кровоснабжения;
- развитие творческого, образного и ассоциативного мышления, интуиции;
- предупреждение и преодоление стрессовых состояний, достижение полноценного отдыха в короткий срок [6].

Специалисту полезно знать, что механизм аутотренинга базируется на целенаправленной и систематизированной тренировке реакций психосоматического характера, а также реакций центральной нервной системы, способствующей формированию комплекса реагирования (навыков), который может подчиниться сознательному использованию с целью изменения по своему желанию разного рода параметров. характера чувств, настроения, психического тонуса и уровня работоспособности, быстрого и качественного обновления физических сил и эмоционально-волевого состояния [9].

Аутотренинг полезен своей достаточной универсальностью, поскольку соответствует закономерностям основных трех внутренних типов механизмов психологической саморегуляции.

Но аутотренинг срабатывает только при понимании определенного мышечного раскрепощения, овладения темпом дыхания и умения создавать и пользоваться разными образами – зрительными, слуховыми, обонятельными и другими, при наличии умений концентрировать внимание вне усилий и стремлений обязательно добиться результата.

Образы воображения очень активно влияют на рефлекторную деятельность всех психомоторных процессов и их активизируют.

Срабатывают на основе резонансного механизма памяти, эмоционального реагирования и влияют на глубокие психофизиологические процессы. Эти закономерности объясняет простой пример: специалист, ярко представляющий себе образ и вкус спелого лимона, под влиянием рассказа другого человека о лимоне обязательно будет испытывать активное слюноотделение. Именно поэтому в механизме аутотренинга значимо слово, которое человек говорит негромко, о себе и обязательно в состоянии релаксации [20].

При этом нужно знать требования к построению тезисов языковых самовнушений:

- лаконичность формы и ясность содержания;
- пользование местоимениями типа я, мне, мною, то есть обращение в формулах к себе;
- отсутствие доли;
- пользование последовательностью глаголов хочу: – могу – буду – есть.

Произношение всех формул самовнушения должно происходить в медленном темпе с дыханием. Логика реализации аутотренинга должна быть такой: определение цели – полная или частичная релаксация – образное представление – концентрация внимания на образе представления – речевое внушение с помощью языковых формул [8].

Место для тренировки должно соответствовать общим нормам существования человека в помещении, а именно: нормальная температура (отсутствие холода, жары, сквозняка), отсутствие удушающего воздуха, шума, гарантированность полной тишины.

Медитация – очень эффективный, активно распространяющийся метод психологической сознательной саморегуляции, позволяет достигать значительного самовлияния на психику.

Слово медитация в переводе с латинского означает «размышление, сосредоточение». Специалисту полиции следует знать, что медитация по

форме бывает разной. Да, есть сидячие медитации, медитации в движениях и другие. Задания медитаций разного типа также отличаются, а именно: статическая направленная на вызов психического состояния сосредоточения, частично контролируемого сознанием человека; динамическая медитация важна для активизации энергетически важных центров человека. Этот вид предполагает чередование активных физических действий (например, бега на месте, быстрых шагов, прыжков на месте) и медленных телодвижений и руками.

Медитация выполняет важную функцию, а именно: позволяет добиться значительной концентрации на объектах внимания (образ чувственного воображения) или, наоборот, достичь полного рассеяния внимания. Медитация как сосредоточение характерна каждый день для каждого здорового человека [23].

Функции медитации:

- нормализация нервных процессов, повышение жизненного тонуса, снижение психической активности, значительное улучшение общей работоспособности;
- повышение уровня интеллектуальных возможностей;
- снижение уровня конфликтности, развитие коммуникативности;
- преодоление и профилактика отдельных заболеваний [25].

Механизм медитации еще досконально не изучен, но известно, что в его основе значительное место принадлежит концентрации внимания на образе воображения. Это создает ситуацию, когда другие внешние раздражители как бы перестают существовать для людей. За счет значимой концентрации достигается эффект сенсорной депривации (изолированности), что приводит фактически к внезапному исключению памяти человека. А память как высший психический процесс предоставляет человеку возможность не только сохранять новую информацию, но и связывать события жизни между собой, то есть связывать явления, которые человек запоминает в течение конкретного часа.

Временное исключение памяти, которое достигается в процессе медитации, позволяет человеку избавиться от временных и пространственных ориентиров. Кратковременное нарушение представления о часе, месте, чувствах, событиях создает условие для изменений личных представлений о себе. Фактическое исключение за счет этого механизма отдельных функций мозга человека способствует очень активному и эффективному отдыху всей нервной системы и восстановлению многих нервных и психических функций.

Ученые полагают, что метод медитации влияет на психосоматику за счет механизма самовнушения. Именно медитация позволяет достигать человеку специфического состояния сознания, которое называется в науке «медитативный транс». Он характеризуется суженностью сознания человека. Это состояние методом систематической тренировки закрепляется в виде специфического синтезированного рефлекса, за счет чего в мозговых структурах реализуется процесс кодирования конкретной программы. Эта устойчивая зона возбуждения начинает выполнять функции доминанты, то есть быть председательствующей и носителем новой программы, что позволяет устойчиво возбужденным зонам коры головного мозга распространяться на другие зоны головного мозга и воздействовать на организм. При этом организм человека начинает в автоматическом режиме выполнять целенаправленные установки главной программы [9].

В процессе самовнушения, являющегося компонентом медитации, мозг человека на основе сознательной психической деятельности строит квантово-волновые образы как специфические стоячие волновые структуры. Эти образы объектов имеют обратную непрерывную связь с голографическими записями на нейронах. Другими словами, как говорят ученые, существует механизм перестройки этих нейронных записей.

В основе механизмов психической деятельности человека лежит волновой, информационно-волевой механизм, обеспечивающий взаимосвязь между отдельными процессами психологической саморегуляции. Именно это

и объясняет такую значимость образов воображения в механизме медитации, которые, являясь стоячими волновыми структурами, выполняют роль проводников, моделирующих структур, функционально выполняют роль связи между другими психическими процессами [32].

Метод медитации охватывает следующие этапы:

- самостоятельный вход в трансовое состояние суженного сознания;
- предоставление программы-кода посредством чувственного образа воображения и в форме речевого самопринуждения;
- построение устойчивых образов воображения с целью воздействия на личную психику.

Аутогипноз – метод психологического самовлияния, цель которого – формировать новые психологические установки без логического обоснования.

Механизм его естественен. Так, каждый человек каждый вечер перед сном кратко анализирует свои действия, поведение, итоги прошедшего дня, что позволяет программировать деятельность на следующий день.

В механизме аутогипноза имеют значение слова, мысли, тезисы, идеи, которые человек сам себе говорит о спросонье (сниженный волевой контроль, суженное состояние сознания) и которые становятся частью программы для подсознания. Этот механизм позволяет слабым раздражителям нематериального характера, которым есть слова, влиять на психофизиологическую деятельность организма и значительно улучшать его состояние. Но работнику полиции нужно знать, что этот механизм, которым очень часто работник руководствуется спонтанно, вне осознания его сущности, может негативно влиять на его психофизиологическое состояние. Это бывает в случаях, когда специалист спросонья формирует негативные образы как прошлого, так и будущего [24].

Метод аутогипноза очень схож с методом аутотренинга. Разница между ними заключается только в специфике методик организации и проведения в объеме задач одного и другого. Посредством аутогипноза можно на основе

активизации образов воображения создавать глубокие психологические установки, которые в реальной жизни будут основой для поведения человека, а также для поведения его организма. Именно посредством аутогипноза можно более эффективно влиять на сферу своих потребностей, желаний и мечтаний.

Сотрудник должен быть хорошо ознакомлен с этапами организации аутогипноза.

Этапы аутогипноза:

- анализ мотивов своего поведения, определение личных проблем, осознание целей самовоздействия;
- организация внутреннего монолога с собой; определение конкретных задач для реализации;
- создание в воображении будущего нового образа – чувств, качеств, характера, мотивов поведения, состояния здоровья и так далее;
- самопрограммирование, то есть организация процесса самогипноза, внедрение в сознание новых мотивационных установок без обоснования;
- закрепление нового в реальных действиях, если это касается своего личного поведения и не связано с функционированием организма.

Под методом эмоционально-волевого самовоздействия понимают комплекс возможностей, особенностей, качеств человека, с помощью которых каждый здоровый человек может контролировать, корректировать и упорядочивать свои действия [36].

В механизме этого метода психологического сознательного самовоздействия очень значительна роль волевого усилия. Но волевого действия должны предшествовать следующие этапы:

- осознание ее цели;
- формирование психологической установки на достижение цели, то есть направленность психического, физического, нравственного потенциала на ее достижение;

- осознание мотивов своего поведения, что помогает увеличить волевой потенциал;
- модулирование программы действий; выбор средств и методов;
- непосредственная реализация целей [38].

Поддерживать положительный психологический тонус работнику полиции помогает осознание необходимости достижения цели в короткие сроки и с наилучшим результатом.

Метод эмоционально-волевого воздействия предполагает пользование такими средствами саморегуляции психического состояния, как самоисповедание, самоубеждение, самопринуждение, самовнушение, самоподкрепление. Все эти способы необходимы для организации общения с самим собой.

Самоисповедь – форма отчета перед собой о сущности конкретной проблемы, которой необходимо преодолеть. Значение этой формы – преодоление негативных эмоций, досады на самого себя, чувства недовольства собой и самоосуждения. То есть самоисповедь позволяет нейтрализовать образование устойчивых очагов возбуждения в коре головного мозга и направлять свободную энергию для решения других вопросов. Самоисповедь позволяет осознавать свои негативные чувства и реагировать на них.

Этот прием достаточно эффективен как терапевтическое средство против стрессов, состояний депрессивного характера, а также для оптимизации психического состояния. Принципиальное отличие этого механизма от самовнушения в том, что человек обращается к своему сознанию и пользуется аргументацией и фактами, которые анализирует и сравнивает. Очень полезной формой самоисповеди были когда-то частные дневники, но когда человек живет в пространстве ограниченного времени, пользоваться дневниками, к сожалению, неудобно [40].

Самоубеждение – это форма сознательного самовлияния на самого себя в целях перестройки личных стимулов поведения – мотивов, желаний,

потребностей, разных психологических установок. Процесс самоубеждения имеет свою логику и последовательность. Прежде всего выдвигается тезис, то есть главная идея, которую специалист формирует для себя. Далее собираются факты и доводы в поддержку основной идеи. Затем моделируется панорама будущего, которая возможна на случай игнорирования главной идеи. Самоубеждение опирается на интеллект человека и его разум.

Самопринуждение – это форма волевого самовлияния, которую целесообразно использовать в ситуациях экстремального характера или в ситуациях, в которых имело место время на размышление. Самопринуждение выполняет функцию сигнала до появления личных идей. Эта форма волевого воздействия важна для работника полиции, который очень часто должен работать в жестких условиях отсутствия времени на изменение ситуации.

Самовнушение – это форма психологического самовоздействия, сущность которого заключается в отсутствии логического обоснования возникающей у человека проблемы. Это форма обращения к самому себе, она не требует от сотрудника полиции анализа ситуации, понимания ее составных частей.

Метод эмоционально-волевого самовоздействия из системы методов психологической саморегуляции достаточно актуален для сотрудников системы внутренних дел и знакомство с его сущностью и основными механизмами будет способствовать еще более эффективному пользованию им.

С давних времен эмпирический опыт доказал значительность влияния на психику человека эстетической информации. Сущность этого положительного влияния изучали многие ученые еще со времен Древней Греции (например, Аристотель). Так, Л.С. Выготский раскрывает механизм специфического эмоционального состояния человека, который называется катарсис [7].

За счет глубокого восприятия красоты и сущности художественного произведения, покорения этим художественным чувствам, значительного «переживания» этой эстетической информации и специфического бурного взрыва катарсис дает эффект психической оптимизации человека и улучшает его психофизиологическое состояние.

Л.С. Выготский утверждает, что момент раскрытия этого психического резерва сопровождается одномоментным нивелированием негативных эмоций, овладевших человеком, и превращением этого эмоционального негатива и разного рода аффектов в чисто положительные чувства. Бурная эмоциональная разрядка катарсис (с латинской «очищения») присуща практически каждому человеку, который может глубоко воспринимать произведения искусства – музыкальные, театральные, хореографические, драматургические, поэтические, изобразительные и так далее [7].

Катарсис с давних времен широко использовался как метод психического самовоздействия, позволяющий с помощью механизма «выдавливания» противоречий в чувствах изменять негативные чувства на положительные.

Именно поэтому обращение к шедеврам мирового художественного искусства в период тяжелых жизненных ситуаций психогенного характера очень полезно, эффективно и требует специального овладения этим методом.

Существует значительная группа других методов психологического самовоздействия в целях оптимизации человеком своего психофизического состояния. К этим методам относятся библиотека, музыка, ритуальные действия, собеседование с другим человеком, обращение к красоте природы и так далее.

Механизмы этих методов объясняются созданием коры головного мозга нового центра возбуждения, освобождением и перераспределением психической энергии, психическим реагированием, усилением чувств, одномоментным их уничтожением и заменой на положительные.

Примером этого может служить также метод ритуального действия, которым сознательно или бессознательно руководствуются многие люди – работники разных сфер деятельности. Например, когда человек предполагает сложную ситуацию, он берет с собой какую-то вещь, выполняющую якобы охранную функцию амулета; перед отъездом в командировку – обязательно садится на стул и так далее [50].

Методы психологической саморегуляции применяются для самостоятельного управления человеком своим психическим состоянием.

Согласно Т.А. Бергис, «существует множество методов ПСР, которые делятся на 4 основные категории:

- нервно-мышечная релаксация;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорное воспроизведение изображений.

Целями внедрения этих методов являются:

- устранение проявлений стрессовых ситуаций;
- снижение степени эмоциональной напряженности деятельности;
- предотвращение их нежелательных последствий;
- усиление мобилизации ресурсов» [3, с. 55].

Как отмечает М.Л. Мельникова, «основными особенностями всех методов являются:

- изоляция человеческого состояния как объекта воздействия. При этом учитываются воздействия на основные уровни проявления его функционального состояния: физиологический, психологический и поведенческий;
- акцент делается на формировании достаточных внутренних средств, позволяющих человеку проводить специальные мероприятия по изменению своего состояния;
- преобладание активного отношения субъекта к изменению (регулированию) своего состояния;

– обучение навыкам ПСР должно быть организовано в виде последовательных этапов овладения соответствующими внутренними навыками, что является основным содержанием тренингов» [20, с. 94].

В зарубежной психологии эта техника используется под названием «прогрессивная релаксация». Создание этого класса методов связано с исследованиями Э. Джейкобсона, который в 1930-х годах установил связь между повышенным тонусом скелетных мышц и негативным эмоциональным состоянием.

Как отмечает И.В. Теплякова, «метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящего в чередовании максимального напряжения и расслабления мышечных групп. Благодаря упражнениям напряжение снимается отдельными частями тела или всем телом, что вызывает снижение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством покоя, которое вызывает психологическое расслабление. Важно, чтобы во время упражнений происходила фиксация на этих тепловых ощущениях, так как это предотвращает появление чувства постоянной тяжести в период после расслабления» [35, с. 208].

По мнению А. Филипповой, «процесс обучения технике состоит из трех этапов:

- на первом этапе развиваются навыки произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя;
- на втором этапе навыки объединяются в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельных его частей (сначала в покое, позже – при выполнении определенных видов деятельности и расслаблении мышц, не задействованных в деятельности);
- третий этап – усвоение «умения отдыхать», которое позволяет расслабиться в любых стрессовых ситуациях» [37, с. 97].

Сеанс упражнений на начальном этапе технической подготовки может длиться от 40 до 18-20 минут, в зависимости от количества упражнений,

выполняемых за упражнение. Во время сеанса мышцы частей тела прорабатываются последовательно в определенном порядке: конечности, туловище, плечи, шея, голова, лицо. После выполнения упражнений вы должны выйти из состояния расслабления.

По мнению А. Филипповой, овладение техникой нервно-мышечной релаксации является основой для овладения другими, более сложными техниками. Этот метод эффективен в качестве основного средства формирования аутогенных состояний погружения. Еще одним преимуществом является то, что большинство испытуемых могут достичь состояния расслабления уже на первом сеансе» [37, с. 25].

Идеомоторная тренировка. Согласно О.А. Прохорову, «эта техника также заключается в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не на самом деле, а мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани во время реального и воображаемого движения. Кроме того, они подтверждаются «эффектом Карпентера»: потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении движения такой же, как потенциал той же мышцы при выполнении реального движения. Кроме того, экспериментально доказано, что при воображаемом движении появляется внутренняя обратная связь, которая несет информацию о результатах действия, в качестве обратного уведомления при выполнении реального движения. Идеомоторная тренировка может использоваться как самостоятельный метод снижения мышечного тонуса, так и как метод психического самопрограммирования в состоянии расслабления» [28, с. 262].

Сенсорная репродукция образов. Согласно психологам, «метод заключается в расслаблении путем представления образов объектов и целостных состояний, связанных с отдыхом. Сенсорное воспроизведение изображения может быть использовано как самостоятельная техника» [8, с. 269].

Для саморегуляции эмоционального состояния ученые подчеркивают роль восстановления – отдыха. Восстановление описывается как процесс, противоположный процессу усиления психологической реакции на стресс. Переживания восстановления относятся к конкретным переживаниям, которые способствуют выздоровлению и представляют собой психологические атрибуты, включая расслабление. В исследовании С. Зоннентага и С. Фрица было предложено четыре опыта восстановления, а именно: психологическая отстраненность (опыт нахождения не только умственно, но и физически вдали от работы), релаксация (опыт расслабленности), контроль (опыт выбора того, что делать) и мастерство (опыт научиться чему-то новому или сложному) [51].

Физические упражнения также рассматриваются как метод саморегуляции. В частности, в исследовании М. Паско показано, что «физические упражнения влияют на эмоциональное состояние человека в ответ на психологический стресс. Регулярная физическая активность связана с меньшим размышлением о чертах характера и большей самоэффективностью. Тем не менее, напряженные упражнения не влияют на размышления о состоянии, воспринимаемые трудности в целенаправленном поведении или приобретение стратегий постстрессовой регуляции эмоций» [48, с. 7].

Таким образом, основными методами психологической саморегуляции являются: аутогенная тренировка, визуализация, физические упражнения, релаксация, идеомоторная тренировка, самовнушение. Не менее важно восстановление организма и психики после стресса и напряжённых ситуаций с использованием релаксации, психологической отстраненности, контроля и саморазвития.

Таким образом, в результате теоретического исследования можно сделать следующие выводы.

Стресс – это состояние физического и психологического напряжения, которое возникает, когда человек воспринимает изменение во внешней среде

и осознает угрозу или вызов, исходящий от изменения окружающей среды, чтобы справиться с этим изменением. На выраженность психологического стресса влияют: психофизиология, стрессоустойчивость личности, волевые качества, способности к принятию решений. Факторами преодоления психологического стресса могут выступать: самоэффективность, оптимизм, социальная поддержка, выбор продуктивных копинг-стратегий.

Саморегуляция – это способности субъекта к управлению собственным психоэмоциональным состоянием различными способами. Саморегуляция представляет собой «настройку» собственного эмоционального состояния на себя с целью приспособления к тем или иным явлениям. Саморегуляция представляет собой важное средство в рамках мобилизации и объединения особенностей личности в рамках достижения целей, что основано на формировании адаптивного поведения. Это помогает сформировать навыки управления собственным психическим состоянием на основе поставленной цели и задач. Формирование саморегуляции осуществляется на основе развития определенных личностных качеств и характеристик.

Основными методами психологической саморегуляции являются: аутогенная тренировка, визуализация, физические упражнения, релаксация, идеомоторная тренировка, самовнушение. Не менее важно восстановление организма и психики после стресса и напряжённых ситуаций с использованием релаксации, психологической отстраненности, контроля и саморазвития.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации**

### **2.1 Организация и методы исследования**

**Цель исследования:** выявить особенности психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что уровень стресса сотрудников зависит от особенностей психологической саморегуляции и выбранных копинг-стратегий.

**Эмпирические задачи:**

- исследовать уровень когнитивной регуляций эмоций, волевой саморегуляции, психологического стресса и стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях у сотрудников;
- установить взаимосвязь уровня когнитивной регуляций эмоций, волевой саморегуляции, психологического стресса и стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях у сотрудников;
- предложить рекомендации по развитию психологической саморегуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников.

**Методики исследования.**

Шкала психологического стресса, PSM-25 (R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion, адаптация Н.В. Водопьяновой).

Цель: выявить уровень психологического стресса.

Опросник включает 25 утверждений, необходимо оценить каждое по шкале от 1 до 8 баллов. Подсчитывается сумма всех ответов.

Критерии оценки:

- больше 155 баллов – высокий уровень стресса;
- от 154 до 100 баллов – средний уровень стресса;

– ниже 100 баллов - низкий уровень стресса.

Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (N. Garnefski, V. Kraaij, адаптация О. Писаревой).

Цель: выявить выраженность различных способов когнитивной регуляции эмоций. Шкалы методики: самообвинение, принятие, руминации, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других.

Опросник содержит 36 утверждений, которые испытуемый оценивает по частоте переживаний в трудных ситуациях. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (способу регуляции эмоций) согласно ключу методики. Более высокие показатели указывают на наибольшую выраженность данного способа.

Критерии оценки по каждой шкале: высокие показатели – 16-20 баллов; средние показатели – 10-15 баллов; низкие показатели – 4-9 баллов.

Опросник совладающего поведения в стрессовых ситуациях Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).

Цель: выявления способов совладающего поведения. Шкалы: 1) конфронтация; 2) дистанцирование; 3) самоконтроль; 4) поиск социальной поддержки; 5) принятие ответственности; 6) бегство-избегание; 7) планирование решения проблемы; 8) положительная переоценка. Опросник состоит из 50 утверждений. Испытуемому предлагаются ряд утверждений оценить по шкале от 0 до 3 баллов.

Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Цель: выявить уровень развития волевой регуляции. Шкалы: настойчивость, самообладание, уровень развития волевой регуляции. Опросник содержит 30 утверждений. Испытуемый их оценивает согласием или несогласием. Критерии оценки уровня волевой саморегуляции: от 0 до 7

баллов – низкий уровень, от 8 до 15 баллов – средний уровень, от 16 до 24 баллов – высокий уровень.

Методика «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров) (уровня регуляции в стрессовых ситуациях).

Цель: диагностика особенностей переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Опросник включает 9 утверждений. Суммируется сумма положительных ответов. Критерии оценки: 0 - 4 балла - высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях, 5-7 баллов – средний уровень; 8-9 баллов – слабый уровень.

**Методы количественной обработки данных** (количественно-качественные методы обработки данных, интерпретационные методы, статистический анализ полученных данных – критерий Краскела-Уоллиса). Использовался критерий Краскела-Уоллиса – непараметрический аналог однофакторного дисперсионного анализа, так как он позволяет сравнить показатели трех групп.

**Экспериментальная база исследования:** 40 сотрудников коммерческой организации ООО «СтройКонсалтГрупп» (Республика Беларусь, город Гомель). Выборку составили 20 мужчин и 20 женщин в возрасте 25-40 лет. Стаж работы – от 2 до 11 лет. Организация занимается поставкой и установкой мебели, дверей и окон – застройщикам жилых домов, коммерческой недвижимости. На фоне неопределенности в отношении качества товаров, ограниченных сроков оказания услуг, интенсивности и многозадачности работы, сотрудники могут испытывать психологический стресс, преодоление которого возможно посредством развитой психологической саморегуляции.

**Процедура исследования:** сотрудникам были высланы бланки опросников для их заполнения на электронную почту. После заполнения бланков, они были обработаны с помощью ключей.

Таким образом, нами подобраны психодиагностические методики и методы обработки данных, которые позволят определить особенности психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации.

## **2.2 Анализ результатов исследования особенностей психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации**

Сначала рассмотрим результаты исследования особенностей психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации по всей выборке в целом.

Для выявления уровня психологического стресса у сотрудников была использована методика «Шкала психологического стресса» (R. Tessier, L. Lemure, L. Fillion, адаптация Н.В. Водопьяновой).

Результаты диагностики психологического стресса у сотрудников показаны на рисунке 1.

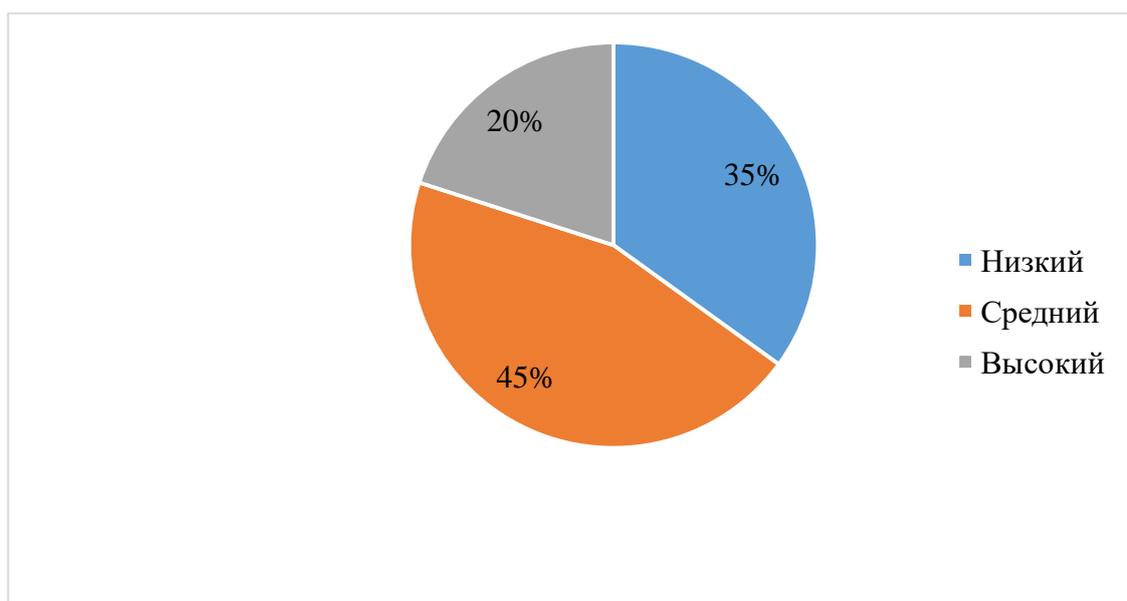


Рисунок 1 – Уровень психологического стресса у сотрудников

Результаты показывают, что низким уровнем психологического стресса обладают 35% сотрудников – они демонстрируют спокойствие, благоприятное эмоциональное состояние.

Средний уровень психологического стресса выявлен у 45% сотрудников. У этих респондентов умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего напряжения, эмоционального дискомфорта и подавленности.

Высокий уровень психологического стресса выявлен у 20% сотрудников. У них ярко выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние психологического напряжения, подавленности. Это говорит о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

Таким образом, большая часть сотрудников обладает средним уровнем психологического стресса – у них умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего напряжения, эмоционального дискомфорта и подавленности.

Для выявления способов когнитивной регуляции эмоций у сотрудников был использован опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (N. Garnefski, V. Kraaij, адаптация О. Писаревой).

Результаты диагностики способов регуляции эмоций у сотрудников представлены на рисунке 2.

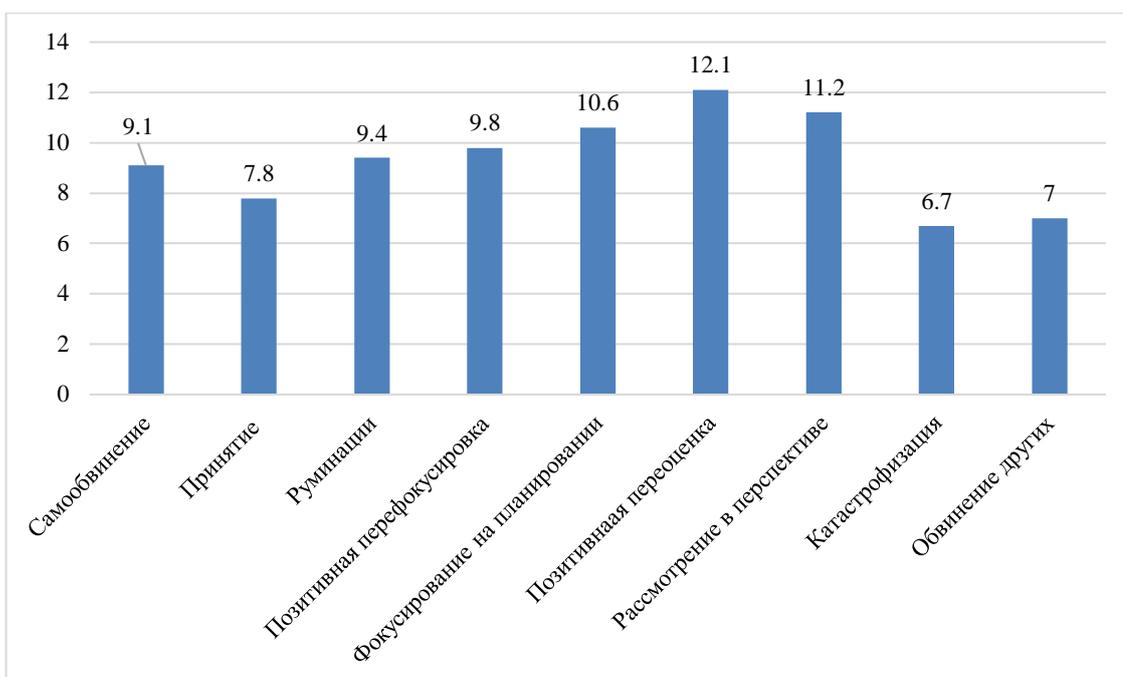


Рисунок 2 – Выраженность способов регуляции эмоций у сотрудников (среднее значение)

Анализ данных показывает, что у сотрудников более выражены такие способы регуляции эмоций, как:

- позитивная переоценка – склонность обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом (12,1);
- рассмотрение в перспективе - склонность снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иного рода ситуациями (11,2);
- фокусирование на планировании – склонность думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации (10,6).

Несколько менее выражены у сотрудников такие способы регуляции эмоций, как:

- позитивная перефокусировка, предполагающая отвлечение на мысли о более приятных событиях и ситуациях вместо раздумий о пережитой ситуации, способность сознательно направлять свои мысли в

положительное русло, чтобы меньше заикливаться на актуальной стрессовой ситуации (9,8);

– руминации – склонность размышлять о чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией (9,4);

– самообвинение, то есть наличие мыслей, предполагающих обвинения себя в том, что они ощущают и чувствуют при возникновении трудной ситуации (9,1);

– принятие – они мысленно принимают то, что случилось (7,8).

При этом, у сотрудников менее выражены такие способы регуляции эмоций, как: катастрофизация (6,7) и обвинение других (7,0). Это говорит о том, что респонденты реже в трудных ситуациях склонны думать о глобальных размерах стрессовой ситуации и ее отрицательных последствиях, а также перекладывать вину на других людей.

Таким образом, сотрудники чаще используют такие способы регуляции эмоций, как: позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и фокусирование на планировании, а реже – катастрофизация и обвинение других. Они склонны обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом, либо снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иного рода ситуациями, либо думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации.

Для выявления копинг-стратегий у сотрудников был использован опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой.

Результаты исследования копинг-стратегий у сотрудников представлены на рисунке 3.

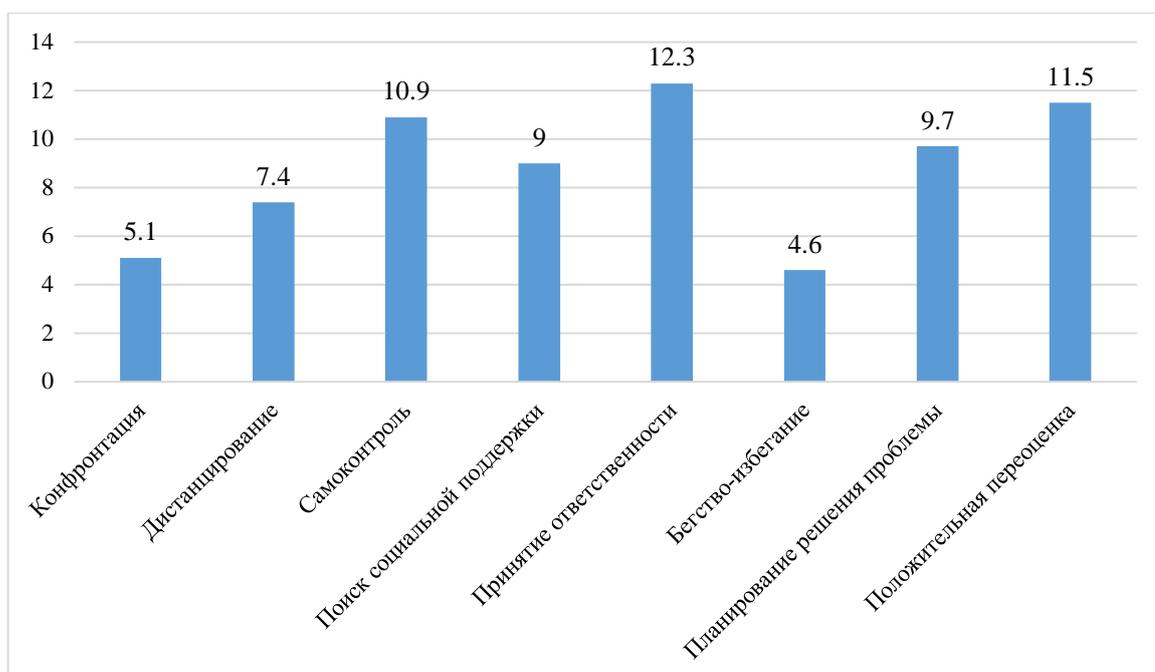


Рисунок 3 – Выраженность копинг-стратегий у сотрудников (среднее значение)

Результаты показывают, что у сотрудников более выражены такие копинг-стратегии, как:

- принятие ответственности - склонность признавать свою роль своей роли в возникновении стрессовой ситуации, нести ответственность за ее преодоление (12,3);
- положительная переоценка – попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, нахождения в ней позитивных сторон (11,5);
- самоконтроль – попытки целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение (10,9).

Несколько менее выражены следующие копинг-стратегии у сотрудников:

- планирование решения проблемы - склонность анализировать ситуацию, планировать пути и способы ее разрешения, прогнозировать свои действия (9,7);

- поиск социальной поддержки – ориентация на обращение за поддержкой и помощью к окружающим (9,0);
- дистанцирование – попытки снизить значимость стрессовой ситуации, меньше эмоционально вовлекаться в нее, прибегать к разным способам стимуляции, рационализации (7,4).

Менее всего сотрудники склонны использовать такие копинг-стратегии, как: конфронтация – конкретные действия для изменения данной ситуации либо открыто выражать свои негативные эмоции (5,1) и бегство-избегание – ориентация на игнорирование, уход от принятых решений (4,6).

Таким образом, сотрудники более склонны использовать такие копинг-стратегии, как: принятие ответственности, положительная переоценка и самоконтроль. Они склонны нести ответственность за разрешение стрессовой ситуации, снижать негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, а также целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение.

Для выявления волевой саморегуляции у сотрудников была использована методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (рисунок 4).

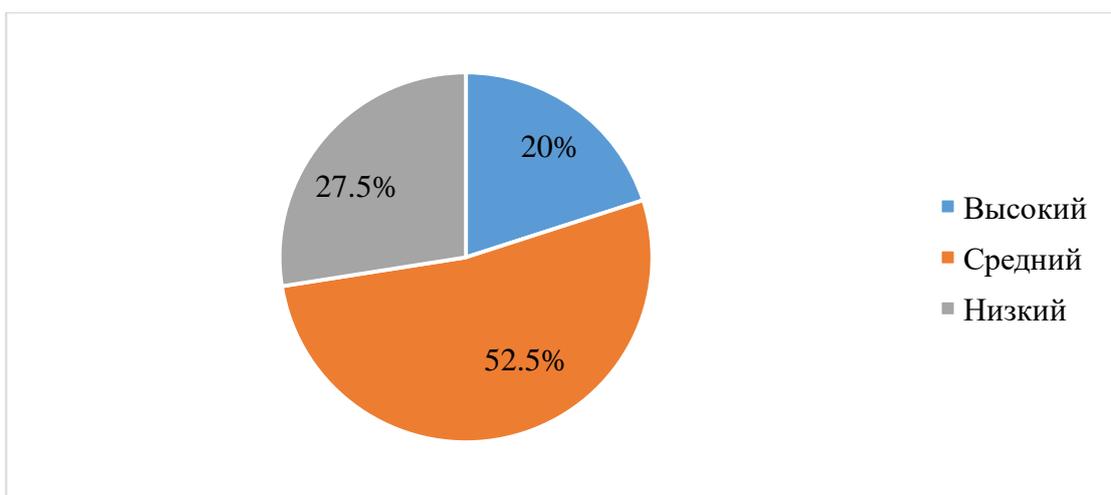


Рисунок 4 – Уровень волевой регуляции у сотрудников

Анализ данных показывает, что высокий уровень волевой регуляции наблюдается у 30% сотрудников, средний - у 55% сотрудников, низкий уровень – у 15% сотрудников.

Таким образом, большая часть сотрудников характеризуется средним уровнем волевой регуляции – умеренной развитыми способностями управлять своими состояниями, мыслями и моделями поведения.

Выраженность компонентов волевой регуляции у сотрудников можно увидеть на рисунке 5.

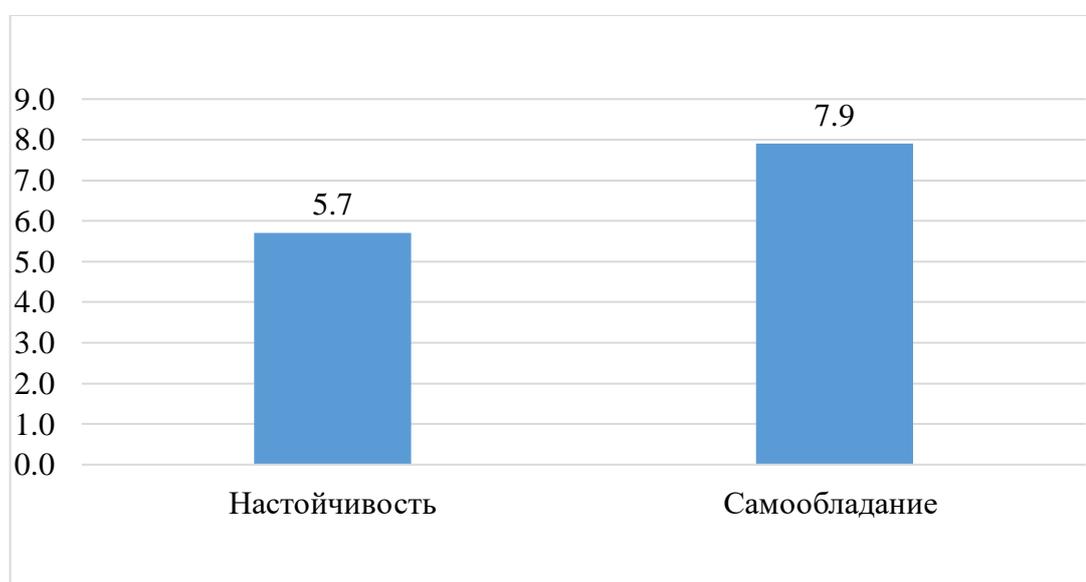


Рисунок 5 – Компоненты волевой регуляции у сотрудников (средний балл)

Анализ данных показывает, что компоненты волевой регуляции у сотрудников выражены на среднем уровне (9,3 и 7,7 соответственно). При этом, у них более развито самообладание, которое отражает умение управлять эмоциональными состояниями, сохранять спокойствие и уверенность в себе в напряженных условиях и стрессовых обстоятельства. Несколько менее развита у сотрудников настойчивость, отражающая ориентацию на завершение начатого, умение подчинять свое поведение стрессогенным условиям.

Для диагностики особенностей переживания стресса у сотрудников была использована методика «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров).

Результаты диагностики особенностей переживания стресса у сотрудников показаны на рисунке 6.

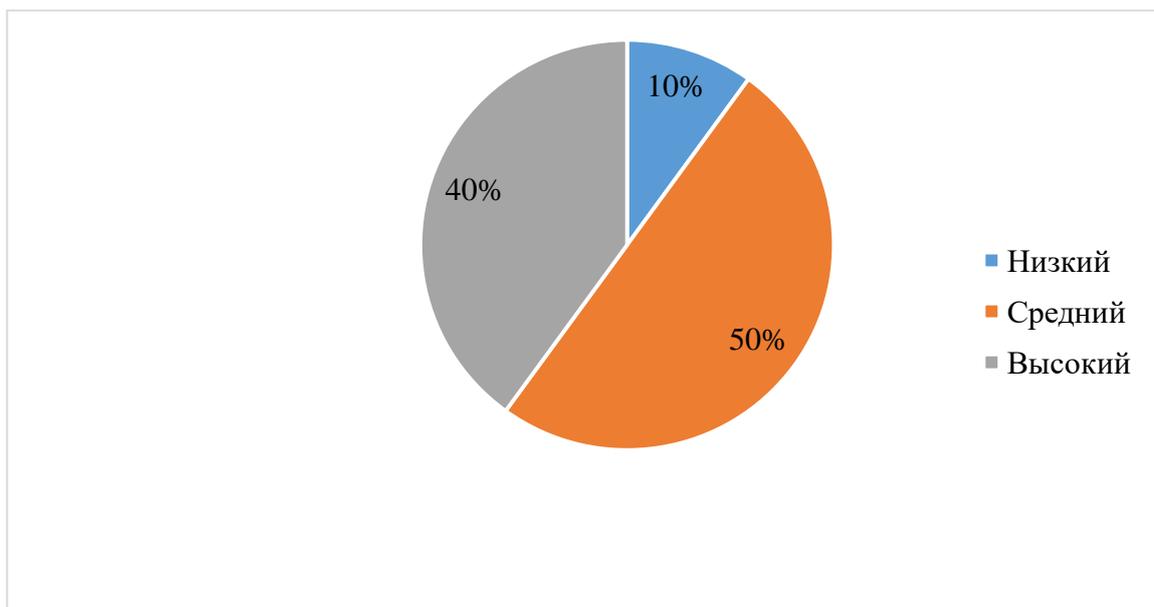


Рисунок 6 – Уровень регуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников

Анализ данных показывает, что низкий уровень регуляции в стрессовых ситуациях наблюдается у 10% сотрудников. Для них характерна высокая степень переутомления и эмоционального истощения, склонность терять самоконтроль в стрессовой ситуации и неумение владеть собой.

Средний уровень регуляции в стрессовых ситуациях выявлен у 50% сотрудников. У них умеренно развита способность адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение сохранять самообладание, поддерживать эмоциональное равновесие.

Высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях показали 40% сотрудников. Эти сотрудники в стрессовой ситуации проявляют сдержанность и умение регулировать собственные эмоциональные реакции.

Таким образом, для большей части сотрудников характерен средний уровень регуляции в стрессовых ситуациях – у них умеренно развита способность адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение сохранять самообладание, поддерживать эмоциональное равновесие.

Далее рассмотрим результаты исследования особенностей психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации разного пола в зависимости от уровня стресса.

Сравнительный анализ в группе мужчин.

Результаты диагностики по методике «Шкала психологического стресса» в группе мужчин представлены на рисунке 7.

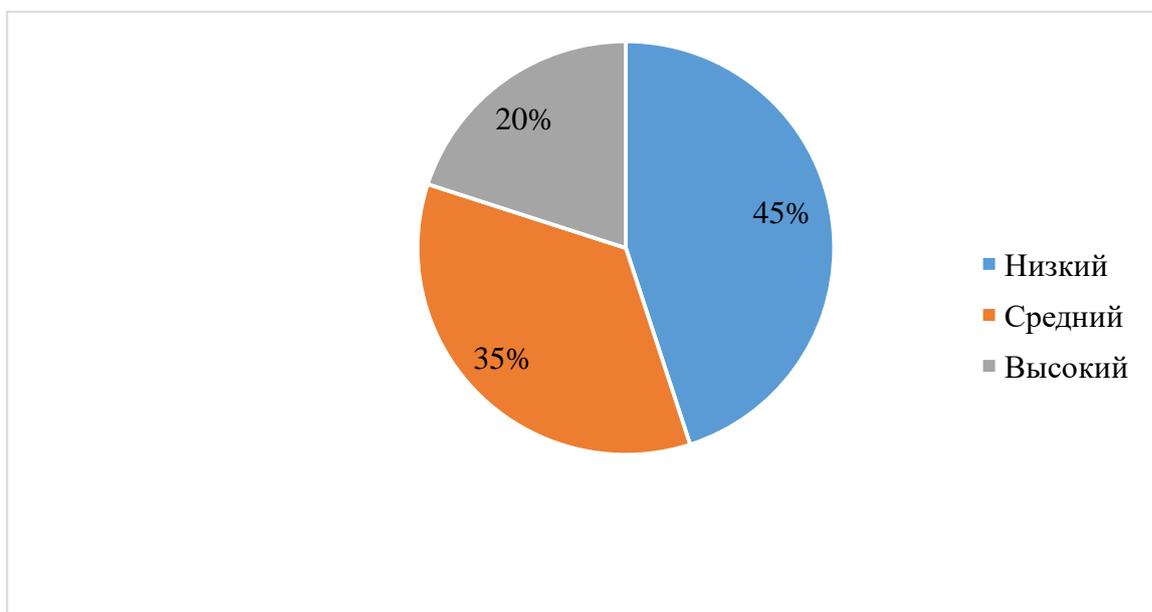


Рисунок 7 – Уровень психологического стресса у мужчин

Результаты показывают, что низким уровнем психологического стресса обладают 45% мужчин – они демонстрируют спокойствие, благоприятное эмоциональное состояние.

Средний уровень психологического стресса выявлен у 35% мужчин. У этих респондентов умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего напряжения, эмоционального дискомфорта и подавленности.

Высокий уровень психологического стресса выявлен у 20% мужчин. У них ярко выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние психологического напряжения, подавленности.

Таким образом, большая часть мужчин обладает низким уровнем психологического стресса – для них характерно спокойствие, благоприятное эмоциональное состояние, отсутствие стресса.

На основании результатов по данной методике были выделены три группы мужчин: 1) мужчины с высоким уровнем психологического стресса (4 человека); 2) мужчины со средним уровнем психологического стресса (7 человек); 3) мужчины с низким уровнем психологического стресса (9 человек).

Результаты диагностики способов регуляции эмоций у мужчин с разным уровнем психологического стресса представлены на рисунке 8.

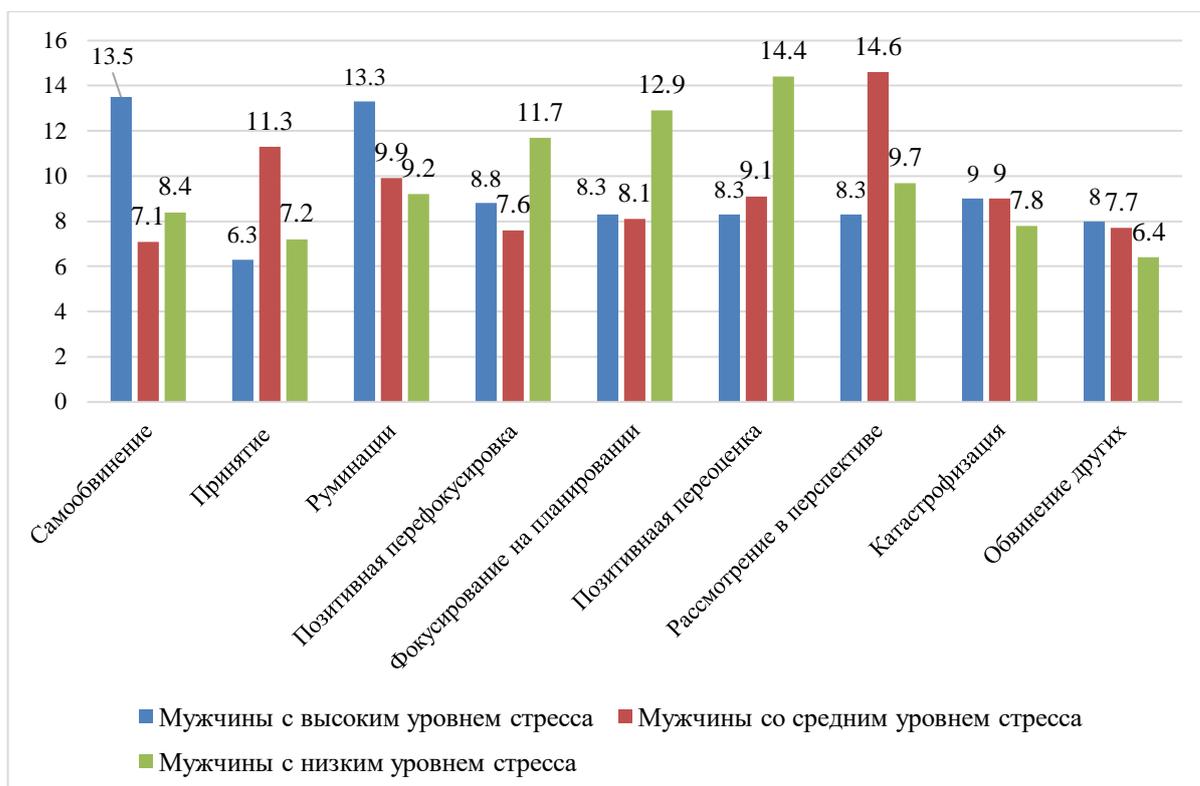


Рисунок 8 – Выраженность способов регуляции эмоций у мужчин с разным уровнем психологического стресса (среднее значение)

Анализ данных показывает, что у мужчин с высоким уровнем психологического стресса более выражены такие способы регуляции эмоций, как: самообвинение, то есть наличие мыслей, предполагающих обвинения себя в том, что они ощущают и чувствуют при возникновении трудной ситуации (13,5), руминации – склонность размышлять о чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией (13,3).

У мужчин со средним уровнем психологического стресса более выражены такие способы регуляции эмоций, как: рассмотрение в перспективе - склонность снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иного рода ситуациями (14,6), принятие – они мысленно принимают то, что случилось (11,3).

У мужчин с низким уровнем психологического стресса более выражены такие способы регуляции эмоций, как: позитивная переоценка – склонность обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом (14,4); фокусирование на планировании – склонность думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации (12,9).

Результаты оценки достоверных различий между показателями способов регуляции эмоций у мужчин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки достоверных различий между показателями способов регуляции эмоций у мужчин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные    | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н     | Уровень значимости |
|---------------|--------|--------------|--------------|-------|--------------------|
| Самообвинение | 1      | 74,0         | 18,5         | 10,23 | p =0,01            |
|               | 2      | 48,5         | 6,9          |       |                    |
|               | 3      | 87,5         | 9,7          |       |                    |
| Принятие      | 1      | 29,5         | 7,4          | 5,16  | p =0,07            |
|               | 2      | 101,5        | 14,5         |       |                    |
|               | 3      | 79,0         | 8,8          |       |                    |

Продолжение таблицы 1

|                               |   |       |      |      |         |
|-------------------------------|---|-------|------|------|---------|
| Руминации                     | 1 | 67,5  | 16,9 | 6,08 | p =0,05 |
|                               | 2 | 66,0  | 9,4  |      |         |
|                               | 3 | 76,5  | 8,5  |      |         |
| Позитивная перефокусировка    | 1 | 34,0  | 8,5  | 8,01 | p =0,02 |
|                               | 2 | 45,5  | 6,5  |      |         |
|                               | 3 | 130,5 | 14,5 |      |         |
| Фокусирование на планировании | 1 | 29,0  | 7,3  | 9,61 | p =0,01 |
|                               | 2 | 46,0  | 6,6  |      |         |
|                               | 3 | 135,0 | 15,0 |      |         |
| Позитивная переоценка         | 1 | 25,0  | 6,3  | 8,9  | p =0,01 |
|                               | 2 | 52,0  | 7,4  |      |         |
|                               | 3 | 133,0 | 14,8 |      |         |
| Рассмотрение в перспективе    | 1 | 29,0  | 7,3  | 7,6  | p =0,02 |
|                               | 2 | 108,0 | 15,4 |      |         |
|                               | 3 | 73,0  | 8,1  |      |         |
| Катастрофизация               | 1 | 48,5  | 12,1 | 0,9  | p =0,63 |
|                               | 2 | 79,0  | 11,3 |      |         |
|                               | 3 | 82,5  | 9,2  |      |         |
| Обвинение других              | 1 | 48,5  | 12,1 | 0,61 | p =0,73 |
|                               | 2 | 76,0  | 10,9 |      |         |
|                               | 3 | 85,5  | 9,5  |      |         |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями способов регуляции эмоций у мужчин с разным уровнем психологического стресса:

- самообвинение выше в группе мужчин с высоким уровнем психологического стресса (H=13,85; p=0,01). Так, у мужчин с высоким уровнем психологического стресса более выражено наличие мыслей, предполагающих обвинения себя в том, что они ощущают и чувствуют при возникновении трудной ситуации, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- руминации выше в группе мужчин с высоким уровнем психологического стресса (H=6,08; p=0,01). Так, у мужчин с высоким уровнем психологического стресса более выражена склонность

размышлять о чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией, чем у мужчин с другим уровнем стресса;

– позитивная перефокусировка выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=8,01$ ;  $p=0,01$ ). Так, у мужчин с низким уровнем психологического стресса более выражено отвлечение на мысли о более приятных событиях и ситуациях вместо раздумий о пережитой ситуации, способность сознательно направлять свои мысли в положительное русло, чем у мужчин с другим уровнем стресса;

– фокусирование на планировании выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=9,61$ ;  $p=0,01$ ). Так, у мужчин с низким уровнем психологического стресса более выражена склонность думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации, чем у мужчин с другим уровнем стресса;

– позитивная переоценка выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=8,9$ ;  $p=0,01$ ). Так, у мужчин с низким уровнем психологического стресса более выражена склонность обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом, чем у мужчин с другим уровнем стресса;

– рассмотрение в перспективе выше в группе мужчин со средним уровнем психологического стресса ( $H=8,9$ ;  $p=0,01$ ). Так, у мужчин со средним уровнем психологического стресса более выражена склонность снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иного рода ситуациями, чем у мужчин с другим уровнем стресса.

Итак, сравнительный анализ показал: у мужчин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность самообвинения и руминации. У мужчин со средним уровнем психологического стресса достоверно выше рассмотрение в перспективе. У мужчин с низким уровнем

психологического стресса достоверно выше позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании и позитивная переоценка.

Результаты исследования копинг-стратегий у мужчин с разным уровнем психологического стресса представлены на рисунке 9.

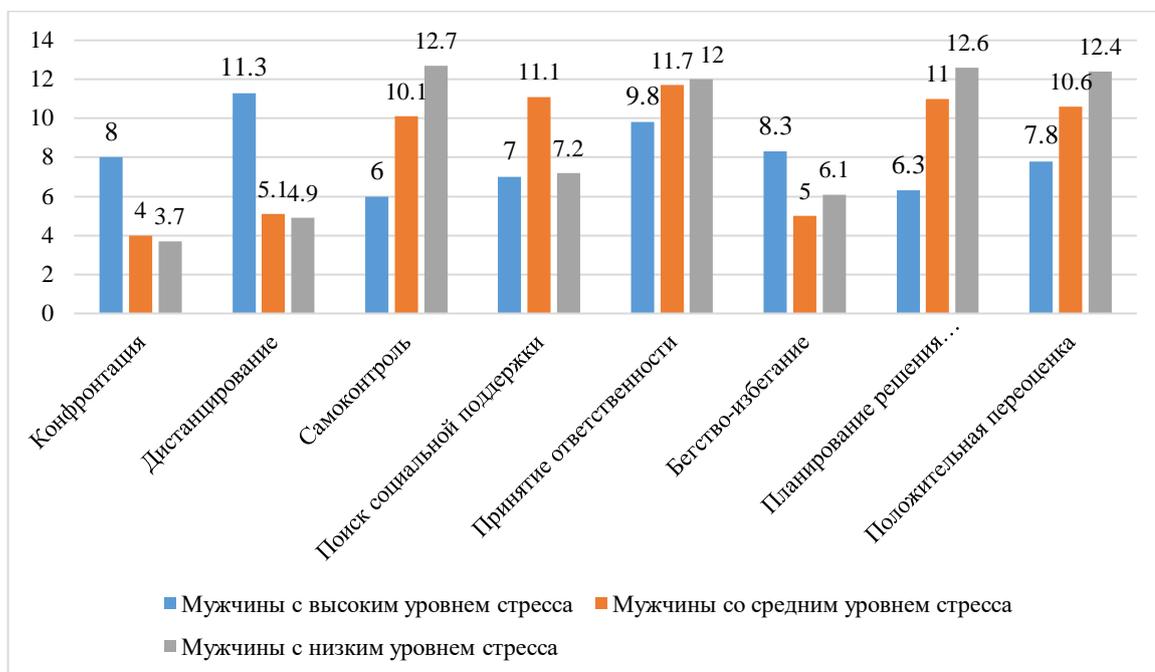


Рисунок 9 – Выраженность копинг-стратегий у мужчин с разным уровнем психологического стресса (среднее значение)

Результаты показывают, что у мужчин с высоким уровнем психологического стресса более выражены такие копинг-стратегии, как: дистанцирование – попытки снизить значимость стрессовой ситуации, меньше эмоционально вовлекаться в нее, прибегать к разным способам стимуляции, рационализации (11,3), принятие ответственности - склонность признавать свою роль в возникновении стрессовой ситуации, нести ответственность за ее преодоление (9,8).

У мужчин со средним уровнем психологического стресса более выражены принятие ответственности (11,7), поиск социальной поддержки – ориентация на обращение за поддержкой и помощью к окружающим (11,1), планирование решения проблемы - склонность анализировать ситуацию,

планировать пути и способы ее разрешения, прогнозировать свои действия (11,1). У мужчин с низким уровнем психологического стресса более выражены самоконтроль – попытки целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение (12,7), планирование решения проблемы (12,6), положительная переоценка – попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, нахождения в ней позитивных сторон (12,4).

Результаты оценки достоверных различий между показателями копинг-стратегий у мужчин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты оценки достоверных различий между показателями копинг-стратегий у мужчин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные               | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н    | Уровень значимости |
|--------------------------|--------|--------------|--------------|------|--------------------|
| Конфронтация             | 1      | 67,5         | 16,9         | 6,70 | p =0,03            |
|                          | 2      | 69,0         | 9,9          |      |                    |
|                          | 3      | 73,5         | 8,2          |      |                    |
| Дистанцирование          | 1      | 68,0         | 17,0         | 6,99 | p =0,03            |
|                          | 2      | 54,0         | 7,7          |      |                    |
|                          | 3      | 88,0         | 9,8          |      |                    |
| Самоконтроль             | 1      | 18,5         | 4,6          | 6,01 | p =0,05            |
|                          | 2      | 72,5         | 10,4         |      |                    |
|                          | 3      | 119,0        | 13,2         |      |                    |
| Поиск соц. поддержки     | 1      | 31,0         | 7,8          | 4,94 | p =0,08            |
|                          | 2      | 101,0        | 14,4         |      |                    |
|                          | 3      | 78,0         | 8,7          |      |                    |
| Принятие ответственности | 1      | 22,0         | 5,5          | 3,93 | p =0,14            |
|                          | 2      | 79,0         | 11,3         |      |                    |
|                          | 3      | 109,0        | 12,1         |      |                    |
| Бегство-избегание        | 1      | 63,0         | 15,8         | 5,00 | p =0,08            |
|                          | 2      | 53,0         | 7,6          |      |                    |
|                          | 3      | 94,0         | 10,4         |      |                    |
| Планирование решения     | 1      | 13,0         | 3,3          | 8,82 | p =0,01            |
|                          | 2      | 74,0         | 10,6         |      |                    |
|                          | 3      | 123,0        | 13,7         |      |                    |
| Положительная переоценка | 1      | 20,0         | 5,0          | 6,20 | p =0,05            |
|                          | 2      | 68,0         | 9,7          |      |                    |
|                          | 3      | 122,0        | 13,6         |      |                    |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями копинг-стратегий у мужчин с разным уровнем психологического стресса:

- конфронтация выше в группе мужчин с высоким уровнем психологического стресса ( $H=6,7$ ;  $p=0,03$ ). Так, у мужчин с высоким уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать конкретные действия для изменения данной ситуации либо открыто выражать свои негативные эмоции, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- дистанцирование выше в группе мужчин с высоким уровнем психологического стресса ( $H=6,99$ ;  $p=0,03$ ). Так, у мужчин с высоким уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать попытки снижать значимость стрессовой ситуации, меньше эмоционально вовлекаться в нее, прибегать к разным способам стимуляции, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- самоконтроль выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=6,01$ ;  $p=0,05$ ). Так, у мужчин с низким уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать попытки целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- планирование решения проблемы выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=8,82$ ;  $p=0,01$ ). Так, у мужчин с низким уровнем психологического стресса выше склонность анализировать ситуацию, планировать пути и способы ее разрешения, прогнозировать свои действия, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- положительная переоценка выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=6,20$ ;  $p=0,05$ ). Так, у мужчин с низким уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать

попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, нахождения в ней позитивных сторон, чем у мужчин с другим уровнем стресса.

Итак, сравнительный анализ показал: у мужчин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность конфронтации и дистанцирования. У мужчин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Результаты диагностики волевой саморегуляции у мужчин с разным уровнем психологического стресса показаны на рисунке 10.

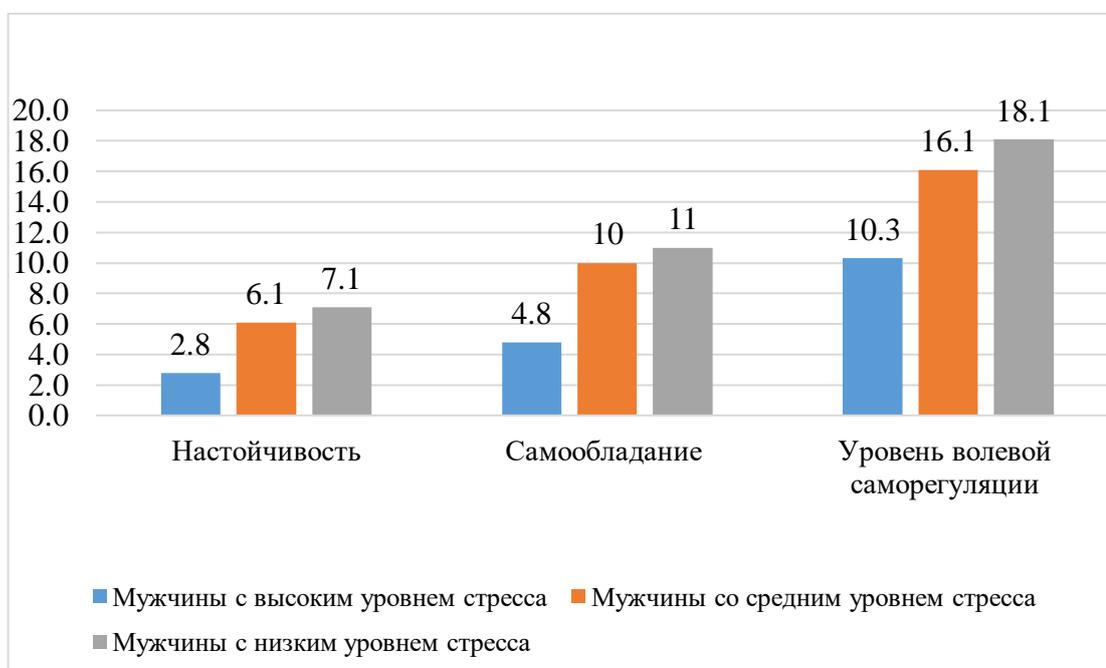


Рисунок 10 – Показатели волевой регуляции у мужчин с разным уровнем психологического стресса (средний балл)

Анализ данных показывает, что показатели волевой регуляции выше всего в группе мужчин с низким уровнем стресса, а ниже всего - у мужчин с высоким уровнем стресса.

Результаты оценки достоверных различий между показателями волевой регуляции у мужчин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки достоверных различий между показателями волевой регуляции у мужчин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные                    | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н    | Уровень значимости |
|-------------------------------|--------|--------------|--------------|------|--------------------|
| Настойчивость                 | 1      | 20,5         | 5,1          | 7,26 | p =0,07            |
|                               | 2      | 71,0         | 10,1         |      |                    |
|                               | 3      | 118,5        | 13,2         |      |                    |
| Самообладание                 | 1      | 22,5         | 5,6          | 3,66 | p =0,16            |
|                               | 2      | 77,5         | 11,1         |      |                    |
|                               | 3      | 110,0        | 12,2         |      |                    |
| Уровень волевой саморегуляции | 1      | 18,0         | 4,5          | 8,24 | p =0,01            |
|                               | 2      | 65,5         | 9,4          |      |                    |
|                               | 3      | 126,5        | 14,1         |      |                    |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями волевой регуляции у мужчин с разным уровнем психологического стресса. В частности, уровень волевой саморегуляции выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса (N=8,24; p=0,01).

Это свидетельствует о том, что у мужчин с низким уровнем психологического стресса более развиты способности управлять своими состояниями, мыслями и моделями поведения, чем у мужчин с другим уровнем стресса.

Результаты диагностики особенностей переживания стресса у сотрудников показаны на рисунке 11.

Отметим, что согласно данной методике, чем выше балл, тем ниже уровень регуляции в стрессовых ситуациях.

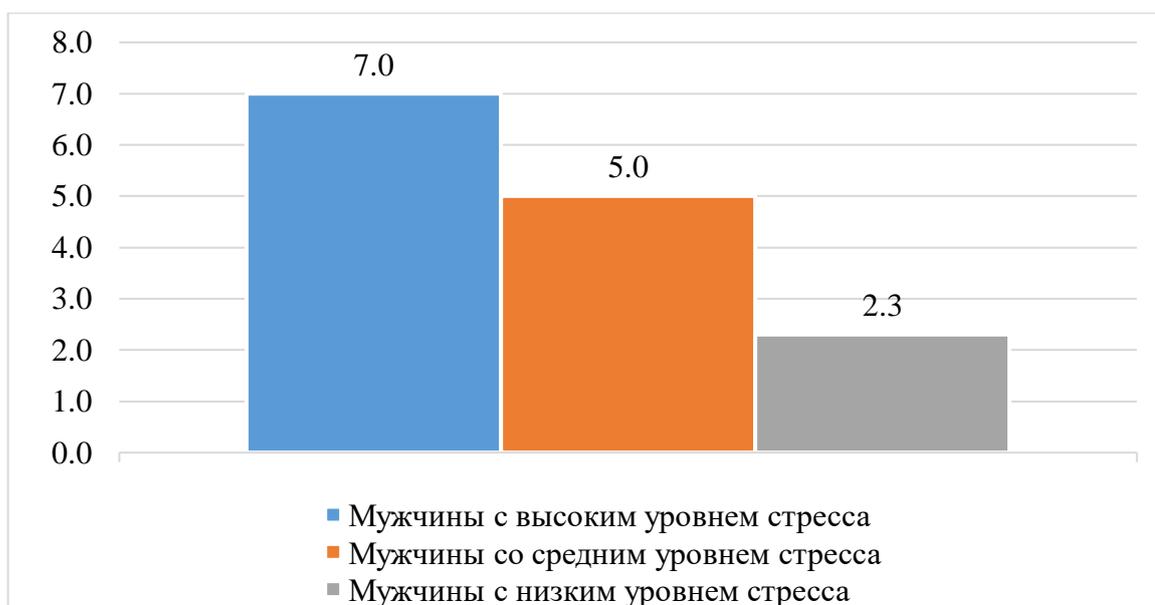


Рисунок 11 – Показатели регуляции в стрессовых ситуациях у мужчин с разным уровнем психологического стресса

Анализ данных показывает, что показатели регуляции в стрессовых ситуациях выше всего в группе мужчин с низким уровнем стресса, а ниже всего - у мужчин с высоким уровнем стресса.

Результаты оценки достоверных различий между показателями регуляции в стрессовых ситуациях у мужчин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты оценки достоверных различий между показателями регуляции в стрессовых ситуациях у мужчин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные                               | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н     | Уровень значимости |
|--|--------|--------------|--------------|-------|--------------------|
| Уровень регуляции в стрессовых ситуациях | 1      | 66,0         | 16,5         | 10,02 | p =0,01            |
|  | 2      | 88,0         | 12,6         |       |                    |
|  | 3      | 56,0         | 6,2          |       |                    |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями регуляции в стрессовых ситуациях у мужчин с разным уровнем психологического стресса. Так, уровень регуляции в стрессовых ситуациях выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса ( $H=10,02$ ;  $p=0,01$ ). Это свидетельствует о том, что у мужчин с низким уровнем психологического стресса более развиты способности адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение сохранять самообладание, поддерживать эмоциональное равновесие, чем у мужчин с другим уровнем стресса.

Сравнительный анализ в группе женщин.

Результаты диагностики по методике «Шкала психологического стресса» в группе женщин представлены на рисунке 12.

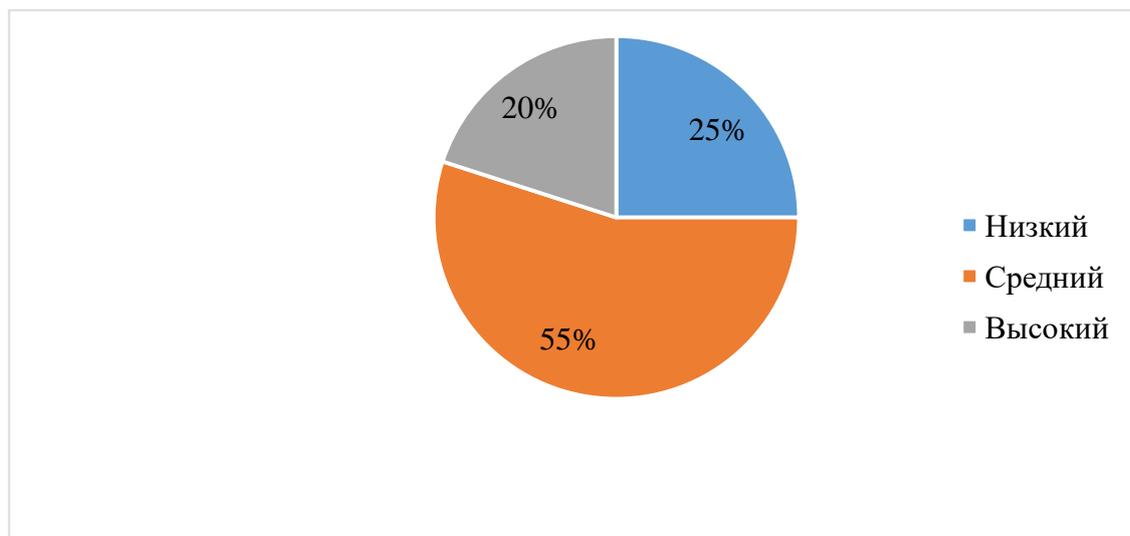


Рисунок 12 – Уровень психологического стресса у женщин

Результаты показывают, что низким уровнем психологического стресса обладают 25% женщин – они демонстрируют спокойствие, благоприятное эмоциональное состояние.

Средний уровень психологического стресса выявлен у 55% женщин. У этих респондентов умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего напряжения, эмоционального

дискомфорта и подавленности.

Высокий уровень психологического стресса выявлен у 20% женщин. У них ярко выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние психологического напряжения, подавленности.

Таким образом, большая часть женщин обладает средним уровнем психологического стресса – у них умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего напряжения, эмоционального дискомфорта и подавленности.

На основании результатов по данной методике были выделены три группы женщин: 1) женщины с высоким уровнем психологического стресса (4 человека); 2) женщины со средним уровнем психологического стресса (11 человек); 3) женщины с низким уровнем психологического стресса (5 человек).

Результаты диагностики способов регуляции эмоций у женщин с разным уровнем психологического стресса представлены на рисунке 13.

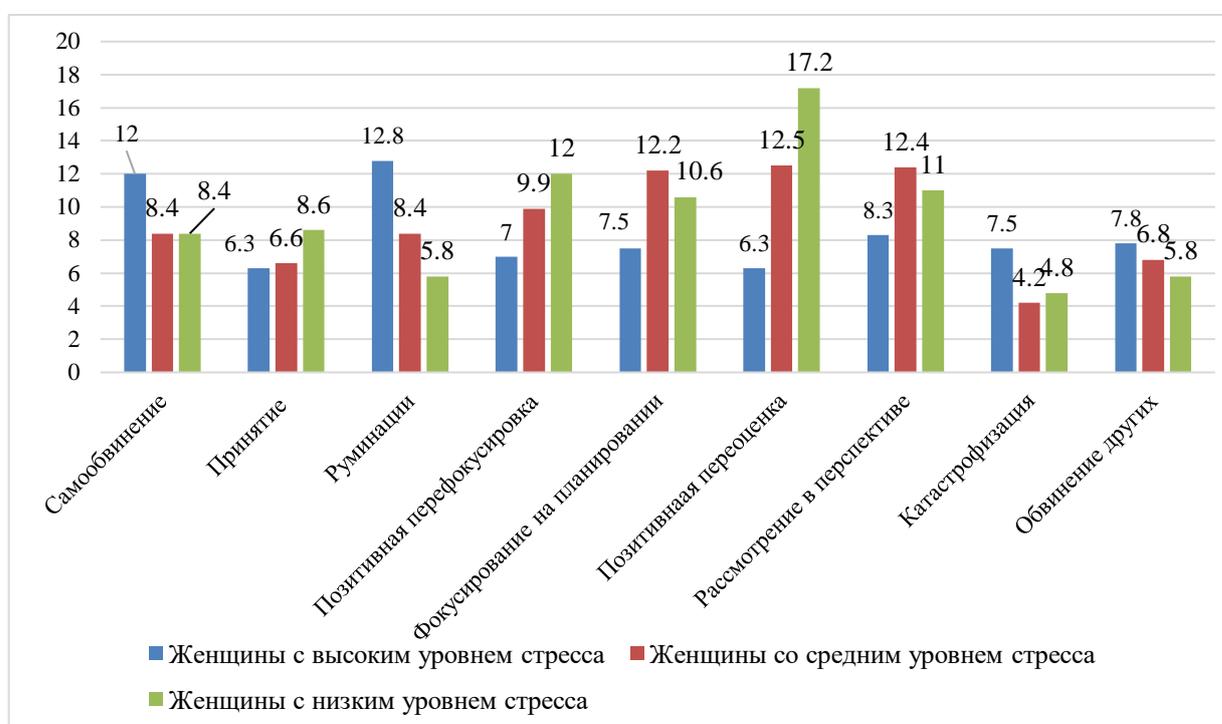


Рисунок 13 – Выраженность способов регуляции эмоций у женщин с разным уровнем психологического стресса (среднее значение)

Анализ данных показывает, что у женщин с высоким уровнем психологического стресса более выражены такие способы регуляции эмоций, как: руминации – склонность размышлять о чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией (12,8); самообвинение, то есть наличие мыслей, предполагающих обвинения себя в том, что они ощущают и чувствуют при возникновении трудной ситуации (12,0),

У женщин со средним уровнем психологического стресса более выражены такие способы регуляции эмоций, как: позитивная переоценка – склонность обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом (12,5); рассмотрение в перспективе - склонность снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иного рода ситуациями (12,4); фокусирование на планировании – склонность думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации (12,3).

У женщин с низким уровнем психологического стресса более выражены такие способы регуляции эмоций, как: позитивная переоценка (17,2), позитивная перефокусировка - отвлечение на мысли о более приятных событиях и ситуациях вместо раздумий о пережитой ситуации, способность сознательно направлять свои мысли в положительное русло (12,0).

Результаты оценки достоверных различий между показателями способов регуляции эмоций у женщин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты оценки достоверных различий между показателями способов регуляции эмоций у женщин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные    | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н    | Уровень значимости |
|---------------|--------|--------------|--------------|------|--------------------|
| Самообвинение | 1      | 58,0         | 14,5         | 2,96 | p =0,23            |
|               | 2      | 112,0        | 10,2         |      |                    |
|               | 3      | 40,0         | 8,0          |      |                    |

Продолжение таблицы 5

|                               |   |       |      |       |         |
|-------------------------------|---|-------|------|-------|---------|
| Принятие                      | 1 | 28,0  | 7,0  | 5,17  | p =0,07 |
|                               | 2 | 107,0 | 9,7  |       |         |
|                               | 3 | 75,0  | 15,0 |       |         |
| Руминации                     | 1 | 70,0  | 17,5 | 10,22 | p =0,01 |
|                               | 2 | 115,0 | 10,5 |       |         |
|                               | 3 | 25,0  | 5,0  |       |         |
| Позитивная перефокусировка    | 1 | 21,0  | 5,3  | 5,8   | p =0,05 |
|                               | 2 | 115,5 | 10,5 |       |         |
|                               | 3 | 73,5  | 14,7 |       |         |
| Фокусирование на планировании | 1 | 20,5  | 5,1  | 7,33  | p =0,02 |
|                               | 2 | 142,0 | 12,9 |       |         |
|                               | 3 | 47,5  | 9,5  |       |         |
| Позитивная переоценка         | 1 | 16,5  | 4,1  | 6,69  | p =0,01 |
|                               | 2 | 112,0 | 10,2 |       |         |
|                               | 3 | 81,5  | 16,3 |       |         |
| Рассмотрение в перспективе    | 1 | 28,5  | 7,1  | 1,7   | p =0,42 |
|                               | 2 | 126,5 | 11,5 |       |         |
|                               | 3 | 55,0  | 11,0 |       |         |
| Катастрофизация               | 1 | 60,0  | 15,0 | 3,35  | p =0,18 |
|                               | 2 | 96,5  | 8,8  |       |         |
|                               | 3 | 53,5  | 10,7 |       |         |
| Обвинение других              | 1 | 60,0  | 15,0 | 6,11  | p =0,05 |
|                               | 2 | 119,0 | 10,8 |       |         |
|                               | 3 | 31,0  | 6,2  |       |         |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями способов регуляции эмоций у женщин с разным уровнем психологического стресса:

- руминации выше в группе женщин с высоким уровнем психологического стресса (H=10,22; p=0,01). Так, у женщин с высоким уровнем психологического стресса более выражена склонность размышлять о чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией, чем у женщин с другим уровнем стресса;
- позитивная перефокусировка выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса (H=5,8; p=0,05). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса более выражено отвлечение на мысли о более приятных событиях и ситуациях вместо раздумий о

пережитой ситуации, способность сознательно направлять свои мысли в положительное русло, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– фокусирование на планировании выше в группе женщин со средним уровнем психологического стресса ( $H=7,33$ ;  $p=0,02$ ). Так, у женщин со средним уровнем психологического стресса более выражена склонность думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– позитивная переоценка выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса ( $H=6,69$ ;  $p=0,01$ ). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса более выражена склонность обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– обвинение других выше в группе женщин с высоким уровнем психологического стресса ( $H=6,11$ ;  $p=0,05$ ). Так, у женщин с высоким уровнем психологического стресса более выражена склонность обвинять окружающих людей с переживаемых эмоциях, чем у женщин с другим уровнем стресса.

Итак, сравнительный анализ показал: у женщин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность руминации и обвинения других. У женщин со средним уровнем психологического стресса достоверно выше фокусирование на планировании. У женщин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше позитивная перефокусировка и позитивная переоценка.

Результаты исследования копинг-стратегий у женщин с разным уровнем психологического стресса представлены на рисунке 14.

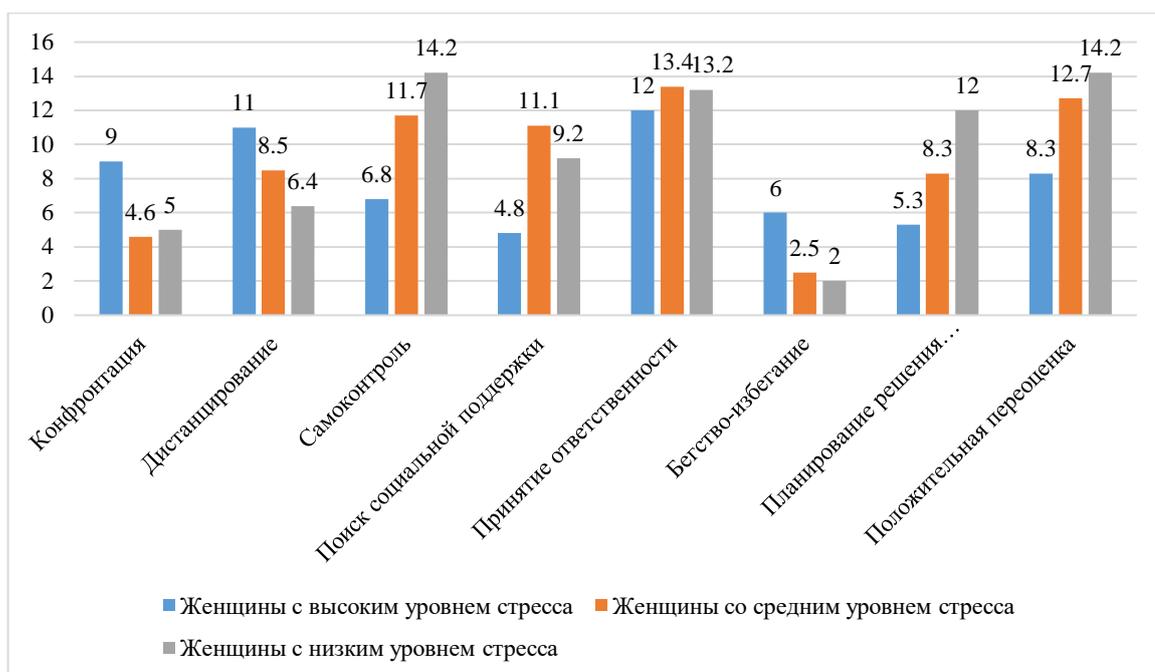


Рисунок 14 – Выраженность копинг-стратегий у женщин с разным уровнем психологического стресса (среднее значение)

Результаты показывают, что у женщин с высоким уровнем психологического стресса более выражены такие копинг-стратегии, как: принятие ответственности - склонность признавать свою роль в возникновении стрессовой ситуации, нести ответственность за ее преодоление (12,0); дистанцирование – попытки снизить значимость стрессовой ситуации, меньше эмоционально вовлекаться в нее, прибегать к разным способам стимуляции (11,0).

У женщин со средним уровнем психологического стресса более выражены принятие ответственности (13,4), положительная переоценка – попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, нахождения в ней позитивных сторон (12,7).

У женщин с низким уровнем психологического стресса более выражены самоконтроль – попытки целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение (14,2), положительная переоценка – попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, нахождения в ней позитивных сторон (14,2).

Результаты оценки достоверных различий между показателями копинг-стратегий у женщин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты оценки достоверных различий между показателями копинг-стратегий у женщин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные               | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н     | Уровень значимости |
|--------------------------|--------|--------------|--------------|-------|--------------------|
| Конфронтация             | 1      | 68,5         | 17,1         | 7,90  | p =0,02            |
|                          | 2      | 85,0         | 7,7          |       |                    |
|                          | 3      | 56,5         | 11,3         |       |                    |
| Дистанцирование          | 1      | 53,0         | 13,3         | 1,95  | p =0,37            |
|                          | 2      | 118,0        | 10,7         |       |                    |
|                          | 3      | 39,0         | 7,8          |       |                    |
| Самоконтроль             | 1      | 16,0         | 4,0          | 11,07 | p =0,01            |
|                          | 2      | 110,0        | 10,0         |       |                    |
|                          | 3      | 84,0         | 16,8         |       |                    |
| Поиск соц. поддержки     | 1      | 13,0         | 3,3          | 8,98  | p =0,01            |
|                          | 2      | 146,0        | 13,3         |       |                    |
|                          | 3      | 51,0         | 10,2         |       |                    |
| Принятие ответственности | 1      | 30,0         | 7,5          | 1,37  | p =0,50            |
|                          | 2      | 124,0        | 11,3         |       |                    |
|                          | 3      | 56,0         | 11,2         |       |                    |
| Бегство-избегание        | 1      | 71,0         | 17,8         | 11,54 | p =0,01            |
|                          | 2      | 111,5        | 10,1         |       |                    |
|                          | 3      | 27,5         | 5,5          |       |                    |
| Планирование решения     | 1      | 18,5         | 4,6          | 10,42 | p =0,01            |
|                          | 2      | 106,5        | 9,7          |       |                    |
|                          | 3      | 85,0         | 17,0         |       |                    |
| Положительная переоценка | 1      | 12,5         | 3,1          | 8,94  | p =0,01            |
|                          | 2      | 124,5        | 11,3         |       |                    |
|                          | 3      | 73,0         | 14,6         |       |                    |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями копинг-стратегий у женщин с разным уровнем психологического стресса:

- конфронтация выше в группе женщин с высоким уровнем психологического стресса (N=7,9; p=0,02). Так, у женщин с высоким

уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать конкретные действия для изменения данной ситуации либо открыто выражать свои негативные эмоции, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– самоконтроль выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса ( $H=11,07$ ;  $p=0,01$ ). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать попытки целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– поиск социальной поддержки выше в группе женщин со средним уровнем психологического стресса ( $H=8,98$ ;  $p=0,01$ ). Так, у женщин со средним уровнем психологического стресса выше склонность обращаться за помощью и поддержкой к другим людям, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– планирование решения проблемы выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса ( $H=10,42$ ;  $p=0,01$ ). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса выше склонность анализировать ситуацию, планировать пути и способы ее разрешения, прогнозировать свои действия, чем у женщин с другим уровнем стресса;

– положительная переоценка выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса ( $H=8,94$ ;  $p=0,01$ ). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса выше склонность предпринимать попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, чем у женщин с другим уровнем стресса.

Итак, сравнительный анализ показал: у женщин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность конфронтации. У женщин со средним уровне выше поиск социальной поддержки. У женщин с

низким уровнем психологического стресса достоверно выше самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Результаты диагностики волевой саморегуляции у женщин с разным уровнем психологического стресса показаны на рисунке 15.

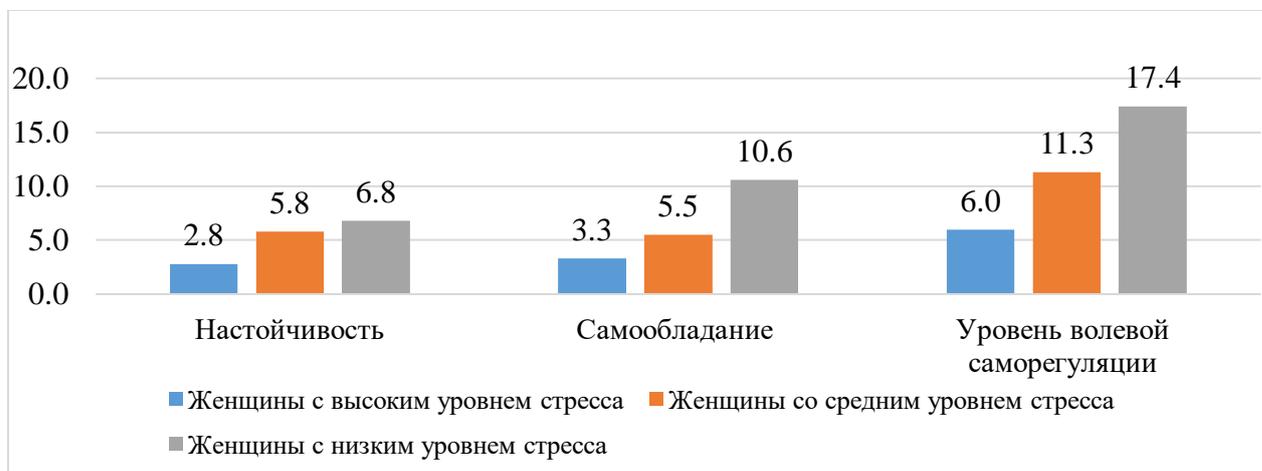


Рисунок 15 – Показатели волевой регуляции у женщин с разным уровнем психологического стресса (средний балл)

Анализ данных показывает, что показатели волевой регуляции выше всего в группе женщин с низким уровнем стресса, а ниже всего - у женщин с высоким уровнем стресса.

Результаты оценки достоверных различий между показателями волевой регуляции у женщин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты оценки достоверных различий между показателями волевой регуляции у женщин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные                    | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н    | Уровень значимости |
|-------------------------------|--------|--------------|--------------|------|--------------------|
| Настойчивость                 | 1      | 26,00        | 6,50         | 2,7  | p =0,26            |
|                               | 2      | 120,00       | 10,91        |      |                    |
|                               | 3      | 64,00        | 12,80        |      |                    |
| Самообладание                 | 1      | 27,00        | 6,75         | 7,64 | p =0,02            |
|                               | 2      | 100,00       | 9,09         |      |                    |
|                               | 3      | 83,00        | 16,60        |      |                    |
| Уровень волевой саморегуляции | 1      | 23,50        | 5,88         | 6,86 | p =0,03            |
|                               | 2      | 107,00       | 9,73         |      |                    |
|                               | 3      | 79,50        | 15,90        |      |                    |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями волевой регуляции у женщин с разным уровнем психологического стресса:

- самообладание выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса ( $N=7,64$ ;  $p=0,02$ ). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса более развиты способности контролировать свои эмоциональные реакции, чем у женщин с другим уровнем стресса;
- уровень волевой саморегуляции выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса ( $N=6,86$ ;  $p=0,03$ ). Так, у женщин с низким уровнем психологического стресса более развиты способности управлять своими состояниями, мыслями и моделями поведения, чем у женщин с другим уровнем стресса.

Результаты диагностики особенностей переживания стресса у сотрудников показаны на рисунке 16. Отметим, что согласно данной методике, чем выше балл, тем ниже уровень регуляции в стрессовых ситуациях.

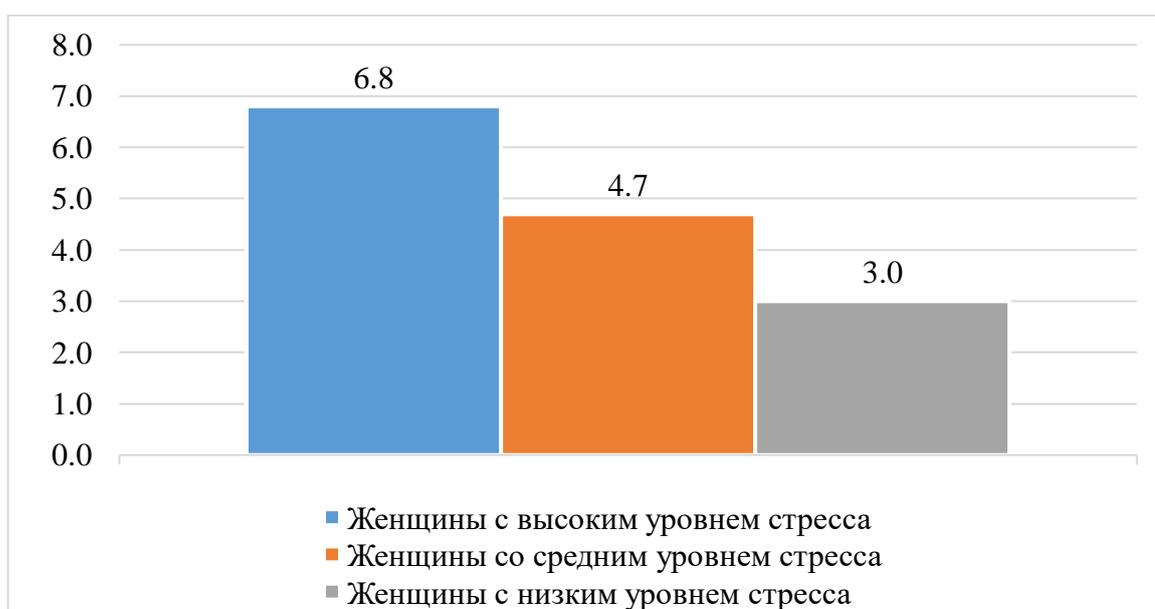


Рисунок 16 – Показатели регуляции в стрессовых ситуациях у женщин с разным уровнем психологического стресса

Анализ данных показывает, что показатели регуляции в стрессовых ситуациях выше всего в группе женщин с низким уровнем стресса, а ниже всего - у женщин с высоким уровнем стресса.

Результаты оценки достоверных различий между показателями регуляции в стрессовых ситуациях у женщин с разным уровнем психологического стресса с помощью критерия Краскела-Уоллиса представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты оценки достоверных различий между показателями регуляции в стрессовых ситуациях у женщин с разным уровнем психологического стресса

| Переменные                               | Группа | Сумма рангов | Средний ранг | Н   | Уровень значимости |
|--|--------|--------------|--------------|-----|--------------------|
| Уровень регуляции в стрессовых ситуациях | 1      | 70,00        | 17,50        | 9,1 | p =0,01            |
|  | 2      | 110,50       | 10,05        |     |                    |
|  | 3      | 29,50        | 5,90         |     |                    |

В ходе сравнения было выявлено, что существуют значимые различия между показателями регуляции в стрессовых ситуациях у женщин с разным уровнем психологического стресса. Так, уровень регуляции в стрессовых ситуациях выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса (N=9,1; p=0,01).

Это свидетельствует о том, что у женщин с низким уровнем психологического стресса более развиты способности адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение сохранять самообладание, поддерживать эмоциональное равновесие, чем у женщин с другим уровнем стресса.

Таким образом, уровень стресса сотрудников зависит от особенностей психологической саморегуляции и выбранных копинг-стратегий. Наиболее эффективными копинг-стратегиями, позволяющими снизить

психологический стресс у сотрудников, являются: самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

### **2.3 Практические рекомендации**

На основании результатов исследования нами разработаны практические рекомендации психологу по психологическому сопровождению сотрудников.

Психологу рекомендуется направить усилия на решение следующих задач:

- формировать склонность обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом;
- побуждать думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации;
- повышать способность сознательно направлять свои мысли в положительное русло;
- развивать навыки принятия стрессовой ситуации и переживаемых эмоций;
- развивать способности управлять своими состояниями, мыслями и моделями поведения;
- формировать умение управлять эмоциональными состояниями, сохранять спокойствие и уверенность в себе в напряженных условиях и стрессовых обстоятельства, а также ориентацию на завершение начатого, умение подчинять свое поведение стрессогенным условиям;
- преодолеть состояние внутреннего напряжения, эмоционального дискомфорта и подавленности.

С целью снижения психологического стресса у сотрудников рекомендуется:

- повышать склонность признавать свою роль свои роли в возникновении стрессовой ситуации, нести ответственность за ее преодоление;
- побуждать предпринимать попытки снизить негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, нахождения в ней позитивных сторон;
- развивать стремление целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение;
- повышать склонность анализировать ситуацию, планировать пути и способы ее разрешения, прогнозировать свои действия.

Рекомендуется использовать следующие методы и приемы развития психологической саморегуляции.

Методы и приемы развития осознанности – медитация, дыхательные техники, визуализация, упражнения на переключение внимания.

Медитация состоит из разнообразного набора техник, предназначенных для содействия расслаблению, улучшения способностей регулирования эмоций и внимания, а также повышения чувства благополучия. Медитация позволяет улучшить самоконтроль и волевую саморегуляцию, развить повышенное интероцептивное осознание и улучшить умственную концентрацию – факторы, которые могут изменить то, как стрессовые события переживаются и как на них реагируют.

Осознанность – это мгновенное осознание мыслей, чувств, телесных ощущений и окружающей среды. Осознанность состоит в сознательном поддержании открытого и ненавязчивого состояния, осуждающее осознание настоящего момента. Для развития осознанности используется техника «Майндфулнесс». Ее суть состоит в осознании ощущений и восприятий, которые происходят в данный момент, когда клиент фокусирует внимание лишь на них.

В процессе повышения осознанности клиент учиться принимать более широкую перспективу (децентрирование или метакогнитивное осознание),

что затем приводит к большей проницательности, позволяющей сделать свободный выбор того, как реагировать на внутренние и внешние раздражители, стрессовые ситуации.

Обучая навыкам принятия и осознанности (например, контакта с настоящим моментом), а также навыкам приверженности и изменению поведения (например, ценностям, целенаправленным действиям), можно способствовать развитию когнитивной гибкости. Принятие полного спектра эмоций может привести к лучшей адаптации к стрессовым условиям. Обучение осознанности также может повысить когнитивную гибкость участников, научившись принимать негативные ситуации и эмоции.

Методы и приемы развития психической устойчивости – аутотренинг, прогрессивная релаксация.

Методы по повышению психической устойчивости, основанные на решении проблем, которые усиливают позитивную ориентацию субъекта на проблемы и находчивое решение проблем, могут способствовать психологической адаптации участников к стрессу за счет увеличения фактора устойчивости активного преодоления стресса.

Аутогенная тренировка – хорошо зарекомендовавшая себя техника расслабления, основанная на самовнушении, связанная с пассивной концентрацией телесных ощущений тяжести и тепла, сопровождающих медленное дыхание, что вызывает психофизиологическую реакцию расслабления.

Приемы аутогенной тренировки основаны на механизмах саморегуляции мозга, которые поддерживают и облегчают существующие естественные механизмы самовосстановления и, таким образом, помогают регулировать и корректировать различные функциональные расстройства (например, стресс).

Аутогенная тренировка основана на трех основных психофизиологических принципах: уменьшение экстероцептивной и проприоцептивной афферентной стимуляции; мысленное повторение

психофизиологически адаптированных словесных формул; «пассивная концентрация» или полное, легкое умственное погружение в задачу.

Прогрессивная релаксация основана на самовнушении. Самовнушение – это психофизиологическая форма психотерапии, которую индивиды проводят над собой с помощью пассивной концентрации и определенных сочетаний психических и физических раздражителей. Терапевтический эффект достигается за счет нейтрализации травматических эмоциональных переживаний/тревожных интрапсихических стимулов посредством свободных ассоциаций и прогрессивной реорганизации психической структуры с включением ранее неприемлемого психического содержания. Посредством облегчения негативных переживаний и вербализации внутренних нарушений становится возможной такая нейтрализация тревожащего материала.

Методы и приемы развития навыков регуляции эмоций – арт-терапия, приемы саморегуляции.

Арт-терапия предлагает пространство для исследования и переживания эмоций. Чувства или темы, которые трудно обработать или с ними справиться, можно исследовать, не выражая их напрямую словами. Арт-терапия может помочь пациентам распознать сложные эмоции, интегрировать противоречивые мысли, чувства или поведение и найти более конструктивный способ справиться с ними. В арт-терапии эмоциональные состояния могут быть вызваны тем, что происходит во время художественного процесса и взаимодействия с художественными материалами.

Арт-терапия используется для повышения самооценки и самосознания, развития эмоциональной устойчивости, развития понимания, улучшения социальных навыков, уменьшения негативных переживаний. Она помогает справиться с эмоциями, обеспечивая медленный, управляемый темп организации мыслей и чувств посредством создания произведений искусства

и поэтапного процесса преобразования их в слова, а затем общения с другими в групповом обсуждении.

Также в работе с сотрудниками можно использовать такие приемы саморегуляции, как: диссоциация (избавление от нежелательных эмоций), развитие навыков самонаблюдения, отвлечение (на другие виды деятельности), позитивная переоценка и другие.

Важно обучить клиентов навыкам регулирования эмоций предполагает распознавание и принятие эмоций, решение проблем и переоценку. Регулирование эмоций относится к процессам, с помощью которых люди изменяют траекторию одного или нескольких компонентов эмоциональной реакции. Таким образом, регулирование эмоций может влиять на тип (то есть какую эмоцию человек испытывает), интенсивность (то есть насколько интенсивна эмоция), течение времени (например, когда возникает эмоция и как долго она длится) и качество (то есть как эмоция переживается или выражается) эмоции.

Методы и приемы развития конструктивных копинг-стратегий – техники эмоционально-образной терапии, аффирмации.

Метод эмоционально-образной терапии реализуется через следующие приемы: техника возвращения эмоциональных инвестиций, техники простого и парадоксального разрешения, техники простого и парадоксального разрешения, метод «возвращения подарка», метод конверсии негативной энергии в позитивную, техника созерцания образов.

Аффирмации – положительные утверждения и установки, способные изменить сознание и устранить признаки стресса, улучшить эмоциональный фон. Это особый вид самовнушения, позволяющий достичь необходимого состояния.

Таким образом, важно формировать у сотрудников установку на использование таких способов регуляции эмоций, как: позитивная переоценка, фокусирование на планировании, позитивная перефокусировка, принятие. Необходимо развивать волевую саморегуляцию, настойчивость и

самообладание, преодолеть состояние психологического стресса. Рекомендуется формировать следующие способы совладающего поведения: принятие ответственности, положительная переоценка, самоконтроль, планирование решения проблемы.

Таким образом, в результате эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

Сотрудники чаще используют такие способы регуляции эмоций, как: позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и фокусирование на планировании, а реже – катастрофизация и обвинение других. Они склонны обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом, либо снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иными родами ситуаций, либо думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации.

Большая часть сотрудников характеризуется средним уровнем волевой регуляции – умеренно развитыми способностями управлять своими состояниями, мыслями и моделями поведения. При этом, у них более развито самообладание, которое отражает умение управлять эмоциональными состояниями, сохранять спокойствие и уверенность в себе в напряженных условиях и стрессовых обстоятельствах.

Для большей части сотрудников характерен средний уровень регуляции в стрессовых ситуациях – у них умеренно развита способность адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение сохранять самообладание, поддерживать эмоциональное равновесие.

Большая часть сотрудников обладает средним уровнем психологического стресса – у них умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние психологического напряжения, подавленности.

Сотрудники более склонны использовать такие копинг-стратегии, как: принятие ответственности, положительная переоценка и самоконтроль. Они

склонны нести ответственность за разрешение стрессовой ситуации, снижать негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, а также целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение.

В результате сравнительного анализа установлены особенности психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации разного пола в зависимости от уровня стресса:

- у мужчин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность самообвинения и руминации. У мужчин со средним уровнем психологического стресса достоверно выше рассмотрение в перспективе. У мужчин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании и позитивная переоценка;
- у мужчин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность конфронтации и дистанцирования. У мужчин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка;
- уровень волевой саморегуляции выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- у мужчин с низким уровнем психологического стресса выше уровень регуляции в стрессовых ситуациях, чем у мужчин с другим уровнем стресса;
- у женщин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность руминации и обвинения других. У женщин со средним уровнем психологического стресса достоверно выше фокусирование на планировании;

- женщин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше позитивная перефокусировка и позитивная переоценка;
- у женщин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность конфронтации. У женщин со средним уровне выше поиск социальной поддержки. У женщин с низким уровнем психологического стресса выше самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка;
- уровень волевой саморегуляции выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса, чем у женщин с другим уровнем стресса;
- у женщин с низким уровнем психологического стресса выше уровень регуляции в стрессовых ситуациях, чем у женщин с другим уровнем стресса.

Гипотеза исследования подтвердилась: уровень стресса сотрудников зависит от особенностей психологической саморегуляции и выбранных копинг-стратегий. Наиболее эффективными копинг-стратегиями, позволяющими снизить психологический стресс у сотрудников, являются: самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

На основании результатов исследования нами разработаны практические рекомендации психологу по психологическому сопровождению сотрудников. Важно формировать у сотрудников установку на использование таких способов регуляции эмоций, как: позитивная переоценка, фокусирование на планировании, позитивная перефокусировка, принятие. Рекомендуется формировать следующие способы совладающего поведения: принятие ответственности, положительная переоценка, самоконтроль, планирование решения проблемы.

## Заключение

Теоретический анализ литературы показал, что стресс – это состояние физического и психического напряжения, которое возникает, когда человек воспринимает изменение во внешней среде и осознает угрозу или вызов, исходящий от изменения окружающей среды, чтобы справиться с этим изменением. На выраженность психологического стресса влияют: психофизиология, стрессоустойчивость личности, волевые качества, способности к принятию решений. Факторами преодоления психологического стресса могут выступать: самоэффективность, оптимизм, социальная поддержка, выбор продуктивных копинг-стратегий.

Саморегуляция – это способности субъекта к управлению собственным психоэмоциональным состоянием различными способами. Саморегуляция представляет собой «настройку» собственного эмоционального состояния на себя с целью приспособления к тем или иным явлениям. Саморегуляция представляет собой важное средство в рамках мобилизации и объединения особенностей личности в рамках достижения целей, что основано на формировании адаптивного поведения. Это помогает сформировать навыки управления собственным психическим состоянием на основе поставленной цели и задач. Формирование саморегуляции осуществляется на основе развития определенных личностных качеств и характеристик.

Основными методами психологической саморегуляции являются: аутогенная тренировка, визуализация, физические упражнения, релаксация, идеомоторная тренировка, самовнушение. Не менее важно восстановление организма и психики после стресса и напряжённых ситуаций с использованием релаксации, психологической отстраненности, контроля и саморазвития.

В результате эмпирического исследования было выявлено, что сотрудники чаще используют такие способы регуляции эмоций, как: позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и фокусирование на

планировании, а реже – катастрофизация и обвинение других. Они склонны обращаться к мыслям, которые связаны созданием позитивного смысла события и дальнейшим личностным ростом, либо снижать высокую значимость события за счет его сравнения с иными родами ситуациями, либо думать о том, какие следующие действия необходимо совершить по отношению к данной ситуации. Большая часть сотрудников характеризуется средним уровнем волевой регуляции – умеренно развитыми способностями управлять своими состояниями, мыслями и моделями поведения. При этом, у них более развито самообладание, которое отражает умение управлять эмоциональными состояниями, сохранять спокойствие и уверенность в себе в напряженных условиях и стрессовых обстоятельствах.

Установлено, что для большей части сотрудников характерен средний уровень регуляции в стрессовых ситуациях – у них умеренно развита способность адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение сохранять самообладание, поддерживать эмоциональное равновесие. Большая часть сотрудников обладает средним уровнем психологического стресса – у них умеренно выражены психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние психологического напряжения, подавленности. Сотрудники более склонны использовать такие копинг-стратегии, как: принятие ответственности, положительная переоценка и самоконтроль. Они склонны нести ответственность за разрешение стрессовой ситуации, снижать негативный аффект за счет положительного переосмысления ситуации, а также целенаправленно подавлять свои эмоции, сдерживать их, контролировать свое поведение.

В результате сравнительного анализа установлены особенности психологической саморегуляции в стрессовой саморегуляции сотрудников коммерческой организации разного пола в зависимости от уровня стресса. Так, у мужчин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность самообвинения и руминации. У мужчин со средним уровнем психологического стресса достоверно выше рассмотрение в

перспективе. У мужчин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании и позитивная переоценка. У мужчин с высоким уровнем психологического стресса достоверно выше выраженность конфронтации и дистанцирования. У мужчин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Уровень волевой саморегуляции выше в группе мужчин с низким уровнем психологического стресса, чем у мужчин с другим уровнем стресса. У мужчин с низким уровнем психологического стресса выше уровень регуляции в стрессовых ситуациях, чем у мужчин с другим уровнем стресса. У женщин с высоким уровнем стресса достоверно выше выраженность руминации и обвинения других. У женщин со средним уровнем психологического стресса достоверно выше фокусирование на планировании. У женщин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше позитивная перефокусировка и позитивная переоценка. У женщин с высоким уровнем стресса достоверно выше выраженность конфронтации. У женщин со средним уровне выше поиск социальной поддержки. У женщин с низким уровнем психологического стресса достоверно выше самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Уровень волевой саморегуляции выше в группе женщин с низким уровнем психологического стресса, чем у женщин с другим уровнем стресса. У женщин с низким уровнем психологического стресса выше уровень регуляции в стрессовых ситуациях, чем у женщин с другим уровнем стресса.

Гипотеза исследования подтвердилась: уровень стресса сотрудников зависит от особенностей психологической саморегуляции и выбранных копинг-стратегий. Наиболее эффективными копинг-стратегиями, позволяющими снизить психологический стресс у сотрудников, являются: самоконтроль, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

На основании результатов исследования нами разработаны практические рекомендации психологу по психологическому сопровождению сотрудников. Важно формировать у сотрудников установку на использование таких способов регуляции эмоций, как: позитивная переоценка, фокусирование на планировании, позитивная перефокусировка, принятие. Необходимо развивать волевую саморегуляцию, настойчивость и самообладание, преодолеть состояние психологического стресса. Рекомендуются формировать следующие способы совладающего поведения: принятие ответственности, положительная переоценка, самоконтроль, планирование решения проблемы. Можно использовать следующие методы и приемы развития психологической саморегуляции: 1) для развития осознанности – медитация, дыхательные техники, визуализация, упражнения на переключение внимания; 2) для развития психической устойчивости – аутотренинг, прогрессивная релаксация; 3) для развития навыков регуляции эмоций – арт-терапия, приемы саморегуляции; 4) для развития конструктивных копинг-стратегий - техники эмоционально-образной терапии, аффирмации.

## Список используемой литературы

1. Ананьева М. М. Методы саморегуляции при стрессах [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/12/01/metody-samoregulyatsii-pri-stressah> (дата обращения: 15.09.2023).
2. Апчел В. Стресс и стрессоустойчивость человека [Электронный ресурс]. URL: [https://booksafe.net/book/apchel\\_vasiliy-stress\\_i\\_stressustoychivost\\_cheloveka-182992.html](https://booksafe.net/book/apchel_vasiliy-stress_i_stressustoychivost_cheloveka-182992.html) (дата обращения: 15.09.2023).
3. Бергис Т. А. Особенности стрессоустойчивости студентов медицинского колледжа Г. О. Тольятти // Балканско научно обозрение. 2019. № 2. С. 83-85.
4. Большагина Л. А. Понятие о саморегуляции как произвольном действии // Лучшая научная статья 2021 : сборник статей XLVI Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. С. 158-161.
5. Вербина Г. Г. Психология эмоций. Чебоксары : Чуваш, ун-т. Чебоксары, 2008. 308 с.
6. Вонсович К. А. Исследование саморегуляции произвольной активности у студентов-спортсменов // Студенческий научный форум – 2014 [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014004203> (дата обращения: 15.09.2023).
7. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Изд-во Смысл, 2005. 1136 с.
8. Голберг Б. Самогипноз. Легкие способы избавления от ваших проблем. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 192 с.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб. : Питер, 2002. 465 с.
10. Дерябина Е. А. Исследование особенностей саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной

подготовки // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. № 2. С. 1-5.

11. Дьяков С. И. Стрессоустойчивость студентов. Парадигма субъектной самоорганизации личности // Образование и наука. 2016. № 6. С. 97-109.

12. Захарова Е. В. Исследование учебного стресса у студентов медицинского университета // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 251-252.

13. Кандыба В. М. Психическая саморегуляция: Теория и техника Сверхсознания. СПб. : Лань, 2001. 460 с.

14. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.

15. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.

16. Куликов Л. В. Психогигиена личности : вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб. : Питер, 2004. 336 с.

17. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса : практику. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.

18. Линченко К. В. Методы саморегуляции психического состояния / // Обществознание и социальная психология. 2022. № 7(37). С. 102-106.

19. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2011. 583 с.

20. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-метод. пособие. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2018. 112 с.

21. Моросанова В. И. Диагностика осознанной саморегуляции учебной деятельности: новая версия опросника ССУД-М // Теоретическая и экспериментальная психология. 2017. № 2. С. 27-37.

22. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции поведения учащихся // Школьные технологии. 2012. № 4. С. 150-160.

23. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции : феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М. : Наука, 2001. 192 с.
24. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Институт психологии РАН, 2007. 213 с.
25. Назаров А. Н. Изучение типичных приемов и методов саморегуляции психических состояний // Психологическая наука и практика. – Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. С. 397-402.
26. Никифоров Г. С. Психология здоровья: по направлению и специальностям психологии. СПб. : Питер, 2006. 452 с.
27. Пивнева А. А. Проявление стресса у студентов-первокурсников // Молодой ученый. 2016. № 24 (128). С. 301-304.
28. Прохоров А. О. Методика исследования методов саморегуляции психических состояний // Психология психических состояний. Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2020. С. 260-264.
29. Прядеин В. П. Психодиагностика личности : избранные психологические методики и тесты : монография. Сургут : РИО СурГПУ. 2013. 245 с.
30. Психология стресса и методы его профилактики : учебно-методическое пособие / Авт.-сост. В. Р. Бильданова. Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
31. Станижевская Ж. Развитие эмоционального интеллекта с использованием элементов сказкотерапии в эмоционально-стрессовом подходе: краткое теоретическое обоснование и некоторые практические методики // Studia Humanitatis. 2018. № 2. С. 1-12.
32. Соловьев М. Н. Психологическая вероятность личности как «инструмент» от стресса // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2. С. 72-79.

33. Султанова З. Р. Стресс и его особенности. Способы и приемы психологической саморегуляции // Психологические науки. 2016. № 52-2. С. 1-8.
34. Сурмач Е. И. Особенности диагностики уровня стресса у студентов высших учебных заведений // Проблемы здоровья и экологии. 2016. № 4. С. 40-43.
35. Теплякова И. В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников ВУЗА // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 1. С. 216-220.
36. Трошина С. Стресс – что такое : факторы и виды / С. Трошина // Советы психолога [Электронный ресурс]. URL: <https://psychologist.tips/2702-stress-chno-takoe-factory-i-vidy.html> (дата обращения: 15.09.2023).
37. Филиппова А. Проблемы психологической регуляции в стрессовых ситуациях // Популярная психология [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/26315/> (дата обращения: 15.09.2023).
38. Халеева А. А. Психическая саморегуляция личности // Научная перспектива: проблема интерпретации знания в современном образовательном процессе : Сборник научных трудов. Казань : ООО «СитИвент», 2020. С. 99-102.
39. Bernstein C. N. Psychological stress and depression: risk factors for IBD? // Dig. Dis. 2016. № 34. P. 58–63.
40. Cano M., Marsiglia F. F., Меса А. Psychosocial stress, bicultural identity integration, and bicultural self-efficacy among Hispanic emerging adults // Stress Health. 2021. № 37. P. 392–398.
41. Downes P. E., Crawford E. R. Referents or role models? The self-efficacy and job performance effects of perceiving higher performing peers // J Appl Psychol. 2021. № 106. P. 422–438.
42. Hendrix C. C., Bailey D. E. Effects of enhanced caregiver training program on cancer caregiver's self-efficacy, preparedness, and psychological well-being // Support. Care Cancer. 2016. № 24. P. 327–336.

43. Kilby C. J., Sherman K. A. Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: preliminary findings // Springerplus. 2016. № 15(1). P. 188–336.
44. Liu Q., Mo L., Huang X., Yu L., Liu Y. Path analysis of the effects of social support, self-efficacy, and coping style on psychological stress in children with malignant tumor during treatment // *Medicine (Baltimore)*. 2020. № 99. P. 195-216.
45. Lu W., Xu C., Hu X., Liu J., Zhang Q. The relationship between resilience and posttraumatic growth among the primary caregivers of children with developmental disabilities: the mediating role of positive coping style and self-efficacy // *Front. Psychol.* 2021. № 12. P. 76-96.
46. Nott M., Wiseman L., Seymour T., Pike S., Cuming T., Wall G. Stroke self-management and the role of self-efficacy // *Disabil. Rehabil.* 2021. № 43. P. 1410–1419.
47. Nowacka-Chmielewska M., Grabowska K., Grabowski M., Meybohm P., Burek M., Małeckki A. Running from Stress: Neurobiological Mechanisms of Exercise-Induced Stress Resilience // *Int. J. Mol. Sci.* 2022. № 23. P. 133-148.
48. Pascoe M., Alan P. B., Melinda C., Tim C., Rhiannon P., Nigel S., Alexandra P. Physical Activity and Exercise in Youth Mental Health Promotion: A Scoping Review // *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2020. № 6. P. 185-194.
49. Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sánchez C., Estévez-López F. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Sport. Med.* 2019. № 49. P. 1383–1410.
50. Shahrour G., Dardas L. A. Acute stress disorder, coping self-efficacy and subsequent psychological distress among nurses amid COVID-19 // *J. Nurs. Manag.* 2020. № 28. P. 1686–1695.
51. Sonnentag S., Fritz C. The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work // *J. Occup. Health Psychol.* 2007. № 12. P. 204–221.

52. Thompson G., McBride R. B., Hosford C. C., Halaas G. Resilience among medical students: the role of coping style and social support // *Teach. Learn. Med.* 2016. № 28. P. 174–182.

53. Umbrello M., Sorrenti T., Mistraletti G., Formenti P., Chiumello D., Terzoni S. Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: a systematic review of randomized clinical trials // *Minerva Anestesiol.* 2019. № 85. P. 886–898.

54. Wang D., Zong Z., Mao W., Wang L., Maguire P., Hu Y. Investigating the relationship between person-environment fit and safety behavior: a social cognition perspective // *J. Safety Res.* 2021. № 79. P. 100–109.

55. Xiao Y., Dong M., Shi C., Zeng W., Shao Z., Xie H. Person-environment fit and medical professionals' job satisfaction, turnover intention, and professional efficacy: a cross-sectional study in Shanghai // *PLoS ONE.* 2021. № 16. P. 14-29.

56. Zhang J. J., Jia J. M., Tao N., Song Z. X. Mediator effect analysis of the trait coping style on job stress and fatigue of the military personnel stationed in plateau and high cold region // *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi.* 2017. № 35. P. 176–180.