

*Лобанова Анна Александровна*

студентка

Научный руководитель

*Филиппова Светлана Анатольевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** актуальность научной статьи заключается в необходимости борьбы со стрессовыми ситуациями, которые продиктованы отсутствием базовой потребности людей в безопасности. Автором рассмотрена когнитивно-поведенческая терапия как необходимый элемент в борьбе со стрессовыми ситуациями, основные виды убеждений, которые оказывают воздействие на мышление человека, приведены примеры стрессовых ситуаций в стандартных схемах, рассмотрены основные положения саморегуляции при стрессовых ситуациях, которые могут быть угрозой для безопасности человека.*

***Ключевые слова:** когнитивно-поведенческая терапия, стресс, саморегуляция, иррациональные убеждения, рациональные убеждения, эмоции.*

В настоящее время приобретает актуальность саморегуляция как способ психологической безопасности, поскольку именно психологическая безопасность обеспечивает состояние покоя личности в профессиональном и бытовом плане. Психологическая безопасность – это состояние собственной защищенности от различного рода внешних факторов, которые препятствуют формированию адекватных представлений о среде и выработке соответствующих моделей поведения. Личность, которая функционирует в обществе, постоянно подвергается стрессу. Саморегуляция один из инструментов для борьбы со стрессом. Существуют два основных вида саморегуляции в стрессовых ситуациях:

1) эмоциональная саморегуляция – это способность эффективно управлять эмоциональными переживаниями: успокаиваться, если вы расстроены, и улучшать себе настроение, когда подавлены;

2) поведенческая саморегуляция – это умение действовать в соответствии со своими глубокими ценностями и долгосрочными интересами. Это способность реагировать на происходящее вопреки своим чувствам.

Контроль над собственными эмоциями позволяет достигать намеченных целей не только в бытовом плане, но профессиональном.

Ярким примером является ситуация, когда начальник некорректно общается с подчиненными, в этой ситуации человек может отреагировать негативно, однако, в виду его сдержанности и хорошей саморегуляции, он отреагирует нейтрально и может достичь своей цели – повышения по службе.

Итак, саморегуляция включает способность человека:

1) использовать самоконтроль, чтобы вести себя надлежащим образом и сдерживать импульсы (перестать что-то делать, например, употреблять алкоголь или, наоборот, делать что-то вопреки желанию, например, быть вежливым с работодателем, когда он несправедлив);

2) управлять своей энергией, эмоциями, вниманием и поведением социально приемлемыми способами, в том числе для достижения целей;

3) сохранять спокойствие, сосредоточенность и бдительность;

4) справляться с трудными ситуациями, перегрузками (например, избыточным шумом) и стрессом [4, с. 153].

Многие психологи рассматривают саморегуляцию через призму когнитивно-поведенческой терапии. Когнитивно-поведенческая терапия основана на мыслях человека относительно его реакции на происходящие явления и процессы вокруг него. То есть когда человек думает, что в данной ситуации он не мог поступить иначе, нельзя делать вывод о том, что только такое решение можно было бы принять. Так как люди по-разному могут реагировать, исходя из эмоционального фона самой личности. Ведь эмоция представляет собой реакцию

на определенное событие, она подкрепляется мыслями относительно происходящего. Следовательно, схема такого процесса будет выглядеть следующими образом:

«Ситуация – мысль – эмоция – реакция».

Реакция может быть разной, в том числе и ощущаться в теле человека. Необходимо понимать, что мысли могут возникать просто так и не быть связанными с каким-то событием, они формируют фоновые или автоматические мысли относительно мышления. Данные мысли возникают на основе уже пройденного опыта. Ярким примером может быть следующая схема:

«Детский опыт (частая критика со стороны родителей) – Глубинные убеждения (я ничего не стою) – Четко сформулированное правило (я должен постоянно нравиться всем, в противном случае я не смогу ничего достичь)». Исходя из этого формируется стандартная вышеописанная схема:

Ситуация (Начальник даёт работу, не входящую в мои обязанности) – Мысль (Если я откажусь, он разочаруется во мне) – Эмоция (Подавленность и раздраженность) – Реакция (Работа в выходной день).

Ещё одна схема, только на бытовом уровне:

Ситуация (Муж попросил сменить цвет волос на тот, который не нравится жене) – Мысль (Я откажусь, и он бросит меня) – Эмоция (Подавленность и апатия) – Реакция (Переход на непонравившийся цвет волос).

На основе детского опыта формируется будущая концепция жизни, в ходе которой складываются глубинные убеждения о себе: плохой/хороший, о других членах общества: плохие/хорошие и самое главное о мире: безопасен/небезопасен.

Те убеждения, которые были заложены изначально формируют своего рода аксиомы, подвергающиеся сомнению. При этом следует отметить, что для каждого данные убеждения различны. Например, для кого-то мир, в котором живут люди ужасен и небезопасен, а кто-то считает, что он безопасен, хотя мир этот один и тот же. Однако следует сказать, что иногда убеждения, которые были за-

ложены могут быть ошибочными, они могли сформироваться за счет неадекватной оценки происходящих событий и выявленных причинно-следственных связей. Достаточно часто убеждения, которые сформированы в результате какого-либо события, могут приносить человеку страдания и сопровождаться тревожностью и даже расстройством личности. Искаженные убеждения могут быть причиной разлада в семье, в отношениях с людьми и других сферах жизни общества, а также заниженной или наоборот завышенной самооценки.

Следовательно, все убеждения в рамках КПТ делятся на рациональные и иррациональные. Рациональные убеждения дают возможность человеку сформировать правильную позицию стрессоустойчивости, а иррациональные наоборот могут оказать отрицательное воздействие на адаптацию человека к новым условиям.

Главной целью когнитивно-поведенческой терапии является оказание самопомощи. При прохождении КПТ существует ряд когнитивных ошибок:

- 1) предсказание будущего. Человек уже заранее думает о плохом, то есть настраивает себя на отрицательные мысли;
- 2) чтение мыслей. Человек думает о том, что о нём подумают другие люди;
- 3) катастрофизация. Человек заранее продумывает проблему и рассматривает её с точки зрения глобальной катастрофы, которая загоняет его в стресс [2, с. 19].

В рамках терапии проводятся поведенческие эксперименты, поскольку считается, что нестандартное поведение человека может привести к уходу от иррациональных убеждений.

Иррациональные убеждения приводят человека в стрессовое состояние. Стресс – это одно из самых распространенных психологических состояний, которое испытывают люди в современном мире. Он может возникать по разным причинам: от конфликтов на работе до личных проблем и заболеваний. Проявляется в виде физиологических и психоэмоциональных симптомов, которые, если не управлять ими, могут привести к серьезным заболеваниям [3, с. 105].

Причинами возникновения стресса являются следующие:

- 1) недовольство работой;
- 2) невысокая самооценка;
- 3) хроническая усталость и помещение себя в рамки;
- 4) высокая нервозность;
- 5) отсутствие уверенности в себе и завтрашнем дне [5, с. 158].

Последняя причина является основой для отсутствия чувства безопасности. Базовой потребностью любого человека является безопасность. Это касается всех сфер жизни человека. Ввиду быстро меняющихся условий мир становится небезопасным, следует также отметить, что человек ощущает безопасность тогда, когда он владеет информацией о том, где он будет работать завтра, сможет ли он оплачивать собственные потребности. Однако, когда у человека отсутствует чувство базовой безопасности – это порождает стресс, который может привести к серьезным заболеваниям и не только психологического характера.

Стресс, причиной которого является отсутствие безопасности, имеет психоэмоциональную форму, в свою очередь она имеет два основных вида: эмоциональный и информационный. Однако, стрессовые ситуации, которым подвергается человек в течении длительного времени, могут перерасти в посттравматический стресс [1, с. 95].

Следует отметить, что стрессогенные ситуации, угрожающие одновременно физическому и психологическому благополучию человека, такие как насилие, опасное для жизни заболевание, вызывают, по сравнению с ситуацией, не несущей угрозы физическому здоровью (например, смертью близкого и др.), наиболее тяжелый посттравматический стресс.

Таким образом, можно отметить, что когнитивно-поведенческая терапия является необходимым элементом при возникновении стрессовых ситуаций на долгосрочной основе из-за устоявшихся иррациональных убеждений, поскольку стресс отрицательно сказывается на человеке и формирует чувство отсутствия необходимой базовой безопасности. Стрессовые ситуации возможно решить с помощью использования инструмента саморегуляции.

### *Список литературы*

1. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: стрессовые реакции и саморегуляция: учебное пособие / А.Р. Акимова. – М.: ФЛИНТА, 2023. – 124 с.
2. Мириуца Е.В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие / Е.В. Мириуца. – В 2 ч. Ч. 2. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2021. – 98 с.
3. Несмелова Н.Н. Психологические аспекты безопасности: учебное пособие / Н.Н. Несмелова. – М.: ТУСУР, 2019. – 123 с. – ISBN 978-5-86889-855-6 // Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/313643> (дата обращения: 02.10.2023).
4. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство / Лесли Сокол, Марси Г. Фокс; пер. с англ. Н.С. Лавской – Киев: Диалектика, 2021. – 384 с.
5. Психологическая безопасность: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 170 с. // Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/176396> (дата обращения: 02.10.2023).