

УДК 159.9: 615.851

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК МЕХАНИЗМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРАВМЫ ОТНОШЕНИЙ

Ю.В. Лисичкина, О.В. Барина

Московский государственный психолого-педагогический университет

Исследованы особенности саморегуляции психоэмоционального состояния при психологической травме отношений у мужчин и женщин. Использованы методики «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», методика оценки переживаний в психотравматической ситуации (шкала ПТС) М.Б. Дорохова. Проведен анализ процессов внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности. Выявлены и проанализированы наиболее значимые переживания при наличии психотравматических ситуаций.

***Ключевые слова:** саморегуляция, травма отношений, ресурс, смысл жизни, адаптация.*

В исследовании рассматривается травма отношений, которая наносит вред физическому и психическому здоровью человека. Психологическая травма – это потрясение, которое часто разрушает не только психику человека, но и влечет серьезные психосоматические проблемы. В связи с этим, рассматривая психическую саморегуляцию, важно понимать, что это огромный ресурс человека, при котором можно осознанно и самостоятельно выдвигать задачи и цели и управлять их достижением. Можно моделировать различные условия, программировать, оценивать и корректировать действия и – как следствие – результаты, что очень важно и актуально при психологической травме. Построение динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, стратегии контроля, гибкость и ригидность целеполагания, характер конкретных решений, стратегии будущего – это то, что позволяет пережить травму и выйти из нее.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 67 мужчин и женщин в возрасте 35–55 лет. Проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по данной проблеме. Изучены основные подходы и методики. В ходе беседы при анализе проблемы выявлены женщины и мужчины с травмой отношений при расставании, а также мужчины и женщины, которые вышли из ситуации расставания без травмы отношений. Участие в исследовании исключительно добровольное.

При изучении особенностей саморегуляции при психологической травме отношений применялись диагностики с использованием батареи тестов: базовый опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», методика оценки переживаний в

психотравматической ситуации (шкала ПТС) М.Б. Дорохова, опросник посттравматического роста (ОПТР) М.Ш. Магомед-Эминова, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (2006). Для тщательного изучения проблемы сбор эмпирических данных проводился при помощи бесед, качественного, а также количественного анализа.

Математические методы: описательная статистика, использование критериев Манна–Уитни и Спирмена.

Результаты исследования.

В данном исследовании применялась многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ». Эта методика направлена на диагностику степени развития осознанной СР, а также ее индивидуальные профили. Основными компонентами этих профилей являются частные регуляторные процессы. Также она дает возможность получать информацию о слабых сторонах характера человека и компенсировать их с помощью осознанной саморегуляции.

Осознанная саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей.

В табл. 1 были включены средние арифметические значения по шкалам методики Моросановой. Средние значения являются мерой центральной тенденции, служат для описания склонности всей выборки к тому или иному свойству. Критерии к методике представлены в табл. 2.

Таблица 1

Средние значения данных респондентов по методике Моросановой, баллы

Шкала	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Планирование	1,00	9,00	5,88	2,16
Моделирование	2,00	9,00	5,46	1,99
Программирование	1,00	9,00	5,76	2,01
Оценивание результатов	2,00	9,00	5,79	1,66
Гибкость	0,00	4,00	2,58	1,12
Самостоятельность	0,00	6,00	3,64	1,61
Общий уровень саморегуляции	16,00	39,00	28,97	6,28

Распределение респондентов в зависимости от уровня их саморегуляции показало, что 45 % человек характеризуются средним уровнем общей саморегуляции. Шкала «Общий уровень саморегуляции» оценивает уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции поведения человека.

Таблица 2

Критерии к методике Моросановой [3]

Регуляторная шкала	Уровни, количество баллов		
	Низкий	Средний	Высокий
Планирование	< 3	4–6	> 7
Моделирование	< 3	4–6	> 7
Программирование	< 4	5–7	> 8
Оценивание результатов	< 3	4–6	> 7
Гибкость	< 4	5–7	> 8
Самостоятельность	< 3	4–6	> 7
Общий уровень саморегуляции	< 23	24–32	> 33

Около 22 % респондентов обладают низким уровнем саморегуляции. Такой уровень саморегуляции свидетельствует о несформированной потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения. Обычно подобные испытуемые характеризуются тем, что они более зависимы от мнения окружающих и ситуации.

Более 30 % респондентов набрали высокие баллы по шкале «Общая саморегуляции». Такие респонденты отличаются самостоятельностью, гибкостью, адекватностью, осознанностью. Люди с высоким уровнем саморегуляции легче овладевают новыми видами активности, отличаются уверенностью в незнакомых ситуациях.

В целом испытуемые характеризуются средним уровнем значений по шкалам: «Планирование» ($5,88 \pm 2,16$), «Моделирование» ($5,46 \pm 1,99$), «Программирование» ($5,76 \pm 2,01$) и «Оценивание результатов» ($5,79 \pm 1,66$). Меньше всего баллов респонденты набрали по шкале «Гибкость» ($2,58 \pm 1,12$) и «Самостоятельность» ($3,64 \pm 1,61$).

Это говорит о том, что большинство респондентов отличаются невысокой способностью корректировать систему саморегуляции в зависимости от внешних и внутренних условий. Испытуемые с низким уровнем гибкости чувствуют себя неуверенно в незнакомой обстановке, с трудом привыкают к переменам в жизни, не способны адекватно реагировать на ситуации, быстро перестраивать свои действия и поведение.

Респонденты с низким уровнем самостоятельности характеризуются зависимостью от мнения окружающих их людей, несамостоятельностью в разработке плана действий.

Методика Дорохова диагностирует наличие переживаний психотравматических ситуаций (ПТС). ПТС – это критическая ситуация, вызвавшая эмоциональную реакцию переживания, которую испытуемый не может контролировать и справиться с ней самостоятельно (табл. 3). Среди испытуемых психотравматическую ситуацию (расставание и развод) пережили 97 % респондентов всей выборки. 75 % из них ответили, что у них наблюдалась травма, связанная с двумя видами ПТС

– отношениями и разводом. В основном по методике Дорохова развод описывается как ситуация с разделением имущества или родительских прав вследствие развода. Отношения – ситуации зависимых пренебрежительных авторитарных отношений.

Таблица 3

Средние значения данных респондентов
(Опросник изучения степени травматизации (шкала ПТС) М.Б. Дорохова)

Шкала	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Переживание состояния фрустрации	4,00	15,00	10,91	2,91
Переживание значимости ситуации	3,00	15,00	9,73	3,15
Переживание дефицита поддерживающих отношений	3,00	15,00	8,09	3,09
Переживание длительности ситуации	3,00	15,00	10,58	3,10

Мы видим, что в целом респонденты больше всего переживают состояния фрустрации ($10,91 \pm 2,91$) и длительность ситуации ($10,58 \pm 3,10$). Состояние фрустрации – это состояние, при котором испытуемые не могут самостоятельно справиться с психотравматической составляющей. Длительность ситуации характеризует состояние, при котором нет возможности переосмыслить и закончить непрерывность ПТС.

Однако меньше всего баллов респонденты набрали по шкале «Дефицит поддерживающих отношений» ($8,09 \pm 3,09$). Это говорит о том, что в основном респонденты имеют поддержку иных лиц и менее склонны к переживанию непонимания со стороны окружающих.

Рассмотрим различия в переживании ПТС у мужчин и женщин (табл. 4). Анализ различий показывает, что у женщин значение ценностей «Отношение к другим» ($p = 0,007$), «Новые возможности» ($p = 0,044$), «Духовные изменения» ($p = 0,001$), «Повышение ценности к жизни» ($p = 0,020$) выше, чем у мужчин. Значит, женская выборка характеризуется открытостью по отношению к окружающим людям, готовностью принять от них поддержку и помощь в трудные жизненные моменты.

Таблица 4

Различия между мужчинами и женщинами по методике оценки переживаний и психотравматической ситуации (шкала ПТС) М.Б. Дорохов

Шкалы	Пол	№	Средний ранг	Сумма рангов
Переживание значимости	женский	49	37,05	1815,50
	мужской	18	25,69	462,50
Переживание дефицита поддерживающих отношений	женский	49	30,15	1477,50
	мужской	18	44,47	800,50

Женщины стараются разобраться, осознать происходящее в собственных проблемах. Вместе с тем женщины по-новому рассматривают дальнейшую свою жизнь, ищут лучшие возможности, новые интересы. Таким образом, женщины, поняв ценность своей жизни, активно меняют жизненные приоритеты.

По результатам проведенного исследования особенностей саморегуляции при психологической травме отношений сделаны следующие выводы: по итогам анализа определены уровни саморегуляции в мужской и женской выборках; для женщин характерно, что практически 50 % выборки характеризуются средним уровнем саморегуляции, в то время как мужская часть выборки по среднему уровню саморегуляции составляет всего 28 %. Женщины отличаются более высокими показателями по таким критериям, как планирование, моделирование, программирование и оценивание результатов. Мужчины более склонны к проявлению гибкости и самостоятельности. Установлены различия по значимости переживаний между мужчинами и женщинами. Женская выборка характеризуется активной внутренней работой по преобразованию собственной жизни в позитивную сторону в отличие от мужской выборки. Кроме того, в сложные моменты жизни женщины более эмоциональны и близки с окружающими, легко принимают поддержку со стороны окружающих людей. В ситуации развода женщины дольше испытывают внутренние переживания и ощущение «бесконечности» ситуации.

Несомненно, значимость исследования заключается в получении нами данных, которые позволяют разработать программу психологической помощи лицам, пережившим травму отношений с учетом различий по значимости переживаний у мужчин и женщин, а также взаимосвязи саморегуляции и ценностных жизненных ориентаций. Полученные данные могут использоваться в консультативной и практической деятельности психологами, которым интересна эта проблема. Акцент в работе сделан на то, что осознанная саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей [1]. Целенаправленное человеческое действие является, по существу, решением задачи [4].

В ходе исследования сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой системы, являющейся психологическим инструментом переработки информации для инициации, поддержания и достижения субъектных целей. С помощью этой системы человек мобилизует и координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения своей активности [2]. Если

существует ситуация выбора, то снятие неопределенности становится возможным либо средствами внешней регуляции, либо средствами саморегуляции [3].

Исходя из вышесказанного, важно учитывать, что саморегуляция – это механизм, с помощью которого можно самостоятельно, осознанно, с учетом собственных проблем и задач, выдвигать цели и управлять их достижением. При этом можно самостоятельно моделировать условия, программировать их, затем оценивать и корректировать собственные действия, полученные результаты, ведь именно это является основным при выходе из травмы отношений при ее преодолении.

Список литературы

1. Барина О.В., Джабарова О.Э., Лисичкина Ю.В. Практикум по саморегуляции в обучении: практикум. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2018. 137 с.
2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 519 с.
3. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито- Центр, 2015. 304 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2017. 713 с. : ил.

SELF-REGULATION AS A MECHANISM TO OVERCOME THE TRAUMA OF RELATIONSHIP

Yu.V. Lisichkina, O.V. Barinova

Moscow State University of Psychology and Education

Features of self-regulation of the psychoemotional state at a psychological trauma of the relations at men and women are investigated. Used the methodology «Style of self-regulation of behavior – SMTA», methods of evaluation experiences in Psychotrauma situation (scale PTS) M. B. Dorokhov. The analysis of processes of internal mental activity of the person on initiation, construction, maintenance and management of different types and forms of any activity is carried out. Identified and analyzed the most significant experiences in the presence of psychotraumatic situations.

Keywords: *self-regulation, trauma of relations, resource, meaning of life, adaptation.*

Об авторах:

БАРИНОВА Оксана Владимировна – кандидат психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, 29), e-mail: ox16barin@yandex.ru

ЛИСИЧКИНА Юлия Викторовна – психолог, методист факультета повышения квалификации, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, 29), e-mail: yuliyalisichkina@yandex.ru