

РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЯ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4444603>

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Ю.Р. Сенжапова,

студентка 3 курса, напр. «Психология»

Ж.М. Елисева,

научный руководитель,

к.п.н., доц., кафедра общей психологии,

ФГБОУ ВО «ПГУ»,

г. Пенза

Аннотация: Большая часть людей нередко попадает в стрессовые ситуации. Данная работа направлена на изучение существующих методов саморегуляции в ситуации стресса и выявление наиболее часто используемых людьми. В статье даны определения стресса различных авторов, а также существующие методы саморегуляции в стрессовых ситуациях. Представлены результаты исследования вопроса наиболее часто используемых методов саморегуляции в ситуации стресса людьми различных возрастов, а также разным актуальным уровнем стресса и стилем психической саморегуляции.

Ключевые слова: стресс, саморегуляция, методы саморегуляции в ситуации стресса, стрессовые ситуации, регуляция при стрессе

PECULIARITIES OF PERSONAL SELF-REGULATION IN A STRESS SITUATION

Yu.R. Senzhapova,

3rd year student, ex. "Psychology"

J.M. Eliseeva,

scientific director,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of

General Psychology,

FSBEI HE "PSU",

Penza

Abstract: Most of the people often find themselves in stressful situations. This work is aimed at studying existing methods of self-regulation in a stressful situation and identifying the most frequently used by people. The article provides definitions of stress by various authors, as well as existing methods of self-regulation in stressful situations. The results of the study of the question of the most frequently used methods of self-regulation in a stress situation by people of different ages, as well as different actual levels of stress and the style of mental self-regulation are presented.

Key words: stress, self-regulation, methods of self-regulation in a stressful situation, stressful situations, regulation in stress

Усиленное внимание к проблеме стресса на данный момент обусловлено тем, что сфера деятельности людей расширяется, все больше появляется профессий, в которых доля физического движения человека ограничена, а умственные и психические нагрузки возрастают. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие», – утверждал древнегреческий философ Аристотель [1-6].

Понятие «стресс» в настоящее время прочно вошло в нашу жизнь, но чаще всего люди воспринимают и используют данный термин в исключительно негативном значении. В переводе с английского «стресс» означает давление, напряжение, усилие, а также внешнее воздействие, которое создает данное состояние. После существенных изменений понимание стресса стало относиться не только к реакции на физическое воздействие, воздействие внешней среды, но и в целом на любое воздействие, которое вызывает значительные эмоции у человека [7-13].

Стресс определяют как состояние человеческого организма, которое характеризуется защитными реакциями неспецифического характера при воздействии экстремальных раздражителей [7].

Человек постоянно испытывает стресс, вне зависимости от того, чем он занят в данный момент. Человеческий организм на постоянной основе испытывает потребность в поддержании жизни, при необходимости дать отпор нападению, непрерывно приспосабливаться к условиям окружающей среды, внешним воздействиям. Во время сна человек также испытывает некоторый стресс. При полном расслаблении организма сердце не прекращает свою работу, перекачивает кровь, кишечник в это время занят перевариванием употребленной пищи, а дыхательные мышцы поддерживают движения грудной клетки [12].

Дэвид Майерс в своих работах подчеркивает, что «стресс – это не стимул и не реакция». Стрессом он называет процесс, который происходит с

человеком, когда он оценивает возникшую ситуацию и находится в состоянии борьбы с ней [8].

В своих работах Р.С. Лазарус высказывает свое мнение о том, что стресс является дискомфортом, выражающемся в несоответствии восприятия тех требований, которые предъявляет среда и возможностей, имеющихся у человека. В этой ситуации значимым является восприятие человеком происходящего [2].

В.И. Морасанова в своей работе предположила, что особенности личности оказывают влияние на ее деятельность путем используемых способов саморегуляции. Она определяет саморегуляцию как целостную систему выдвижения цели и контроля деятельности в соответствии с путем ее достижения [10].

Г.С. Никифоров с точки зрения деятельностного подхода определяет саморегуляцию как «сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления, процессы, свойства, состояния, выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их протекания» [11].

Психической саморегуляцией называют «управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием» [4].

Психика человека обладает свойствами обучаемости и пластичности, которые являются важными психологическими ресурсами личности. Выделяют неосознаваемые способы регуляции и сознательные. Способы регуляции, относящиеся к естественным, действуют спонтанно: смех, юмор, приятные воспоминания, движения типа потягивания, занятия спортом, рассматривание эстетичных вещей, наблюдение за пейзажем, обращение в мыслях к высшим силам, чтение, комплименты, употребление и приготовление вкусной еды и т.п. При использовании способов саморегуляции возникает три эффекта: успокоение, восстановление и активизация [6].

Ю.В. Щербатых выделяет в числе способов саморегуляции следующие: аутогенная тренировка, метод биологической обратной связи, дыхательные техники, мышечная релаксация, диссоциирование от стресса, использование позитивных образов (визуализация), физические упражнения и медитация [14].

Громова в числе методов нейтрализации стресса выделяет такие как планирование и диета [5].

Г.В. Ванакова пишет, что арт-терапия является отличным методом для работы со стрессовыми состояниями. Наиболее рекомендуемыми

является библиотерапия, фототерапия, музыкотерапия и танцевальная терапия [3].

Психолог И.Ю. Митева утверждает, что лучше всего в ситуации стресса помогает гидромассаж: точечный массаж лица, всей головы, области шеи [9].

Данная работа направлена на изучение существующих методов саморегуляции в ситуации стресса и выявление наиболее часто используемых людьми.

В рамках данного исследования было выдвинуто предположение о том, что в ситуации стресса большинство людей используют такие методы саморегуляции, как аутогенная тренировка, использование позитивного восприятия (изменение взгляда на мир, изменение масштаба ситуации), а также способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Данное исследование направлено на выявление методов саморегуляции, используемых людьми в ситуации стресса. В исследовании применялись методы теоретического анализа, анкетирование, методы обобщения и интерпретации научных данных, а также методы статической обработки и анализа данных.

В данном исследовании применялись следующие методики: «Шкала психологического стресса PSM-25», опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова). Также испытуемым было предложено ответить на вопрос о том, какими методами саморегуляции в ситуации стресса они пользуются. Были предложены следующие варианты ответа: самовнушение, дыхательные техники, мышечное расслабление, растяжка, изменение масштаба события, изменение взгляда на мир, визуализация, физические упражнения, медитация. Также была возможность написать собственный вариант, в случае если его нет в предложенном списке ответов.

В качестве испытуемых выступили жители города Пенза в количестве 12 человек. Возраст участников от 18 до 55 лет. Исследование проводилось с апреля по май 2020 года.

На основе тех данных, которые были получены в ходе проведенного исследования, был произведен анализ и определены результаты по всем методикам, предлагаемым испытуемым.

Испытуемые, находящиеся в зрелом возрасте более устойчивы к стрессу, у них он проявлен в низкой степени, уровень саморегуляции у испытуемых этого же возраста находится на среднем уровне. Это может свидетельствовать о том, что уровень общей саморегуляции личности влияет на уровень стресса, возможность справляться со стрессовыми ситуациями. Молодое поколение, вошедшее в число опрошенных, чаще подвержено стрессовому состоянию, оно выражается у них значительно сильнее по сравнению с испытуемыми зрелого возраста. Также, молодые люди,

проходившие данные методики, чаще обладают низким уровнем саморегуляции, чем старшее поколение. Исходя из полученных результатов, можно предположить, что с возрастом, человек приобретает навыки саморегуляции, что объясняет более низкий уровень стресса у людей зрелого возраста и более высокий – у молодого поколения.

Замечено, что средний уровень стресса наблюдается именно у лиц с низким уровнем общей саморегуляции. Данную закономерность можно объяснить тем, что, обладая низким уровнем саморегуляции, личность менее успешно справляется с различными трудностями в жизни, отчего возникает стрессовое состояние.

При соотнесении используемых испытуемыми методик саморегуляции стресса с их уровнем стресса закономерностей обнаружено не было. Было замечено, что старшее поколение чаще использует такой метод саморегуляции, как «самовнушение», а молодые люди чаще прибегают к физическим упражнениям и медитации. В целом, чаще всего используются такие способы саморегуляции в ситуации стресса, как самовнушение, позитивное восприятие и дыхательные техники, а далее идут физические упражнения и медитации.

Таким образом, гипотеза о том, что в ситуации стресса большинство людей используют такие методы саморегуляции, как аутогенная тренировка (самовнушение), использование позитивного восприятия (изменение взгляда на мир, изменение масштаба ситуации), а также способы, связанные с управлением тонусом мышц и движением, выдвинутая в начале исследования подтверждена частично, а именно: большинство людей действительно в ситуации стресса используют такие методы саморегуляции как аутогенная тренировка (самовнушение), использование позитивного восприятия (изменение взгляда на мир, изменение масштаба ситуации), а также способы, связанные с управлением тонусом мышц и движением. Также в результате исследования в качестве дополнительного способа саморегуляции, используемого достаточно часто, был обнаружен такой метод как дыхательные техники.

Для науки данная работа актуальна тем, что в настоящее время существует исследования стресса в профессиональной деятельности менеджеров, его причин и методах профилактики в целом, его природе, факторах, проявлениях и симптомах, показатели уровня стресса различных стран... Но в них не отражено то, какими методами саморегуляции наиболее часто люди пользуются в ситуациях стресса, есть ли взаимосвязь между используемыми способами и уровнем стресса, а также уровнем психической саморегуляции личности.

Полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании лиц, которые имеют трудности в ситуациях преодоления

стресса, которые зачастую связаны не только с внешними факторами, но и теми способами саморегуляции, которые выбирает человек.

Практическая значимость полученных результатов заключается в выявлении и анализе наиболее часто используемых методов саморегуляции в ситуации стресса людьми разных возрастов, а также людьми, обладающими разным уровнем стресса и разным стилем психической саморегуляции. Таким образом, данные, полученные в результате данного исследования, помогут в дальнейшей работе психолога в сфере консультирования по вопросам стрессовых ситуаций, выбора способов саморегуляции в ситуации стресса.

Список литературы

- [1] Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА, 1999. – 86 с.
- [2] Бодров В.А. психологический стресс: развитие и преодоление. / В.А. Бодров. – М. ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- [3] Ванакова Г.В. Как совладать со стрессом. / Г.В. Ванакова. // Народное образование. – 2012. № 6. 251-257 с.
- [4] Григорьева М.В. Психология труда. Конспект лекций. / М.В. Григорьева. – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.
- [5] Громова О.Н. Конфликтология: курс лекций. / О.Н. Громова. – Москва: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», изд-во ЭКМОС, 2000. – 320 с.
- [6] Елфимова Е. Жизнь после развода. Живу, дышу, люблю / Е. Елфимова. – Москва: Эксмо, 2012. – 213 с.
- [7] Краткий толковый психолого-психиатрический словарь. Под ред. Игишева. – 2008. [Электронный ресурс]. – URL: <https://psychology.academic.ru/4553>. (дата обращения: 12.11.2020).
- [8] Майерс Д.Д. Психология / пер. И. Карпиков, В. Старовойтова. – СПб.: Питер, 2006. – 848 с.
- [9] Митева И.Ю. Курс управления стрессом: [искусство, творчество, богатство]. / И.Ю. Митева. – М.; Ростов н/Д.: МарТ, 2005. – 285 с.
- [10] Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. / В.И. Моросанова. – Москва: Наука, 2001. – 192 с.
- [11] Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояния. / Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимоненко, А.К. Польшин. – Л.: ЛГУ, 1986. – 45 с.
- [12] Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье. – М: Прогресс, 1979. – 123 с.

[13] Соколова К.В. Стресс и стрессоустойчивость личности. / К.В. Соколова. // Меридиан: электронный научный журнал. – 2020. – № 5(39). [Электронный ресурс]. – URL: <http://meridian-journal.ru/site/article?id=3027>. (дата обращения: 12.11.2020).

[14] Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Bibliography (Transliterated)

[1] Apchel V.Ya. Human stress and resistance to stress. / V.Ya. Apchel, V.N. Gypsy. - SPb.: VMA, 1999. – 86 p.

[2] Bodrov V.A. psychological stress: development and overcoming. / V.A. Bodrov. - M. PER SE, 2006. – 528 p.

[3] G.V. Vanakova How to deal with stress. / G.V. Vanakova. // Public education. - 2012. No. 6. 251-257 p.

[4] M.V. Grigorieva Labor psychology. Lecture notes. / M.V. Grigoriev. - M.: Higher education, 2006. – 192 p.

[5] Gromova ON. Conflictology: a course of lectures. / HE. Gromova. - Moscow: Association of Authors and Publishers "Tandem", publishing house EKMO, 2000. - 320 p.

[6] Elfimova E. Life after divorce. I live, breathe, love / E. Elfimova. - Moscow: Eksmo, 2012. – 213 p.

[7] Concise explanatory psychological and psychiatric dictionary. Ed. Igisheva. - 2008. [Electronic resource]. - URL: <https://psychology.academic.ru/4553>. (date of access: 12.11.2020).

[8] Myers D.D. Psychology / per. I. Karpikov, V. Starovoitova. - SPb.: Peter, 2006. – 848 p.

[9] Miteva I.Yu. Stress Management Course: [Art, Creativity, Wealth]. / I.Yu. Miteva. - M.; Rostov n/a: March, 2005. – 285 p.

[10] V.I. Morosanova Individual style of self-regulation: phenomenon, structure and functions in a person's voluntary activity. / IN AND. Morosanova. - Moscow: Nauka, 2001. – 192 p.

[11] Nikiforov G.S. Psychological aspects of self-regulation of the state. / G.S. Nikiforov, Yu.I. Filimonenko, A.K. Polandin. - L.: Leningrad State University, 1986. – 45 p.

[12] Selye G. Stress without distress. / G. Selye. - M: Progress, 1979. – 123 p.

[13] Sokolova K.V. Stress and stress resistance of the individual. / K.V. Sokolov. // Meridian: electronic scientific journal. - 2020. - No. 5 (39). [Electronic resource]. - URL: <http://meridian-journal.ru/site/article?id=3027>. (date of access: 12.11.2020).

[14] Shcherbatykh Yu.V. Psychology of stress and methods of correction / Yu.V. Shcherbatykh. - SPb .: Peter, 2006 .– 256 p.

© Ю.Р. Сенжапова, 2020

Поступила в редакцию 24.11.2020

Принята к публикации 5.12.2020

Для цитирования:

Сенжапова Ю.Р. Особенности саморегуляции личности в ситуации стресса // Инновационные научные исследования : сетевой журнал. 2020. №12-1(2). С. 47-54. URL: <https://ip-journal.ru/>