

УДК 159.947.2

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЕ ОТНОШЕНИЙ**

**Ю.В. Лисичкина**

Московский государственный психолого-педагогический университет

Исследованы отличительные специфические особенности в уровнях саморегуляции у мужчин и женщин при психологической травме отношений, а также установлены различия по значимости переживаний. В исследовании применялись методики: «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», методика оценки переживаний в психотравматической ситуации (шкала ПТС) М.Б. Дорохова, методика посттравматического роста М.Ш. Магомед-Эминова. Сделан сравнительный анализ различия у мужчин и женщин в выборе способов поведения, регуляции своего поведения, состояний, эмоций и деятельности. Проведены и проанализированы результаты в построении различных условий жизни в ситуации травмы отношений. Установлены различия по значимости переживаний у мужчин и женщин.

**Ключевые слова:** *психологическая травма, стили саморегуляции, ресурс, личностный смысл, адаптация.*

Значимость исследования состоит в построении стратегии преодоления травмы отношений с помощью саморегуляции как ресурса по самостоятельной и осознанной постановке задач, выдвижению целей, управлению ими, оценке и коррекции. Психическая саморегуляция – это осознанные психические действия, которые связаны с решением конкретных задач, в данном случае направленные на построение динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни. Важным результатом является возможность понимать свои сильные и слабые стороны поведения и компенсировать их с помощью осознанной саморегуляции. Понимая, что травма отношений при расставании является огромным потрясением в жизни человека, необходимо придать внимание изучению совладающих стратегий, поиску смысла жизни, адаптации в новых жизненных ситуациях, повышению самооценки и переоценки всей новой сложившейся жизненной ситуации. Поэтому важно сознательное целенаправленное воздействие человека на самого себя, что проявляется в намеренной регуляции своего поведения, состояния, эмоций и деятельности, ведь при осознанной саморегуляции человек выступает как личность, способная формировать у себя сознательную, инициативную и ответственную позицию по отношению не только к самому себе, но и к другим.

В ходе исследования выявлен ряд противоречий, актуальность

которых достаточно высока при преодолении травмы отношений, а именно:

– при всем большом разнообразии подходов к феномену саморегуляции в контексте общепсихологической теории нет единого определения между существующими подходами в освоении психической саморегуляции и их реализацией при преодолении травмы отношений;

– между наличием конкретных методов в освоении саморегуляции в работе с травмой отношений и их интеграцией в комплексный подход и влиянием индивидуально-психологических свойств на саморегуляцию и роли рефлексии при этом, а также мотивации и личностных смыслов;

– между освоением навыков саморегуляции и развитием смысла жизни, ее наполненности и компетентности в собственных действиях и решениях;

– между существующими подходами осознанной саморегуляции в основном с точки зрения профессиональных задач, но недостаточно исследована тема с точки зрения применения к ситуациям травм и стрессов, не раскрыта специфика саморегуляции при переходе из ТЖС к обычной нормальной жизни человека, то есть от отрицательных состояний к положительным.

Практическая значимость исследования заключается в получении нами эмпирических 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 у мужчин и женщин. Полученные данные могут использоваться в консультативной и практической деятельности психологами, которым интересна эта проблема.

#### *Организация исследования*

Для проведения исследования рассматривалась выборка из 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 исследования при изучении проблемы выявлены мужчины и женщины с травмой отношений при расставании, а также мужчины и женщины, которые при расставании вышли из ситуации без травмирующих последствий. Участие в исследовании было исключительно добровольным.

При исследовании анализа особенностей саморегуляции у мужчин и женщин 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 смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева. Для тщательного изучения проблемы сбор эмпирических данных проводился при помощи бесед, качественного и количественного анализа.

Математические методы: описательная статистика, использование критериев Манна–Уитни и Спирмена [7].

*Результаты исследования*

При изучении анализа особенностей саморегуляции у мужчин и женщин при психологической травме отношений 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. Методика дает возможность получать информацию о слабых сторонах характера человека и компенсировать их с помощью осознанной саморегуляции.

Объектом регуляции для человека являются его собственные поступки и действия, а также присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно в случае, когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с психической регуляцией [2].

Модель системы осознанного саморегулирования включает в качестве основных функциональные звенья: цели деятельности; модели значимых условий; программы исполнительских действий; критерии успешности; оценки результатов и коррекции действий.

Каждое из звеньев регулируется соответствующим регуляторным процессом: планирование целей, моделированием значимых условий, программированием и коррекцией действий, оцениванием результатов [4].

Таблица 1

Средние значения данных мужской и женской выборки  
(методика Моросановой), баллы

Шкала	Среднее		Стандартное отклонение	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Планирование	5,67	5,96	2,61	2,00
Моделирование	4,94	5,65	2,51	1,75
Программирование	5,44	5,88	2,28	1,91
Оценивание результатов	5,44	5,92	1,76	1,62
Гибкость	2,94	2,45	1,00	1,14
Самостоятельность	3,89	3,55	1,41	1,68
Общий уровень саморегуляции	28,39	29,18	7,63	5,79

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

Таблица 2

Критерии к методике Моросановой [3]

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
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

На основании данных видно, что в целом женщины отличаются более высокими значениями по таким показателям, как планирование, моделирование, программирование и оценивание результатов.

Планирование дает информацию об индивидуальных особенностях выдвижения, а также удержание цели, показывает сформированность осознанного планирования (деятельности человека). Если показатели по этой шкале высокие, то это указывает на то, что человеком сформирована потребность в осознанном планировании. Эти планы реальны, устойчивы, сформированы и достаточно детальны. Моделирование характеризует индивидуальную развитость понимания различных значимых условий.

С помощью шкалы «программирование» проводится диагностика индивидуальной развитости осознанного программирования, при которой человек продумывает свои действия. Высокие показатели этой шкалы говорят о развитости у человека способности продумывать свои действия, способах этих действий, поведении для реализации задуманных целей, последовательности разрабатываемых программ. Если полученные результаты не соответствуют поставленной цели, проводится корректировка действий. Программа корректировки проходит до тех пор, пока не будут получены устраивающие человека результаты.

Оценивание результатов позволяет выявить индивидуальную развитость и реальность оценки испытуемым самого себя, а также результаты собственной деятельности и поведения. Высокие показатели для испытуемых указывают на развитость и реальность своей самооценки, а также сформированность и устойчивость субъективных

данных оценки собственных результатов.

Мужчины больше склонны к проявлению гибкости и самостоятельности. Гибкость показывает уровень развитости регуляторной гибкости, то есть умение перестраивать, менять и корректировать в системе саморегуляции. При этом могут меняться внутренние и внешние условия. При получении результатов с высокими показателями можно говорить о пластичности регуляторных процессов. Именно гибкость регуляторики дает возможность быстро и адекватно реагировать в ситуации резкого изменения событий или риска.

Самостоятельность диагностирует развитость регулярной автономии. При высоких показателях можно говорить о способности человека самому планировать и деятельность, и собственное поведение, проводить работу для достижения поставленной цели, контролировать ее выполнение, оценивать промежуточные результаты своей деятельности (рис. 1).

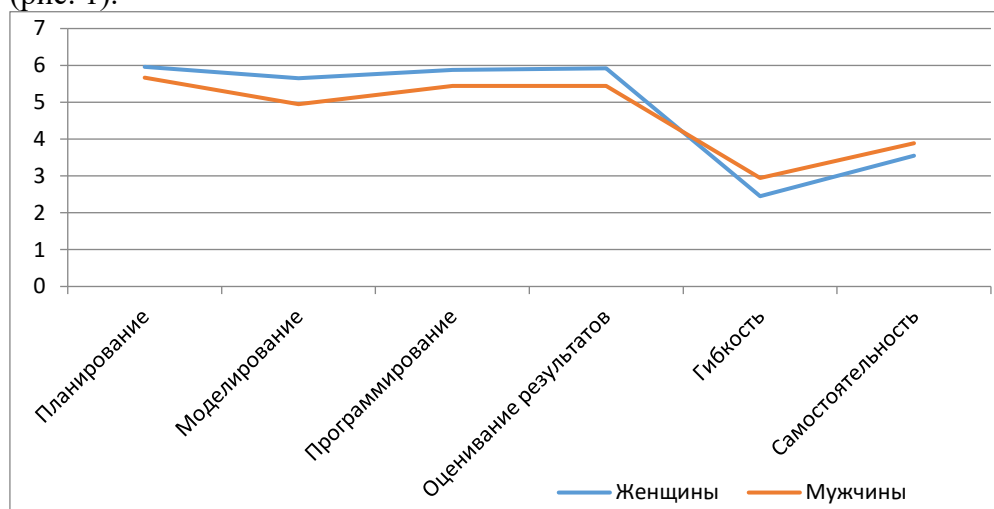


Рис. 1. Средние значения данных по шкалам методики Моросановой (женская и мужская выборки).

Рассмотрим различия по общему уровню саморегуляции. На рис. 2 показаны доли мужчин и женщин, распределенных по уровням шкалы общей саморегуляции. Более 50 % выборки у женщин характеризуется средним уровнем саморегуляции, когда как у мужчин всего 39 %.

Около 33 % респондентов выборки отличаются высоким уровнем саморегуляции (что характерно как для мужчин, так и для женщин).

Доля мужчин, которые набрали низкие балы по общему уровню саморегуляции, составляет около 39 %. Можно сказать, что результаты мужчин отличаются друг от друга, они менее однородные, чем у женщин.

Методика Дорохова диагностирует наличие переживаний психотравматических ситуаций (ПТС). ПТС – это критическая ситуация,

вызванная эмоциональную реакцию переживания, которую испытуемый не может контролировать и справиться с ней самостоятельно.

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: «отношения» и «развод». В основном по методике Дорохова развод описывается как ситуация с разделением имущества или родительских прав. «Отношения» – ситуации зависимых пренебрежительных авторитарных отношений [7] (табл. 3).

Таблица 3  
Различия между мужчинами и женщинами по методике оценки переживаний и психотравматической ситуации (шкала ПТС) М.Б. Дорохова

Шкалы	Пол	№	Средний ранг	Сумма рангов
1. Переживание значимости	1	49	37,05	1815,50
	2	18	25,69	462,50
2. Переживание дефицита поддерживающих отношений	1	49	30,15	1477,50
	2	18	44,47	800,50

*Примечания:* выборки: 1 – женщины, 2 – мужчины.

Анализ различий показывает, что у женщин «Отношение к другим» ( $p = 0,007$ ), «Новые возможности» ( $p = 0,044$ ), «Духовные изменения» ( $p = 0,001$ ), «Повышение ценности жизни» ( $p = 0,020$ ) значимо 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, желание разобраться, осознать происходящее в собственных проблемах. Вместе с тем женщины по-новому рассматривают дальнейшую жизнь, ищут лучшие возможности, новые интересы. Тем самым женщины, поняв ценность своей жизни, активно меняют свои жизненные приоритеты.

Таким образом, в отличие от мужской выборки, женская группа отличается активной внутренней работой по преобразованию собственной жизни в позитивную сторону в условиях психологической травмы. Женщины в сложные моменты жизни более эмоциональны и близки с окружающими, легко воспринимают внимание и поддержку со стороны окружающих людей. Внутреннее осознание существующих проблем, ценностей, изменение тех или иных точек зрения, то есть личностный рост женщин, испытавших травматический опыт, помогает в перспективе улучшить собственную жизнь.

Методика посттравматического роста ОПТР М.Ш. Магомед-Эминова показывает, что психотравмирующая ситуация несет не только негативные последствия. Человек меняется как личность, у него происходит переосмысление не только травматического события, но и

рост самой личности, изменение и понимание жизни и ее ситуаций, а соответственно, меняется взгляд и отношение ко многим вещам (табл. 4).

Таблица 4

Различия между мужчинами и женщинами по опроснику посттравматического роста (ОПТР) М.Ш. Магомед-Эминова

Факторы	Пол	№	Средний ранг	Сумма рангов	Уровень значимости, <i>p</i>
1. Отношение к другим	1	49	37,91	1857,50	0,007
	2	18	23,36	420,50	
2. Новые возможности	1	49	36,90	1808,00	0,044
	2	18	26,11	470,00	
3. Духовные изменения	1	49	38,62	1892,50	0,001
	2	18	21,42	385,50	
4. Повышение ценности жизни	1	49	37,34	1829,50	0,020
	2	18	24,92	448,50	

Примечания: выборки: 1 – женщины; 2 – мужчины; 1, 2, 3 – шкалы (ОПТР) М.Ш. Магомед-Эминова; \*Корреляция значима на уровне  $p < 0,05$ .

Таким образом, в отличие от мужской выборки, женская группа отличается активной внутренней работой по преобразованию собственной жизни в позитивную сторону в условиях психологической травмы. Женщины в сложные моменты жизни более эмоциональны и близки с окружающими, легко воспринимают внимание и поддержку со стороны. Внутреннее осознание существующих проблем, ценностей, изменение тех или иных точек зрения, то есть личностный рост женщин, испытавших травматический опыт, помогает им в перспективе улучшить собственную жизнь.

По результатам проведенного исследования отличительных особенностей саморегуляции у мужчин и женщин при психологической травме отношений сделаны следующие выводы: по итогам анализа определены уровни саморегуляции в мужской и женской выборках. Женщины отличаются более высокими показателями по таким критериям, как планирование, моделирование, программирование и оценивание результатов. Высокие показатели по шкале «планирование» указывают на то, что человеком сформирована потребность в осознанном планировании. Эти планы реальны, устойчивы, сформированны и достаточно детальны. При высоких показателях по шкале «моделирование», можно говорить о способности фокусироваться на значимых условиях достижения целей. Это касается не только настоящей ситуации, но и перспектив будущего, что можно наблюдать при соответствии принятых программ действий – планам, а получаемых результатов – целям деятельности. Высокие показатели шкалы «программирование» говорят о развитости у человека способности продумывать свои действия, способы этих действий, поведения для

реализации задуманных целей, о последовательности разрабатываемых программ. Высокие показатели шкалы «оценивание результатов» для испытуемых указывают на развитость и реальность самооценки, а также сформированность и устойчивость субъективных данных оценки собственных результатов. В этом случае люди адекватно оценивают расхождение полученного результата и цели деятельности, понимают причины, почему получен данный результат, быстро адаптируются к изменениям условий.

Мужчины более склонны к проявлению гибкости и самостоятельности. Высокие результаты по шкале «гибкость» показывают уровень развитости регуляторной гибкости, то есть умение перестраивать, менять и корректировать действия в системе саморегуляции. При получении результатов с высокими показателями можно говорить о пластичности регуляторных процессов. Если возникают непредвиденные обстоятельства, человек с легкостью может перестраивать свои планы, менять поведение, продумывать и оценивать изменения намеченных условий, перестраивать программы действий. При высоких показателях шкалы «самостоятельность» можно говорить о способности человека самому планировать и деятельность, и собственное поведение, проводить работу для достижения поставленной цели, контролировать ее выполнение, оценивать промежуточные результаты своей деятельности.

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. В ситуации развода женщины дольше испытывают внутренние переживания и ощущение «бесконечности» ситуации. В то же время женщины в ситуации развода стараются пересмотреть ценности жизни, переосмыслить жизненные цели, смысл. Женщины открыты новым интересам, желают развиваться, готовы к духовному росту.

Полученные нами эмпирические данные 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 у мужчин и женщин. Результаты исследования могут быть использованы в консультативной и практической деятельности психологами, которые интересуются этой проблемой.

Саморегуляция – это ресурс, с помощью которого можно самостоятельно, осознанно, с учетом собственных проблем и задач, выдвигать цели и управлять их достижением. Несомненно, 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]. При этом можно самостоятельно моделировать условия, программировать их, затем оценивать и корректировать собственные действия, полученные результаты, ведь именно это является основным фокусом при выходе из травмы отношений, при ее преодолении. Целенаправленное человеческое действие является, по существу, решением задачи [4].

В модуле задач 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]. Процесс саморегуляции представляет систему собственных взаимосвязанных решений, принимаемых в связи с предстоящей или уже осуществляемой деятельностью (поступком). Принятие решений самим субъектом – очень существенная собственно психологическая характеристика осознанной регуляции, которая определяет степень проявления в регуляторных психических процессах качества выраженной саморегуляции [6].

Специфика осознанной регуляции человеком произвольной активности, рассматриваемой как информационный процесс, состоит прежде всего в исходной для субъекта (многообразной по форме и смыслу) неопределенности и в снятии этой неопределенности самим же субъектом [6].

Итак, проведенный анализ показывает, что специфические особенности саморегуляции мужчин и женщин заключаются прежде всего в том, насколько человек может самостоятельно, осознанно (с учетом собственных проблем и задач) выдвигать цели и управлять их достижением, при этом самостоятельно моделировать условия, программировать их, оценивать и корректировать собственные действия, полученные результаты, так как именно это является основным и центральным моментом помощи при выходе из травмы отношений.

### **Список литературы**

1. Баринаова 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. Лисичкина Ю.В. Особенности психической саморегуляции у женщин при психологической травме отношений // Молодые исследователи образования: сб. XVI Всерос. науч.-практ. конф. Т. II. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.
4. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
5. Прохоров О.А. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
6. Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов / под ред. В.И. Моросановой. М.; Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. 431 с.
7. Лисичкина Ю.В., Барина О.В. Саморегуляция как механизм преодоления травмы отношений // Вестн. Твер. гос. ун-та. 2019. № 1[46]. С. 21–26.

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF PECULIARITIES OF SELF-REGULATION IN MEN AND WOMEN WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA RELATIONS**

**Ju.V. Lisichkina**

Moscow State psychological-pedagogical University

The distinctive specific features in the levels of self-regulation in men and women with psychological trauma of relations are investigated, and the differences in the significance of experiences are established. The study used the following methods: "Style of self-regulation of behavior –SSPM", method of evaluation of experiences in a psychotraumatic situation (scale PTS) M. B. Dorokhov, method of post-traumatic growth M. S. Magomed-Eminov. A comparative analysis of the differences between men and women in the choice of ways of behavior, regulation of their behavior, States, emotions and activities. The results in the construction of different living conditions in a situation of trauma of relations are carried out and analyzed. Differences in the importance of experiences in men and women are established.

**Keywords:** *psychological trauma, styles of self-regulation, resource, personal meaning, adaptation.*

*Об авторе:*

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