

**Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях**

**Научный руководитель – Косыгина Светлана Викторовна**

*Царева Анастасия Николаевна*

*Студент (специалист)*

Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
Факультет подготовки психологов, Москва, Россия

*E-mail: TSARVA2005@LIST.RU*

В современном мире стресс сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Ускоренный темп жизни, избыток информации и высокие требования повышают тревожность и негативно влияют на психическое здоровье. Стресс подрывает физическое и эмоциональное состояние человека, что требует поиска эффективных методов управления. В текущих обстоятельствах ключевое значение приобретает психологическая саморегуляция – умение контролировать эмоциональный фон и поддерживать внутреннюю гармонию. Это мастерство позволяет ослабить разрушительное воздействие стресса и лучше приспособиться к непрерывным жизненным испытаниям.

Когда возникает угроза, в ответ включается защитный механизм организма в виде стресса. Впервые научное определение этому явлению дал исследователь Ганс Селье. Ученый описал универсальную реакцию организма на внешние раздражители [1 с. 12]. Сегодня влияние стресса прослеживается во всех сферах человеческой активности - от профессиональной деятельности до межличностных взаимоотношений [2 с. 34].

Эмоциональное состояние человека отражает его текущее взаимодействие с окружающими, проявляясь через различные психические реакции. В спектре этих состояний выделяются созидательные (умиротворение, воодушевление) и деструктивные (беспокойство, гнев, подавленность) проявления [3 с. 56]. При длительном стрессовом воздействии негативное состояние имеют тенденцию к усилению, что снижает качество жизни человека [4 с. 78].

Основные причины стресса в современном мире:

- Информационная перегрузка. Чрезмерное количество информации вызывает усталость и стресс [5 с. 89].
- Высокие профессиональные и социальные требования. Постоянная необходимость соответствовать высоким стандартам ведет к профессиональному выгоранию [6 с. 92].
- Социальное давление. Сравнение себя с другими и стремление соответствовать общественным ожиданиям провоцирует тревожность [7 с. 112].
- Личные и семейные проблемы. Конфликты и нестабильные отношения усиливают стресс [8 с. 65].

Воздействие стресса проявляется на трёх уровнях:

- Физиологический. Увеличение уровня кортизола, учащение сердцебиения, ослабление иммунитета [9 с. 45].
- Психологический. Тревожность, раздражительность, снижение концентрации и ухудшение памяти.

- Поведенческий. Изоляция, нарушение сна, изменения в питании [10 с. 158].

Можно сделать вывод, что стресс оказывает серьёзное воздействие на психическое и физическое здоровье, и внедрение методов саморегуляции становится важным условием для поддержания благополучия.

Психическая саморегуляция представляет собой навык управления собственными психофизиологическими процессами, действует на достижение внутренней гармонии для успешного приспособления к изменяющимся обстоятельствам [2 с. 65]. Этот механизм служит фундаментальной основой для регулирования волнительных реакций и сохранения душевного равновесия [1 с. 45].

При стрессовом воздействии происходит активация симпатического отдела нервной системы, которая включает в работу древний механизм "сражайся или беги": сердцебиение ускоряется, артериальное давление растёт, а в крови повышается концентрация гормона стресса - кортизола [5 с. 92]. Практики саморегуляции запускают работу парасимпатической системы, для глубокого расслабления и снятия напряжения [6 с. 78].

В арсенал базовых техник саморегуляции входят осознанное дыхание, медитативные практики и целенаправленная физическая нагрузка. Данные методики способствуют восстановлению нейрофизиологического баланса и стабилизации эмоционального фона [3 с. 158]. Научные наблюдения показывают, что индивиды, освоившие методы саморегуляции, демонстрируют повышенную стрессоустойчивость и сохраняют работоспособность и в напряженных условиях [7 с. 89].

Современная практика саморегуляции включает следующие направления:

- Когнитивные методы: переосмысление стрессовых ситуаций и изменение негативных убеждений [9 с. 65].
- Поведенческие методы: физическая активность и корректировка распорядка дня для снижения стресса [8 с. 45].
- Физиологические методы: дыхательные практики, медитация и релаксация для восстановления нервной системы [10 с. 34].

Выбор метода саморегуляции зависит от характера стресса и индивидуальных особенностей человека, что делает саморегуляцию универсальным и гибким инструментом для управления стрессом.

Регуляция психических процессов выступает основополагающим механизмом преодоления стрессовых состояний. Разработанный комплекс методик обеспечивает человеку возможность приспособляться к вызовам современности, снижать деструктивное влияние стресса и поддерживать психологическое равновесие [2 с. 65].

Медитация и практики осознанности

Практики внутреннего осознания и медитативные техники зарекомендовали себя как действенные инструменты психической саморегуляции. Данные методики развивают способность фокусироваться на текущем моменте жизни и непредвзято наблюдать за потоком собственных мыслей и переживаний.

К базовым техникам относятся:

- Дыхательная медитация: концентрированное наблюдение за процессом дыхания способствует снижению психического напряжения и беспокойства, восстанавливает душевное равновесие [3 с. 89].
- Звуковая медитация: ритмичное повторение определенных звуковых формул погружает сознание в состояние глубокой сосредоточенности и умиротворения.

- Телесное сканирование: последовательное отслеживание телесных ощущений помогает достичь глубокого расслабления и уменьшить внутреннее напряжение [4 с. 112].

Научные исследования свидетельствуют, что систематическая практика медитации способствует снижению концентрации гормонов стресса, гармонизации эмоционального фона и формированию психологической устойчивости к стрессовым факторам [5 с. 45].

Физическая активность и упражнения

Физическая активность зарекомендовала себя как один из наиболее действенных способов преодоления стрессовых состояний. Систематические нагрузки на тело стимулируют выработку гормонов счастья — эндорфинов, которые естественным образом повышают настроение и подавляют тревожность [6 с. 78].

Среди наиболее результативных форм физической активности выделяются:

- Циклические упражнения: продолжительный бег, водные тренировки и велопрогулки усиливают циркуляцию крови, способствуют снятию напряжения и насыщению мозга кислородом [7 с. 92].
- Практика йоги: уникальное сочетание плавных движений, осознанного дыхания и медитативных техник превращает йогу в комплексный метод работы со стрессом.
- Комплексы на растяжку в сочетании с дыхательными практиками: эффективно устраняют мышечные зажимы, развивают пластичность тела и способствуют достижению эмоционального баланса [8 с. 158].

Регулярная двигательная активность снижает уровень стресса, улучшает качество сна, повышает концентрацию внимания, улучшает общее самочувствие [9 с. 56].

Автогенная тренировка и релаксационные техники

Автогенная тренировка — это метод глубокого расслабления через самовнушение, разработанный Йоганном Шульцем. Основные элементы автогенной тренировки включают:

- Направленное самовнушение: применение специально разработанных словесных конструкций для достижения состояния покоя, например, "тепло и тяжесть разливаются по руке" [6 с. 112].
- Дыхательная фокусировка: практика размеренного, осознанного дыхания, способствующая погружению в глубокое расслабленное состояние.
- Образное мышление: создание в сознании умиротворяющих картин и сцен, например, безмятежных природных пейзажей, усиливающих эффект релаксации [7 с. 45].

Автогенная тренировка доказала свою эффективность в снижении уровня тревожности и хронического стресса, помогая восстановить психическое равновесие [8 с. 158].

Когнитивно-поведенческие техники

Когнитивно-поведенческие техники направлены на изменение негативных мыслей и убеждений, которые усиливают стресс. Основным принципом заключается в том, что наши мысли влияют на эмоции, а их осознанная коррекция помогает снизить уровень стресса. Основные подходы включают:

- Самонаблюдение: осознание автоматических мыслей, которые вызывают стресс [9 с. 65].
- Переосмысление: замена негативных мыслей более рациональными и позитивными.
- Тренировка позитивного мышления: развитие навыков сосредоточения на положительных аспектах жизни и благодарности [10 с. 34].

Эти техники помогают управлять реакциями на стрессовые ситуации и предотвращают развитие хронического стресса [2 с. 56].

#### Дыхательные техники

Дыхательные техники оказывают мощное воздействие на психическое состояние, так как они активируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление. Основные методы включают:

- Глубокое диафрагмальное дыхание: медленные и глубокие вдохи и выдохи помогают снизить уровень тревожности [4 с. 89].
- Техника «4-7-8»: вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд и выдох на 8 секунд [5 с. 45].
- Попеременное дыхание через ноздри: техника из йоги, которая помогает сбалансировать ум и тело, улучшая концентрацию.

Дыхательные упражнения удобны в применении и могут использоваться в любой момент, когда человек сталкивается со стрессом, что делает их универсальным инструментом для саморегуляции [9 с. 56].

#### Биологическая обратная связь (биофидбек)

Биофидбек — это метод, основанный на контроле физиологических процессов с помощью специального оборудования. Человек может отслеживать такие параметры, как пульс, дыхание и мышечное напряжение, и использовать эту информацию для саморегуляции. Основные области применения:

- Управление стрессом: мониторинг физиологических реакций на стресс с целью их регулирования.
- Контроль сердечно-сосудистой системы: улучшение контроля над сердечным ритмом [7 с. 65].
- Улучшение концентрации: биофидбек помогает повысить внимание и снизить уровень тревожности, особенно у людей, подверженных хроническому стрессу [8 с. 112].

Этот метод позволяет лучше понимать физиологические реакции на стресс и эффективно управлять ими [10 с. 78].

С развитием технологий методы саморегуляции становятся все более доступными и эффективными. Современные мобильные приложения и устройства предоставляют возможность органично встраивать практики саморегуляции в повседневную жизнь, предлагая широкий спектр инструментов для управления стрессом.

Цифровые платформы для медитации и дыхательных практик, среди которых выделяются такие сервисы как Headspace и Calm, открывают пользователям доступ к специализированным программам, нацеленным на преодоление стресса, развитие внимания и достижение эмоциональной стабильности. Данные приложения также включают подборки дыхательных техник для оперативного снятия напряжения и восстановления внутреннего баланса [5 с. 89; 6 с. 112].

Современные носимые устройства, такие как умные часы и фитнес-трекеры, непрерывно анализируют ключевые физиологические показатели - от сердечного ритма до уровня стресса, формируя персонализированные рекомендации по восстановлению. Это позволяет пользователям глубже понимать реакции своего организма и своевременно принимать меры для нормализации состояния [7 с. 45].

Специализированные аудиоприложения создают особую звуковую среду, способствующую глубокой релаксации и улучшению качества сна. Погружение в специально сконструированные звуковые ландшафты помогает отвлечься от тревожных мыслей и восстановить душевное равновесие [8 с. 158].

Технологии виртуальной реальности открывают новые горизонты в области психической саморегуляции. Специализированные VR-программы создают иммерсивные пространства для глубокой релаксации, особенно эффективные при работе с хроническими тревожными состояниями [9 с. 56].

Инновационные системы биологической обратной связи предоставляют пользователям возможность отслеживать ключевые физиологические параметры в режиме реального времени, что способствует развитию навыков осознанной саморегуляции [10 с. 34].

Передовые разработки в области искусственного интеллекта позволили создать интерактивные системы поддержки психического здоровья. Эти цифровые помощники анализируют эмоциональное состояние пользователя и предлагают индивидуализированные стратегии преодоления стресса [6 с. 112].

Современная технологическая экосистема предоставляет беспрецедентные возможности для интеграции практик саморегуляции в повседневную жизнь, делая их доступными и эффективными для самой широкой аудитории.

Многочисленные исследования подтверждают эффективность методов саморегуляции в снижении стресса и улучшении психического здоровья [2 с. 65]. Практики медитации и осознанности, такие как MBSR, снижают уровень кортизола, улучшают концентрацию и уменьшают тревожность [3 с. 89; 4 с. 112].

Физическая активность, даже в умеренной форме, способствует выделению эндорфинов, что улучшает настроение и предотвращает депрессию [5 с. 158]. Автогенная тренировка и релаксационные техники снижают напряжение, нормализуют сон и артериальное давление [6 с. 78].

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает изменить негативные установки и снизить тревожность, улучшая реакцию на стресс [7 с. 45]. Дыхательные техники, такие как диафрагмальное дыхание и метод «4-7-8», активируют парасимпатическую систему, способствуя быстрому восстановлению эмоционального баланса [8 с. 56].

Технологии биофидбека доказали свою эффективность, позволяя пользователям контролировать физиологические реакции на стресс, улучшая концентрацию и снижая тревожность, особенно при хроническом стрессе [9 с. 65; 10 с. 34].

Выбор метода саморегуляции зависит от типа стресса и его проявлений.

- Острый стресс — кратковременная реакция на неожиданную ситуацию, сопровождаемая учащённым сердцебиением и повышенной тревожностью. В таких случаях эффективны дыхательные техники, краткие медитации и легкая физическая активность [2 с. 65; 3 с. 89; 5 с. 89].
- Хронический стресс развивается при длительном воздействии стрессоров, что может привести к эмоциональному выгоранию. Здесь рекомендуется регулярная медитация, автогенная тренировка и физические упражнения, такие как йога или плавание, для восстановления ресурсов организма [4 с. 78; 7 с. 45].
- Профессиональный стресс часто приводит к эмоциональному выгоранию у людей, испытывающих постоянное давление на работе. Для управления этим стрессом полезны когнитивно-поведенческая терапия, регулярные перерывы и баланс между работой и личной жизнью [9 с. 65; 6 с. 78].
- Социальный стресс, вызванный общением или публичными выступлениями, требует когнитивных техник для изменения восприятия ситуации, медитации для снижения

тревожности и улучшения качества сна перед социальными взаимодействиями [7 с. 56; 8 с. 112].

- Травматический стресс требует особого подхода. Здесь применяются методы биофидбека, глубокие релаксационные практики и помощь специалистов для преодоления эмоциональных последствий [10 с. 34; 6 с. 112].

Эффективность методов саморегуляции зависит от правильного подбора подхода в зависимости от конкретных стрессоров.

Для проверки указанных выше методов было проведено исследование, в котором приняли участие 27 курсантов 3-х и 4-х курсов (16 юношей и 11 девушек) в возрасте от 20 до 22-х лет. Выборка формировалась методом случайного отбора. Использовались: методика САН (самочувствие, активность, настроение), шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина), субъективная шкала оценки стресса.

Исследование было проведено в 2 этапа в период зимней сессии. На первом этапе, за 3 дня до сдачи экзамена, осуществлялась первичная диагностика психоэмоционального состояния курсантов. На втором этапе, непосредственно в день сдачи экзамена, осуществлялся повторный замер. Испытуемые были разделены на 2 группы: экспериментальная и контрольная. Первая применяла комплекс дыхательных упражнений на протяжении 3-х дней до сдачи, вторая не применяла специальных техник.

В результате получились следующие показатели: в экспериментальной группе средний показатель ситуативной тревожности снизился с  $47,2 \pm 3$  балла (высокий уровень) до  $38,4 \pm 2,8$  (средний уровень). В контрольной группе динамика оказалась статистически незначимой  $47,5 \pm 3,3$  до  $46,9 \pm 3,5$ . Наиболее показательными стали результаты по визуально-аналоговой шкале. Респонденты из экспериментальной группы отметили снижение интенсивности стресса с  $8,1 \pm 1,2$  балла до  $4,3 \pm 1,4$  балла. В контрольной группе же результаты оказались следующими: с  $8,2 \pm 1,3$  балла показатели снизились лишь до  $7,9 \pm 1,5$  балла.

Исходя из вышесказанного, а также из проведенного исследования можно сделать вывод о том, что успешность преодоления стресса во многом определяется правильным подбором методик саморегуляции с учетом личностных характеристик и природы стрессового воздействия. Систематическое применение выбранных техник способствует повышению качества жизни, развитию эмоциональной резистентности и сохранению психологического равновесия. В современном мире овладение навыками саморегуляции становится ключевым фактором успешной адаптации к постоянно меняющимся условиям существования.

### Источники и литература

- 1) 1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Наука, 1979. — 215 с.
- 2) 2. Лазарус Р. Теория стресса и копинг-стратегии. — СПб.: Питер, 2006. — 400 с.
- 3) 3. Выготский Л. С. Психология развития. — М.: Прогресс, 1984. — 567 с.
- 4) 4. Леонтьев Д. А. Личность в современном мире. — М.: Смысл, 2011. — 365 с.
- 5) 5. Федотов А.Ю. Психическая саморегуляция в профессиональной деятельности сотрудников силовых структур // Психология правоохранительных органов. — 2019. — № 4. — С. 45-52.
- 6) 6. Охотников Ю.М. Дыхательные техники в системе психопрофилактики стрессовых расстройств // Вестник психологической саморегуляции. — 2021. — Т. 3, № 2. — С. 78-86.