

## **ЗНАЧИМОСТЬ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ**

**Введение.** Не будет преувеличением, если сказать, что стрессогенность современной жизни остается стабильно высокой. Происходит это в силу ряда факторов, к которым можно отнести постоянно усложняющийся характер нашей жизни в ее различных проявлениях, что в свою очередь обусловлено безостановочными технико-технологическими трансформациями, увеличением объемов потребляемой информации, осведомленностью о постоянно возникающих и обновляющихся рисках, вызовах и угрозах, дестабилизирующих общественное развитие. В таких условиях возрастает значимость навыков психологической саморегуляции человека, позволяющих ему гармонизировать свое существование и повысить свои адаптационные возможности к происходящим изменениям. Стоит отметить, что запрос на получение психологических знаний и компетенций, равно как и рост востребованности на сегодняшний день специалистов в области психологии, помогающих бороться с различного рода стрессами, тревожными расстройствами, психосоматическими заболеваниями, депрессиями, неврозами и прочими расстройствами, связанными с проявлениями деструктивности современного мира чрезвычайно высок. Все это указывает на актуальность постановки вопроса о формировании и поддержании навыков психологической саморегуляции для различных групп населения, которые можно отнести к числу базовых навыков индивидов, без которых полноценное существование в современном социуме фактически невозможно.

**Основная часть.** Безусловно, навыки психологической саморегуляции крайне важны для современного человека по целому ряду причин. Во-первых, речь идет о необходимости противодействии увеличивающимся стрессам, обусловленным информационными перегрузками. Современный мир характеризуется высокой скоростью изменений, огромным объемом информации и постоянным информационным давлением. Навыки саморегуляции помогают справляться с такого рода стрессом, предотвращают выгорание и позволяют более эффективно обрабатывать информацию, потреблять ее разумно, поддерживая информационную гигиену. Во-вторых, речь следует вести об укреплении эмоциональной стабильности: саморегуляция позволяет управлять своими эмоциями, не поддаваться импульсивным реакциям и сохранять эмоциональную стабильность в сложных ситуациях, которые возникают пропорционально увеличивающейся сложности окружающего мира. Последнее важно для поддержания психического здоровья и гармоничных отношений индивида с самим собой и с окружающими. В-третьих, следует упомянуть о важности использования психологической саморегуляции для принятия решений, ведь умение контролировать свои эмоции и внутреннее состояние, мысли помогает принимать более взвешенные и рациональные решения, не поддаваясь влиянию страха, гнева или других сильных чувств. В-четвертых, саморегуляция принципиально важна для межличностных отношений, когда искомые навыки улучшают коммуникацию с другими людьми, позволяют лучше понимать их чувства и эффективно разрешать конфликты, проявлять эмпатию и выстраивать адекватные ожидания по отношению к окружающим, что, разумеется, способствует построению здоровых и крепких отношений. В-пятых, речь

может идти о достижении конкретных целей, потому что психологическая саморегуляция помогает сосредотачиваться на поставленных задачах, преодолевать препятствия, минимизировать отвлечение на посторонние факторы. Все вышесказанное совершенно необходимо для достижения успеха в любой сфере жизнедеятельности. Нельзя также не упомянуть о воздействии психологической саморегуляции на физическое здоровье, так как психологическое состояние напрямую влияет на физические кондиции, в том числе, когда навыки саморегуляции помогают снижать уровень стресса, который может приводить к различным заболеваниям. Таким образом, навыки психологической саморегуляции являются необходимым инструментом для адаптации к современному миру, поддержания психического и физического здоровья, достижения успеха и построения гармоничных отношений [1].

Какие же психологические техники может использовать современный человек для наиболее эффективной саморегуляции? Рассмотрим некоторые из них, чтобы очертить оптимальный спектр имеющихся решений и обозначить конкретные подходы к улучшению повседневной жизнедеятельности субъекта.

1. Тренировка навыка осознанности, путем медитативных упражнений. Так называемые медитации осознанности развивают сосредоточенность на моменте настоящего, когда происходит наблюдение за своими мыслями, чувствами и ощущениями без осуждения или оценки. Очень часто такие упражнения сопряжены с дыхательными практиками, которые фиксируют внимание на каждом вдохе и выдохе, что помогает успокоиться и снизить уровень внутреннего напряжения. К такого рода навыкам психологической саморегуляции можно отнести практики йоги, тайцзицюань или просто прогулки, во время которых человек полностью сосредоточен на своих движениях и ощущениях в теле.

2. Дыхательные упражнения, к которым можно отнести диафрагмальное дыхание (дыхание животом), при котором происходит медленное и глубокое дыхание, расширяется живот, а не грудь, что позволяет снизить частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Имеются разновидности данных упражнений, например, дыхание по квадрату (4-7-8): вдох на 4 счета, задержка дыхания на 7 счетов, выдох на 8 счетов, что помогает быстро успокоиться. Пользу принесет и попеременное дыхание носом, к числу которых можно отнести различные техники йоги, которые балансируют нервную систему и снижают тревожность.

3. Когнитивные техники, такие как когнитивная реструктуризация, идентификация и изменение негативных или иррациональных мыслей. Вместе с ней можно использовать практику ведения дневника благодарности, при которой происходит ежедневная запись вещей, за которые индивид благодарен, что помогает сместить фокус на позитивные аспекты жизни. Существуют и другие интегрированные разновидности когнитивных упражнений, например, техника «STOP», при которой необходимо заметить проблемную ситуацию и остановиться, сделать глубокий вдох, произвести наблюдение за возникшими мыслями и чувствами, а затем перейти к осознанному действию или активности.

4. Методы релаксации: прогрессивная мышечная релаксация, поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц, аутогенная тренировка, использование самовнушения для достижения состояния релаксации, визуализация и создание в уме приятных и спокойных образов, тренировка расслабляющего воображения.

5. Управление временем и организация своих дел, к которым можно отнести планирование дня, составление списка дел и расстановку приоритетов. К данной группе техник можно причислить различные практики из области тайм-менеджмента, например, техника «Pomodoro» — работа в течение 25 минут с последующим 5-минутным перерывом, а также алгоритм делегирования задач, когда происходит передача части обязанностей другим людям с возможностью последующего контроля или проверки [2; 3].

6. Физическая активность: регулярные физические упражнения, бег, плавание, танцы, йога. Иными словами, любая физическая активность, которая индивидуально предпочтительна, а также прогулки на свежем воздухе, так как контакт с природой оказывает успокаивающее воздействие.

7. Социальная поддержка: общение с друзьями и семьей, потому что поддержка близких людей помогает справляться со стрессом и чувством одиночества, возможно посещение групп поддержки для общения с людьми, которые переживают схожие проблемы.

8. Творчество: рисование, музыка, писательство, выражение эмоций через творчество, что помогает снизить напряжение.

9. Самоанализ и самосознание: ведение дневника, запись мыслей и чувств, что реально помогает лучше понимать себя и управлять собой. Сюда же можно отнести продуктивную оценку своих сильных и слабых сторон, смещение фокуса внимания на своих сильных сторонах и параллельная работа над слабыми [4].

**Заключение.** Важно помнить, что в процессе развития навыков психологической саморегуляции значительную роль играет экспериментальный подход, который требует попыток использования разных техник, чтобы найти оптимальные для конкретного индивида. При этом важна регулярность действий, наибольший эффект достигается при системном применении техник психологической саморегуляции. Вместе с тем нельзя забывать и о существовании профессиональной психологической помощи. Если вы имеете серьезные трудности с психологической саморегуляцией, то следует обратиться к психологу или психотерапевту для получения квалифицированной поддержки и психологического наставничества, что послужит действенным инструментом роста личных навыков в области психологической саморегуляции. Таким образом, необходимо подчеркнуть, что навык психологической саморегуляции дает человеку существенно больше контроля над своей жизнью, улучшает его психическое и физическое здоровье,

способствует построению более устойчивых отношений, повышает продуктивность и способствует комплексному личностному росту, позволяя тем самым утверждать, что это ценный навык, помогающий значительно улучшить качество жизни. Формирование навыка психологической саморегуляции личности критически важно для её всестороннего развития, благополучия и успешной адаптации к сложным условиям современной жизни, это настоящая инвестиция в будущее человека и навык XXI века, которая принесет пользу во всех сферах деятельности личности, начиная со здоровья, заканчивая карьерой и личностным ростом.

#### Список цитируемых источников

1. Шахов, В. В. Применение методов саморегуляции в психологическом консультировании / В. В. Шахов // Вестник Московского университета. Серия 12. Психология. — 2017. — №4 (4). — С. 219-224.
2. Гунзунова, Б. А. Применение методов психической саморегуляции в профессиональной педагогической деятельности / Б.А. Гунзунова // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. — 2019. — №5. — С. 11-16.
3. Кузнецова А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность / А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психологи. — 2019. — №1. — С. 51-68.
4. Телеш, И. А. Формирование валеологической культуры современной молодежи в интересах устойчивого развития / И. А. Телеш // Теоретические и прикладные проблемы географической науки : демографический, социальный, правовой, экономический и экологический аспекты : материалы Междун. научно-практ. конференции : в 2 т. — Т. 2 / отв. ред. Н. В. Яковенко. — Воронеж: Воронежский гос. педагогический ун-т, 2019. — С. 351-355.