

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Митчелл Паулина Евгеньевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И
ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки: 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

заведующий кафедрой

доктор. психол. наук, доцент Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

02.06.25

Е.А. Черенева
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

02.06.25

Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

02.06.25

Н.Ю. Верхотурова
(дата, подпись)

Обучающийся П.Е. Митчелл

(фамилия, инициалы)

02.06.25

П.Е. Митчелл
(дата, подпись)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА	11
1.1. Саморегуляция: понятие, структурно-компонентный состав, подходы к изучению.....	11
1.2. Модификация саморегуляторных процессов под воздействием стресса.....	21
1.3. Современное состояние изучения проблемы саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста	26
Выводы по первой главе.....	33
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА	35
2.1. Модель, методы и организация исследования особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.....	35
2.2. Особенности саморегуляции в стрессовых ситуациях у мужчин и женщин молодого возраста.....	46
Выводы по второй главе.....	63
ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА	67
3.1. Научно-методологические подходы к развитию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин	67
3.2. Основные направления, этапы и методы развития навыков	

саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.....	71
3.3. Анализ эффективности психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин	83
Выводы по третьей главе	97
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	101
БИБЛИОГРАФИЯ	105
ПРИЛОЖЕНИЕ	115

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях современного общества, для которого характерен высокий уровень стресса, неопределенности и постоянных изменений, навыки саморегуляции особенно важны. Они являются важным условием для поддержания психологического благополучия личности.

Саморегуляция включает способность контролировать собственные эмоции, мысли и поведение, что позволяет адаптироваться к жизненным ситуациям (Дж. Гросс, 2011; Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо, 2012). Умение управлять собственной активностью в стрессовых ситуациях является крайне важным для молодых людей, находящихся на этапе формирования своей идентичности и профессиональной сферы.

Исследования показывают, что молодые мужчины и женщины сталкиваются с различными источниками стресса, обусловленными сочетанием различных социально-экономических, экологических проблем, напряженного характера трудовой деятельности и др. При этом существует множество факторов, влияющих на способности молодых людей к саморегуляции, включая половые различия, культурные контексты и индивидуальные особенности личности. Это подчеркивает необходимость разработки программ, учитывающих различия и направленных на развитие адаптивных стратегий саморегуляции.

Изучение особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях показывает, что возникающая эмоциональная напряженность становится фоновым состоянием. Это фоновое состояние, по данным исследований (Дж. Гросс, 2015, А.А. Крылов, С.А. Маничев, 2007 и др.), отрицательно сказывается на способности эффективно регулировать собственный эмоциональный фон.

Несмотря на возрастающий интерес к феномену саморегуляции, большинство исследований сосредоточены на детях и взрослых, оставляя

неизученным молодой возраст. Разработка психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста является актуальной задачей.

Разработка программы такой направленности позволит повысить уровень саморегуляции у людей молодого возраста и сформировать у них устойчивые навыки совладания со стрессом, что в свою очередь будет способствовать улучшению их общего психологического состояния.

В условиях растущей конкуренции на рынке труда и возрастающих требований к молодым специалистам, наличие развитых навыков саморегуляции является необходимым условием успешной реализации потенциала молодых людей.

Данное исследование направлено на изучение особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста и разработку соответствующей психологической программы, что делает его актуальным как с научной, так и с практической точки зрения.

Результаты исследования могут быть использованы для создания методов психологической помощи и поддержки молодых людей, что будет способствовать формированию более здорового общества.

Выявлен ряд противоречий по проблеме исследования:

– противоречие между растущим уровнем стресса у людей молодого возраста из-за быстрых социальных и экономических изменений и низкой эффективностью существующих методов профилактики стрессовых расстройств. Исследования по саморегуляции активно ведутся, но практическое применение знаний ограничено, а многие программы оказываются неэффективными, что подтверждается высоким уровнем стресс-связанных заболеваний;

– противоречие между универсальным подходом к обучению саморегуляции и гендерными различиями в реакциях на стресс. Существующие программы недостаточно учитывают эти различия, что

снижает их эффективность для мужчин и женщин, которые по-разному воспринимают стресс и используют разные стратегии совладания;

– противоречие между обширной теоретической базой о саморегуляции и нехваткой научно обоснованных программ для людей молодого возраста с учетом гендерных аспектов. Несмотря на накопленный опыт, практическое применение знаний в доступных программах остается недостаточным.

Отсутствие адаптированных программ приводит к неэффективному использованию теоретических наработок и не удовлетворяет потребности людей молодого возраста в управлении стрессом. Необходима разработка новой психологической программы, учитывающей гендерные особенности, для повышения эффективности саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Актуальность исследования и определяющие ее существенные противоречия позволяют обозначить **проблему исследования**, заключающуюся в разработке модели по изучению особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста; научном обосновании, разработке и практической реализации психологической программы развития навыков саморегуляции исследуемого контингента лиц в стрессовых ситуациях.

Объект исследования: саморегуляция в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

Предмет исследования: психологическая программа развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что особенностями саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста являются: доминирование в эмоциональном фоне негативных, тревожных и подавленных реакций; низкая устойчивость к стрессу и выбор неэффективных стратегий регуляции; трудности в понимании и оценке собственных эмоциональных состояний и условий ситуации; неэффективные способы регуляции и управления своим

поведением, а так же высокая зависимость от внешней оценки окружающих. Разработанная психологическая программа позволит развить навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях у изучаемого контингента и обеспечить профилактику возникновения стрессовых ситуаций.

Согласно литературным данным (Б.Г. Ананьев, 1977; П.К. Анохин, 1968; А. Бек, 1979; Дж. Гросс, 2007; Р. Лазарус, 1966; В.И. Моросанова, 2014), навыки саморегуляции играют ключевую роль в управлении когнициями, эмоциями и поведением в стрессовых условиях. В связи с этим мы предполагаем, что мужчины и женщины могут различаться в подходах к саморегуляции, однако общие принципы и техники, включенные в программу, будут эффективны для обеих групп.

Цель исследования: изучить особенности саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста; теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях у изучаемого контингента.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа научной литературы определить современное состояние проблемы навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста;
2. Разработать модель диагностического исследования и выявить особенности саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста;
3. Теоретически обосновать и разработать психологическую программу развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста, определить ее эффективность.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили положения отечественной и зарубежной психологии: бихевиористского подхода (И.П. Павлов, 1987; Б.Ф. Скиннер, 1938), рассматривающего

саморегуляцию как набор обусловленных реакций; когнитивного подхода (Л.С. Выготский, 1984; А.Н. Леонтьев, 1964; Ж. Пиаже, 1977), акцентирующего роль когнитивных процессов; гуманистического подхода (А. Маслоу, 1943; К. Роджерс, 1980), рассматривающего саморегуляцию как неотъемлемую часть процесса самоактуализации и личностного роста; психоаналитического подхода (З. Фрейд, 1923), рассматривающего саморегуляцию как результат взаимодействия бессознательных конфликтов; системного подхода (В.А. Газен, 1984; Б.Ф. Ломов, 1975), определяющего саморегуляцию как результат сложного взаимодействия личностных особенностей.

Также важную роль играют теоретические и эмпирические исследования саморегуляции, проведенные как отечественными научными деятелями (Б.Ф. Зейгарник, 1989; В.А. Иванников, 1991; О.А. Конопкин, 2008; В.И. Моросанова, 2014; Д.А. Леонтьев, 2007), так и зарубежными учеными (Ю. Куль, 1994). В этом контексте особое внимание уделяется вопросам эмоционального интеллекта (Дж. Гросс, 2011; Дж. Майер, П.Сэловей, Д. Карузо, 2012) и теории «индивидуального стиля саморегуляции» (О.А. Конопкин, 2008; В.И. Моросанова, 2001).

Кроме того, исследуются модели эмоциональной регуляции (Дж. Гросс, 1998) и положения теоретических и экспериментальных научных изысканий в контексте модификации саморегуляторных процессов под воздействием стресса (П.К. Анохин, 1968; П.Д. Горизонтов, 1963; Б.В. Зейгарник, 1986; Г.Н. Кассиль, 1983; Р. Лазарус, 1984; Г. Селье, 1992), включая когнитивные аспекты (Б.Г. Ананьев, 1977; А. Бек, 1979).

Методы исследования были выбраны в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы. Они включают в себя несколько категорий:

1. Теоретические методы – анализ научной литературы по исследуемой проблеме;
2. Экспериментальные методы – констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;

3. Эмпирические методы – наблюдение, беседа, тестирование.

В рамках исследования так же были применены количественные и качественные методы обработки экспериментальных данных, а так же интерпретационные методы, в том числе сравнительный анализ результатов.

При проведении исследования были применены следующие **психодиагностические методики**: «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40]; «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В.Тарабриной (1994) [72, с. 68-76]; «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74]; «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167]; «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149].

Организация исследования: эксперимент реализовался с помощью очного тестирования, в котором участвовали 40 респондентов, включая 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 25 до 35 лет. Перед началом исследования участники были проинформированы о цели и условиях конфиденциальности.

Этапы реализации исследования: Исследование включило несколько этапов, охватывающих период с осени 2023 года по весну 2025 года.

1. Первый этап (октябрь 2023 – сентябрь 2024 гг.): проводился анализ научной литературы по теме исследования; разрабатывалась понятийная система; определялись объект и предмет исследования; формулировались цель, гипотеза и задачи.

2. Второй этап (октябрь 2024 – декабрь 2024 гг.): разрабатывалась модель изучения, определялся ее компонентный состав, параметры и индикаторы оценки; отбирался психодиагностический инструментарий; проведен констатирующий эксперимент для выявления особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

3. Третий этап (январь 2025 – март 2025 гг.): на этом этапе разработана

и реализована психологическая программа развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста; проведен формирующий эксперимент.

4. Четвертый этап (март 2025 – апрель 2025 гг.): произведено завершение исследования, включившее реализацию контрольного эксперимента, анализ полученных данных и оценку эффективности разработанной психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении существующих теоретических представлений о саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста. Исследование уточняет терминологию, связанную с понятием «саморегуляция», и обогащает научные знания о развитии навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Практическая значимость исследования выражается в получении количественных и качественных данных, касающихся особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста. Результаты могут быть полезны психологам для проведения психопрофилактической и психоразвивающей работы. Кроме того, разработанная психологическая программа, направленная на развитие навыков саморегуляции может быть рекомендована специалистам, работающим с данной категорией лиц.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Магистерская диссертация изложена на 120 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (103 источника, из них 23 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 19 таблицами, 20 рисунками, в числе которых 19 гистограмм и 1 схема. Включает 3 приложения.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

1.1. Саморегуляция: понятие, структурно-компонентный состав, подходы к изучению

Человек – это многокомпонентная система, функционирование и развитие которой обеспечивается взаимодействием разных уровней регуляции. Психическая саморегуляция, работая в тесном сотрудничестве с нервной и гуморальной регуляцией, обеспечивает гармоничное взаимодействие всех компонентов организма, способствуя его адаптации к окружающей среде и успешному развитию.

Интерес психологии к феномену саморегуляции подчеркивается значимыми научными трудами (П.К. Анохин, 1968; Б.Ф. Зейгарник, 1989; Дж. Гросс, 1998; П.Я. Гальперин, А.Н. Ждан, 2003; Е.А. Сергиенко, Г.А.Виленская, Ю.В. Ковалева, 2010; Д.А. Леонтьев, 2007; В.А. Иванников, 1991; О.А. Конопкин, 2008; Ю. Куль, 1994; Дж. Майер, П. Сэловей, Д.Карузо, 2012; В.И. Моросанова, 2014; И.П. Павлов, 1996; Е.И. Первичко, 2014; Б.Ф.Скиннер, 1974; Э.Торндайк, Д. Уотсон, 1998; W. Hofmann, B.J.Schmeichel, A.D. Baddeley, 2012).

Саморегуляция (от лат. *regulare* - приводить в порядок, налаживать) является фундаментальным понятием и исследуется многими отраслями знания.

Начало изучения феномена саморегуляции было заложено в эвдемонистическом подходе. Эвдемонистический подход к благополучию, в отличие от гедонистического, фокусируется не на кратковременном удовольствии, а на самореализации, развитии личности и поиске смысла жизни. В этом контексте саморегуляция становится не просто механизмом контроля, а инструментом, способствующим личностному росту и эвдемоническому благополучию.

Саморегуляция, как способность контролировать собственное поведение, эмоции и мысли, представляет собой сложный феномен, изучаемый с различных теоретических позиций. Разнообразие подходов, от бихевиористского до интегративного, отражает многофакторность этого явления и позволяет взглянуть на него с разных ракурсов.

Бихевиористский подход (И.П. Павлов, 1987; Б.Ф. Скиннер, 1938) рассматривает саморегуляцию как набор обусловленных реакций. В рамках данного подхода саморегуляция формируется посредством ассоциаций, подкрепления и избегания наказаний. Поведенческие стратегии, используемые в саморегуляции, рассматриваются как условные рефлексы, сформированные в результате взаимодействия с окружающей средой.

Упор делается на внешние стимулы и их воздействие на поведение, не учитывая внутренние когнитивные процессы. Этот подход предлагает методологию для изучения и формирования определенных поведенческих паттернов, но ограничен в объяснении сложных когнитивных и эмоциональных аспектов саморегуляции.

Когнитивный подход (Л.С. Выготский, 1984; А.Н. Леонтьев, 1977; Ж.Пиаже, 1977) ставит акцент на роли когнитивных процессов в саморегуляции.

В гуманистическом подходе (А. Маслоу, 1943; К. Роджерс, 1980) саморегуляция рассматривается как неотъемлемая часть процесса самоактуализации и личностного роста. Саморегуляция изучается в контексте стремления к самосовершенствованию, самопринятию, личностной ответственности и позитивному восприятию себя и мира.

Подход подчеркивает внутренние ресурсы, мотивацию и стремление к личностному росту как движущие силы саморегуляции. Этот подход важен для понимания мотивационной составляющей саморегуляции, но может быть менее конкретным в описании механизмов и процессов, лежащих в основе данного феномена.

Психоаналитическая теория (З. Фрейд, 1923) рассматривает саморегуляцию как результат взаимодействия бессознательных конфликтов, защитных механизмов и раннего опыта.

Системный подход рассматривает саморегуляцию в контексте сложной системы, где различные компоненты (биологические, психологические, социальные) взаимосвязаны и взаимодействуют. Саморегуляция рассматривается как результат сложного взаимодействия личностных особенностей, социальных факторов и влияния среды.

Данный подход подчеркивает важность контекста и взаимозависимости различных элементов в формировании саморегуляции (В.А.Барабанщиков, 2003; В.А. Барабанщиков, Б.Ф. Ломов, 2002; Л.М. Веккер, 1998; В.А. Ганзен, 1984; Б.Ф. Ломов, 1975).

Современные исследования стремятся интегрировать элементы разных парадигм. Интегративный подход позволяет получить более комплексное понимание саморегуляции, рассматривая ее как продукт взаимодействия когнитивных, эмоциональных, поведенческих и социальных факторов.

В отечественной научной среде существует ряд исследователей, чьи работы сосредоточены на изучении феномена саморегуляции. К числу наиболее известных ученых в этой области можно отнести таких авторов, как Б.В. Зейгарник (1989), О.А. Конопкин (2008), Д.А. Леонтьев (2007) и В.И.Моросанова (2014). Кроме того, стоит отметить, что в последние годы были проведены значимые исследования, авторы которых — Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева, Е.И. Первичко (2010) — внесли свой вклад в развитие данной темы.

В исследованиях Д.А. Леонтьева (2007) саморегуляция анализируется через концепцию личностного потенциала, который рассматривается автором как целостная характеристика уровня личной зрелости. В данном ключе саморегуляция выступает ключевым элементом личностной зрелости и представляет собой одну из форм выражения личностного потенциала.

Саморегуляция определяется как способность выполнять различные виды деятельности с определенной степенью независимости от внутренних и внешних факторов, способных оказать влияние.

Б.В. Зейгарник (1989) предлагает свою интерпретацию саморегуляции, понимая ее как сознательный процесс управления человека своим поведением, который осуществляется на двух уровнях: операционально-техническом и мотивационном. Первый из уровней характеризуется сознательной деятельной организацией, при которой применяются различные средства, направленные на повышение эффективности выполнения задач. Второй уровень (мотивационный) определяет общую деятельную направленность и управляется через взаимодействие с мотивационно-потребной сферой личности.

В.А. Иванников (1991) рассматривает саморегуляцию через волевые процессы, которые определяет как способность к сознательной регуляции активности. Определение автора акцентирует на значимости внутренних личностных процессов и сознательного выбора в регулировании собственной активности. Процесс принятия решения и осуществления действий отражен как многогранный и требующий внимания к различным аспектам.

Подобные идеи о взаимосвязи между саморегуляцией и волей поддерживают и другие исследователи, такие как Ю. Куль (1994). Они подчеркивают опосредованность саморегуляции волевой сферой и представленность ее в виде процесса контроля за деятельностью. Саморегуляция в данном контексте представляет один из типов волевой регуляции, второй тип представлен самоконтролем. Ориентация индивида при этом определяет склонность к тому или иному типу волевой регуляции.

Некоторые российские исследователи, такие как О.А. Конопкин (2008) и В.И. Моросанова (2014) так же изучают осознанную саморегуляцию как процесс. Этот процесс включает два компонента: инициация и управление произвольной активностью и рассматривается как инструмент, наделяющий

индивида способностью эффективной организации собственных ресурсов и эффективной реализации активности для достижения целей.

А.О. Конопкин (2008) выделил основные компоненты саморегуляции, среди них: планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценка и коррекция результатов. Далее на основании выделенных компонентов, совместно с В.И. Моросановой он предложил концепцию «индивидуального стиля саморегуляции» (О.А. Конопкин, 2008; В.И. Моросанова, 2014).

Среди трудов зарубежных исследователей стоит отметить модель когнитивной регуляции эмоций (Дж. Гросс, 1998). Основная цель регуляции эмоций состоит в наиболее продуктивном разрешении ситуаций, ее основное отличие от копинг-стратегий состоит в осознанном управлении собственным эмоциональным фоном. Саморегуляция в данном контексте рассматривается как управление собственными когнитивными процессами. Дж. Гросс (1998) в своих трудах выделил стратегии регуляции и методы.

Е.И. Первичко (2014) основываясь на модели когнитивной регуляции эмоционального фона, рассматривает феномен саморегуляции как общность психических механизмов, которые призваны поддерживать продуктивную активность личности в условиях эмоциональной нагрузки, обеспечивая адекватный эмоциональный фон.

Ряд исследователей (N. Granrfski, V. Kraaij, 2001; R.A. Thompson) изучая саморегуляцию ставит акцент на роли познавательных процессов, являющихся значимым фактором для обработки внутренних и внешних условий ситуации.

В их работах выделяются девять основных способов когнитивной регуляции эмоций: самообвинение, обвинение других, принятие ситуации, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, сосредоточение на текущем моменте, позитивный пересмотр событий, помещение переживаний в перспективу и катастрофизация (Garnefski, Kraaij, 2007).

Однако важно отметить, что эмоции и когнитивный контроль не всегда находятся в конфликте друг с другом. По данным научной литературы, эмоциональные состояния могут поддерживать более сложные когнитивные процессы и влиять на нейромеханизмы, лежащие в основе когнитивной деятельности. Эмоции способны облегчать разрешение конфликтов, возникающих в процессе когнитивного контроля, например, помогая балансировать краткосрочные и долгосрочные последствия или оценивать риски и награды.

По результатам данных научных исследований была установлена важная связь между улучшением когнитивного контроля и саморегуляцией.

Результаты этих исследований показали, что механизмы когнитивного контроля, такие как рабочая память, сдерживание импульсивного поведения и переключение между задачами, могут быть в определенной степени развиты и тренированы. Эти функции когнитивного контроля играют ключевую роль в достижении поставленных целей, а также в регуляции нежелательных эмоциональных состояний, желаний и «крейвингов», что является важным аспектом процесса саморегуляции. Временные снижения уровня когнитивного контроля часто приводят к возникновению трудностей в саморегуляции (W. Hofmann, B.J. Schmeichel, A.D. Baddeley, 2012).

Анализ различных подходов к пониманию саморегуляции у разных авторов позволяет сделать вывод о том, что саморегуляция представляет собой организованный и целенаправленный процесс. Этот процесс направлен на активацию внутренних психических резервов в условиях снижения или недостатка мотивации, а также на поддержание работоспособного состояния, что способствует эффективной деятельности, общению и адаптации к окружающей среде.

Саморегуляция проявляется в различных формах. К числу этих форм можно отнести регуляцию своей активности с помощью волевых усилий и мотивационных компонентов, а также управление своим состоянием через самопобуждение. Кроме того, саморегуляция имеет множество проявлений,

включая когнитивные стратегии для регулирования эмоций и поведения, а также стилевые особенности саморегуляции, которые характеризуются типичными процессуальными паттернами и контролем поведения.

Исходя из определения саморегуляции как организованной способности мобилизовать свое психическое состояние, следует подчеркнуть, что эта способность зависит от множества факторов, среди которых особое место занимают эмоции. Эмоциональная регуляция представляет собой отдельный объект изучения в области психологии, и ее специфика заключается в координации поведения человека, а также в управлении другими процессами, связанными с контролем и самоконтролем, включая когнитивные и волевые аспекты.

В контексте исследования эмоционального интеллекта (Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо, 2012; Bar-On, 2012 и др.) эмоциональная регуляция рассматривается как важная составляющая этого конструкта. В научной литературе эмоциональная регуляция понимается как способность управлять своими эмоциями и контролировать поведение в контексте влияния эмоционального фона.

При рассмотрении регуляции эмоций подчеркивается важность сознательного контроля над собственными и чужими эмоциями, так же управление эмоциями с целью уменьшения негативных и увеличения позитивных переживаний с условием отсутствия подавления передаваемой посредством них информации.

Согласно результатам исследований, эмоциональная регуляция определяется как целенаправленный процесс, влияющий на интенсивность, продолжительность и качество эмоционального переживания (Дж. Гросс, 2011). Этот процесс зависит от промежуточных и долгосрочных целей индивида.

Исследователи выделяют две основные сферы, которые организуют эмоциональную регуляцию: эксплицитную и имплицитную. Эксплицитная эмоциональная регуляция включает сознательные усилия по инициированию

определенных эмоций и требует уровня контроля в процессе реализации. Она связана с осознанностью и пониманием своих эмоциональных состояний. В отличие от этого, имплицитная эмоциональная регуляция представляет собой автоматические процессы, которые запускаются самим стимулом без сознательного контроля. Эта форма регуляции может происходить без активного участия осознанности и понимания (Дж. Гросс, 2011).

Наиболее эффективной формой является эксплицитная (осознанная) регуляция эмоций, состояний и поведения. Это утверждение находит подтверждение в научных исследованиях. В работах А. Azizi, А. Borjali, M.Golzari (2010) было установлено, что осознанная регуляция эмоций способствует снижению чувствительности к стрессовым ситуациям, повышенному риску и напряженности. Кроме того, она помогает предотвратить проявления различных форм девиантного поведения.

По данным научной литературы (Дж. Гросс, 2011) выделяют различные стратегии регуляции, среди них: выбор ситуации, модификация ситуации, распределение внимания, когнитивная переоценка и изменения в эмоциональной реакции.

Эмоциональный контроль представляет собой сложный процесс, включающий в себя управление и регуляцию ответных реакций, на которые оказывают влияние как внешние факторы (например, события и окружение), так и внутренние аспекты, такие как индивидуальные особенности личности. Исследователи К. Niven, Р. Totterdell и D. Holman (2009) подчеркивают, что эмоциональная регуляция осуществляется через механизм межличностного контроля. В этом контексте межличностная эмоциональная регуляция понимается как процесс, который охватывает инициацию, поддержку, модуляцию, а также изменение возникновения, интенсивности и продолжительности эмоциональных состояний как у себя, так и у других людей.

Процесс регуляции эмоций может происходить на двух уровнях: автоматическом и контролируемом. Автоматический уровень функционирует

без сознательного осознания, в то время как контролируемый уровень требует осознанного применения стратегий регуляции, которые подразумевают наличие определенной цели, осведомленности и контроля над своими эмоциями.

Внутриличностная эмоциональная регуляция в основном сосредоточена на автоматическом уровне обработки, когда эмоциональные состояния передаются от одного человека к другому без активного осознания. Тем не менее, она также может проявляться на контролируемом уровне, когда индивид сознательно пытается управлять своими эмоциями с учетом своих целей и осведомленности (Niven, Totterdell, Holman, 2009).

Таким образом, эти два уровня представляют собой две стороны единого процесса — межличностной контролируемой эмоциональной регуляции.

Анализ различных подходов к роли и значению эмоций в регуляции поведения позволяет определить эмоциональную регуляцию как специфический процесс, который включает использование и интеграцию эмоций для организации психического состояния и поведения.

В результате анализа существующих подходов можно выделить две основные модальности эмоциональной регуляции. Первая — организующая модальность — приводит к целенаправленному поведению, где эмоции играют роль в поддержании, управлении и усилении внутренних побуждений. Вторая — препятствующая модальность — характеризуется тем, что эмоции могут снижать уровень внутренней мотивации и затруднять контроль над своим поведением. Эти две модальности подчеркивают многогранность эмоциональной регуляции и её влияние на повседневную жизнь человека.

Некоторые исследователи выделяют эмоциональную регуляцию как самостоятельный механизм, который представляет собой процесс, в рамках которого эмоции могут осознанно включаться или неосознанно вмешиваться в управление психической и двигательной активностью как самого человека,

так и окружающих его людей. Этот процесс организует поведение и помогает адаптироваться к различным ситуациям.

В то же время другие авторы рассматривают эмоциональную регуляцию как важный компонент более широкой эмоциональной сферы. В этом контексте она может выступать частью таких понятий, как совладание с трудностями, эмоциональный интеллект и прочие аспекты. Их основная функция которых заключается в контроле над собственными переживаниями и эмоциональным состоянием, а также в влиянии на эмоциональные состояния других людей.

Саморегуляция отражает взаимодействие различных сфер психики: когнитивной, аффективной, мотивационной и волевой. Она реализуется в произвольном поведении. Ключевой особенностью саморегуляции является ее осознанность — способность человека сознательно управлять своей активностью. Осознание когнитивной стороны саморегуляции включает знания и представления о последствиях своих действий, тогда как аффективная составляющая проявляется в оценке и отношении к этим действиям. Волевой компонент отвечает за контроль и концентрацию усилий на достижении поставленных целей.

Таким образом, исследование процесса саморегуляции поведения и его различных проявлений, включая эмоциональную регуляцию как в норме, так и в патологии, представляет собой актуальное и перспективное направление как теоретических, так и прикладных исследований.

1.2. Модификация саморегуляторных процессов под воздействием стресса

Растущая на протяжении последних десятилетий статистика стресс-индуцированных заболеваний у населения утверждает фундамент актуальности для исследований стресса, его форм и их влияния на качество жизни современного человека. Об актуальности говорит и возрастающее число исследований стресса, растущее количество методик стресс-менеджмента, междисциплинарное изучение стрессорных факторов и алгоритмов совладания с ними в контексте различных аспектов жизни общества.

В соответствии с научными данными (К.В. Судаков, 1991; Е.А.Юматов, 2011), в современных условиях значительная часть населения сталкивается с высоким уровнем эмоционального напряжения, которое возникает в результате сочетания различных социально-экономических, экологических проблем, напряженного характера трудовой деятельности, который зачастую требует от людей значительных усилий и ресурсов.

Неэффективная организация отдыха также играет важную роль в формировании стресса. Социально-бытовая неустроенность, проявляющаяся в недостатке стабильности и комфорта, добавляет дополнительные нагрузки на психическое здоровье. Комплекс этих факторов создает благоприятную почву для возникновения и развития эмоционального напряжения среди широких слоев населения.

Современные медико-биологические и психофизиологические исследования в своих результатах демонстрируют всестороннее влияние на жизнедеятельность организма эмоционального стресса (О.С. Глазачев, С.Я.Классина, М.А. Орлова, 2007; Е.А. Юматов, 1997; В. Frauscher, L.Ehrmann, T. Mitterling, 2013).

Эмоциональный стресс является причиной многих психосоматических заболеваний, снижения иммунитета и повышения риска развития

инфекционных заболеваний, аутоимунных процессов, онкологических заболеваний, гормональных деструкций. Так же стресс оказывает влияние на клеточный генетический аппарат, что может приводить к нарушениям развития и здоровья (Е.А. Юматов, О.С. Глазачев, О.В.Потапова, Е.Н.Дудник, С.С. Перцов, 2016).

Понятие стресса было впервые введено в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма на различные воздействия, что Г. Селье (1992) охарактеризовал как «общий адаптационный синдром». Стресс представляет собой стереотипный ответ организма, служащий адаптационной реакцией на внешние факторы. В рамках этого понятия выделяются два основных типа стресса: дистресс и эустресс, каждый из которых оказывает различное влияние на человека.

Дистресс, по исследованиям Г. Селье (1992), имеет негативные последствия, тогда как эустресс рассматривается как позитивный, приятный и полезный.

Эустресс, согласно автору, связан с самовыражением и достижением целей, способствуя преодолению «разрушительного дистресса», который может возникнуть в результате неудач, утраты надежды, ненависти или жажды мести. Основной причиной дистресса исследователь считает неудовлетворенность жизнью и отсутствие уважения к своим занятиям.

По результатам анализа научной литературы можно заключить, что существующие определения преимущественно сосредоточены на организме и описаны через призму адаптации и гомеостаза. Подводя результаты изучения трудов предшественников, стресс можно рассматривать как ответ организма на любое воздействие окружающей среды (Г. Селье, 1956; L. Levi, 1982).

Существует также мнение о том, что стресс представляет собой общую адаптивную реакцию организма на угрозу нарушения гомеостаза (П.Д.Горизонтов, 1963; Г.Н. Кассиль, 1983). Другие исследователи определяют стресс как состояние организма, возникающее при воздействии

необычных раздражителей, что приводит к активации неспецифических адаптационных механизмов (П.Д. Горизонтов, 1963).

Некоторые ученые рассматривают стресс как функциональное состояние организма, возникающее в результате негативного внешнего воздействия на психические функции или деятельность периферических органов (В.В.Суворова, 1975). М. Vigas (1980) описывает стресс как реакцию, выработанную в ходе филогенеза на действия агентов, сигнализирующих о реальной или символической опасности для целостности организма.

Биологическое значение стресса заключается в процессе мобилизации защитных сил организма, что является начальным этапом управления адаптационными процессами. Как отмечает В.И. Кабрин (2005), первичная функция стресса — мобилизация ресурсов для активной переадаптации и трансформации жизненного процесса в ответ на воспринимаемые изменения — часто оказывается на втором плане. В результате акцент смещается на негативные физиологические и социально-психологические симптомы стресса, а также на методы борьбы с ним, сопротивления и избегания всего, что связано со стрессом.

В некоторых работах стресс рассматривается не только как реакция или состояние организма, но и как феномен сознания (Р. Лазарус, 1984; Ч.Д.Спилбергер, 1983; З. Фрейд, 1966 и др.). Теории психологического поля, социального научения и локуса контроля стали основой для развития когнитивного подхода в психологии, в рамках которого появились первые исследования стресса и копинга (coping – совладание, преодоление) (Р.Лазарус, 1984; D.Mechanic, 1962; R.H. Moos, 1982).

Стресс является неотъемлемой частью жизни и оказывает значительное влияние на способность к саморегуляции. Воздействие стресса существенно изменяет функционирование механизмов саморегуляции, что может приводить как к адаптивным реакциям, так и к возникновению у человека дезадаптивного поведения.

Стресс оказывает значительное влияние на когнитивные процессы, включая внимание, память, мышление и принятие решений. При сильном стрессе наблюдается сужение поля внимания — человек фокусируется исключительно на источнике стресса, что снижает эффективность обработки информации. Это может привести к трудностям с концентрацией и запоминанием. Кроме того, в состоянии стресса у людей возрастает склонность к преувеличению угроз и недооцениванию собственных ресурсов (А. Бек, 1979).

Данные изменения связаны с активацией симпатической нервной системы и выбросом стресс-гормонов, таких как кортизол и адреналин, которые негативно влияют на функции гиппокампа и префронтальной коры — областей мозга, ответственных за когнитивные функции.

В научной литературе в контексте изучения психики как целостной системы (Б.Г. Ананьев, 1977) подчеркивается влияние стресса на все ее уровни, включая когнитивные процессы.

Так же научные исследования подтверждают влияние стресса на процессы формирования и актуализации условных рефлексов (П.К. Анохин (1968).

Кроме того, стресс нарушает эмоциональный баланс, что проявляется в подавлении позитивных эмоций и усилении негативных, таких как тревога, страх и гнев. Эффективность стратегий эмоциональной регуляции значительно снижается. Люди под воздействием стресса могут испытывать трудности с распознаванием и выражением своих эмоций, что приводит к эмоциональному истощению и развитию различных эмоциональных расстройств.

По данным научной литературы тема воздействия стресса на эмоциональный фон имеет отражение в работах многих ученых.

Исследования показывают, что люди, испытывающие хронический стресс, становятся более уязвимыми к эмоциональным воздействиям и

сталкиваются с трудностями в осуществлении самоконтроля (А.А. Крылов, С.А. Маничев, 2007).

Дж. Леду (1996) в своей работе описывает влияние стресса на баланс активации симпатической и парасимпатической нервной системы, что способствует усилению негативных эмоций и затрудняет их управление.

Дж. Гросс (1998) разработал модель регулирования эмоций, в которой представлены различные стратегии подавления и переоценки эмоций; их эффективность меняется под воздействием стресса.

З. Фрейд (1921), хотя и не использовал современные термины для описания стресса, он выделял механизмы психологической защиты, которые активно применяются в условиях стресса для защиты от негативных эмоций.

В отечественной психологии Л.С. Выготский и его последователи уделяли значительное внимание развитию высших психических функций, включая эмоциональную регуляцию, а также их изменениям в условиях воздействия на человека стресса.

По данным научной литературы, стресс может вызывать разнообразные поведенческие реакции, такие как импульсивные действия, уклонение от решения проблем, ригидность в поведении или, наоборот, состояние апатии и бездействия (Я. Стреляу, 1974).

Помимо эмоциональных и поведенческих реакций стресс сопровождается физиологическими изменениями, влияющими на процессы саморегуляции.

Стресс также сопровождается различными физиологическими изменениями, которые влияют на процессы саморегуляции. Эти физиологические изменения в свою очередь могут усиливать эмоциональное напряжение и ухудшать когнитивные функции, что делает человека менее способным к контролю собственных эмоций и поведения и к эффективному решению задач.

Модификация процессов саморегуляции под воздействием стресса представляет собой динамический процесс, который зависит от множества

факторов. К ним относятся не только интенсивность самого стрессора, но и индивидуальные особенности личности, наличие социальных ресурсов, а также применяемые стратегии совладания с трудностями.

Понимание этих механизмов имеет критическое значение для разработки эффективных методов профилактики и коррекции расстройств, вызванных стрессом.

1.3. Современное состояние изучения проблемы саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста

Изучение психических явлений в молодом возрасте представляет собой сложную проблему в психологии, во многом это связано с преимущественным изучением наукой детского возраста и значительно меньшим вниманием к последующему развитию человека. Возрастные периодизации вариативно отражают границы до подросткового возраста включительно, в то время как последующий период мало подвержен дифференциации. В научной литературе молодость рассматривается как один из периодов зрелости. Отмечается, что хронологические рамки достаточно условны.

Исследование психических феноменов на всех стадиях зрелого возраста, включая молодость, происходит без акцента на возрастные особенности, что связано с диссинхронией развития взрослой личности. Гетерогенность развития взрослой личности в свою очередь представляет собой сложное явление, характеризующееся неравномерностью и неодновременностью развития различных психических функций, личностных характеристик и способностей на протяжении всей взрослой жизни, что подчёркивают теории Э. Эриксона (1950), Дж. Марсии (1966), Ж.Пиаже (1947).

Возрастная периодизация взрослого возраста представляет собой одну из наиболее сложных и дискуссионных проблем в психологии развития. В

отличие от детства и подросткового возраста, характеризующихся относительно четкими биологическими, социальными и когнитивными маркерами, взрослый возраст демонстрирует высокую гетерогенность и значительную индивидуальную вариативность, что затрудняет создание универсальных критериев для выделения различных этапов.

Трудности обусловлены несколькими факторами. Во-первых, отсутствием четко выраженных биологических маркеров; во-вторых, многообразием социальных ролей и жизненных траекторий; в-третьих, значительными индивидуальными различиями в темпах и характере развития; в-четвертых, существенным влиянием социокультурного контекста; в-пятых, динамикой и пластичностью развития.

В рамках гипотезы, касающейся сензитивных периодов развития интеллекта, молодой возраст выделяется как третий ключевой этап, который характеризуется множеством сложностей, связанных с профессиональным ростом, вступлением в брак и родительство. Эти факторы создают уникальные вызовы, которые могут оказывать значительное влияние на развитие личности и интеллекта в этот период (Е.В. Волкова, И.О. Куваева, 2023).

Исследование саморегуляции в ситуациях стресса у молодых людей приобретает особую актуальность. Этот период жизни, характеризующийся интенсивными изменениями в профессиональной, социальной и семейной сферах, представляет собой своеобразный "перекресток", где успешная адаптация напрямую зависит от уровня развития саморегуляции.

Молодые люди в этом возрасте находятся в активной фазе личностного становления, реализуясь в профессиональной сфере и построении семьи. Однако, возрастающие социальные ожидания, финансовые обязательства и часто встречающиеся жизненные сложности создают значительный стрессовый фон.

Теория оценки и преодоления стресса Р. Лазаруса и С.Фолкмана (1984) подчеркивает важность адекватных копинговых механизмов, неразрывно

связанных с эффективной саморегуляцией. Дефицит саморегуляции увеличивает риски развития психосоматических расстройств, депрессии и тревожных состояний, серьезно подрывая личностное благополучие.

Изучение таких феноменов как «совладание» и «копинг» в контексте стрессорных явлений находит фундамент в трудах Г. Селье (1936) об общем адаптационном синдроме и Р. Лазаруса и С. Фолкмана (1984), посвященном транзактной когнитивной теории стресса.

В психологии отсутствует единое общепринятое представление о структурном соотношении саморегуляции и копинга (совладающего поведения). Ряд ученых является сторонниками того, что саморегуляция и копинг (совладающее поведение) имеют тесную взаимосвязь и дополняют друг друга в процессе совладания со стрессорами (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984), другие же ученые относят саморегуляцию к числу условий, влияющих на выбор копинг-стратегий (В.И. Моросанова, 2010; С.Л. Рубинштейн, 1973). При этом отсутствуют работы, описывающие структурное соотношение данных феноменов.

По результатам анализа литературы можно выделить следующие уровни стресс-совладающей системы: микроуровень, мезоуровень и макроуровень. На микроуровне происходят биохимические и нейронные изменения в организме во время стресса. Мезоуровень включает индивидуальные психологические особенности, которые влияют на восприятие стрессовой ситуации и выбор копинг-стратегий. Макроуровень охватывает уровень коллективного субъекта, где согласованные действия группы способствуют эффективному преодолению сложных жизненных ситуаций (Е.В. Волкова, И.О. Куваева, 2023).

Так же отмечается, что активизация стресс-совладающей системы на уровне субъекта проявляется в увеличении напряженности и мобилизации различных ресурсов для изменения угрожающей ситуации. Полисистемные свойства субъекта выражаются в разнообразии способов совладания, что определяет индивидуальные различия в преодолении стресса.

К атрибутивным характеристикам стресс-совладающей системы отнесены: качественность, субстанциональность, субъектность, функциональность, метричность и конгруэнтность.

Качественность определяется авторами как совокупность свойств, которые обеспечивают устойчивое развитие субъекта в сложных ситуациях. Субстанциональность выступает основой способности к совладанию, в то время как субъектность подразумевает активное управление субъектом в трудной ситуации. Функциональность охватывает процессуальные особенности системы, способствующие эффективному разрешению конкретного стресса. Метричность отражает вариативность количественных изменений параметров системы. Наконец, конгруэнтность обозначает соответствие между стрессовыми воздействиями и запасом ресурсов субъекта, а также внешними факторами, влияющими на эффективность совладания.

При исследовании совладания в рамках стресс-совладающей системы подчеркивается важность различных действий человека в стрессовых ситуациях. Эти действия представлены управлением, эмоциональной регуляцией и избеганием.

Управление обозначает действия, направленные на изменение структуры трудной ситуации с использованием ресурсов. Эмоциональная регуляция отражает действия по изменению собственного состояния с опорой на доступные ресурсы. Избегание подразумевает сознательный отказ от активного преобразования стрессовой ситуации и переключение на другие виды деятельности.

Отмечается, что управление представлено как в подсистеме «стресс», так и в подсистеме «совладание». В первом случае оно связано с опытом и знаниями о стрессе, а во втором — с конкретными осознанными действиями по преодолению трудностей. Таким образом, управление можно рассматривать как связующее звено, находящееся между этими двумя подсистемами.

С учетом изменений в саморегуляторных процессах, вызванных стрессом, и его влияния на когнитивные функции, такие как память, внимание, мышление и принятие решений (Б.Г. Ананьев, 1968), важно подчеркнуть необходимость контроля над эмоциональными переживаниями. Подчеркивается, что именно этот контроль является основой управления действиями (Л.Г. Дикая, 2002).

Особое внимание в научных трудах уделяется концепции стресс-совпадающей системы, которая представляет собой способ организации ментального опыта человека в процессе преодоления различных стрессовых ситуаций.

В научной литературе отмечается, что в повседневной практике супружеские пары часто используют проблемно-ориентированный подход, тогда как женщины склонны применять эмоционально-ориентированный.

Люди, имеющие наиболее высокий уровень образования, чаще обращаются к проблемно-ориентированным стратегиям в условиях стресса. В некоторых случаях возможно одновременное использование обоих подходов при разрешении стрессовых ситуаций (Э.З. Усманова, 2002).

В научных источниках дается характеристика типам совладания. Выделяются проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный подходы. В случае проблемно-ориентированного подхода наиболее свойственно сосредоточение внимания на стрессовой ситуации с целью ее разрешения, а в случае эмоционально-ориентированного подхода наиболее свойственен уход от проблемы или ее избегание. В зависимости от ситуации полезными и ведущими к положительному результату могут быть оба подхода (Э.З. Усманова, 2002).

По данным научных источников подчеркивается, что в состоянии спокойствия и при минимальном уровне стресса стратегии преодоления отличаются своей гибкостью и целенаправленностью. В таких условиях человек может использовать копинг-стратегии, действуя обдуманно. Однако, когда требуется быстрое реагирование и нет времени на размышления или

отсутствуют варианты решения проблемы, он прибегает к защитному поведению (С.Т. Наан, 1977).

В рамках изучения совладающего поведения можно выделить несколько теорий и моделей, среди которых многоосевая модель С.Хобфолла (1998) и концепция креативного копинга П. Вонга (2006). В последующих работах Вонг вводит понятие конгруэнтного копинга (*congruence coping*), в этих работах он исследует взаимосвязь между стрессорами и копинг-стратегиями.

С. Хобфолл (1998) рассматривает многообразие проявлений совладающего поведения как важный этап адаптации. Совладание проявляется в действиях людей в стрессовых ситуациях и в том, как они реагируют на них. В теории сохранения ресурсов С. Хобфолла подчеркивается связь между количеством ресурсов и особенностями совладания индивида или группы. Чем больше ресурсов у человека, тем легче ему справляться с трудностями; в противном случае он может прибегать к пассивным копинг-стратегиям или демонстрировать защитное поведение.

Многоосевая модель С. Хобфолла (1998) включает три оси: активность–пассивность, просоциальность–асоциальность, прямота–непрямота. Важно отметить, что эти оси не являются полностью независимыми, так же модель не включает пассивные просоциальные стратегии. Автор утверждает, что совладающее поведение не может сочетать просоциальные и пассивные подходы одновременно; в сложной ситуации человек может быть активным и асоциальным.

Конструкт креативного копинга, предложенный П. Вонгом (2006), представляет собой создание позитивных возможностей для решения «старых проблем», основанных на прошлом опыте с использованием воображения и поиском новых решений.

Креативный копинг делится на две формы: проактивный и трансформационный. Проактивный копинг связан с сознательным развитием

ресурсов для достижения поставленных целей, в то время как трансформационный копинг включает реконструкцию смыслов и установок, связанных со стрессовой ситуацией (P. Wong et al., 2006). Трансформационный копинг способствует развитию субъекта в условиях стресса, создавая новые смыслы, формируя жизнестойкость и содействуя сотрудничеству с другими людьми, что связано с позитивными возможностями и снижением неопределенности.

Научные труды демонстрируют, что характер трудной ситуации оказывает влияние на степень «задействованности» интеллектуальных способностей человека. В случаях, когда ситуация является знакомой и уже переживалась ранее, роль интеллекта незначительна, так как у человека имеются выработанные привычные способы реагирования.

В ситуациях, которые неожиданны и экстремальны, интеллект также не играет значительной роли, поскольку необходимо принимать решения быстро, без возможности тщательного анализа всех аспектов. Однако в сложных и новых ситуациях интеллект может стать критически важным, так как позволяет анализировать большой объем информации и выбирать из множества альтернатив (С.А. Хазова, 2010).

Изучение личностных особенностей в ключе гендерных различий молодых людей представляет собой сложную задачу. Эта задача, в свою очередь, требует учета множества различных факторов, в их числе биологические факторы, социальные и обусловленные культурными различиями, а так же интеллектуальными показателями.

При этом гендерные различия молодых мужчин и женщин не стоит рассматривать как абсолютные, поскольку внутри каждой группы имеются значительные вариации, обусловленные рядом факторов, представленных выше.

Изучение и сравнение личностных черт мужчин и женщин в молодом возрасте, в том числе и регуляторных, выявляет как общие черты, так и отличия. Как общности так и различия могут быть интерпретированы по

разному, в зависимости от теоретического подхода и позиции изучения, которых придерживается исследователь.

Выводы по первой главе:

1. Проблема саморегуляции в стрессовых ситуациях является одной из наиболее актуальных в современной психологии. Исследования подчеркивают значимость навыков саморегуляции в формировании благополучия личности.

2. Саморегуляция представляет собой комплекс психических процессов, ориентированных на осознанное и целенаправленное изменение собственной активности. Эта система направлена на адаптацию личности к внешним условиям и снижение вероятности возникновения негативных когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений.

3. Процесс формирования саморегуляции осуществляется через освоение социальных методов контроля и организации поведения. Особое внимание уделяется поведению, проявляемому в контексте межличностных взаимодействий.

Развитие навыков саморегуляции происходит по эпигенетическому принципу. В ключе этого принципа более сложные стратегии регуляции формируются на основе простых навыков.

4. Саморегуляция, представленная сложной системой процессов, охватывает разные личностные уровни, среди них когнитивный, эмоциональный и регуляторный.

5. Анализ научной литературы показывает различия в саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин. Наряду с биологическими, социальными и культурными, гендерные различия влияют на выбор стратегий регуляции. Сходства и различия личностных характеристик мужчин и женщин в стрессовых ситуациях могут иметь разную

интерпретацию, которая в свою очередь зависит от теоретической позиции исследователя.

6. Стрессовые ситуации и их когнитивная оценка могут вызывать разнообразные эмоциональные реакции у человека. Характер когний и эмоций, возникающих у молодых людей в условиях стресса, существенно влияет на их эффективность в деятельности, общении и здоровье, что подчеркивает важность изучения саморегуляции в стрессовых состояниях у данного контингента лиц.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

2.1. Модель, методы и организация исследования особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста

Цель нашего исследования заключалась в изучении особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

Исследование представлено в виде нескольких этапов. В их числе планирование, разработка модели и структуры эксперимента, а так же анализ полученных в ходе эксперимента данных.

1. *Подготовительный*: выбор экспериментальной площадки, подборка участников;

2. *Экспериментальный*: разработка модели; изучение особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста с использованием отобранных психодиагностических методик;

3. *Заключительный*: количественный и качественный анализ полученных экспериментальных данных.

Исследование проводилось посредством печатных форм. Экспериментальную выборку составили 40 человек, среди которых 20 мужчин и 20 женщин.

Экспериментальная выборка была осуществлена по следующим критериям:

- схожесть возрастных показателей (от 25 до 35 лет);
- схожесть в эмоционально-переживаемых состояниях, которые респондентами оценены как стрессовые;

– гендерная схожесть выборки. В исследовании представлены 2 гендерные выборки: мужчины и женщины.

На основании оценки современного состояния изучения проблемы исследования нами была разработана модель изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста (рисунок 1, схема 1).



Рисунок 1. Схема 1. Модель изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста

Разработанная модель изучения саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста включает три компонента: когнитивный, эмоциональный, регуляторный. Указанные структурные компоненты модели включают параметры, выделенные нами для комплексной оценки особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

Когнитивный компонент. Направлен на оценку регуляции эмоций посредством когнитивных процессов. Этот компонент исследует, как субъект понимает, интерпретирует и использует когнитивные стратегии для управления своими эмоциями и реакциями на различные ситуации.

Понимание и оценка ситуации: умение правильно интерпретировать происходящие события, адаптируя восприятие к реальности и выявляя основные факторы, влияющие на ситуацию; способность к переоценке: умение изменять своё отношение к ситуации или эмоциональному опыту, находя положительные аспекты или альтернативные способы реагирования на стресс.

Понимание и оценка собственных эмоциональных состояний: способность распознавать и идентифицировать свои эмоции, понимать их причины и интенсивность, а так же оценивать их влияние на мысли, поведение и взаимодействие с окружающими.

Эмоциональный компонент. Ориентирован на изучение характеристик эмоциональной сферы личности. Исследование эмоционального компонента позволяет оценить эмоциональный фон, типичные паттерны эмоционального реагирования и способность к распознаванию и дифференциации различных эмоциональных состояний.

Доминирующее эмоциональное состояние: преобладающее эмоциональное состояние человека в определенный период времени, которое оказывает наибольшее влияние на его восприятие, мышление и поведение.

Эмоциональная устойчивость: способность сохранять спокойствие и адаптироваться к стрессовым обстоятельствам, не поддаваясь негативным

эмоциям и сохраняя баланс в эмоциях; восстанавливаемость: способность быстро восстанавливаться после негативных эмоциональных переживаний, активно искать способы вернуться к исходному состоянию психологического комфорта.

Регуляторный компонент. Фокусируется на способности личности к сознательной регуляции своих эмоций и поведения. Этот компонент включает в себя оценку как осознания внутренних переживаний и размышлений (рефлексивной деятельности), так и волевых процессов, связанных с самоконтролем. Самоконтроль, как ключевой аспект регуляторного компонента, влияет на способность личности управлять своими импульсами, подавлять нежелательные реакции и планировать свои действия в соответствии с поставленными целями. Регуляторный компонент тесно связан с исполнительными функциями и способностью к адаптивному поведению в различных ситуациях.

Самостоятельность: способность принимать решения и действовать независимо от внешнего давления или поддержки, брать на себя ответственность за свои поступки и их последствия.

Рефлексия: способность анализировать собственные мысли, чувства, мотивы и поведение, осознавать свои сильные и слабые стороны, а также влияние своего поведения на окружающих.

В соответствии с разработанной моделью исследования особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста отобраны следующие **психодиагностические методики:**

1. «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40];
2. «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76];
3. «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74];

4. «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167];

5. «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149].

1. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167]

Методика «Стиль саморегуляции поведения», разработанная В.И.Моросановой, представляет собой проективный опросник, предназначенный для оценки индивидуального стиля саморегуляции. В отличие от методик, измеряющих отдельные компоненты саморегуляции (тревожность, самоконтроль), данный опросник фокусируется на целостном стиле, анализируя преобладающие стратегии управления поведением в разных ситуациях. Это делает методику ценным инструментом для комплексной оценки личности и прогнозирования адаптивных возможностей.

Теоретическая основа методики опирается на системный подход к личности, рассматривая стиль саморегуляции как относительно устойчивую характеристику, формирующуюся под влиянием как генетических (темперамент), так и социальных факторов.

Опросник включает 46 утверждений и шесть шкал, которые отражают ключевые процессы регуляции (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и личностные данные (гибкость, самостоятельность).

Участникам предлагается последовательное прочтение ряда высказываний и выбор один из четырех ответов («Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно»).

Шкала «Планирование» (Пл) измеряет способность к осознанному планированию деятельности, включая целеполагание и удержание целей. Высокие показатели указывают на сформированную потребность в

планировании, реалистичные, детализированные и иерархичные планы, самостоятельное выдвижение целей и их эффективное достижение. Низкие показатели свидетельствуют о слабой потребности в планировании, частой смене планов, нереалистичных целях, неэффективном планировании и зависимости от ситуативных факторов при постановке целей.

Шкала «*Моделирование*» (М) отражает сформированность представлений о значимых внутренних и внешних условиях ситуации.

Высокие показатели по данной шкале отражают способность человека выделять ключевые условия в имеющейся ситуации, что обуславливает показатели по последующим шкалам (показатели планирования, программирования, оценки). Низкие показатели по данной шкале отражают отсутствие адекватной оценки значимых условий, что отражается на процессах определения целей и программ их достижения.

Шкала «*Программирование*» (Пр) выявляет способность к сознательному программированию действий для достижения целей. Высокие показатели отражают сформированную потребность в продумывании способов действий, детализированные и гибкие программы, самостоятельность в разработке и корректировке программ в зависимости от результатов. Низкие показатели свидетельствуют о нежелании или неумении продумывать последовательность действий, импульсивности, неспособности к самостоятельной разработке программ, неадекватности результатов целям и отсутствию корректировки действий.

Шкала «*Оценивание результатов*» (ОР) измеряет адекватность самооценки и оценки результатов деятельности. Высокие показатели отражают адекватную самооценку, устойчивые критерии успешности, способность выявлять причины расхождений между результатами и целями, гибкую адаптацию к изменениям условий. Низкие показатели свидетельствуют о некритичности к собственным действиям, неустойчивых критериях успешности, снижении качества работы при увеличении нагрузки или трудностях.

Шкала «Гибкость» (Г) оценивает способность адаптировать систему саморегуляции к изменяющимся условиям. Высокие показатели характеризуют пластичность регуляторных процессов, способность перестраивать планы и программы, адекватно реагировать на изменения, оценивать расхождения между результатами и целями, и вносить корректировки. Низкие показатели указывают на неуверенность в динамичных ситуациях, трудности адаптации к переменам, неспособность адекватно реагировать на изменения, планировать и корректировать действия, что приводит к регуляторным сбоям и неудачам.

Шкала «Самостоятельность» (С) измеряет степень автономности в организации активности. Высокие показатели отражают способность к самостоятельному планированию, организации работы, контролю выполнения, анализу и оценке результатов. Низкие показатели свидетельствуют о зависимости от мнений окружающих, отсутствии самостоятельности в планировании и организации деятельности, что приводит к регуляторным сбоям при отсутствии внешней поддержки.

Общий уровень саморегуляции отражает интегральный показатель сформированности осознанной саморегуляции. Высокий уровень характеризуется осознанностью и взаимосвязанностью регуляторных звеньев, самостоятельностью, гибкостью, адекватной реакцией на изменения, осознанным целеполаганием и достижением целей. Высокая мотивация и развитая саморегуляция позволяют компенсировать влияние личностных особенностей, препятствующих достижению целей, что способствует успешности в освоении новых видов деятельности и стабильности в привычных.

Посредством выявления индивидуального стиля саморегуляции, можно понять каким образом человек ставит цель и выстраивает модель ее достижения, ориентируясь на внутренние и внешние ключевые факторы, так же как оценивает результаты своей деятельности и регулирует собственную

активность в целях достижения субъективно-удовлетворительных результатов.

Методика предназначена для диагностики лиц в возрасте от 14 лет и более старшего возраста.

Психометрические свойства методики подтверждены на выборке из 600 учащихся московских школ (16–18 лет) с использованием факторного анализа методом главных компонент с Varimax вращением.

2. Методика «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74]

Опросник «Краткая шкала резилентности» (Brief Resilience Scale), разработанная В. Smith и коллегами в 2008 году представляет собой самоотчетный инструмент, состоящий из шести пунктов, предназначенный для оценки способности к психологическому восстановлению после стресса.

В отличие от концепций, рассматривающих резилентность как устойчивую черту личности, BRS фокусируется на резилентности как на процессе, а именно на способности индивидуума восстанавливаться и возвращаться к функциональному состоянию после пережитого стресса, а не на избегании или сопротивлении ему. Таким образом, шкала измеряет восстанавливаемость, являющуюся ключевым аспектом резилентности.

Респонденты оценивают утверждения по 5-балльной шкале Ликерта (от 1 – "совсем не согласен" до 5 – "полностью согласен"), а суммарный балл по всем шести пунктам формирует единый показатель резилентности.

Высокие баллы свидетельствуют о хорошей способности к восстановлению, адаптивности и гибкости, тогда как низкие баллы указывают на затруднения в процессе восстановления и повышенную уязвимость к стрессу.

BRS обладает хорошими психометрическими свойствами, демонстрируя высокую внутреннюю согласованность (альфа Кронбаха >

0.80), а также конвергентную и дискриминантную валидность. Интерпретация результатов должна учитывать индивидуальные особенности респондентов и контекст исследования, а также субъективный характер самоотчетных методик.

Методика адаптирована В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А.Золоторевой с проведением серии исследований с участием 696 респондентов (студенты, родители детей с инвалидностью, многодетные родители) с подтверждением надежности и валидности.

3. Методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149]

Методика Дж. Гросса используется для изучения соотношения выбираемых стратегий эмоциональной регуляции. В методике рассматриваются 2 стратегии «когнитивная переоценка» и «подавление эмоциональной экспрессии», каждая из которых формирует соответствующую шкалу.

Опросник представлен в виде 10 утверждений, отражающих эмоциональную сферу.

Испытуемым предлагается выбрать один из семи вариантов ответа по шкале Ликерта («Категорически не согласен»... «Полностью согласен»). Шкала «когнитивная переоценка» отражена шестью пунктами, шкала подавления включает четыре пункта.

Подсчет результатов осуществляется посредством суммирования баллов по каждой из шкал, в соответствии с ключом, определяя по наивысшему баллу преобладающую стратегию регуляции испытуемого.

В выборке при осуществлении адаптации методики приняли участие 820 респондентов в возрасте от 17 до 29 лет.

4. Методика «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76]

«Методика рисуночной фрустрации», впервые описана С.Розенцвейгом. Адаптирована в 1994 году Н.В. Тарабриной. Методика предназначена для изучения реакций человека на фрустрацию, то есть на ситуации, когда его желания или потребности не могут быть удовлетворены. Тест позволяет определить особенности фрустрационных реакций, механизмов защиты и стилей поведения человека в условиях стресса.

Методика состоит из 24 схематических контурных рисунков, изображающих фрустрационные ситуации с участием двух или более людей, находящихся в ситуации еще не законченного разговора. Представленные ситуации подразделяются на две группы: ситуации препятствия, ситуации обвинения.

Испытуемому предлагается изучить рисунок и написать в соответствующей номеру рисунка графе ответов первый пришедший на ум ответ. Ответ должен являться реакцией на фразу одного из людей, изображенного на рисунке.

Оценка ответов производится по таким критериям, как направление реакции и тип реакции. По направленности реакции разделены на экстрапунитивные (Е), интропунитивные (I) и импунитивные (М).

По типам: реакции «с фиксацией на препятствии» (OD), реакции «с фиксацией на самозащите» (ED), реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» (NP).

Сочетания этих шести категорий формируют девять возможных факторов и два дополнительных. Так же обработка данных предполагает вычисление показателя GCR, отражающего степень социальной адаптации.

Интерпретация результатов проводится в три этапа. На первом изучению подлежит GCR, являющийся важным показателем методики. На втором этапе изучению подлежат шесть факторов в таблице профилей (Е, I, М, OD, ED, NP). На третьем этапе изучаются тенденции.

5. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д.Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34 с. 39-40]

Методика самооценки эмоциональных состояний разработана американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом (в данном случае приводится ее сокращенный вариант). Методика предназначена для измерения и оценки эмоциональных состояний и чувств человека.

Методика состоит из четырех шкал (спокойствие – тревожность (И1), энергичность – усталость (И2), приподнятость – подавленность (И3), уверенность в себе – беспомощность (И4)). 1–3 шкалы отражают эмоциональное состояние человека, 4 шкала характеризует когнитивный аспект.

Каждая шкала состоит из 10 утверждений, отражающих различную степень эмоций. Утверждения расположены по убывающей от полюса позитивного эмоционального состояния.

Испытуемому предлагается оценить, насколько он испытывает каждую из указанных эмоций на определенный момент времени или в конкретной ситуации.

Оценка производится по каждой шкале в отдельности, так же рассчитывается суммарная оценка состояния по всем четырем шкалам (И5). Нормы для шкал И1, И2, И3, И4: более 5–6 баллов – высокий уровень, 5–6 баллов – средний, без явного преобладания одного из полюсов, 1–4 балла – низкий уровень. Если общая сумма баллов (И5) от 26 до 40, это отражает высокую оценку испытуемым своего эмоционального состояния, если от 15 до 25 баллов средняя оценка.

Диапазон суммы баллов от 4 до 14 показывает низкую самооценку испытуемым своих эмоциональных состояний. Суммарная оценка состояний отражает выраженность, степень эмоционального подъема или истощения у исследуемого.

2.2. Особенности саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста

На этапе констатирующего эксперимента проведено изучение особенностей саморегуляции в стрессовых состояниях мужчин и женщин молодого возраста на основе экспериментальной выборки.

Перед началом экспериментального исследования была проведена беседа с участниками. Основные цели этой беседы включали ознакомление участников с условиями и порядком исследования, установление контакта с испытуемыми, а так же оценку их готовности к участию в формирующем эксперименте. Заполнение отобранных психодиагностических опросников проводилось с использованием печатных форм.

Констатирующий эксперимент поведен в несколько этапов:

– На первом этапе изучения саморегуляции в стрессовых ситуациях была проведена диагностика эмоционального компонента, а именно: определено доминирующее состояние и эмоциональный баланс с помощью методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34 с. 39-40]. С помощью методики «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В.Тарабриной (1994) [72, с. 68-76] изучены реакции испытуемых на фрустрацию. Так же выявлены показатели психологической восстанавливаемости испытуемых с помощью методики «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74].

– На втором этапе был исследован когнитивный компонент. С помощью шкал «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость» методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167] выявлены индивидуальные показатели испытуемых, связанные с пониманием и оценкой условий ситуаций.

– На третьем этапе проведена диагностика регуляторного компонента. С помощью шкалы «Самостоятельность» методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167] изучены данные об автономности в организации активности испытуемых. С помощью методики «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А.Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149] изучены соотношения стратегий эмоциональной регуляции и степень социальной адаптации испытуемых.

Для достижения целей и решения поставленных в начале эмпирического исследования задач, собранные данные были обработаны количественно и качественно. Комплексная аналитическая работа позволила выявить ключевые особенности исследуемых переменных и сделать выводы о взаимосвязях между рассматриваемыми в исследовании аспектами саморегуляции.

Рассмотрим показатели эмоционального компонента по профилю доминирующего состояния, выявленные при диагностике с помощью методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40]. Наглядно графическое изображение данных текущего эмоционального состояния мужчин и женщин молодого возраста, субъективно оценивающих свое состояние как стрессовое, на констатирующем этапе исследования представлено на рисунке 2.

Исходя из представленных данных видно, что максимально переживаемыми состояниями как у мужчин, так и у женщин являются беспомощность и тревожность. Следующими по уровню переживания у обоих полов является подавленность и усталость. Так же по представленным данным видно, что мужчины оценивают уровень своего эмоционального состояния в среднем выше, чем женщины, наиболее это отражают шкалы «Приподнятость – подавленность» и «Уверенность в себе – беспомощность».

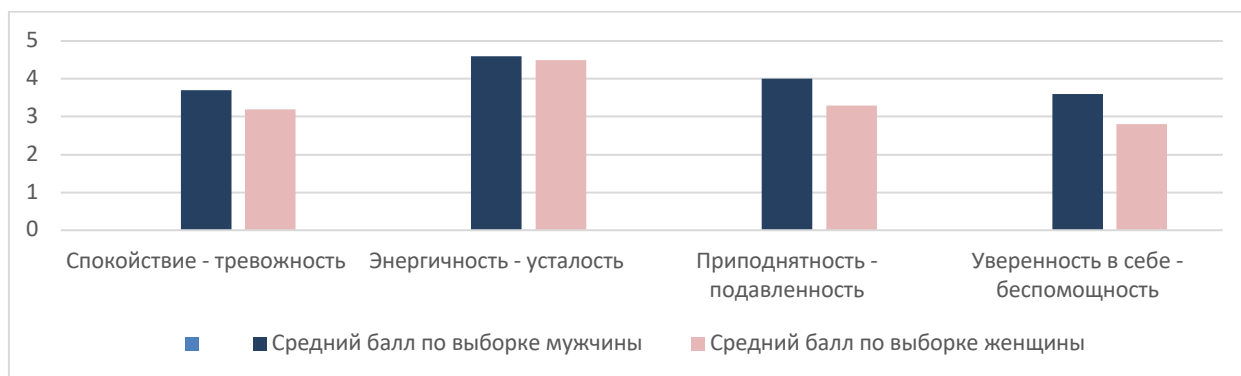


Рисунок 2. Гистограмма 1. Результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1996), в адаптации А.А. Карелина (2007)

Мужчины демонстрируют средний уровень общего эмоционального состояния, находясь на его нижней границе. Это может указывать на наличие определенного эмоционального благополучия, но с потенциалом к снижению его уровня. Средний балл по выборке среди женщин находится на верхней границе низкого уровня, что может указывать на неудовлетворенность текущим эмоциональным состоянием и на повышенный риск развития эмоциональных трудностей.

Таблица 1. Результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007)

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Мужчины	6	30	14	70	0	0
Женщины	16	80	4	20	0	0

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет сделать вывод, что 30% мужчин и 80% женщин, что составляет 55% от всей выборки, отражает сниженный эмоциональный фон. Для этих участников, как следствие, может быть характерно наличие неудовлетворенности собственными эмоциональными состояниями.

70% мужчин и 20% женщин, что представляет 45% от общей выборки, демонстрируют показатели эмоциональных состояний, находящиеся на среднем уровне. Это в свою очередь может являться показателем недостатка в эмоциональном благополучии.

Высокий уровень эмоциональных состояний никто из участников не продемонстрировал.

Данные по уровням эмоциональных состояний, полученных в ходе исследования, отражены на рисунке 3.

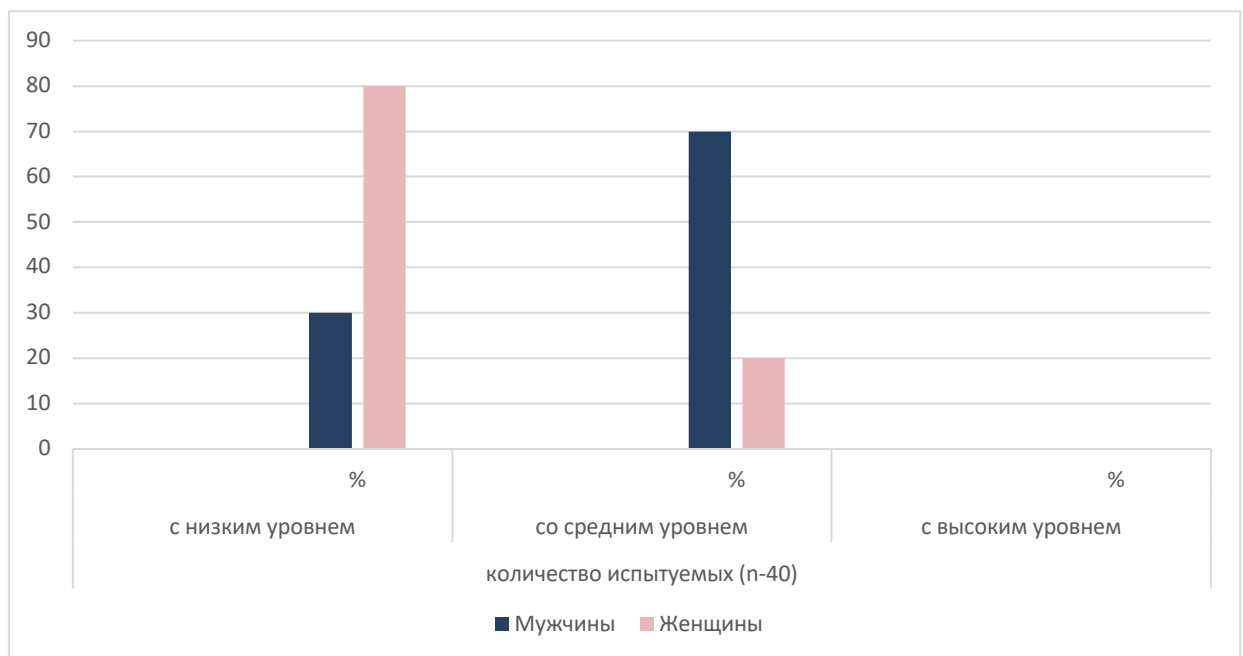


Рисунок 3. Гистограмма 2. Результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007)

Исходя из представленных данных можно заключить, что в состоянии стресса женщины оценивают свое эмоциональное состояние значительно ниже, чем мужчины.

В продолжении изучения эмоционального компонента в ситуациях стресса мужчин и женщин молодого возраста рассмотрим данные реакций на фрустрацию, выявленные посредством методики «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76], представленные на рисунке 4.

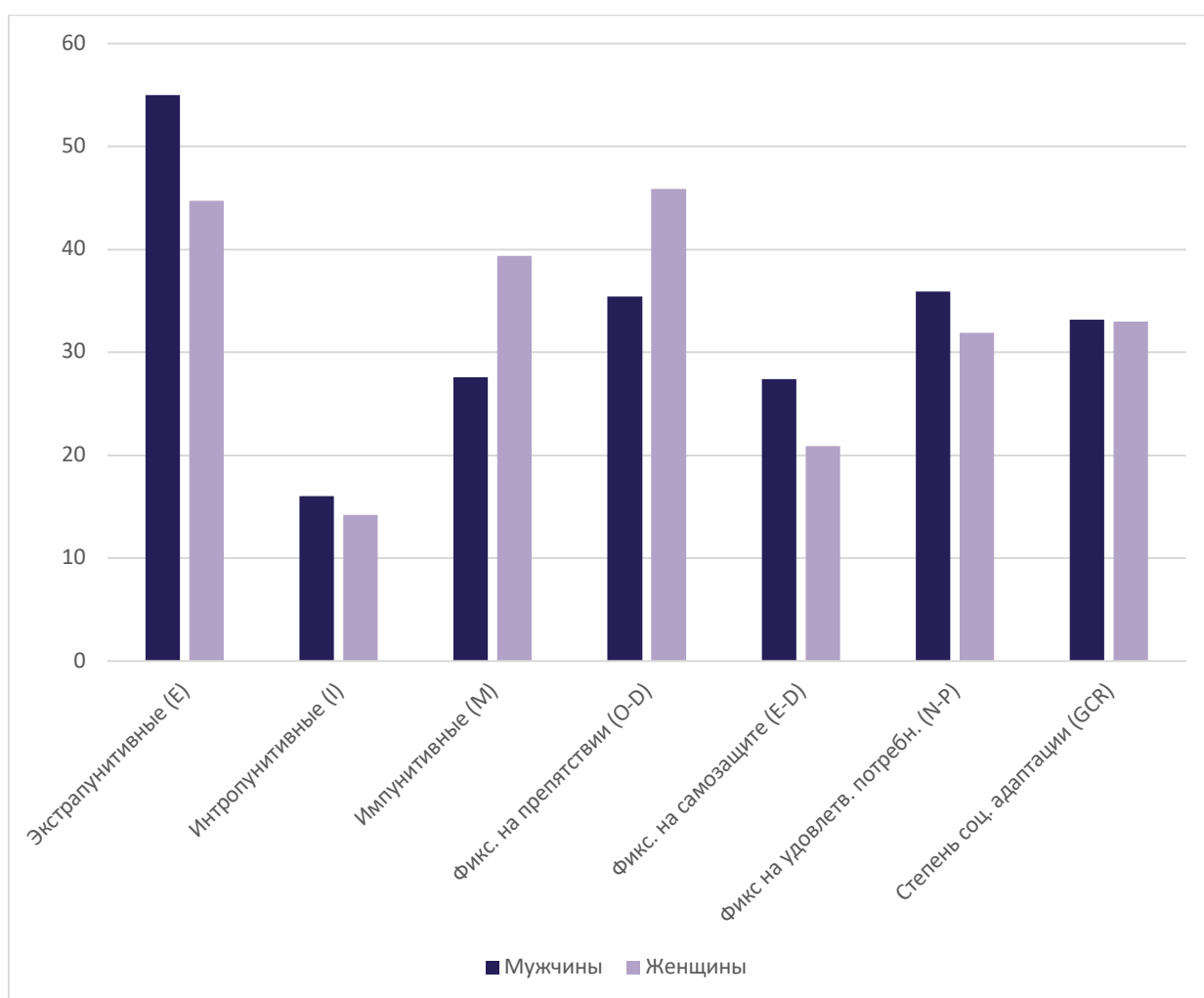


Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты изучения особенностей фрустрационных реакций в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Тест рисуночных фрустраций» С.Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994)

В области экстрапунитивных реакций мужчины демонстрируют средний балл 55, что значительно выше, чем у женщин, у которых этот показатель составляет 44,7. Это свидетельствует о более выраженной тенденции мужчин к внешним проявлениям агрессии или недовольства, в то время как женщины проявляют более сдержанные реакции.

Что касается интропунитивных реакций, то мужчины набирают 16 баллов, а женщины — 14,2, что указывает на низкие показатели у обоих полов и может свидетельствовать о недостатке самокритики или внутренней рефлексии в условиях фрустрации.

В категории импунитивных реакций мужчины показывают уровень 27,6, что ниже уровня женщин (39,4). Это может говорить о большей способности мужчин справляться с внутренними конфликтами.

При анализе фиксации на препятствиях мужчины имеют показатель 35,4, а женщины наиболее высокий (45,9). Это указывает на более высокую чувствительность женщин к возникающим трудностям.

Фиксация на защите у мужчин (27,4) наиболее выражена по сравнению с женской выборкой (20,9), что может показывать взаимосвязь с использованием защитных механизмов в стрессовых ситуациях.

Показатели по параметру фиксации на удовлетворении потребностей у мужской выборки превышают показатели женской. Средний балл у мужчин составляет 35,9, в то время как у женщин 32,9. Эти данные демонстрируют наличие у мужчин более активной позиции в достижении собственных целей.

Показатели степени социальной адаптации у мужчин и женщин находятся практически на одинаковом уровне. У мужчин средний показатель по выборке составляет 33,2, у женщин чуть ниже (33). Это указывает на одинаковый уровень для обоих полов, однако оба показателя находятся ниже нормы, что свидетельствует о трудностях в социальной интеграции.

На рисунке 5 наглядно продемонстрированы отклонения средних значений по мужской и женской выборкам от норм.

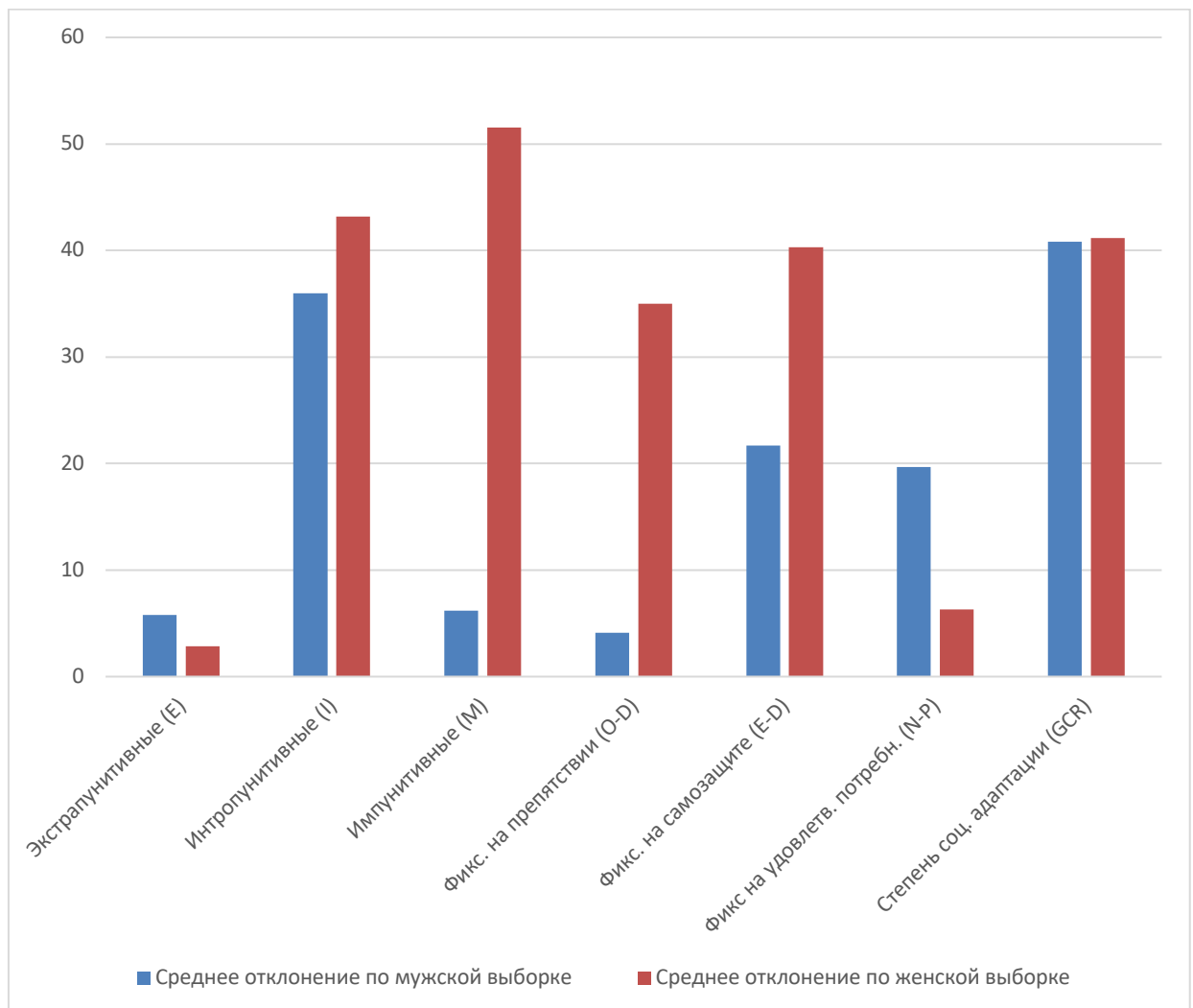


Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты изучения особенностей фрустрационных реакций в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Тест рисуночных фрустраций» С.Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) (%)

В области экстрапунитивных реакций мужчины демонстрируют отклонение на уровне 5.77%, в то время как у женщин этот показатель составляет 2.38%. Это подтверждает, что мужчины более склонны к внешним проявлениям эмоций.

Что касается интропунитивных реакций, то отклонение у мужчин составляет 36%, а у женщин — 43.2%. Низкие значения указывают на недостаток самокритики у обоих полов.

В категории импунитивных реакций мужчины показывают отклонение в 6.18%, тогда как у женщин этот показатель достигает 51.54%. Высокий уровень у женщин может свидетельствовать о большей склонности к внутренним переживаниям.

Фиксация на препятствиях также демонстрирует различия: отклонение у мужчин составляет 4.12%, а у женщин — 35%. Это подчеркивает большую чувствительность женщин к препятствиям.

При анализе фиксации на самозащите мужчины имеют отклонение 21.71%, в то время как у женщин этот показатель равен 40.28%. Это говорит о более выраженной защитной реакции мужчин.

Что касается фиксации на удовлетворении потребностей, мужчины имеют отклонение на уровне 19.67%, тогда как у женщин оно составляет всего 6.3%. Это свидетельствует о более активной позиции мужчин в удовлетворении своих потребностей.

Наконец, степень социальной адаптации для обоих полов оказывается ниже нормы: мужчины показывают отклонение в 40.82%, а женщины — 41.18%. Эти данные требуют внимания к вопросам социальной интеграции.

Результаты теста рисуночных фрустраций демонстрируют значительные различия в эмоциональных и поведенческих реакциях мужчин и женщин в условиях фрустрации. Мужчины склонны проявлять более экстрапунитивные реакции и акцентироваться на удовлетворении своих потребностей, тогда как женщины демонстрируют большую чувствительность к препятствиям и внутренним переживаниям. Оба пола имеют низкие показатели социальной адаптации, что подчеркивает необходимость дополнительного внимания и работы над улучшением этих аспектов в психотерапевтической практике или социальных программах.

В таблице 2 и на рисунке 6 представлены данные, отражающие уровень социальной адаптации в ситуациях стресса мужчин и женщин молодого возраста.

Таблица 2. *Результаты изучения степени социальной адаптации в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В.Тарабриной (1994)*

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Мужчины	16	80	4	20	0	0
Женщины	14	70	6	30	0	0

Результаты исследования показывают, что значительная часть как мужской (80%), так и женской (70%) выборок демонстрирует низкий уровень социальной адаптации. Это свидетельствует о потенциальных трудностях в реагировании на фрустрирующие ситуации в социальном контексте, в том числе на понимание условий ситуации.

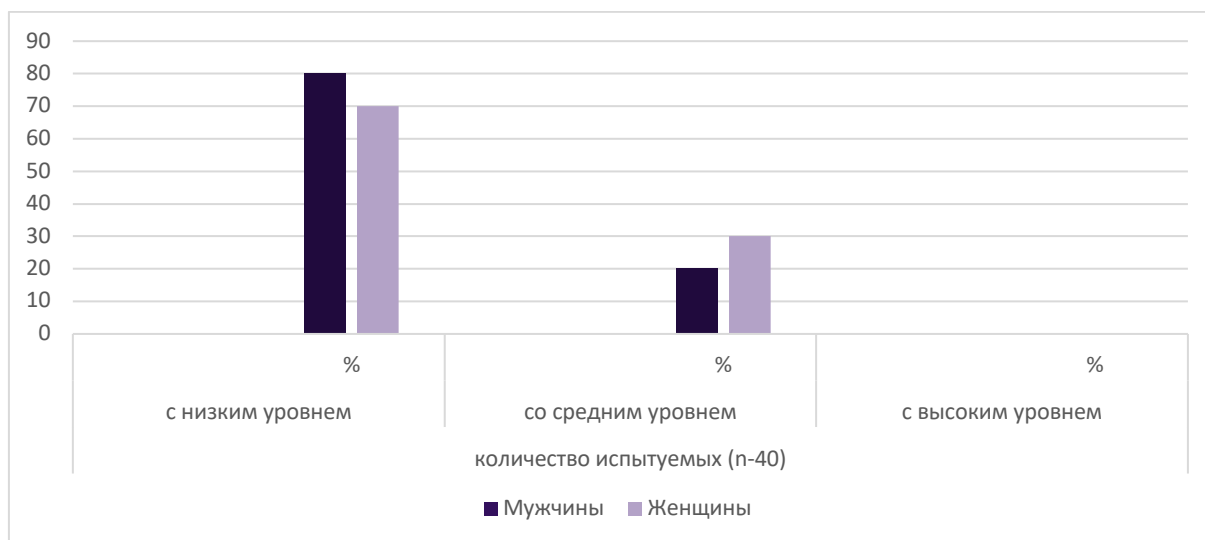


Рисунок 6. Гистограмма 5. *Результаты изучения степени социальной адаптации в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) (%)*

Меньшая часть мужчин (20%) и женщин (30%) показала средний уровень социальной адаптации, что предполагает относительно более адаптивные стратегии поведения в подобных ситуациях, но данные участники все еще не достигают необходимого уровня навыков конструктивного разрешения фрустрирующих ситуаций. Различия между группами незначительны, указывая на схожие тенденции в реагировании на фрустрацию в межличностном взаимодействии.

Отсутствие высокого уровня социальной адаптации в обеих группах подчеркивает важность развития навыков эффективного реагирования на фрустрацию в межличностном взаимодействии.

Показатели психологической восстанавливаемости испытуемых, полученные по результатам поведения методики «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74] наглядно представлены на рисунке 7.

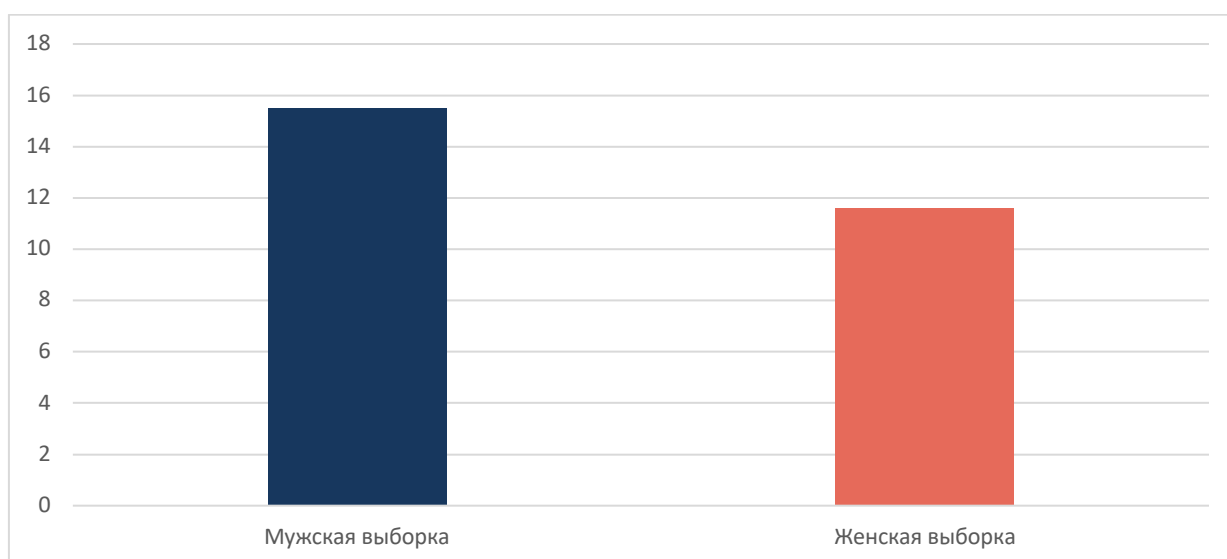


Рисунок 7. Гистограмма 6. Результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022)

Исследование выявило существенные различия в уровне психологической устойчивости (резилентности) между мужчинами и женщинами.

Средний балл по мужской выборке составил 15,5, что соответствует нижней границе нормы, в то время как у женщин средний балл значительно ниже – 11,6, что указывает на низкий уровень резилентности. Распределение результатов внутри групп, представленное в таблице 3 и наглядно отображенное на рисунке 8, также демонстрирует выраженные различия: в мужской выборке 70% участников показали средний уровень резилентности, а 30% – низкий. В женской выборке наблюдается обратная картина: 70% участниц имеют низкий уровень, и только 30% – средний. Важно отметить, что высокий уровень резилентности не был выявлен ни у одного участника исследования.

Таблица 3. Результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022)

Группы Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Абс. знач	%	Абс. знач	%	Абс. знач	%
Мужчины	14	30	6	70	0	0
Женщины	6	70	14	30	0	0

Несмотря на то, что средний показатель по мужской выборке находится в пределах нормы, значительная часть мужчин (30%) демонстрирует низкий уровень резилентности, что указывает на их уязвимость к стрессу и затруднения в процессе восстановления после негативных событий. В женской выборке наблюдается более серьёзная

ситуация: большинство участниц (70%) имеют низкий уровень резилентности.

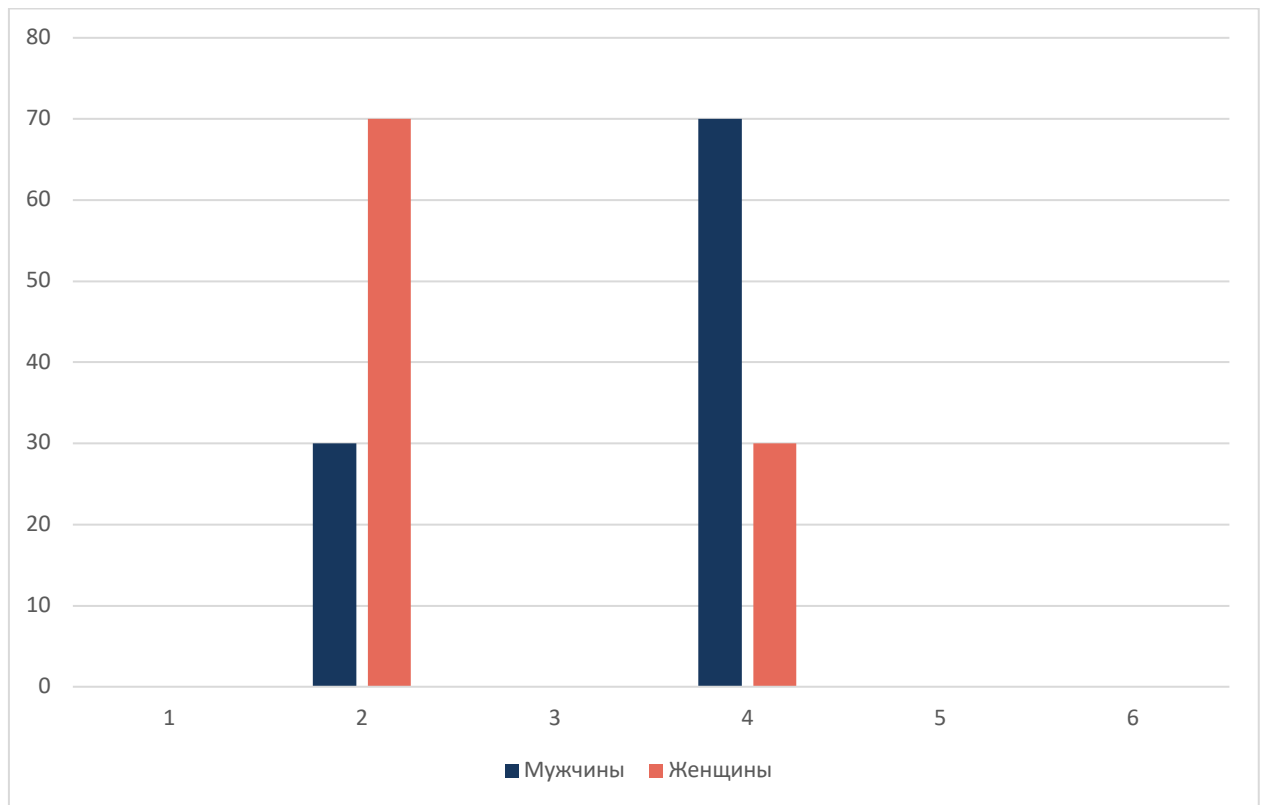


Рисунок 8. Гистограмма 7. Результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022)

Это свидетельствует о повышенной чувствительности к стрессу, затруднениях в преодолении трудностей и повышенном риске развития психологических проблем в ответ на негативные жизненные обстоятельства. Отсутствие высокого уровня резилентности в обеих группах подчеркивает необходимость развития навыков психологической устойчивости.

Рассмотрим показатели когнитивного компонента, выявленные с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167] у мужской и женской выборок, представленные на рисунке 9.

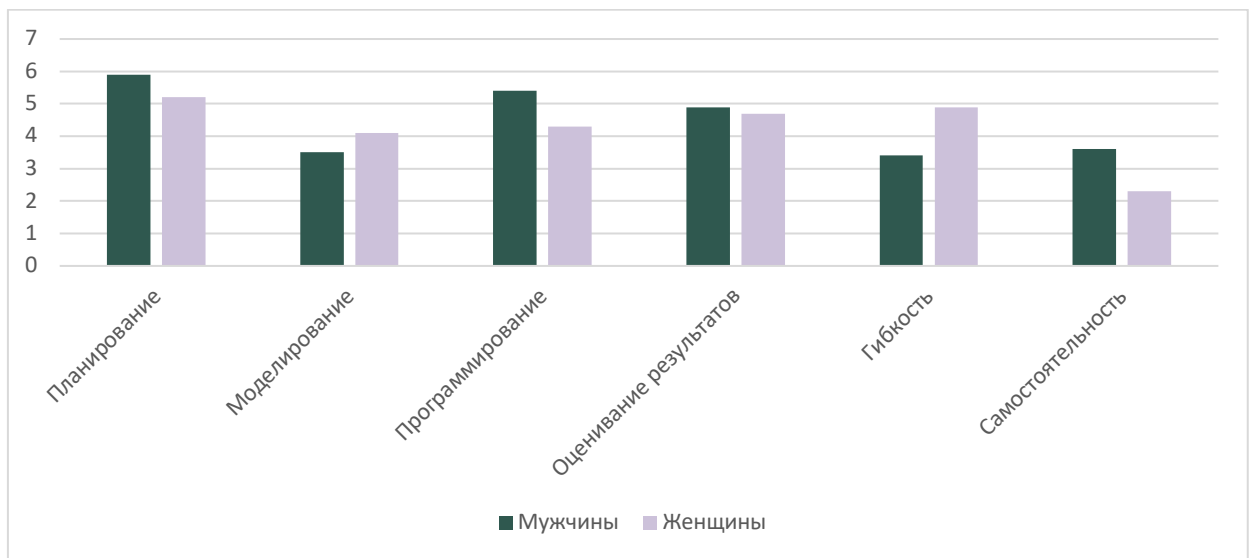


Рисунок 9. Гистограмма 8. Результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998)

Исследование выявило различия в стиле саморегуляции поведения между мужчинами и женщинами. Общий уровень саморегуляции у мужчин (22,2 балла) находится на верхней границе низкого уровня, в то время как у женщин (20,2 балла) он оценивается как низкий. Это говорит о том, что обе группы испытывают определённые трудности в самостоятельном управлении своим поведением, однако у мужчин этот навык выражен несколько сильнее.

Обе группы демонстрируют средний уровень способности планирования действий, показатели женской выборки выше чем у мужской (у мужчин они на низком уровне), это демонстрирует, что женщины лучше справляются с процессом моделирования возможных ситуаций.

Показатели мужской выборки выявляют более развитые навыки у мужчин к процессу программирования в сравнении с женщинами. Стоит учитывать, что показатели находятся на нижней границе среднего уровня, что в свою очередь показывает высокий риск развития снижения показателей.

Показатели обеих выборок по шкале оценивания результатов демонстрируют средний уровень, при этом приближенный к нижней границе. Это может показывать недостаточно развитые навыки к процессу анализа эффективности собственной деятельной активности.

Женщины демонстрируют большую степень гибкости в модификации своих поведенческих процессов в зависимости от условий ситуации, чем мужчины. Мужчины в свою очередь демонстрируют низкий уровень показателей. Мужчины демонстрируют более высокий уровень самостоятельности в регуляции своего поведения, чем женщины, у которых данный показатель низкий.

Подробный анализ распределения результатов по уровням внутри каждой шкалы, представленный в таблице 4, позволяет более точно оценить специфику саморегуляции в каждой группе. Наиболее полные данные отражены в таблице 6 Приложения 3.

Таблица 4. *Результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) (%)*

Уровень Параметры	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Планирование	10	20	50	50	40	30
Моделирование	60	60	30	10	10	30
Программирование	10	50	90	50	0	0
Оценивание	30	10	60	90	10	0
Гибкость	80	50	10	30	10	20
Самостоятельность	50	80	50	10	0	10
Общий уровень саморегуляции	60	70	40	30	0	0

Обе группы демонстрируют средний уровень способности к планированию. Однако у мужчин выше доля участников с высоким уровнем планирования (40% против 30% у женщин). Несмотря на более низкий средний балл у мужчин, доля участников с высоким уровнем моделирования одинакова в обеих группах (10%). Это говорит о большей вариативности показателей в мужской выборке.

Мужчины значительно превосходят женщин по этой шкале. Подавляющее большинство мужчин (90%) демонстрируют средний уровень программирования, в то время как у женщин преобладает низкий уровень (50%). Женщины показывают более стабильные результаты по этой шкале, с преобладанием среднего уровня (90%). У мужчин показатели более вариативны. Женщины значительно превосходят мужчин по уровню гибкости, что проявляется в большей способности адаптироваться к изменяющимся условиям и корректировать свои действия.

Мужчины демонстрируют более высокий уровень самостоятельности, что может быть связано с большей уверенностью в своих силах и меньшей зависимостью от внешней оценки. Низкий уровень самостоятельности у женщин (80%) является тревожным сигналом и говорит о высокой степени зависимости от внешней оценки.

Результаты исследования указывают на необходимость развития навыков саморегуляции в обеих группах, с акцентом на различные аспекты. Мужчинам рекомендуется развивать гибкость в поведении, женщинам – самостоятельность и навыки программирования действий. Целесообразно проведение тренингов и консультаций, направленных на развитие этих навыков.

В контексте изучения регуляторного компонента рассмотрим результаты по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149] о соотношении стратегий эмоциональной регуляции, наглядно

представленные на рисунке 10, а так же процентное соотношение преобладающих стратегий среди мужской и женской выборок, представленное в таблице 5.

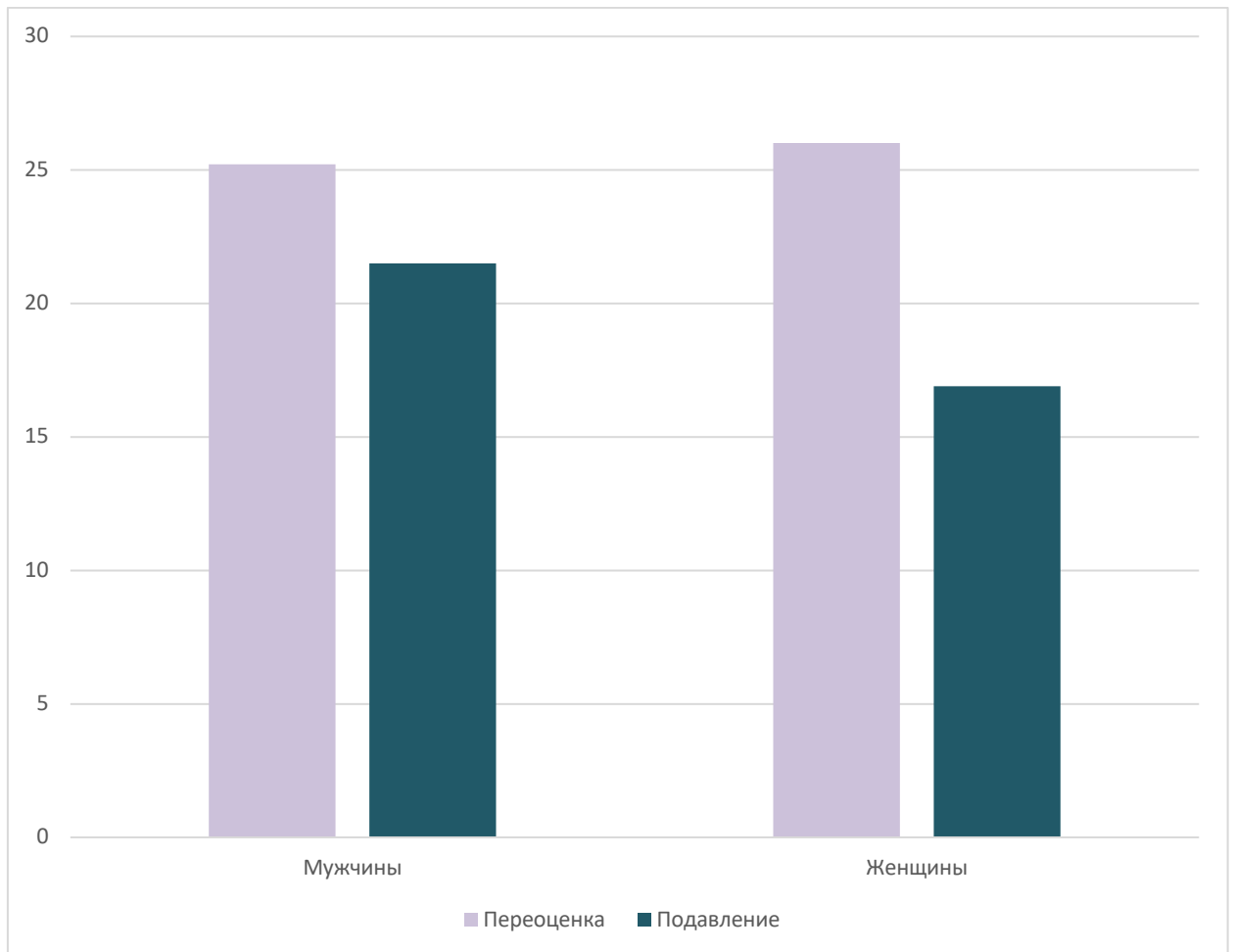


Рисунок 10. Гистограмма 9. Результаты изучения стратегий эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж.Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017)

Исследование выявило различия в использовании стратегий эмоциональной регуляции между мужчинами и женщинами. В то время как женщины практически единогласно (100%) предпочитают стратегию когнитивной переоценки, у мужчин наблюдается более разнообразная картина: 70% используют переоценку, а 30% прибегают к подавлению

эмоций. Различия также заметны в средних баллах по шкалам: женщины демонстрируют более высокие показатели по шкале "Переоценка" (26 баллов против 25,2 у мужчин), и значительно более низкие – по шкале "Подавление" (16,9 баллов против 21,5 у мужчин).

Таблица 5. *Результаты изучения стратегий эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А.Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017)*

Уровень Параметры	Референтные группы			
	Переоценка		Подавление	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Мужчины	14	70	6	30
Женщины	20	100	0	20

Выбор стратегии переоценки подразумевает изменение собственного отношения к ситуации, вызывающей эмоции, с целью уменьшения их интенсивности. Высокие баллы по шкале «Переоценка» у обеих выборок показывает, что в целом все участники исследования способны к анализу и пониманию собственных эмоций. У женщин показатели немного выше, чем у мужчин.

Данные исследования демонстрируют, что женщины в отличие от мужчин склонны чаще выбирать когнитивную переоценку, которая является наиболее адаптивной стратегией. Мужчины склонны чаще прибегать к подавлению. Обусловленность этого факта может заключаться в особенностях социальных и культурных норм, которые в свою очередь поощряют мужчин к сдерживанию эмоций. Полученные данные подчеркивают важность развития навыков эмоциональной регуляции,

особенно у мужчин, с акцентом на развитие способности к переоценке ситуаций.

Выводы по второй главе:

С целью изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста нами был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 40 человек (20 мужчин и 20 женщин) в возрасте от 25 до 35 лет, субъективно оценивающих свое состояние как стрессовое.

Для решения определенных в исследовании задач нами была разработана модель изучения саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста. Разработка модели включила определение параметров, этапов и методов оценки саморегуляции у участников эксперимента.

Для реализации экспериментальной части исследования нами были использованы следующие психодиагностические методики: «Самооценка эмоциональных состояний»

А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40]; «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76]; «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74]; «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167]; «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149].

По результатам проведения методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40] было выявлено, что максимально переживаемыми состояниями как у мужчин, так и у женщин являются беспомощность и тревожность.

Следующими по уровню переживания у обоих полов является подавленность и усталость. 30% мужчин и 80% женщин, что составляет 55% от всей выборки, показывают сниженный уровень эмоционального фона. 70% мужской выборки и 20% женской (45% от общего числа), демонстрируют эмоциональные состояния, находящиеся на среднем уровне. Это в свою очередь говорит о недостаточном эмоциональном благополучии и высоком риске развития снижения эмоционального фона.

Представители женской выборки оценивают свой эмоциональный фон в ситуациях стресса значительно ниже, чем представители мужской выборки. Высокие показатели состояния эмоционального фона у участников исследования не наблюдаются.

По результатам проведения методики «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76] было выявлено, что значительная часть как мужской (80%), так и женской (70%) выборок демонстрирует низкий уровень социальной адаптации. Это свидетельствует о трудностях в понимании и оценке внешних и внутренних условий ситуации, в том числе собственных эмоциональных состояний.

При использовании методики «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74] выявлено, что средний балл по мужской выборке составил 15,5, что соответствует нижней границе нормы, в то время как у женщин средний балл значительно ниже – 11,6, что указывает на низкий уровень резилентности. Распределение результатов внутри групп также демонстрирует выраженные различия: в мужской выборке 70% участников показали средний уровень резилентности, а 30% – низкий. В женской выборке наблюдается обратная картина: 70% участниц имеют низкий уровень, и только 30% – средний.

Высокий уровень резилентности не был выявлен ни у одного участника исследования. Это свидетельствует о повышенной чувствительности к стрессу, затруднениях в преодолении трудностей и повышенном риске

развития психологических проблем в ответ на негативные жизненные обстоятельства.

С помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой (1998) [57, с. 155-167] получены данные о том, что общий уровень саморегуляции у мужской выборки находится на верхней границе низкого уровня и составляет 22,2 балла. У женской выборки (20,2) он находится на низком уровне. Такие данные исследования демонстрируют тот факт, что все участники исследования испытывают трудности с произвольным управлением своими поведенческими проявлениями.

Обе группы демонстрируют средний уровень способности к планированию. Подавляющее большинство мужчин (90%) демонстрируют средний уровень программирования, в то время как у женщин преобладает низкий уровень (50%). Женщины показывают более стабильные результаты по этой шкале, с преобладанием среднего уровня (90%). Мужчины демонстрируют более высокий уровень самостоятельности, у 80% женщин низкие данные по этому показателю, что говорит о высокой степени зависимости от внешней оценки.

Диагностика преобладающих стратегий регуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин молодого возраста по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А.Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149] демонстрирует различия в использовании стратегий эмоциональной регуляции между мужчинами и женщинами.

В то время как женщины практически единогласно (100%) выбирают стратегию когнитивной переоценки, у мужчин наблюдается более разнообразная картина: 70% используют переоценку, а 30% прибегают к подавлению эмоций. Различия также заметны в средних баллах по шкалам: женщины демонстрируют более высокие показатели по шкале "Переоценка" (26 баллов против 25,2 у мужчин), и значительно более низкие – по шкале "Подавление" (16,9 баллов против 21,5 у мужчин).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что женщины чаще используют более адаптивную стратегию регуляции эмоций – когнитивную переоценку, в то время как мужчины чаще прибегают к подавлению.

Проведенное исследование позволило доказать гипотезу о том, что особенностями саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста являются: доминирование в эмоциональном фоне негативных, тревожных и подавленных реакций; низкая устойчивость к стрессу и выбор неэффективных стратегий регуляции; трудности в понимании и оценке собственных эмоциональных состояний и условий ситуации; неэффективные способы регуляции и управления своим поведением, а так же высокая зависимость от внешней оценки окружающих.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

3.1. Научно-методологические подходы к развитию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин

Разработка психологической программы, направленной на развитие различных аспектов психики, требует тщательного обоснования. Современная наука предлагает широкий спектр коррекционных методик, в числе которых когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, телесные практики и др.

Саморегуляция, как область научного интереса, исследовалась многими учеными, начиная с классических работ У. Джемса (1991) о периферической теории эмоций, актуальность которых сохраняется и по сей день. Идеи Джемса об управлении эмоциями нашли свое развитие и практическое применение в трудах современных исследователей, таких как Дж. Гросс (2007, 2015), К. Изард (2008), П. Паули (1996) и др. В частности, теории Лицевой обратной связи и дифференциальных эмоций (К. Изард, 2008; С. Томкинс, 1963; П. Экман, 2010) подчеркивают неразрывную связь между эмоциональным опытом и его экспрессивным компонентом. Экспериментально доказано, что целенаправленное изменение мимической экспрессии, будь то усиление или подавление, влияет на субъективное переживание эмоции. Более того, тренировка и активизация мимики, ассоциированной с позитивными эмоциями, способствует снижению интенсивности негативных переживаний. Таким образом, работа с экспрессивным компонентом представляет собой эффективный инструмент саморегуляции.

Бихевиористский подход к развитию навыков саморегуляции основан на принципе изменения эмоциональных реакций путем перестройки неадаптивных связей между стимулами и реакциями, предполагая, что

человек способен обучаться управлению своими эмоциями. В рамках этого подхода применяются такие методы, как:

1) нервно-мышечная релаксация (Э. Джекобсон, 1938), опирающаяся на теории И.П. Павлова, Дж. Уотсона и У. Джемса о рефлекторном возбуждении и торможении. Метод заключается в напряжении и последующем расслаблении мышц для достижения общей релаксации и применяется при головных болях, расстройствах сна и эмоциональных проблемах;

2) десенсибилизация (Дж. Вольпе, 1966; М. Кавер, 1924) – метод постепенного снижения чувствительности к стимулам, вызывающим страх, путем сочетания воздействия этих стимулов с релаксацией. Этот метод, применяемый как с реальными объектами, так и с использованием визуализации, эффективен при тревожных расстройствах, включая ПТСР;

3) метод погружения, основанный на угасании условных рефлексов и привыкании, предполагает контролируемое переживание травмирующих событий для восстановления подавленных эмоций и осознания бесполезности страха. Ввиду высокой стрессогенности метод имеет ряд противопоказаний.

Научные исследования стратегий эмоциональной регуляции затрагивают такие аспекты, как экспрессивное поведение и супрессия (подавление эмоций). Вопреки распространенному мнению, внешнее проявление эмоций не всегда эффективно снижает напряжение. Работы К.Изарда (2008) демонстрируют, что демонстрация эмоций может, наоборот, усилить негативные переживания. Предполагается, что эффективность экспрессии зависит от умения индивида балансировать между собственной эмоциональностью и социальными нормами.

Супрессия, как стратегия регуляции, также имеет свои особенности. Исследования Дж. Гросса (2008) и коллег показывают, что подавление эмоций создает диссонанс между внутренним состоянием и внешним поведением. Эксперименты подтверждают, что супрессия уменьшает

внешние проявления эмоций, но не снижает внутреннего напряжения, при этом потребляя когнитивные ресурсы, что может негативно влиять на память и внимание.

В социальном контексте супрессия может восприниматься негативно, делая общение менее приятным (М. Тамир, 2009). Однако, в определенных ситуациях контроль над эмоциональной экспрессией может быть эффективной стратегией. К. Койфман (2007) отмечает, что люди, владеющие такой способностью, воспринимаются как более психологически устойчивые и лояльные.

Е.П. Ильин (2001) выделяет три основных способа работы с негативными эмоциями: смена эмоции (вызов противоположной эмоции), когнитивное регулирование (использование когнитивных процессов для контроля над эмоциями, например, переключение внимания) и моторное регулирование (снятие напряжения через физическую активность). Многие известные методы, такие как релаксация, аутогенная тренировка и медитация, укладываются в эти категории. Психическая регуляция может быть обусловлена как внешними факторами (музыка, природа), так и внутренними процессами саморегуляции.

При составлении психологической программы коррекции, помимо научных и практических знаний о регуляции эмоций, важно учитывать формат работы. А.А. Осипова (2000) выделяет индивидуальную и групповую коррекцию. Индивидуальная предполагает работу психолога один на один с клиентом, групповая же – взаимодействие психолога с группой клиентов, общающихся между собой. Несмотря на общность задач, групповая работа фокусируется на межличностных аспектах, а индивидуальная – преимущественно, но не исключительно, на внутриличностных.

В данной работе мы подробнее остановимся на групповой форме, которая включает различные виды коррекционных групп: тренинговые (социально-психологические тренинги), группы встреч, гештальт-терапии, группы развития навыков и телесно-ориентированные группы.

Тренинговые группы – это микромодель реального мира, воспроизводящая его проблемы, такие как принятие решений и межличностные отношения. Однако, в отличие от реальности, в тренинге участники выступают одновременно и исследователями, и объектами исследования, экспериментируя с решениями проблем, зачастую неразрешимых в обычной жизни.

Главная цель – применение полученных знаний и навыков в повседневной жизни в условиях психологической безопасности. Обучение строится на групповом опыте, а не только на инструкциях руководителя, который, направляя процесс, постепенно снижает свою директивность и стимулирует участников к самостоятельному анализу своего поведения и взаимодействий. Эффективный руководитель верит в потенциал группы и её коллективную мудрость, направляя процесс, но избегая прямого руководства, тем самым, оставаясь центральной фигурой, даже без явного лидерства.

Социально-психологический тренинг – это метод активного обучения, основанный на интенсивном групповом взаимодействии, направленный на развитие коммуникативной компетентности. Он стимулирует саморефлексию участников относительно своего поведения и поведения других через обратную связь, использование видеоматериалов и создание благоприятной среды для обсуждения. Формы тренинга варьируются в зависимости от задач, а его эффективность подтверждена практикой в разных областях психокоррекции.

В рамках тренинга особое место занимает групповая дискуссия – метод, ориентированный на анализ ситуаций и межличностного взаимодействия. Применяемая для развития, обучения, психотерапии и построения отношений внутри группы, она представляет собой коллективное обсуждение, направленное на достижение общего мнения по заданной проблеме. Различают интеракционную, биографическую и тематическую групповые дискуссии. При этом интеракционная, с акцентом на обратной

связи, играет ключевую роль в групповой психокоррекции, основанной на динамике группы.

3.2. Основные направления, этапы и методы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента данные, свидетельствующие о том, что в стрессовых ситуациях мужчины и женщины молодого возраста демонстрируют низкий уровень эмоциональных состояний, имеют низкий уровень социальной адаптации, сниженную психологическую устойчивость и недостаточно развитую саморегуляцию.

На основе результатов констатирующего эксперимента были выделены следующие направления для развивающей работы:

Развитие когнитивного компонента саморегуляции направлено на улучшение следующих способностей: дифференциация и классификация собственных эмоций; понимание и работа с амбивалентными чувствами; распознавание эмоций других людей по внешним проявлениям (мимика, жесты, интонация). Так же является важным навык анализа ситуации.

Развитие эмоционального компонента саморегуляции направлено на формирование оптимистичного отношения к себе, другим и жизни в целом, а также на развитие эмоциональной устойчивости, проявляющейся в эффективности действий в сложных эмоциональных ситуациях. Этот компонент включает спектр переживаний (радость, печаль, гнев), эмоциональные состояния и настроения, влияющие на восприятие жизни.

Регуляция предполагает продление положительных состояний и снижение интенсивности, частоты и продолжительности отрицательных. Важными критериями оптимизации психоэмоционального состояния являются: повышение самопринятия, осознание жизненных целей, развитие позитивного мышления, интерес к саморазвитию и личностному росту,

создание условий для достижений, а также оптимизация окружения, включая семейную среду.

Развитие регуляторного компонента саморегуляции фокусируется на умении управлять и адекватно выражать эмоции, повышении осознанности (рефлексии) и усилении саморегуляции. Рефлексивный блок включает навыки самопознания, концентрацию на внутренних состояниях и взаимодействии с другими. Ключевые качества в этом блоке: понимание и описание своих эмоций и эмоций других; свободное и открытое выражение чувств с учетом последствий для окружающих; понимание причинно-следственных связей в своем поведении и поведении других. Рефлексивные способности также подразумевают анализ структуры собственных и чужих мыслей, выделение ключевых аспектов для дальнейшего изучения и достижения целей.

Цель психологической программы развития саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста – коррекция неадаптивных стратегий саморегуляции и снижение риска стресса.

Программа состоит из двух этапов. На первом этапе участники знакомятся с результатами эмпирического исследования особенностей саморегуляции, чтобы лучше понимать влияние личностных аспектов на этот процесс. Второй этап – психоразвивающий. Через упражнения и решение задач участники развивают активность, инициативу и самостоятельность, осваивают новые методы межличностного взаимодействия, конструктивного разрешения конфликтов, адекватной оценки событий и своей роли в них, что в итоге повышает эффективность саморегуляции.

Программа развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях для молодых людей рассчитана на 32 часа и проводится в групповом формате. Она включает три блока:

- Диагностика (10 часов): подготовка и проведение диагностики, обработка результатов, формирование программы психологической коррекции.

- Коррекция (12 часов): тренинг с информационными материалами, играми и упражнениями (8 занятий по 90 минут в течение 2 месяцев, с периодичностью одно занятие в неделю).

- Оценка эффективности (10 часов): повторная диагностика, анализ данных, заключение о результатах и эффективности программы.

Групповая работа предоставляет ряд преимуществ:

- Активное взаимодействие и обмен опытом.
- Эмоциональная поддержка и взаимопомощь.
- Возможность самовыражения.
- Обратная связь от участников группы.
- Самопознание и поиск новых решений (инсайт).
- Совместный эмоциональный опыт и формирование позитивных отношений.
- Апробация и тренировка новых поведенческих стратегий в безопасной среде.

Каждое занятие программы построено по трехэтапной структуре, обеспечивающей эффективность психоразвивающей работы:

1. Разминка: активизирующие упражнения, создание непринужденной атмосферы для общения и сплочения группы.

2. Основная часть: упражнения и задания, направленные на достижение целей занятия и развитие необходимых навыков с использованием практических инструментов и методов.

3. Рефлексия: обмен мнениями, впечатлениями и эмоциональными состояниями для лучшего самопонимания, анализа групповой динамики и эффективности занятия.

Сочетание этих этапов создает баланс между активностью, обучением и рефлексией, способствуя достижению целей занятия и укреплению взаимопонимания в группе. Программа развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста разработана на

основе типовых упражнений из трудов Е.П. Ильина (2001), О.Н. Истратовой (2011), А.Б. Леоновой и А.С. Кузнецовой (2007), Г.Б. Мониной, Н.В. Раннала (2009), Ю.В. Саенко (2010).

Психологическая программа реализовывалась в двух форматах: индивидуальные самостоятельные занятия и групповые занятия. Для закрепления полученных навыков участникам предоставлялось специально разработанное методическое пособие. Оно служит не только для сохранения знаний, но и как практическое руководство по саморегуляции в стрессовых ситуациях, требующих дополнительных усилий. Это пособие содержит упражнения и техники из основной программы и призвано помочь участникам самостоятельно применять методы саморегуляции после завершения программы.

Программа развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях основана на техниках психодрамы, предполагающих активное проживание эмоций и отработку новых моделей поведения через действия, а не только вербализацию. Ролевая игра, как основной метод психодрамы, позволяет участникам в импровизированной форме исследовать актуальные для них роли и взаимодействовать друг с другом. В отличие от традиционного театра, психодрама фокусируется на реальных проблемах участников, стимулируя творческий подход и преодоление неадаптивных поведенческих паттернов. Проигрывание различных стратегий эмоциональной регуляции дает возможность увидеть себя со стороны и способствует трансформации.

В программе используются такие техники психодрамы, как "обмен ролями", где участники поочередно проживают разные роли в постановке, меняясь позами, манерами и психологическим состоянием. Техника "зеркала" позволяет участнику увидеть себя глазами другого, наблюдая за вспомогательным участником, временно исполняющим его роль. Это способствует более глубокому самопониманию и осознанию того, как воспринимают участника окружающие.

Гештальт-терапия в программе основана на принципе осознания текущих потребностей и желаний. Неудовлетворенные потребности (незавершенные гештальты) приводят к фиксации, мешая восприятию других потребностей, подавляя эмоции и ухудшая психологическое здоровье. Техника "Работа с фантазией" помогает осознать ранее неосознаваемые аспекты, а "Пустой стул" позволяет проработать внутренние конфликты через ролевое проигрывание различных позиций, что способствует принятию решений.

Телесная терапия в программе направлена на интеграцию тела и разума через осознание телесных ощущений и понимание того, как в них кодируются потребности и чувства. Дыхательные упражнения (задержка дыхания, расслабленное и полное дыхание) помогают освободиться от подавленных эмоций. Обучение регуляции дыхания позволяет контролировать эмоциональное состояние и свободно выражать чувства.

Когнитивно-поведенческая психотерапия направлена на изменение убеждений, установок, образа мыслей и поведения. Среди техник, представляющих данный вид терапии можно выделить «декатастрофизацию», которая способствует снижению драматичности ситуации, «переформулирование», которое посредством изменения формулировки проблемы способствует нахождению приемлемого решения.

Разработанная психологическая программа развития навыков саморегуляции состоит из нескольких этапов. На первом этапе производится изучение эмоциональной сферы, на последующем этапе работа фокусируется на преодолении негативных эмоций и связанных с ними состояний.

На каждом этапе участники анализируют установки и мотивы, вызывающие эти эмоции, учатся переосмысливать ситуации, приводящие к ним, и осваивают новые механизмы саморегуляции. Завершающий этап включает занятия с ресурсными техниками, где участники ставят новые цели и переосмысливают социальные аспекты и отношения, что способствует

формированию позитивного отношения к жизни и, как следствие, вызывает положительные эмоциональные реакции.

В начале психоразвивающего тренинга участники дают согласие на принципы эффективного взаимодействия в группе, которые включают:

1. Фокусирование на настоящем моменте: Производится актуализация вопросов и ситуаций, что формирует целенаправленность групповой работы.

2. Равноправие и взаимопомощь: Все участники являются равными членами коллектива.

3. Конфиденциальность: Способствует созданию доверительных отношений для обмена опытом.

4. Активность: Вовлечение всех участников в рабочий процесс.

5. Соответствие высказываний: Обмен мнениями и идеями сосредоточен на сути вопроса, способствует продуктивному обсуждению.

6. Конструктивная критика: Критика осуществляется с акцентом на действия партнера, избегая личных оценок.

7. Право «Стоп»: Каждый участник имеет возможность использовать «стоп», если необходимо прервать обсуждение.

8. Соблюдение времени: Устанавливается режим работы группы и регламент упражнений, при этом изменения могут вноситься только по коллективному решению участников.

Разработанная нами психологическая программа направлена на развитие следующих навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях:

1. Дифференциация и классификация собственных эмоций;

2. Понимание и работа с амбивалентными чувствами;

3. Распознавание эмоций других людей по внешним проявлениям;

4. Эмоциональная устойчивость;

5. Свободное выражение чувств с учетом последствий;

6. Анализ структуры собственных и чужих мыслей;

7. Понимание причинно-следственных связей в своем поведении и поведении окружающих;

8. Выявление основных факторов, влияющих на ситуацию;
9. Выделение ключевых аспектов для достижения цели;
10. Моделирование, планирование и программирование собственных действий;
11. Оценивание результатов деятельности;
12. Регуляция собственных эмоциональных состояний и поведения;
13. Контроль над своими эмоциональными реакциями и действиями;
14. Управление своим эмоциональным фоном и поведенческими проявлениями.

Планирование занятий развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста представлено в таблице 6 с представлением этапов занятий и целей, поставленных в соответствии со структурой и наполнением программы.

Таблица 6. *Планирование занятий по развитию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста*

№ занятия	Структура занятия	Цель
1.	1. Знакомство	Знакомство участников, оглашение правил группы, выявление запроса группы.
	2. Мини-лекция «Стресс»	Понимание основных понятий, осознание собственного уровня стресса.
	3. Мини-дискуссия «Стресс в твоей жизни»	Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.
	4. Упражнение «Новый начальник»	Научить слушателей анализировать различные виды адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; акцентировать внимание группы на последствиях дезадаптивного

		поведения.
	5. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.
2.	1. Упражнение «Вилы стресса»	Классификация видов стресса.
	2. Игра «Разорви цепь»	Выявление индивидуального стиля выхода из стрессовой ситуации, формирование партнерских отношений, расширение поведенческого репертуара каждого участника.
	3. Мини-лекция «Классификация стрессов»	Развитие представлений о природе стресса.
	4. Упражнение «Два на два или новый Юлий Цезарь» [Кипнис, 2004]	Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.
	5. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.
3.	1. Упражнение «Шумовой квадрат» [Гиппиус, 2001]	Развитие слухового внимания, умения слышать партнера.
	2. Мини-лекция «Правила передачи и принятия критики»	Осведомление о конструктивной и деструктивной критике, о правилах передачи и принятия негативной информации.
	3. Упражнение «Достойный ответ» [Монина, Лютова, 2007]	Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.
	4. Мини-лекция «Тайм-менеджмент»	Развитие представлений о тайм-менеджменте.
	5. Упражнение «Минута» [Ананьев, 2007]	Изучение ориентации во времени.
	6. Упражнение «Поглотители времени»	Анализ существующих помех времени и выявление стратегий эффективного тайм-менеджмента.
	7. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.

4.	1. Мини-лекция «Ресурс стрессоустойчивости»	Развитие представлений о стрессоустойчивости и классификации ее ресурсов, их роли в развитии стрессоустойчивости.
	2. Мини-лекция «Цель»	Развитие навыков о целеполагании и роли этого процесса в личностном развитии и формировании стрессоустойчивости.
	3. Упражнение «Цель»	Повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности.
	4. Мини-лекция «Модель управления стрессом Д.Гринберга. Позитивное мышление»	Развитие знаний о способах управления стрессом, роли позитивного мышления в личностном развитии и формировании стрессоустойчивости.
	5. Упражнение «Игры со стыдом» (М.Гулина)	Развитие умения понимать и анализировать собственные эмоции; выявлять иррациональные установки, лежащие в основе некоторых негативных эмоций; понимать и принимать эмоции других людей.
	6. Мини-лекция «Темперамент и стресс»	Повышение знаний о типов темперамента и их влиянии на эмоциональные переживания и поведение в стрессовых ситуациях.
	7. Упражнение «Темперамент и стресс»	Закрепление полученного теоретического материала, обмен опытом участников, принятие группового решения.
	8. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.
5.	1. Игра «Я сегодня вот такой...»	Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

	2. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект»	Повышение знаний о роли эмоций в жизни человека. Знакомство с теорией эмоционального интеллекта Саловея и Майера и структурой эмоционального интеллекта.
	3. Упражнение «Тропа эмоций»	Отработка навыка определения эмоционального состояния группы.
	4. Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями»	Повышение знаний об эмоциях. Знакомство с четырехшаговым алгоритмом отработки негативной эмоции.
	5. Упражнение «Я злюсь, когда..»	Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.
	6. Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения [Ньюстром, Скэннел, 1997])	Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.
	7. Упражнение «Устойчивость» [Ананьев, 2007]	Наглядная демонстрация ресурсов человека, в результате которой у участников повышается самооценка.
	8. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.
	6.	
	1. Мини-лекция «Методы саморегуляции»	Развитие знаний о роли саморегуляции в снижении стрессовой реактивности.
	2. Мини-лекция «Дыхание - основа всех методов релаксации»	Развитие навыков о взаимосвязи дыхания и стресса, о роли дыхания в процесса саморегуляции.

	3. Упражнение «Нижнее дыхание» (из практики йоги)	Осознание процесса дыхания, концентрация на брюшном (нижнем дыхании).
	4. Упражнение «Полное дыхание»	Освоение техники дыхания с участием нижних, средних и верхних долей легких.
	5. Упражнение «Дыхание по квадрату»	Освоение техники дыхания, способствующей снижению стресса.
	6. Упражнение «Запомни 12 слов»	Развитие навыков визуализации, творческого воображения, зрительной памяти.
	7. Упражнение «Аутогенная нейтрализация» [Ананьев, 2007]	Обучение вызывать собственный образ «Я» без положительной или отрицательной эмоциональной окраски.
	8. Упражнение «Расслабление через напряжение»	Знакомство участников с мышечными зажимами и эффектами релаксации.
	9. Упражнение «Символ спокойствия»	Осознание ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление.
	10. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.
7.	1. Упражнение «Позитивное истолкование»	Упрочнение навыков когнитивного реструктурирования, переоценка представлений об отрицательных эмоциях.
	2. Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека»	Обобщение информации, полученной в процессе работы.
	3. Упражнение «Дыхание по квадрату»	Упрочнение навыков дыхательных техник.
	4. Упражнение «Обмен ролями»	
	5. Упражнение «Зеркало»	
	6. Упражнение «Колесо жизненного баланса»	Взгляд на свою жизнь со стороны, формирование приоритетов, целей и задач на будущее.
	7. Групповая рефлексия, д/з.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.

8.	1. Упражнение «Работа с фантазией»	
	2. Упражнение «Пустой стул»	Обретение навыков признания и выражения эмоции и чувств, разрешения внутриличностных конфликтов.
	3. Упражнение «Я считаю тебя успешным, потому что...»	Групповой сплоченность, взгляд на себя глазами других, улучшение навыков межличностных коммуникаций.
	4. Упражнение «Мои ценности»	Выделение лично значимых ценностей.
	5. Упражнение «Цели на год»	Формирование и постановка целей на предстоящий период.
	6. Групповая рефлексия. Завершение групповой работы.	Повышение навыков вербализации и слушания, обмен опытом между участниками группы.

В организованном нами исследовании важным аспектом является оценка эффективности разработанной программы. Подразумевается анализ результатов и понимание вклада психоразвивающей работы для участников исследования. Для оценки эффективности программы оцениваются изменения в механизмах саморегуляции. Так же важным фактором оценки является субъективное восприятие участниками полученных в ходе реализации программы знаний и навыков.

Для оценки эффективности программы используются качественные и количественные методы обработки данных, полученных на этапе констатирующего эксперимента.

Такой комплексный подход обеспечивает глубокое понимание влияния психологической программы и подчеркивает ее значимость в контексте нашего исследования.

3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста

С целью реализации разработанной нами психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста, нами проведен формирующий эксперимент.

Для оценки эффективности нашей психоразвивающей работы был организован контрольный эксперимент, направленный на выявление динамических изменений и сопоставление полученных данных с результатами констатирующего эксперимента.

Перед началом формирующего эксперимента мы выделили две группы испытуемых: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Комплектование экспериментальной группы основывалось на результатах констатирующего эксперимента, в которую вошли участники с наиболее высокими показателями неэффективной саморегуляции и высоким уровнем стресса.

Психоразвивающая работа проводилась только с экспериментальной группой, в то время как контрольная группа не проходила мероприятий по развитию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Для подтверждения эффективности психоразвивающей работы и выявления динамических изменений в развитии навыков саморегуляции у мужчин и женщин было проведено повторное диагностическое обследование. Контрольный этап эксперимента использовал тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе исследования.

Результаты повторного исследования были проанализированы как количественно, так и качественно, а также сопоставлены с данными, полученными до начала формирующего эксперимента.

Результаты исследования текущей самооценки эмоциональных состояний экспериментальной группы по методике «Самооценка

эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А.Карелина (2007) [34, с. 39-40] до и после эксперимента представлен на рисунке 11.

Сравнительные результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40] демонстрируют положительное влияние программы на экспериментальную группу, как мужчин, так и женщин, в отличие от контрольной группы.

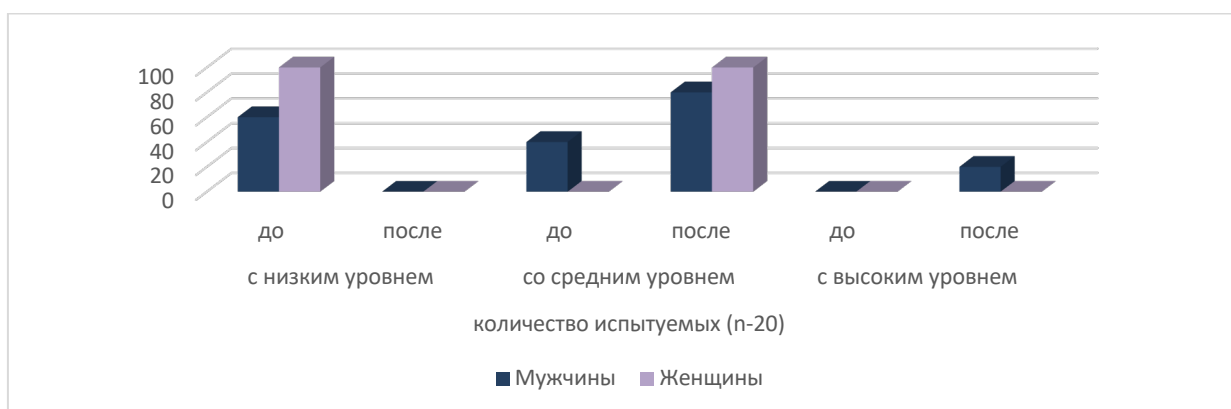


Рисунок 11. Гистограмма 10. Сравнительные результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) до и после эксперимента (%)

В экспериментальной группе у мужской выборки изначально наблюдался низкий уровень самооценки эмоциональных состояний (60%), 40% показали средний уровень, высокий уровень отсутствовал. После прохождения испытуемыми психологической программы наблюдается значительное улучшение. Низкий уровень исчез, 80% достигли среднего уровня, а 20% - высокого уровня.

У женской выборки все участницы (100%) имели низкий уровень оценки эмоциональных состояний. После прохождения испытуемыми психологической программы зафиксирован существенный прогресс. Низкий

уровень исчез, у 100% участниц зафиксирован средний уровень самооценки психологических состояний.

В контрольной группе в обеих выборках имеются незначительные изменения в динамике отраженные в таблице 7, которые могут быть связаны с естественными колебаниями эмоционального фона.

Таблица 7. Сравнительные результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста КГ по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) до и после эксперимента (%)

Группы Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После
Мужчины	16	80	4	20	0	0
Женщины	14	70	6	30	0	0

В экспериментальной группе, прошедшей программу, наблюдается выраженная положительная динамика в уровне оценки эмоциональных состояний, как у мужчин, так и у женщин. У мужчин повысился не только средний уровень, но и появился высокий уровень самооценки эмоциональных состояний. У женщин произошел переход от низкого уровня к среднему.

В экспериментальной группе зафиксирована положительная динамика по всем шкалам эмоционального состояния. Уровень тревожности снизился, а спокойствие возросло, что подтверждается увеличением баллов по шкале "спокойствие-тревожность" (мужчины: с 3 до 6; женщины: с 3 до 4,8). Участники стали энергичнее, уровень усталости снизился (мужчины: с 4,4 до 6,2; женщины: с 4,4 до 5). Настроение стало более приподнятым, а подавленность уменьшилась (мужчины: с 3,4 до 6,6; женщины: с 4 до 4,6).

Также значительно возросла уверенность в себе, а чувство беспомощности снизилось (мужчины: с 3,2 до 7; женщины: с 2,4 до 4,6). Общий балл, отражающий общее эмоциональное состояние, значительно улучшился в обеих группах (мужчины: с 14 до 25,8; женщины: с 12,8 до 19). Данные средних показателей уровней эмоциональных состояний испытуемых до и после эксперимента представлены в Приложении 1, таблицах 1 и 2, так же наглядно отражены в Приложении 1, гистограммах 1 и 2, соответственно.

Изменения распределения по уровням у контрольной группы, представленные в таблице 7, незначительны и могут быть связаны с естественными колебаниями эмоционального фона. Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной программы по развитию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Далее, изучая изменения в эмоциональном компоненте рассмотрим данные экспериментальной группы о динамике уровня социальной адаптации в ситуациях стресса мужчин и женщин молодого возраста, выявленной посредством методики «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944) в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76], представленные в таблице 8 и на рисунке 12.

Таблица 8. Сравнительные результаты изучения особенностей фрустрационных реакций в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Тест рисуночных фрустраций» С.Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) до и после эксперимента (%)

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После
Мужчины	100	40	0	0	0	60
Женщины	100	0	0	0	0	100

Методика выявила значительное улучшение социальной адаптации в экспериментальной группе после программы. В начале исследования у всех мужчин и женщин экспериментальной группы наблюдался низкий уровень социальной адаптации. После программы 60% мужчин достигли высокого уровня, а 40% остались на низком. У женщин произошел полный переход от низкого к высокому уровню адаптации. В контрольной группе динамика была менее выраженной: у мужчин, как и у женщин уровень адаптации незначительно снизился.

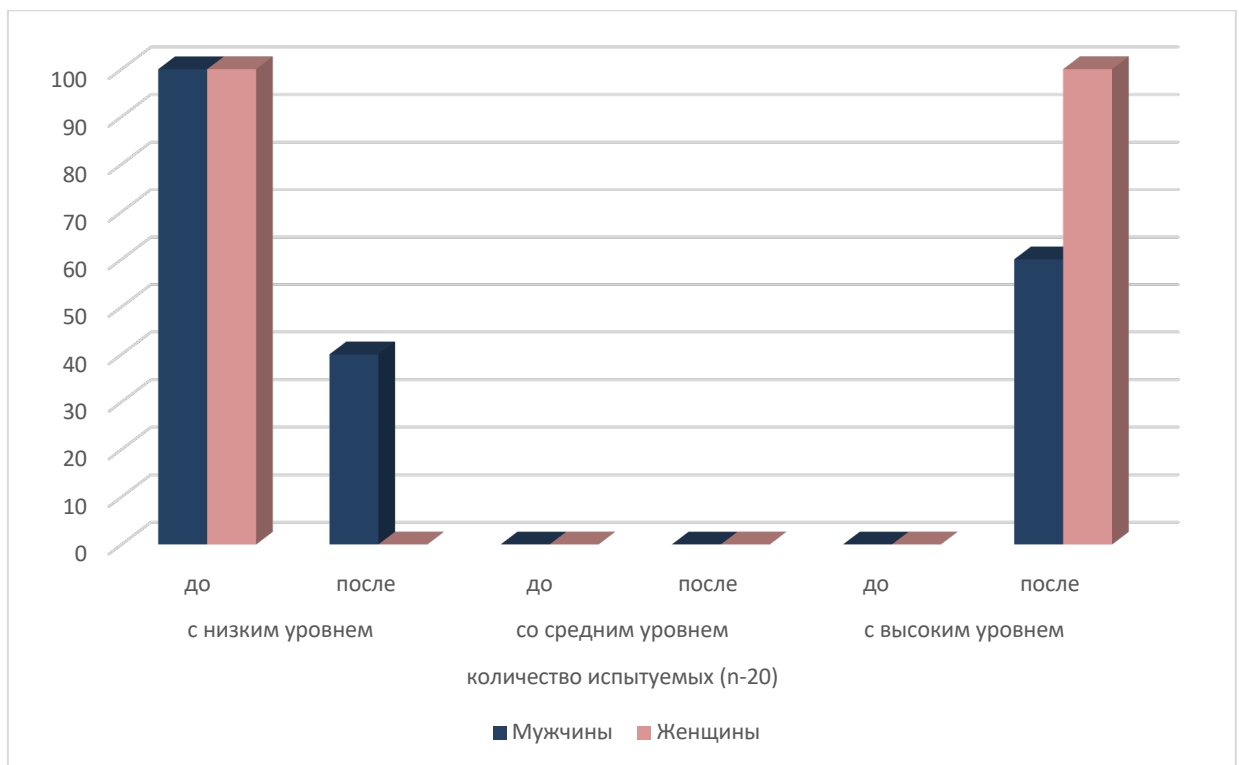


Рисунок 12. Гистограмма 11. Сравнительные результаты изучения особенностей фрустрационных реакций в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) до и после эксперимента

Анализ типов реакций в экспериментальной группе, представленный на рисунке 13, показал снижение экстрапунитивных (направленных вовне)

реакций как у мужчин (с 53,4 до 40,6 баллов), так и у женщин (с 47 до 37,4). Интропунитивные реакции (самообвинение) снизились у мужчин (с 19,6 до 10), но повысились у женщин (с 13,4 до 19,2), возможно, указывая на самоанализ.

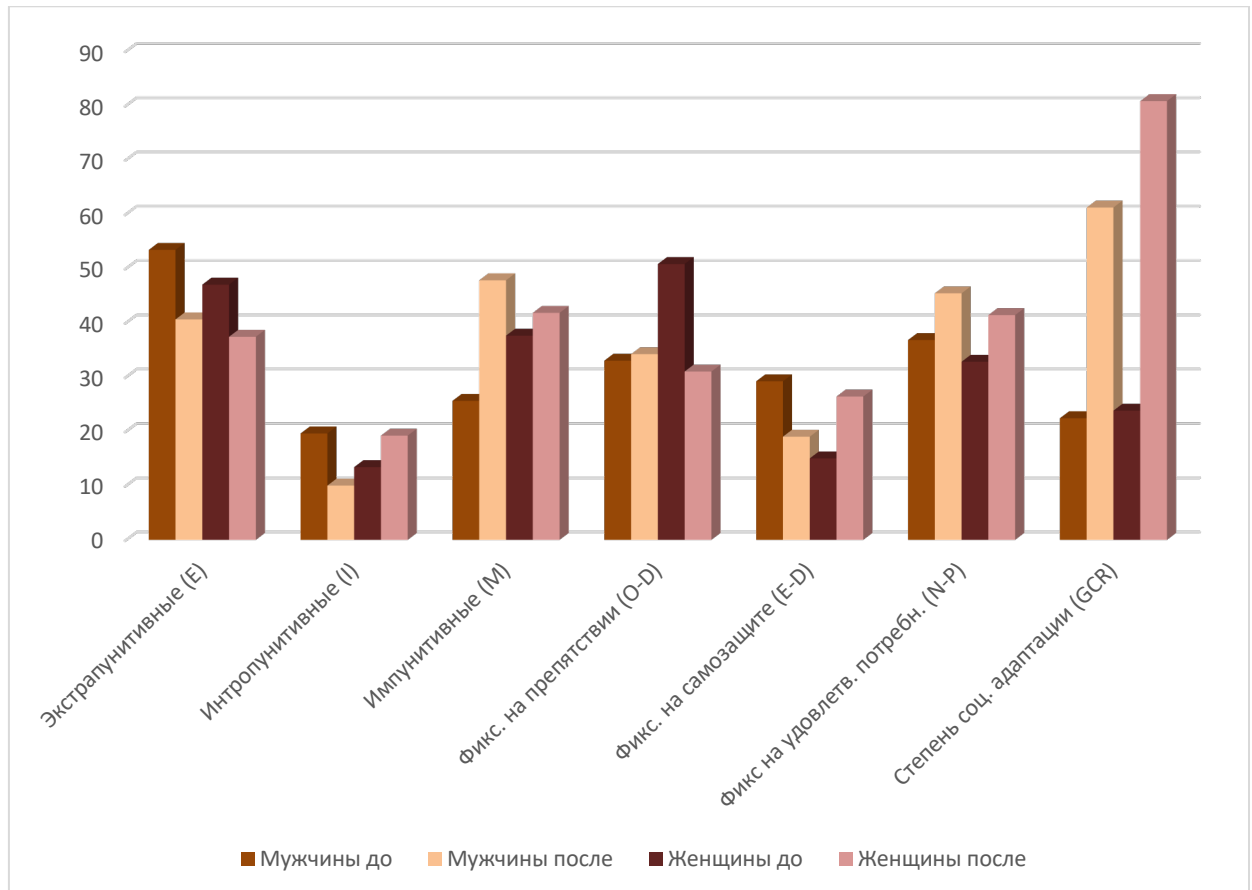


Рисунок 13. Гистограмма 12. Сравнительные результаты изучения особенностей фрустрационных реакций в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) до и после эксперимента

Импунитивные реакции (игнорирование препятствия) и фиксация на удовлетворении потребностей возросли в обеих подгруппах, свидетельствуя об улучшении способности справляться с фрустрацией. Фиксация на препятствии показала незначительные изменения, а фиксация на самозащите

снизилась у мужчин и повысилась у женщин. В целом, степень социальной адаптации значительно возросла: у мужчин с 22,4 до 61,2, у женщин с 23,8 до 80,8. Полученные данные подтверждают эффективность программы в аспекте развития навыков саморегуляции и изменение реакций на фрустрацию.

Динамика показателей психологической восстанавливаемости экспериментальной группы по результатам поведения методики «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А.Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74] наглядно представлены на рисунке 14.

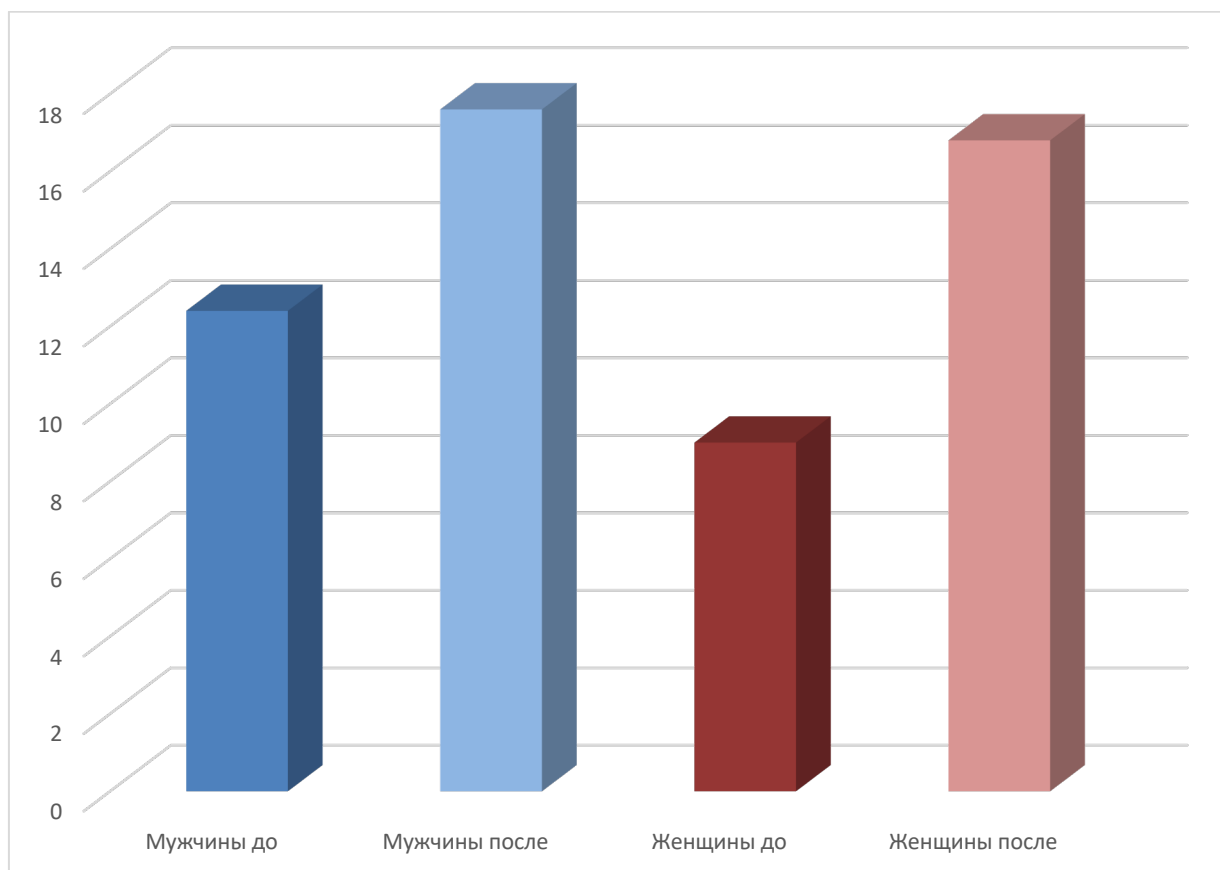


Рисунок 14. Гистограмма 13. Сравнительные результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) до и после эксперимента

Результаты исследования по методике, наглядно отраженные на рисунке 15 показали, что программа эффективно повышает уровень резилентности. В экспериментальной группе средний показатель у мужчин вырос с 12,4 до 17,6 баллов, а у женщин – с 9 до 16,8.

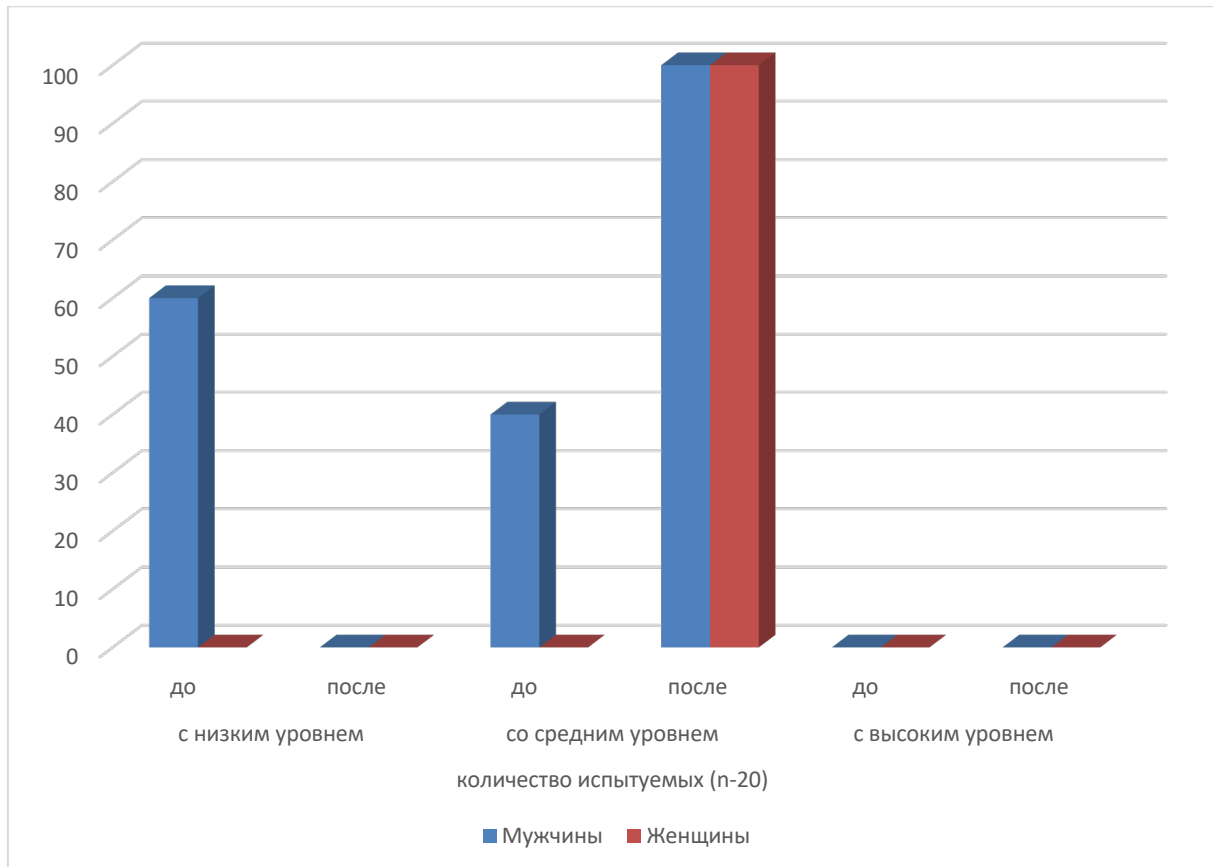


Рисунок 15. Гистограмма 14. Сравнительные результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) до и после эксперимента

До начала программы 60% мужчин имели низкий уровень резилентности, 40% – средний, а у женщин 100% показали низкий уровень. После программы все участники экспериментальной группы, как мужчины, так и женщины, достигли среднего уровня, что отражено в таблице 9.

Таблица 9. Сравнительные результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) до и после эксперимента

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После
Мужчины	60	0	40	100	0	0
Женщины	100	0	0	100	0	0

В контрольной группе изменений не наблюдалось: у мужчин сохранился 100% средний уровень, а у женщин распределение осталось прежним – 60% со средним и 40% с низким уровнем. Полученные данные показывают, что разработанная психологическая программа способствует развитию способности эффективно справляться со стрессом и адаптироваться к трудностям. Сравнение результатов мужской и женской выборок контрольной группы представлено в таблице 10.

Таблица 10. Сравнительные результаты изучения психологической восстанавливаемости в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста КГ по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) до и после эксперимента

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После
Мужчины	0	0	100	100	0	0
Женщины	40	40	60	60	0	0

В контрольной группе не зафиксировано изменений, у мужчин сохранился 100% средний уровень резилентности, у женщин – 60% средний и 40% низкий. Это подтверждает, что изменения в экспериментальной группе связаны именно с влиянием программы, а не с внешними факторами.

Рассмотрим динамику показателей когнитивного компонента, выявленную с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой (1998) [57, с. 155-167] у мужской и женской выборок экспериментальной группы, представленные в Таблицах 4 и 5, приложения 2, обобщенные и представленные на рисунке 16.

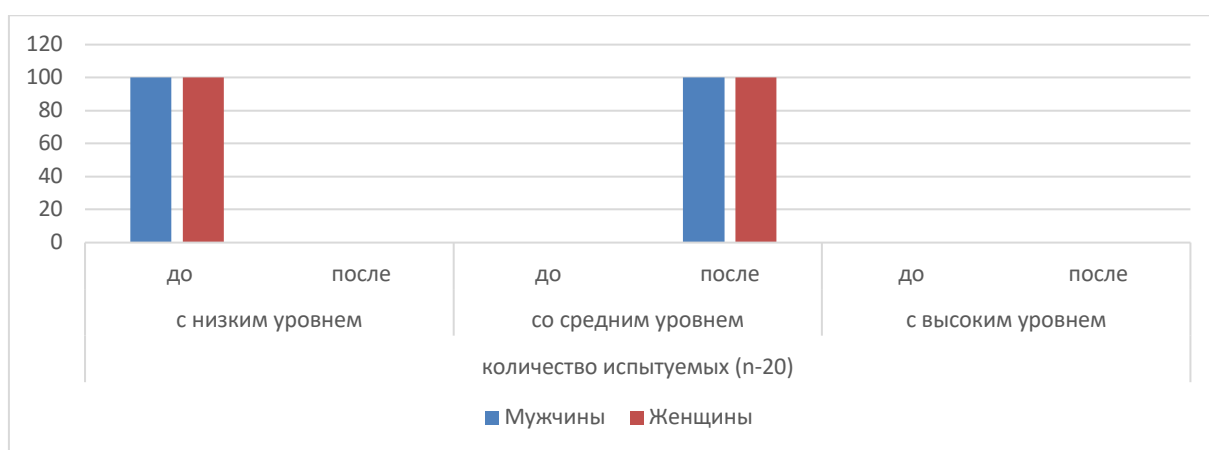


Рисунок 16. Гистограмма 15. Сравнительные результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой (1998) до и после эксперимента

До программы и у мужчин, и у женщин наблюдался низкий уровень саморегуляции (100% в каждой группе). После программы у всех участников обеих выборок экспериментальной группы уровень саморегуляции повысился до среднего.

Рассмотрим данные динамики по всем шкалам методики, представленные в Таблице 3, приложения 2 и наглядно представленные на рисунке 18.

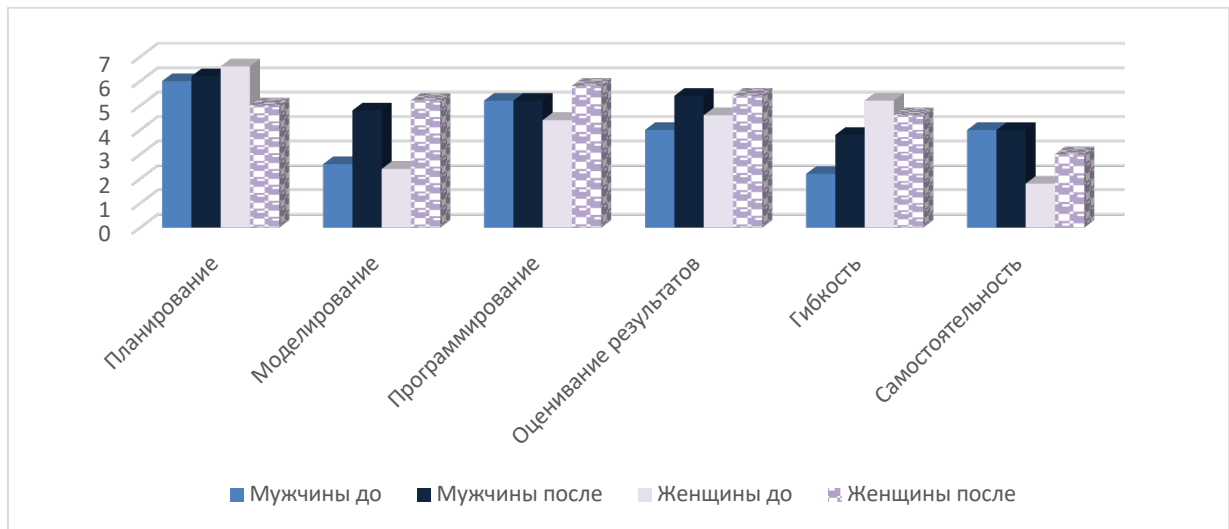


Рисунок 17. Гистограмма 16. Сравнительные результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой (1998) до и после эксперимента

Результаты исследования по методике демонстрируют положительную динамику у участников экспериментальной группы.

У мужчин наблюдается незначительное повышение навыков планирования (с 6 до 6,2 баллов), у женщин – небольшое снижение (с 6,6 до 5). Это может отражать повышение склонности у мужчин к планированию, в то время как женщины сделали свои стратегии планирования более гибкими. Наблюдается рост показателей шкалы «моделирование» как у мужчи (с 2,6 до 4,8), так и у женщин (с 2,4 до 5,2), что может свидетельствовать о развитии способности предвидеть результаты своих действий. Показатели программирования у мужской выборки остались без изменений, у женской наблюдается небольшой рост, который может говорить о том, что у женщин повысились навыки по разработке программ действий, направленных на достижение целей.

Повышение показателей шкалы «Оценивание результатов» как у мужчин (с 4 до 5,4), так и у женщин (с 4,6 до 5,4), что указывает на развитие

способности анализировать свои действия и делать выводы. У мужчин наблюдается существенный рост показателя гибкости (с 2,2 до 3,8), у женщин – небольшое снижение (с 5,2 до 4,6).

Возможно, мужчины стали более гибкими в своих действиях, а женщины, изначально имея более высокие показатели гибкости, немного снизили их, возможно, за счет большей фокусировки на планировании и программировании. Баллы по шкале самостоятельности у мужчин не изменились (4 балла), у женщин – значительный рост (с 1,8 до 3). Это говорит о том, что женщины стали более самостоятельными в своих действиях и решениях.

Общий балл по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой (1998) у мужской выборки значительно повысился (с 19,4 до 25,2), в женской выборке общий средний балл по методике так же показательно повысился (с 16,6 до 24,2).

Таблица 11. Сравнительные результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста КГ по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой (1998) до и после эксперимента

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После
Мужчины	100	100	0	0	0	0
Женщины	40	40	60	60	0	0

По результатам изучения динамики, представленных в таблице 11, у мужской и женской выборок контрольной группы изменения не наблюдается.

В продолжение изучения регуляторного компонента рассмотрим результаты изучения динамики по методике «Опросник эмоциональной

регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С.Корниенко (2017) [60, с. 139-149] о соотношении стратегий эмоциональной регуляции в экспериментальной группе, наглядно представленные на рисунке 18, а так же процентное соотношение преобладающих стратегий среди мужской и женской выборок экспериментальной группы, представленное в таблице 12.

Результаты исследования по методике в экспериментальной группе показывают изменения в использовании стратегий эмоциональной регуляции после проведения программы. В частности, наблюдается снижение использования стратегии подавления эмоций и смещение в сторону преобладания стратегии переоценки, особенно у мужчин.

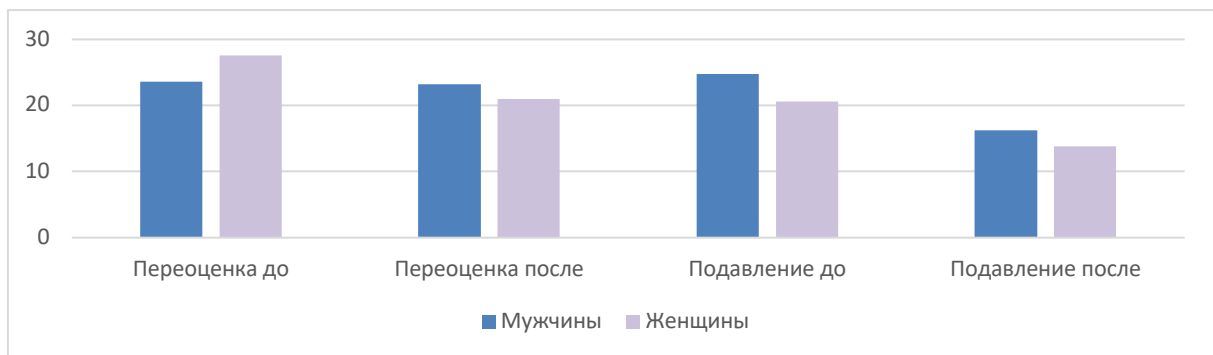


Рисунок 18. Гистограмма 17. Сравнительные результаты изучения стратегий эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А.Панкратовой, Д.С.Корниенко (2017) до и после эксперимента

У мужчин по шкале «переоценка» наблюдается незначительное снижение средних баллов с 23,6 до 23,2, что может говорить о том, что фокус на когнитивной переоценке ситуации остался относительно стабильным. По шкале «подавление» у мужчин зафиксировано существенное снижение средних баллов (с 24,8 до 16,2). Это ключевой результат, указывающий на

уменьшение использования стратегии подавления эмоций, которая часто связана с негативными последствиями для психологического благополучия.

У женской выборки по шкале стратегии «переоценка» более выраженное снижение средних баллов (с 27,6 до 21), что может свидетельствовать о некоторой переориентации в использовании стратегий эмоциональной регуляции.

По шкале «подавление» у женской выборки экспериментальной группы, так же, как и у мужской, наблюдается значительное снижение средних баллов (с 20,6 до 13,8), что указывает на уменьшение использования стратегии подавления.

Таблица 12. Сравнительные результаты изучения стратегий эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста ЭГ по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж.Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С.Корниенко (2017) до и после эксперимента

Уровень Группы	Референтные группы			
	Переоценка		Подавление	
	До	После	До	После
Мужчины	20	100	80	0
Женщины	100	100	0	0

Динамика в распределении стратегий у мужской выборки наблюдается в переходе 100% к стратегии «переоценка». У женщин изначально преобладала стратегия переоценки, и этот показатель сохранился после программы.

По результатам контрольной группы динамика отсутствует. Данные отражены в таблице 13. В отличие от экспериментальной группы как мужская так и женская выборки КГ продемонстрировали отсутствие изменений в показателях.

Таблица 13. Сравнительные результаты изучения стратегий эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста КГ по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж.Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С.Корниенко (2017) до и после эксперимента

Группы \ Уровень	Референтные группы					
	Низкий		Средний		Высокий	
	До	После	До	После	До	После
Мужчины	100	100	0	0	0	0
Женщины	40	40	60	60	0	0

По результатам анализа данных методики зафиксирована положительная динамика показателей эмоциональной регуляции участников экспериментальной группы. У мужчин наблюдается полный переход к преимущественному использованию стратегии переоценки. У женщин, изначально предпочитавших переоценку, также наблюдается снижение использования подавления, что может свидетельствовать об общей положительной динамике.

Данные сведения дают основание утверждать, что изменения в экспериментальной группе связаны именно с воздействием разработанной психологической программы.

Выводы по третьей главе:

1. На основании выявленных в ходе констатирующего этапа исследования результатов, нами была разработана и апробирована психологическая программа развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

2. Анализ современных исследований, публикаций и методических материалов позволил выделить ключевые компоненты психологической работы, направленной на формирование навыков саморегуляции. Работа строится на двух основных блоках: психопросветительском, включающем ознакомление участников с понятием, видами и функциями саморегуляции, и развивающем, ориентированном на осознание собственных эмоциональных состояний, освоение методов саморегуляции и развитие навыков применения конструктивных стратегий.

3. Программа реализовывалась через систему занятий, построенных на интеграции различных методов и техник. В работе использовались элементы психодрамы, гештальт-терапии, телесно-ориентированного подхода, упражнения из когнитивно-поведенческой терапии, а также задания, стимулирующие активное взаимодействие в группе. Главной целью программы являлось формирование, развитие и закрепление у участников навыков эффективной саморегуляции.

4. После завершения формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика с использованием тех же психодиагностических методик, что и на начальном этапе исследования. Это позволило оценить динамику изменений и эффективность реализованной программы.

5. При исследовании самооценки эмоциональных состояний по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40] результаты демонстрируют положительное влияние программы на экспериментальную группу, как мужчин, так и женщин, в отличие от контрольной группы.

В экспериментальной группе у мужской выборки изначально наблюдался низкий уровень самооценки эмоциональных состояний (60%), 40% показали средний уровень, высокий уровень отсутствовал. После прохождения испытуемыми психологической программы наблюдается значительное улучшение. Низкий уровень исчез, 80% достигли среднего уровня, а 20% - высокого уровня.

У женской выборки все участницы (100%) имели низкий уровень оценки эмоциональных состояний. После прохождения испытуемыми психологической программы зафиксирован существенный прогресс. Низкий уровень исчез, у 100% участниц зафиксирован средний уровень самооценки психологических состояний.

6. Методика «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76] выявила значительное улучшение социальной адаптации в экспериментальной группе после программы. В начале исследования у всех мужчин и женщин экспериментальной группы наблюдался низкий уровень социальной адаптации. После программы 60% мужчин достигли высокого уровня, а 40% остались на низком. У женщин произошел полный переход от низкого к высокому уровню адаптации.

7. Результаты исследования по методике «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74], показали, что программа эффективно повышает уровень резилентности. В экспериментальной группе средний показатель у мужчин вырос с 12,4 до 17,6 баллов, а у женщин – с 9 до 16,8. До начала программы 60% мужчин имели низкий уровень резилентности, 40% – средний, а у женщин 100% показали низкий уровень. После программы все участники экспериментальной группы, как мужчины, так и женщины, достигли среднего уровня.

8. По результатам исследования особенностей саморегуляции в ситуациях стресса мужчин и женщин молодого возраста, по методике по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167] у экспериментальной группы наблюдается положительная динамика. До программы и у мужчин, и у женщин наблюдался низкий уровень саморегуляции (100% в каждой группе). После программы у всех участников обеих выборок экспериментальной группы уровень саморегуляции повысился до среднего.

9. Сравнительные результаты по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С.Корниенко (2017) [60, с. 139-149] в экспериментальной группе показывают положительные изменения в использовании стратегий эмоциональной регуляции после проведения программы. В частности, наблюдается снижение использования стратегии подавления эмоций и смещение в сторону преобладания стратегии переоценки, особенно у мужчин.

Динамика в распределении стратегий у мужской выборки наблюдается в переходе 100% к стратегии «переоценка». У женщин изначально преобладала стратегия переоценки, и этот показатель сохранился после программы.

10. Представленные в работе результаты исследования саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста до и после формирующего эксперимента и экспериментальных в контрольных группах испытуемых свидетельствуют об эффективности разработанной программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования явилось изучение особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста; теоретическом обосновании, разработке и реализации психологической программы развития навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях изучаемого контингента и определении ее эффективности.

Теоретический анализ литературы показал, что саморегуляция – это комплексный психический процесс, обеспечивающий осознанное изменение текущего состояния для адаптации к внешним обстоятельствам и снижения негативных переживаний. Изучение саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста выявило актуальность, но и недостаточную изученность данной проблемы. Анализ понятия, структуры, стратегий саморегуляции, а также исследований в этой области подтвердил данное заключение.

В рамках подготовки к экспериментальному исследованию были выделены следующие показатели изучения саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста: доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс, понимание и оценка условий ситуации, понимание и оценка собственных эмоциональных состояний, показатели самостоятельности и рефлексии.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста, в процессе которого были использованы следующие методики:

- методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д.Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) [34, с. 39-40];
- методика «Тест рисуночных фрустраций» С. Розенцвейга (1944), в адаптации Н.В. Тарабриной (1994) [72, с. 68-76];

- методика «Краткая шкала резилентности» (2008), в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золоторевой (2022) [50, с. 74];
- «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) [57, с. 155-167];
- методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса (2003), в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [60, с. 139-149].

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии: гендерная схожесть выборки (в исследовании принимали группы мужчин и женщин); схожесть показателей возраста (возрастная категория испытуемых составила 25-35 лет); схожесть переживаемых эмоциональных состояний (участники эксперимента оценивали свое состояние как стрессовое).

По итогам проведения диагностики испытуемых на констатирующем этапе исследования были выявлены следующие особенности и характеристики саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста: в стрессовых ситуациях мужчины и женщины молодого возраста демонстрируют низкий уровень эмоциональных состояний, имеют низкий уровень социальной адаптации, сниженную психологическую устойчивость и недостаточно развитую саморегуляцию.

После полученных результатов констатирующего эксперимента нами был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на развитие навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста. Участники исследования были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, каждую из которых составили 2 выборки: мужская и женская. В экспериментальную группу вошли мужчины и женщины, продемонстрировавшие наиболее низкие показатели на этапе констатирующего эксперимента.

Разработка программы и ее основных направлений осуществлялась с учетом полученных на констатирующем этапе данных, поэтому основная часть программы была направлена на изменение показателей уровня

эмоциональных состояний, повышение уровня социальной адаптации, повышение психологической устойчивости, и повышение показателей регуляторного компонента.

Основными задачами реализации психологической программы выступали:

- повышение осведомленности об особенностях саморегуляции;
- развитие навыков распознавать, осознавать и принимать собственные и чужие эмоции;
- обучение способам и приемам саморегуляции.

По итогам реализации программы был проведен контрольный этап исследования, в рамках которого был произведен анализ динамики изучаемых показателей посредством качественного и количественного анализа.

По результатам анализа данных была доказана достоверность произошедших изменений и подтверждено, что экспериментальная программа продемонстрировала значительное улучшение показателей саморегуляции, эмоционального состояния и адаптации у участников обеих выборок.

В результатах всех использованных методика наблюдается положительная динамика в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Изначально низкие показатели по всем параметрам (самооценка эмоциональных состояний, социальная адаптация, резилентность, саморегуляция, использование стратегии подавления эмоций) существенно улучшились после прохождения программы.

В большинстве случаев наблюдается переход от низкого уровня к среднему или даже высокому. У мужчин наблюдается более выраженная динамика в некоторых параметрах (социальная адаптация, использование стратегии переоценки), тогда как у женщин наблюдается более равномерное улучшение по всем показателям. Результаты подтверждают эффективность

программы в повышении навыков саморегуляции и адаптации к стрессовым ситуациям.

Результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу, заключающуюся в том, особенностями саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста являются: доминирование в эмоциональном состоянии негативных, тревожных и подавленных состояний; повышенная чувствительность к стрессу и выбор неэффективных стратегий регуляции; трудности в понимании и оценке как собственных эмоциональных состояний, так и условий ситуации; трудности с управлением своим поведением; высокая степень зависимости от внешней оценки.

Разработанная психологическая программа позволит развить навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях у изучаемого контингента и обеспечить профилактику возникновения стрессовых ситуаций.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб : Речь, 2004. – 166 с.
2. Акимова М. К. Интеллект как динамический компонент в структуре способностей: Дис. ... докт. психол. наук. М., 1999. – 387 с.
3. Алексапольский А. А. Стилиевые и уровневые свойства интеллекта как факторы совладающего поведения: Автореф. дис. ... канд.психол. наук. М., 2008. – 147 с.
4. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – Москва : Наука, 2019. – 200 с.
5. Анохин П. К. Методологическое значение кибернетических закономерностей // Материалистическая диалектика и методы естественных наук. М., 1968.
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–16.
7. Бахчина А. В. Психофизиология стресса // Психофизиология: учебник для вузов / Под ред. Ю. Александрова. 5-е изд. СПб.: Питер, 2022. С. 362–380.
8. Барабанщиков В.А. Системная организация и развитие психики // Психологический журнал, 2003, т. 24, N1. стр. 29-46.
9. Барабанщиков В.А. Б.Ф. Ломов: системный подход к исследованию психики // Психологический журнал, т. 23, N4, 2002. стр. 27-38.
10. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. «Психология». 2011. № 1. С. 100–111.
11. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиции деятельностного подхода А. Н. Леонтьева // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. «Психология». 2013. № 2. С. 40–56.

12. Битюцкая Е. В., Баханова Е. А., Корнеев А. А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 41–55.
13. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. / В. А. Бодров. – Москва : «Институт психологии РАН», 1995. – 136 с.
14. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006а. № 1. С. 122–133.
15. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : Per Se, 2006. – 528 с.
16. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Москва : Олма-пресс, 2004. – 1082 с.
17. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов / Л.М. Веккер. – Москва : Смысл, 2011. – 679 с.
18. Верхотурова Н.Ю., Бардецкая Я.В. Психология и психофизиология эмоций: учебное пособи/ под ред. Н.Ю. Верхотуровой – Краснояр. гос. пед. ун -т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021. – 376 с.
19. Верхотурова Н.Ю. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования // Вестник российского университета дружбы народов: научный журнал. Серия Психология и педагогика. Москва, 2012, №1. С. 94-99.
20. Волкова Е. В., Куваева И. О. Совладающий интеллект: дифференционно-интеграционный подход //М.: Институт психологии РАН. – 2023. – Т. 408.
21. Волкова Е. В., Куваева И. О. Кросс-культурные особенности организации концепта «стресс» и стратегий совладания у молодых представителей разных культур // Мир психологии. 2019. № 4. С. 137–151.
22. Волкова Е. В., Куваева И. О. Мера дифференцированности концепта Стресс как фактор совладающего поведения субъекта: кросс-

культурный подход // Вестник Костромского гос. ун-та. Сер. «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2020. № 3. С. 98–105.

23. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – М. : Юрайт, 2019. – 281 с.

24. Выготский, Л. С. Психика, сознание, бессознательное / Л. С. Выготский, К. Н. Корнилов. – М. : БЗО, 1930. – 411 с.

25. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 432 с.

26. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – СПб : Издательство Ленинградского университета, 1984. – 128 с.

27. Гиппенрейтер Ю.Б. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – Москва : Издательство Московского университета, 1981. – 400 с.

28. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Пер. с англ. А. П. Исаевой. М.: АСТ–Хранитель, 2008.

29. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.

30. Дорфман Л.Я., Дудорова Е.В. Полимодальное Я, интеллект и контроль за действием // Образование в культуре и культура образования / Отв. ред. Е. А. 31. Малянов. Пермь, Пермский государственный институт искусства и культуры, 2003. Ч. 1. С. 354-356.

32. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал, 1989. Т. 10, No 2. С. 122-131.

33. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие для вузов. / В. А. Иванников. – СПб. : Питер, 2006. – 208 с.

34. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. (с. 39-40)

35. Келли, А. Дж. Теория личности. Психология личных конструктов / А. Дж. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с.

36. Китаев-Смык А.А. Психология стресса / А.А. Китаев-Смык. – М : Наука, 1983. – 513 с.
37. Когнитивная терапия депрессий. / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с.
38. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
39. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии, 2008. №3. С. 22-34.
40. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
41. Лазарус Р.С. Теория стресса и психологические исследования / Р.С. Лазарус. – СПб : Питер, 2004. – 254 с.
42. Леду, Дж. Эмоциональный мозг / Джозеф Леду. – New York : Simon & Schuster, 1996. – 384 с.
43. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2020. – 328 с.
44. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 311 с.
45. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, Academia, 2010. – 509 с.
46. Леонтьев Д.А. Становление саморегуляции как основа психологического развития: эволюционный аспект // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. М.; Ставрополь, ПИ РАО; СевКавГТУ, 2007. С. 68-84.
47. Ломов Б. Ф. Системный подход и проблема детерминизма в психологии // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 4. С. 19–33.
48. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под

ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29–36.

49. Макгоникал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше. Пер. с англ. 2-е изд. М.: Альпина-Паблишер, 2018. – 352 с.

50. Маркова В. И., Александрова Л. А., Золотарева А. А. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью //Национальный психологический журнал. – 2022. – №. 1 (45). – С. 65-75.

51. Маслоу, А. Г. Самоактуализация / А. Г. Маслоу. – СПб : Ихтик, 1999. – 379 с.

52. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. - 3. изд. - Сер. Мастера психологии. – Москва : Питер, 2011. – 351 с.

53. Мони́на Г.Б. Ресурсы стрессоустойчивости / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб : Речь, 2009. – 250 с.

54. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. Феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.

55. Моросанова В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 132–144.

56. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3. С. 57–82.

57. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. Т. 66. № 4. С. 155–167.

58. Мясищев В. Н. Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса / В. Н. Мясищев, А. Н. Леонов, . – Ленинград : Ленингр. отд-ние, 1970. – 326 с.

59. Павлов, И. П. Мозг и психика / И. П. Павлов. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 360 с.
60. Панкратова А. А., Корниенко Д. С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса // Вопросы психологии. – 2017. – Т. 5. – С. 139-149.
61. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход. Национальный психологический журнал, 2014, No 4 (16). С. 13-22.
62. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – М : Международная педагогическая академия, 2018. – 517 с.
63. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Издво «Институт психологии РАН», 2009.
64. Райгородский, Д.Я. Теории личности в западноевропейской и американской психологии : Психология личности / Д.Я. Райгородский. – Самара : Бахрах, 1996. – 478 с.
65. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание: человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 512 с.
66. Сапольски Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 480 с.
67. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 123 с.
68. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67–83.
69. Сергиенко, Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. – Москва : Институт психологии РАН, 2010. – 352 с.
70. Скиннер, Б О бихивиоризме / Б Скиннер. – Москва : Бомбора, 2016. – 329 с.

71. Соколова, Е.Е. Хрестоматия по курсу введение в психологию / Е.Е. Соколова. – Москва : Российское психологическое общество, 1999. – 546 с.
72. Тарабрина Н.В. Методика изучения фрустрационных реакций // Иностранная психология. – 1994. – Т. 2. – No 2. – С. 68-76.
73. Торндайк, Э. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении / Э. Торндайк, Дж. Б. Уотсон. – М. : АСТ-ЛТД, 1998. – 704 с.
74. Фомичева А. Е. Особенности совладания в индивидуалистических и коллективистических культурах // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международ. научно-практ. конф. Кострома, 26–28 сентября 2013. Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. С. 70–72.
75. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. М. : Педагогика, 1993. 143 с.
76. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения : эмпирические исследования / С.А. Хазова ; Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. – Кострома : Костромской гос. ун-т, 2010. – 149 с.
77. Хазова С. А. Ментальные ресурсы в разные возрастные периоды: Дис. ...докт. психол. наук. Кострома, 2014. – 540 с.
78. Черенева Е. А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности //Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №. 6 (134). – С. 122-126.
79. Черенева Е. А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения //Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2010. – №. 5. – С. 7-11.
80. Чуприкова Н. И. Психика и психические процессы (система понятий общей психологии). М.: ИД «ЯСК», 2015.
81. Aldwin C. M. Stress, Coping and Development: an Integrative Perspective. N. Y.: Guilford Press, 1994.

82. Azizi A., Borjali A., Golzari M. The Effectiveness of Emotion Regulation Training and Cognitive Therapy on the Emotional and Addictive Problems of Substance Abusers // *Iran J. Psychiatry*. 2010, Spring, 5 (2), pp. 60-65.
83. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing, In: A.D.Fabio (Ed.), *Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications*, InTech, 2012, pp. 29-50.
84. Bruner J. S., Postman L. Emotional selectivity in perception and reaction // *Journal of Personality*. 1947. V. 16. P. 449–485.
85. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically-based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 267–283.
86. Endler N. S., Parker J. D. A. *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, 1990a.
87. Folkman S., Lazarus R. S. *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
88. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen J. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 50. № 5. P. 992–1003.
89. Garnefski N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // *Personality and Individual Differences*, 2001.
90. Garnefski N. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // *European J. of Psychological Assessment*, 2007. N. 23, pp. 141-149.
91. Gray J.R. Integration of Emotion and Cognitive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 2004. 13 (2), pp. 46-48.

92. Gross J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998. 74 (1), pp. 224-237.
93. Gyurak A., Gross J.J., Etkin A. Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition and Emotion*, 2011, 25 (3), pp. 400-412.
94. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. V. 44. № 3. P. 513–524.
95. Hofmann W., Schmeichel B.J., Baddeley A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*. doi:10.1016/j.tics.2012.01.006.
96. Kuhl J., Kazén M. Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. 66 (6), pp. 1103-1115.
97. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. N. Y.: McGraw-Hill, 1966.
98. Lazarus R. S., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue the circularity // *Dynamics of Stress: Physiological, psychological and social perspectives* / M. N. Appley, R. Trumbull (Eds). N. Y.: Plenum Press, 1984. P. 63–79.
99. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Perseus Books Group, 1997. Pp. 3-31.
100. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. The Validity of the MSCEIT: Additional Analyses and Evidence. *Emotion Review*, 2012. 4 (4), pp. 411-412.
101. Sander L. Koole. The psychology of emotion regulation: An integrative review V University Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Article in *cognition and emotion*. January 2009. 23 (1), pp. 4-41.

102. Werner K., Gross J.J. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In: A. Kring, D. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology. New York: Guilford Press, 2010. Pp. 13-37.

103. Wong P. T. P. Effective management of life stress: the resource-congruence model // Stress Medicine. 1993. V. 9. P. 51–60.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 1. Сравнительные результаты выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) до эксперимента

Параметры Группы	И1	И2	И3	И4	И5
Мужская выборка КГ	4,4	4,8	4,6	4	17,8
Женская выборка КГ	3,3	4,6	3,6	3,2	15,4
Мужская выборка ЭГ	3	4,4	3,4	3,2	14
Женская выборка ЭГ	3	4,4	3	2,4	12,8

Таблица 2. Сравнительные результаты выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А. Карелина (2007) после эксперимента

Параметры Группы	И1	И2	И3	И4	И5
Мужская выборка КГ	6	6,2	6,6	7	25,8
Женская выборка КГ	4,8	5	4,6	4,6	19
Мужская выборка ЭГ	3,2	5,2	3,8	2,8	15,6
Женская выборка ЭГ	4	4,4	4,2	4	16,6

Расшифровка обозначений, используемых в таблицах 3, 2, рисунках 1,2 Приложения 1.

«И1» – спокойствие – тревожность;

«И2» – энергичность – усталость;

«И3» – приподнятость – подавленность;

«И4» – уверенность в себе - беспомощность.

1–3 шкалы отражают эмоциональное состояние человека, 4 шкала характеризует когнитивный аспект.

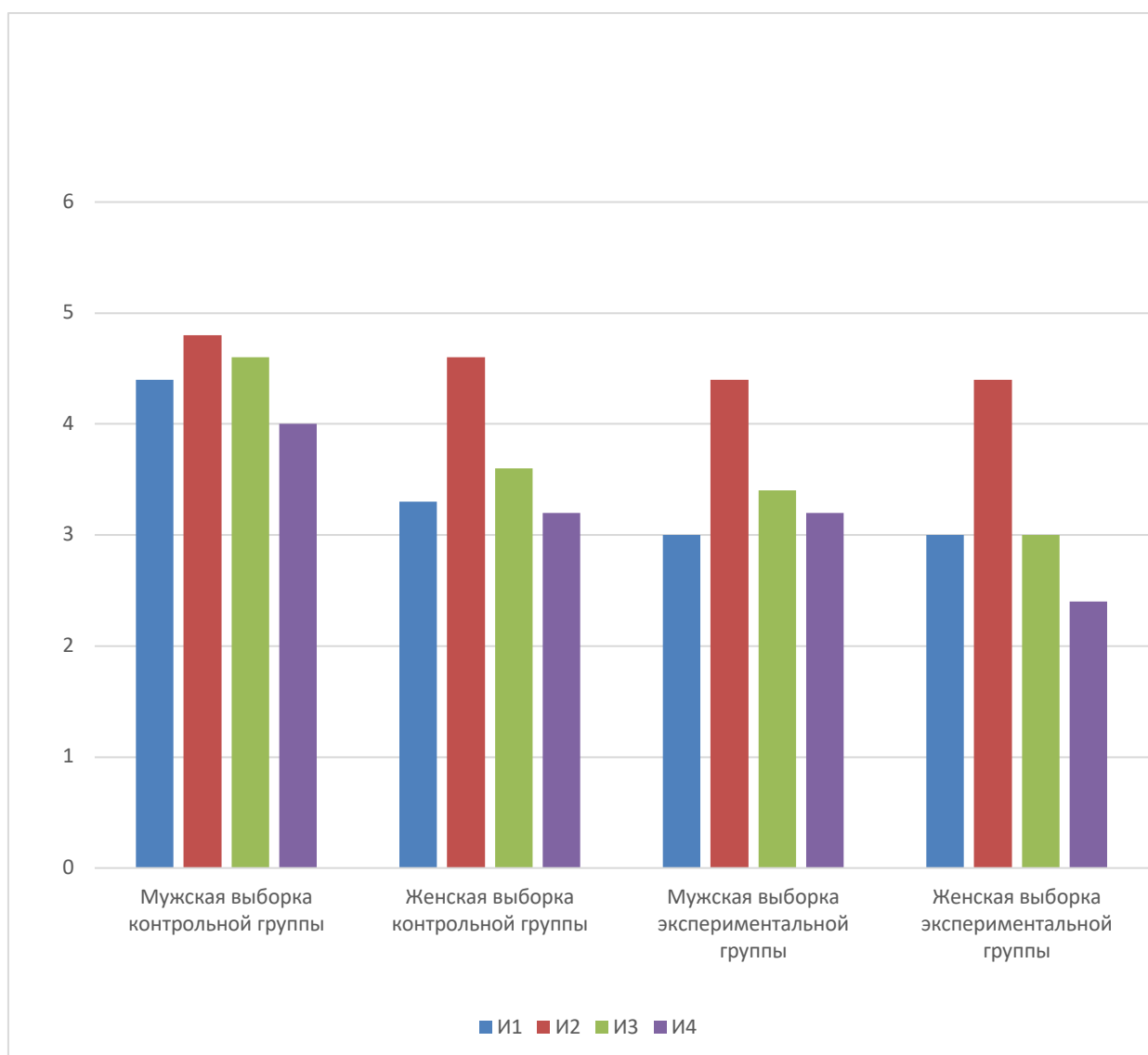


Рисунок 1. Гистограмма 1. Сравнительные результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста КГ и ЭГ по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А.Карелина (2007) до эксперимента

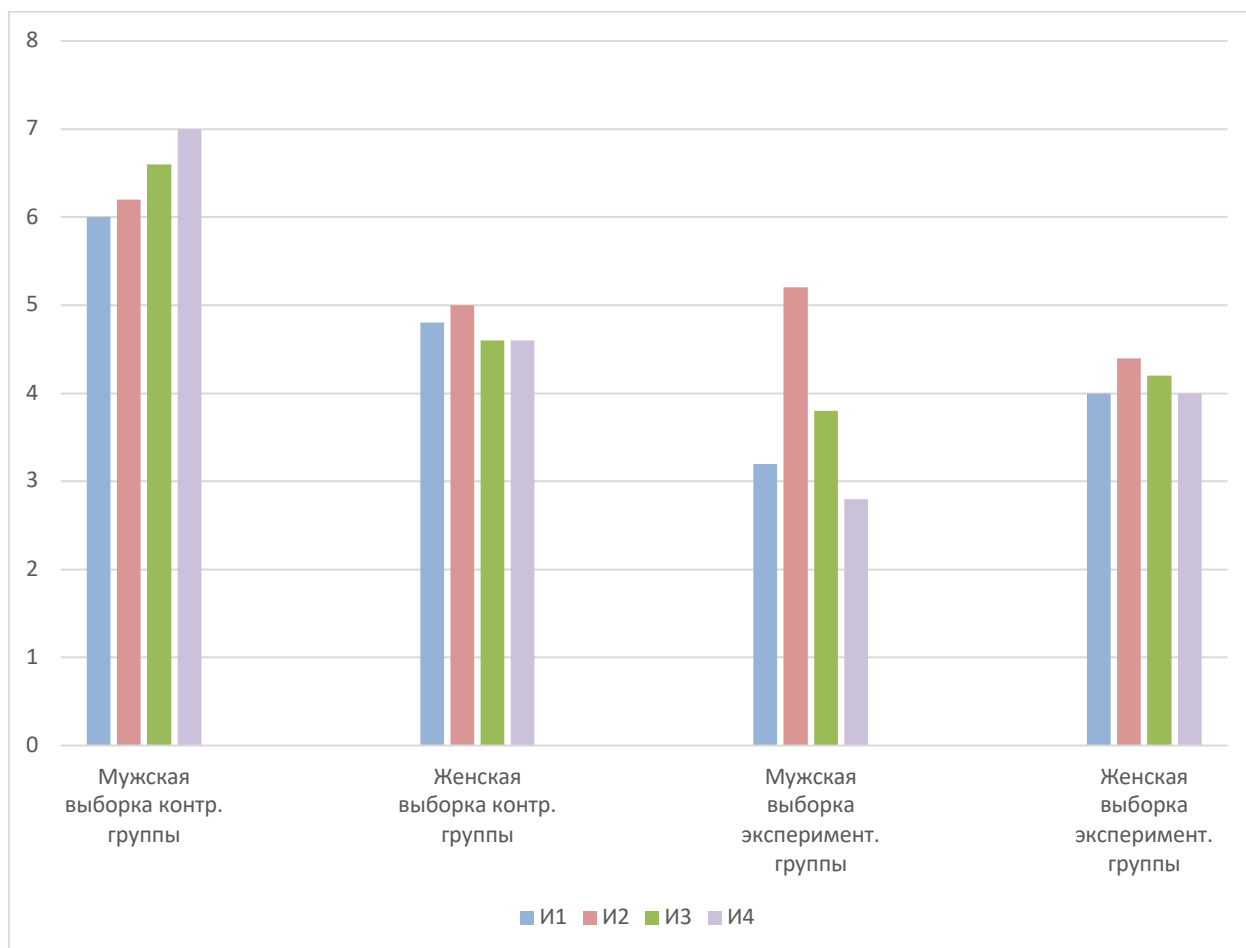


Рисунок 2. Гистограмма 2. Сравнительные результаты изучения выраженности эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста КГ и ЭГ по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (1966), в адаптации А.А.Карелина (2007) после эксперимента

Таблица 3. *Результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998)*

Параметры Группы	Пл	Мод	Пр	Оц	Г	С	СР
Мужская выборка КГ	6	2,6	5,2	4	2,2	4	19,4
Женская выборка КГ	6,2	4,8	5,2	5,4	3,8	4	25,2
Мужская выборка ЭГ	6,6	2,4	4,4	4,6	5,2	1,8	16,6
Женская выборка ЭГ	5	5,2	5,8	5,4	4,6	3	24,2

Таблица 4. *Результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) до эксперимента (%)*

Параметры Группы	Уровни	Пл	Мод	Пр	Оц	Г	С	СР
Мужская выборка КГ	Низкий	20	40	0	0	60	60	100
	Средний	20	40	100	80	20	40	0
	Высокий	60	20	0	20	20	0	0
Женская выборка КГ	Низкий	20	20	60	0	40	60	40
	Средний	60	20	40	100	40	20	60
	Высокий	20	60	0	0	20	20	0
Мужская выборка ЭГ	Низкий	0	80	20	60	100	40	100
	Средний	80	20	80	40	0	60	0
	Высокий	20	0	0	0	0	0	0
Женская выборка ЭГ	Низкий	20	80	40	20	60	100	100
	Средний	40	20	60	80	20	0	0
	Высокий	40	0	0	0	20	0	0

Расшифровка обозначений, используемых в таблицах 3, 4 и Приложения 2.

«Пл» – планирование;
 «Мод» – моделирование;
 «Пр» – программирование;
 «Оц» – оценивание результатов;
 «Г» – гибкость;
 «С» – самостоятельность;
 «СР» – саморегуляция.

Таблица 5. *Результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) после эксперимента (%)*

Группы \ Параметры	Уровни	Пл	Мод	Пр	Оц	Г	С	СР
		Пл	Мод	Пр	Оц	Г	С	СР
Мужская выборка КГ	Низкий	0	60	20	20	80	40	20
	Средний	60	40	80	80	20	60	80
	Высокий	40	0	0	0	0	0	0
Женская выборка КГ	Низкий	60	60	0	20	60	60	20
	Средний	20	0	100	60	20	40	80
	Высокий	20	40	0	20	20	0	0
Мужская выборка ЭГ	Низкий	0	0	0	0	60	40	0
	Средний	20	20	100	60	40	60	100
	Высокий	80	80	0	40	0	0	0
Женская выборка ЭГ	Низкий	0	0	0	0	0	80	0
	Средний	20	100	80	60	100	20	100
	Высокий	80	0	20	40	0	0	0

Таблица 6. Результаты изучения особенностей саморегуляции в стрессовых ситуациях мужчин и женщин молодого возраста по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998)

Уровень Параметры	Референтные группы											
	Низкий				Средний				Высокий			
	М		Ж		М		Ж		М		Ж	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Планирование	4	10	8	20	20	50	20	50	16	40	12	30
Моделирование	24	60	24	60	12	30	4	10	4	10	12	30
Программирование	4	10	20	50	36	90	20	50	0	0	0	0
Оценивание	12	30	4	10	24	60	36	90	4	10	0	0
Гибкость	32	80	20	50	4	10	12	30	4	10	8	20
Самостоятельность	20	50	32	80	20	50	4	10	0	0	4	10
Общий уровень саморегуляции	24	60	28	70	16	40	12	30	0	0	0	0