

Секция «Психология»

**Возможности приёмов психической саморегуляции как методов  
преодоления стрессовых состояний**

**Черкашина Е.А.<sup>1</sup>, Федосеева Г.А.<sup>2</sup>, Позднякова К.М.<sup>3</sup>**

1 - Белгородский государственный университет, Факультет психологии, 2 -  
Белгородский государственный университет, Факультет психологии, 3 -  
Белгородский государственный университет, Факультет психологии, Белгород,  
Россия  
E-mail: AikoShuichi@yandex.ru

Современные условия жизни человека часто связаны с негативным воздействием на него разных факторов, например таких, как усложнение информационной среды, нехватка времени, интенсивное общение с людьми, рост ответственности за принимаемые решения на фоне экономической нестабильности мира в целом и т.п., которые приводят к повышению физических и эмоциональных нагрузок на человека, вводят в состояние стресса, что в свою очередь влечет за собой ухудшение функционального состояния, нарушение профессиональной эффективности, развитие психосоматических заболеваний или невротических расстройств. Это обуславливает интерес исследователей к изучению природы стресса, развитию и формированию стрессоустойчивости, а также способностей человека совладать с трудностями, предъявляющими повышенные требования к его адаптационным возможностям. При этом изучение стресса востребовано практикой, поскольку это непосредственно связано с сохранностью трудоспособности и психического здоровья населения, чем и определяется актуальность данного исследования.

Существует множество методов преодоления и компенсации последствий стресса, увеличения психологических ресурсов человека. Одним из направлений, которое занимается разработкой данных способов, является психорегуляция – самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психологических возможностей человека, которые достигаются путем специальной организации психической активности [4].

В рамках данного научного направления существует достаточно много методов психической саморегуляции, которые представляют собой комплексы способов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных действий человека в управлении собственным состоянием, что в свою очередь порождает проблему: какой именно метод психической саморегуляции является наиболее эффективным для преодоления стрессового состояния?

Цель исследования заключалась в решении данной проблемы.

Объектом исследования выступила эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования: эффективность методов психической саморегуляции при снятии стрессового состояния.

На основе проведенного анализа психологической литературы, нами были отобраны три метода психической саморегуляции, а именно: метод аутогенной тренировки (авторы – проф. Востриков А.А., врач-психотерапевт и проф. Табидзе А.А., психопедагог), метод кинесиологической гимнастики и метод ауторегуляции дыхания (автор

– Дэн Бруле), на основании того что данные методы являются легкодоступными для овладения и не требуют специальной подготовки.

Гипотеза исследования заключалась в том, что отобранные для исследования методы психической саморегуляции обладают разной эффективностью, среди которых наибольший эффект воздействия в юношеском возрасте возможно имеет метод аутогенной тренировки (авторы проф. Востриков А.А., врач-психотерапевт и проф. Табидзе А.А., психопедагог).

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного университета «НИУ БелГУ». Выборку составили 40 студентов-добровольцев, в возрасте от 17 до 19 лет, обучающихся на факультете психологии (27 девушек и 13 юношей).

В соответствии с гипотезой исследования, нами был проведен эксперимент. При проведении эксперимента мы пользовались одной из разновидностей квазиэкспериментального плана, а именно планом дискретных временных серий с участием одной группы и серией воздействий.

Замысел эксперимента заключался в выявлении наиболее эффективного метода психической саморегуляции для данной возрастной группы.

Эксперимент проводился в течение трех дней. В каждый из трех дней процедура проведения эксперимента была одинакова, но применялись разные стимульные материалы, одинаковые по содержанию, но разные по форме.

Стимульным материалом являлись специально-смонтированные видеоролики, специфического содержания, которые оказывали на испытуемых стрессовое влияние, продолжительность которых составляла 30 минут. А также, в качестве стимульного материала выступали методы психической саморегуляции, которые использовались для снятия стрессового воздействия на испытуемых.

Процедура проведения была представлена следующим образом: вначале производился замер, направленный на выявление уровня нервно-психического напряжения. Этот замер был необходим для того, чтобы оценить состояние испытуемых на момент начала проведения эксперимента. После этого испытуемым предъявлялся видеоролик стрессового содержания. Далее, после его просмотра, производился повторный замер состояния испытуемых (выявление уровня стресса). Затем, были применены приёмы психической саморегуляции для снятия стресса, после выполнения которых был произведен заключительный замер состояния испытуемых и проведено пост-экспериментальное интервью.

В качестве измерительного инструментария использовались психодиагностические методики, а именно опросник PSM-25 (шкала психологического стресса PSM-25) Лемура—Тесье—Филлиона и опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина, которыми замерялось исходное состояние испытуемых до предъявления стимульных материалов и осуществлялись промежуточные замеры состояния. Также в конце каждого из трех дней проведения эксперимента испытуемым предлагалось ответить на вопросы специально разработанной нами анкеты, которая представляет собой постэкспериментальное интервью.

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты: для данной возрастной группы наибольшей эффективностью при снятии стресса, обладает метод аутогенной тренировки, суть которого заключается в достижении расслабления всех частей тела, вхождения в релаксационное состояние, способствующего снятию устало-

сти, восстановлению сил, активизации защитных сил организма. Следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

### **Литература**

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бабич О.М, Методы саморегуляции и психологической разгрузки (раб. тетрадь для вузов). – Воронеж.: Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2008. – 40 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР ЭС, 2006. – 523 с.
4. Генковска В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.М. Генковска. – Киев: КГУ, 1990. – 26 с.
5. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
6. Сеидов Мери Мир-Мехтиевиц Релаксация и мобилизация/ М. М. – М. Сеидов. – Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 128 с.
7. Селье Г. «Стресс без дистресса», М.: «Прогресс», 1982. – 320 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие/ Ю.В. Щербатых. – СПб: Питер, 2006. – 256 с.