

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ
| TECHNOLOGIES FOR SUPPORTING ACTIVITIES IN EXTREME CONDITIONS

Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности

Морозова М.И.

Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

Купчик К.В.

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

Яшнева М.Ю.

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

Деятельность специалистов служебной сферы связана с различными стрессами и риском, что напрямую влияет на их психологическое состояние. В связи с этим актуальна разработка методов психологической саморегуляции для профилактики неблагоприятных изменений. Испытуемые офицеры запаса — 28 человек, мужчины, средний возраст 25 (+2,5) лет. Испытуемые были поровну разделены на 2 группы, экспериментальную и контрольную, случайном образом. **Методы:** оценка состояния сниженной работоспособности (ДОРС), шкала нервно-психического напряжения НПН (Т.Н. Немчин), опросник «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова). **Метод экспериментального воздействия:** прогрессивная мышечная релаксация (в нашей модификации). Проводилось два занятия продолжительностью 20 минут по следующей схеме: сканирование, напряжение, а далее расслабление определенных групп мышц и повторное сканирование. **Методы статистики:** сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни, дифференциальный анализ ANOVA (критерий Фишера) (независимая переменная: обучение мышечной релаксации — мы выделили в ней два уровня: первый — без обучения, второй — с обучением; зависимая переменная — неблагоприятные психические состояния), среднее арифметическое всех показателей, стандартное отклонение показателей, сравнительный анализ по критерию Вилкоксона. Все расчеты проводились при помощи программы STATISTICA. **Результаты:** наиболее выраженные неблагоприятные состояния у офицеров запаса — нервно-психическое напряжение, монотония, пресыщение и стресс. После проведенного тренинга произошло достоверное снижение уровня монотонии и степени хронического

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,
Методы психологической саморегуляции как
средства профилактики неблагоприятных состояний
в служебной деятельности
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.
Methods of Psychological Self-Regulation as a Means of
Preventing Unfavorable Conditions in Professional
Activities
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

утомления. **Вывод:** метод прогрессивной мышечной релаксации (в нашей модификации) оказывает положительное влияние на такие неблагоприятные состояния, как пресыщение и степень хронического утомления, и может использоваться в качестве профилактики данных негативных состояний у офицеров запаса, проходящих обучение по военно-учетной специальности.

Ключевые слова: неблагоприятные состояния, саморегуляция, прогрессивная мышечная релаксация, стресс, утомление

Для цитаты: Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю. Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 4. С. 52–64. DOI:10.17759/epps.2024010404

Methods of Psychological Self-Regulation as a Means of Preventing Unfavorable Conditions in Professional Activities

Marina I. Morozova

Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

Ksenia V. Kupchik

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

Maria Yu. Yashneva

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

The purpose of the study was to analyze existing methods of self-regulation for the prevention of negative conditions and, on its basis, to select the most effective method of self-regulation and test it for representatives of high-risk professions. The research conducted in 2024, involved 28 reserve officers (average age 25 ($\pm 2,5$) years; 100% men). The subjects were equally divided into 2 groups: experimental and control randomly. **Methods:** assessment of the state of reduced performance (DORS, the scale of neuropsychic tension (T.N. Nemchin), the questionnaire of the degree of chronic fatigue (A.B. Leonova). **Method of experimental influence:** progressive muscle relaxation (in our modification). Two sessions were conducted, lasting 20 minutes, according to the following scheme: scanning, tension, and then relaxation of certain muscle groups and repeated scanning. **Statistical methods:** comparative analysis by the Mann-Whitney criterion, differential analysis ANOVA (Fisher criterion) (independent variable: muscle relaxation training — we identified 2 levels in it. 1 — without training, 2 — with training; dependent variable — unfavorable mental states), arithmetic mean

of all indicators, standard deviation of indicators, comparative analysis by the Wilcoxon criterion. All calculations were performed using the STATISTICA program. **Results:** the most pronounced unfavorable states in reserve officers were: neuropsychic tension, monotony, satiety and stress. After the training, there was a reliable decrease in the level of monotony and the degree of chronic fatigue. **Conclusion:** the method of progressive muscle relaxation (in our modification) has a positive effect on such unfavorable conditions as satiety and the degree of chronic fatigue and can be used as a preventive measure for these negative conditions in reserve officers undergoing training in a military registration specialty.

Keywords: adverse conditions, self-regulation, progressive muscle relaxation, stress, fatiguel

For citation: Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu. Methods of Psychological Self-Regulation as a Means of Preventing Unfavorable Conditions in Professional Activities. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1. no. 4. pp. 52–64. DOI:10.17759/epps.2024010404 (In Russ.).

Введение

Профессии, связанные со служебной деятельностью, характеризуются высоким уровнем эмоционального напряжения и различными факторами стресса, которые негативно влияют на эффективность работы и отношения в коллективе. Ключевым моментом для успешной работы является способность сотрудников контролировать свои эмоции, соблюдать требования и приспосабливаться к окружающей среде. Методы психологической саморегуляции выполняют ключевую функцию в поддержании психологического баланса и предотвращении негативных состояний. Исследования в данной области направлены на поиск способов улучшения психического состояния, адаптации к стрессовым ситуациям, разрешения конфликтов и достижения успеха в различных областях жизни путем эффективного контроля над реакциями и поведением человека. Методы саморегуляции также способствуют достижению оптимального уровня психического состояния, позволяющего раскрыть личностный потенциал в профессиональной деятельности и проявить профессионально важные качества. Профилактика негативных состояний, таких как стресс и усталость, является важным шагом для улучшения рабочего процесса, увеличения производительности, снижения заболеваемости и сокращения текучести кадров.

Обзор литературы

Многие ученые уделяли особое внимание изучению саморегуляции. Большое значение имеют работы Г.Ш. Габдреевой, разработавшей специфические методы и техники самоконтроля [4], В.А. Ганзена, согласно взглядам которого саморегуляция является одной из ключевых функций сознания [15], В.В. Николаевой, которая описывает психическую саморегуляцию как системный процесс, Л.А. Китаева-Смыка, занимающегося исследованием психологии стресса [8], И.О. Котенева, изучающего дезадаптивные психические состояния, Ганса Селье, создавшего теорию стресса, А.М. Столяренко, исследующего отрицательные психические состояния. Согласно А. Ромену, психическая саморегуляция — это регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемая им самим с помощью своей психической активности [15].

Ключевую роль сыграли работы О.А. Конопкина¹, в которых осознанная саморегуляция понимается как система необходимых для регуляции любой деятельности структурно-функциональных и содержательных психологических характеристик. Он рассматривал психологическую саморегуляцию как сложный и системно организованный процесс, состоящий из следующих взаимосвязанных компонентов:

- цели деятельности определяют направление и структуру системы саморегуляции;
- критерии достижения целей уточняют и конкретизируют цели, делая их более реалистичными;
- модель значимых условий отражает внешние и внутренние факторы, влияющие на достижение целей, и служит источником информации для принятия решений;
- коррекция саморегуляции позволяет вносить изменения в систему саморегуляции на любом этапе, обеспечивая ее гибкость и адаптивность;
- программы исполнительных действий определяют последовательность и способы достижения целей;
- контроль и оценка результатов осуществляются на основе критериев достижения целей и обеспечивают обратную связь для корректировки системы саморегуляции.

В концепции индивидуального стиля В.И. Моросановой уделяется внимание личностным аспектам саморегуляции произвольной активности человека, особенностям саморегуляции личности. Она определяет предмет саморегуляции как интегральные психические процессы и явления, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека и целостность его индивидуальности и личности [13]. По В.И. Моросановой, ключевыми характеристиками саморегуляции являются характерные и наиболее значимые индивидуальные особенности самоорганизации и управления как внешней, так и внутренней целенаправленной активностью, которые стабильно проявляются в различных сферах жизни человека [12]. Явление психической саморегуляции человека рассматривается как многоуровневый процесс инициации, построения психической активности и управления ею человеком для достижения осознанно выдвинутых и субъектно принятых целей [11].

Теория психической саморегуляции функционального состояния, разработанная Л.Г. Дикой², подчеркивает взаимодействие внешних и внутренних факторов, личностных характеристик и стратегий регуляции эмоций, мыслей и поведения. Для поддержания стабильного и оптимального психического состояния необходимо умение эффективно управлять своим внутренним состоянием, учитывая контекст и цели. Ключевые аспекты теории: взаимодействие внешних (ситуационных) и внутренних (личностных) факторов, личностные особенности, влияющие на стратегии саморегуляции, стратегии регуляции эмоций, мыслей и поведения, умение управлять своим внутренним состоянием в соответствии с контекстом и целями.

По мнению В.А. Иванникова, волевая саморегуляция представляет собой способность

¹ Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 1. С. 27–42. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–135.

² Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход). Институт психологии Российской академии наук, 2003. 422 с.

личности эффективно управлять своими мыслями, чувствами и действиями, а также адаптироваться к изменяющимся условиям³. В статье А.И. Алехина и А.А. Метелевой «Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях» рассматриваются различные способы саморегуляции психических состояний [1]. Эти способы делятся на две категории: прямая и опосредованная регуляция. Прямая регуляция включает методы психического самоуправления и техники регуляции, направленные на поддержание психологической устойчивости и оптимальной активности. Опосредованная регуляция использует внешние средства и опосредующие звенья для воздействия на психическое состояние.

Один из методов прямой регуляции, описанный в статье, — прогрессивная мышечная релаксация (ПМР). ПМР была разработана Эдмундом Джекобсоном и основана на наблюдении, что негативные эмоциональные состояния сопровождаются мышечным напряжением. Устранение этого напряжения позволяет нормализовать психоэмоциональное состояние и достичь спокойствия. ПМР представляет собой серию упражнений, направленных на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. ПМР широко используется психологами и психотерапевтами как метод самопомощи для снижения эмоционального напряжения и возвращения к нормальной жизни.

Немаловажным понятием в рамках исследования неблагоприятных состояний являются «функциональные состояния». Функциональные состояния рассматриваются как комплексные, системно организованные характеристики психики, личности и психических процессов, которые определяют уровень активности различных функциональных систем организма. Эти системы обеспечивают адаптивное поведение, высокую эффективность и работоспособность.

Под стрессом понимают неблагоприятное функциональное состояние, которое возникает, когда организм вынужден приспосабливаться к новым или непривычным условиям [8]. Специалисты, занятые в сфере служебной деятельности, часто испытывают данное негативное состояние в связи с экстремальностью их профиля [14]. Стрессовое состояние — психическая реакция, которая характеризуется: повышенной активностью организма, мобилизацией ресурсов для преодоления стрессовой ситуации, изменением психических процессов, физиологическими изменениями. Стресс может быть, как кратковременным, так и длительным. Кратковременный стресс может быть полезен, так как он мобилизует организм и помогает справиться с трудными ситуациями. Однако длительный стресс может привести к негативным последствиям для здоровья [16].

Утомление — функциональное состояние организма, проявляющееся во временном снижении работоспособности. Оно неразрывно связано с психологической и физической усталостью, с истощением ресурсов человека, в основном сказывается на таких когнитивных функциях, как память, внимание и мышление, воля, а на физическом уровне можно отметить увеличение количества лишних движений, одышку и др.

Монотония — неблагоприятное функциональное состояние, которое возникает из-за недостатка внешней стимуляции. Оно характеризуется снижением уровня жизнедеятельности и проявляется в различных субъективных и объективных признаках, включая: снижение психофизиологической активности, ухудшение внимания и концентрации, повышенную

³ Иванников В.А., Мороз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35.

утомляемость, раздражительность и беспокойство, снижение мотивации и производительности [6]. Монотония негативно влияет на работоспособность человека, снижая его эффективность. Она может возникать в различных ситуациях, таких как работа на конвейере, длительное вождение автомобиля или выполнение повторяющихся задач [5].

Для профилактики негативных функциональных состояний особую эффективность показала прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону (вариант методики Дж. Эверли и Р. Розенфельда). Джекобсон обнаружил, что негативные эмоциональные состояния сопровождаются мышечным напряжением. Устранение этого напряжения позволяет нормализовать психоэмоциональное состояние и достичь спокойствия. Прогрессивная мышечная релаксация основана на последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, помогает снять возбуждение нервной системы и восстановить равновесие.

Прогрессивная мышечная релаксация широко используется психологами и психотерапевтами во многих странах как метод самопомощи для снижения эмоционального напряжения и возвращения к нормальной жизни. Регулярное выполнение упражнений помогает предотвратить развитие негативных функциональных состояний, таких как стресс и тревога.

Организация исследования

Цель эмпирического исследования: оценить эффективность метода саморегуляции (модифицированного нами приема прогрессивной мышечной релаксации) для профилактики негативных состояний у офицеров запаса, проходящих обучение по военно-учетной специальности.

Гипотеза эмпирического исследования. Обучение методам прогрессивной мышечной релаксации способствует улучшению показателей состояний работоспособности. Если обучить офицеров запаса методам прогрессивной мышечной релаксации, то их показатели состояний работоспособности улучшатся.

Диагностические методы

1. Оценка состояния сниженной работоспособности, ДОРС [3].
2. Шкала нервно-психического напряжения НПН (Т.Н. Немчин) [7].
3. Опросник «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова) [10].

Методы экспериментального воздействия. Была использована методика прогрессивной мышечной релаксации в нашей модификации. Мы увеличили время обучения мышечной релаксации до 20 минут и предложили два занятия вместо одного, чтобы на втором занятии закрепить полученный эффект и дать задания для дальнейшего использования этой методики в своей профессиональной деятельности.

Проведено обучение респондентов методике прогрессивной мышечной релаксации. Каждое занятие проводилось по следующей схеме: сканирование (последовательное перемещение внимания по всему телу), напряжение, а далее расслабление определенных групп мышц и повторное сканирование.

Методы математической статистики.

1. Сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни при помощи программы STATISTICA.
2. Дифференциальный анализ ANOVA (критерий Фишера). Использование данного метода проводилось с помощью программы STATISTICA. Независимая переменная: обучение мышечной релаксации. Мы выделили в ней 2 уровня: первый — без обучения, второй — с

обучением. Зависимая переменная — неблагоприятные психические состояния.

3. Среднее арифметическое всех показателей (расчеты проводились в программе STATISTICA).

4. Стандартное отклонение показателей (расчеты проводились в программе STATISTICA).

5. Сравнительный анализ по критерию Вилкоксона при помощи программы STATISTICA.

Эмпирической базой исследования стал военный учебный центр при ФГБОУ высшего образования МИРЭА.

Испытуемые. В исследовании приняли участие выпускники данного центра — офицеры запаса, проходящие обучение по военно-учетной специальности. Общее количество испытуемых — 28 человек (средний возраст 25 лет; 100% — мужчины). Они были разделены на две группы: экспериментальная — 14 человек, контрольная — 14 человек — случайным образом.

Результаты исследования

Мы изучили распределение показателей неблагоприятных состояний: степени хронического утомления, стресса, монотонии, пресыщения и нервно-психического напряжения офицеров запаса. Результаты представлены в виде таблицы средних значений всех показателей.

Таблица 1

Средние значения и стандартные отклонения показателей неблагоприятных состояний у выборки офицеров запаса

Показатели	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Нервно-психическое напряжение	37,18	3,49
Степень хронического утомления	3,43	3,16
Утомление	15,07	3,9
Монотония	19,43	4,54
Пресыщение	15,43	3,96
Стресс	17,5	3,71

Из таблицы видно, что наиболее выраженными показателями являются монотония, стресс и пресыщение. Также уровень нервно-психического напряжения является достаточно выраженным относительно других показателей. Отсутствуют какие-либо признаки степени хронического утомления и собственно утомления.

В целом можно констатировать, что результаты группы, полученные по данной методике, являются положительными.

На следующем этапе мы изучили характеристики контрольной и экспериментальной групп и провели сравнительный анализ результатов обеих групп по критерию Манна-Уитни для подтверждения отсутствия различий в группах до проведения исследования.

Таблица 2

Средние показатели неблагоприятных состояний экспериментальной и контрольной группы у выборки офицеров запаса

Показатели	Ср. арифметическое экспериментальной группы	Ср. арифметическое контрольной группы	U	P
Нервно-психическое напряжение	38,21 \pm 3,5	36,14 \pm 3,1	74,00	0,280
Степень хронического утомления	4,57 \pm 3,2	2,29 \pm 2,7	58,00	0,070
Утомление	16,21 \pm 4,4	13,93 \pm 2,9	66,50	0,206
Монотония	20,50 \pm 5,2	18,36 \pm 3,5	77,50	0,927
Пресыщение	17,07 \pm 3,3	13,8 \pm 3,9	46,00	0,748
Стресс	18,64 \pm 3,9	16,36 \pm 3,1	70,00	0,395

Из таблицы мы видим, что достоверных различий не обнаружено. Это свидетельствует о том, что до экспериментального воздействия группы различаются незначительно, поэтому мы можем проводить исследование, направленное на выявление изменений показателей экспериментальной группы, сравнивая ее с показателями контрольной группы, на которую не было оказано воздействия.

На следующем этапе исследования был проведен сравнительный анализ показателей экспериментальной группы до воздействия и после для выявления различий. Мы сравнили показатели с помощью дисперсионного анализа (по критерию Фишера).

В приведенной ниже таблице указаны средние значения показателей до воздействия и после. Также в таблице отражены направления изменений, значения критерия Фишера (F) и уровень значимости (P).

Таблица 3

Показатели утомления, монотонии, пресыщения, стресса, степени хронического утомления, нервно-психического напряжения у экспериментальной группы до и после воздействия

Показатели у экспериментальной группы	Показатели до воздействия	Показатели после воздействия	Направление изменения	F	P
Утомление	16,21	14,57	Нет	0,88	0,36
Монотония	20,5	18,64	Нет	1,01	0,33
Пресыщение	17,07	14,79	Уменьшает	4,11	0,05
Стресс	18,64	16,86	Нет	1,36	0,26
Степень хронического утомления	4,57	2,29	Уменьшает	4,36	0,05
Нервно-психическое напряжение	38,21	36,43	Нет	1,87	0,19

На основании данных, приведенных в таблице, мы можем наблюдать следующие изменения: уменьшение уровня монотонии после проведения тренировки и уменьшение показателей степени хронического утомления. Наибольшие изменения наблюдаются у показателя «Степень хронического утомления» ($F = 4,36$), а значит, проведенное воздействие оказало наибольшее воздействие на данную характеристику. Меньшие изменения мы можем наблюдать у показателя «Пресыщение» ($F = 4,11$), это свидетельствует о менее выраженном влиянии проведенной тренировки на данную характеристику участников.

Следующим важным этапом исследования стало проведение сравнительного анализа результатов контрольной группы в начале и в конце исследований для обнаружения изменений показателей у группы, на которую не было оказано воздействия. В табл. 4 приведены средние значения показателей группы, полученных при первичном и повторном тестировании, а также результаты сравнительного анализа по Т-критерию Вилкоксона.

Таблица 4

Показатели утомления, монотонии, пресыщения, стресса, степени хронического утомления, нервно-психического напряжения у контрольной группы в начале и в конце исследования

Показатели у экспериментальной группы	Показатели до воздействия	Показатели после воздействия	Направление изменения	F	P
Утомление	13,93	14	Нет	2,0	0,59
Монотония	18,36	18,57	Нет	5,0	0,50
Пресыщение	13,8	13,8	Нет	1,5	1,0
Стресс	16,36	16	Нет	1,0	0,14
Степень хронического утомления	2,29	2,57	Нет	2,5	0,36
Нервно-психическое напряжение	36,14	35,93	Нет	1,0	0,29

Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют об отсутствии значимых изменений показателей.

Обсуждение результатов

Негативные состояния в большей или меньшей степени являются частью жизни каждого специалиста, и полностью от них избавиться невозможно. Однако существует возможность снизить их влияние на психику человека. Есть множество различных методов борьбы с негативными состояниями, в том числе методы саморегуляции, влияние которых на состояние сотрудников мы изучали в проведенном исследовании.

Анализируя его результаты, мы можем сказать, что проведенная тренировка «прогрессивно-мышечная релаксация» оказала воздействие на такие характеристики экспериментальной группы, как степень хронического утомления и пресыщение. По показателям стресса и утомления качественных изменений после проведения тренировки не наблюдается.

Очень важно для каждого занятого в служебной деятельности специалиста уметь регулировать свое поведение и состояние, чтобы иметь возможность оказать помощь не только другим, но и себе. Методы саморегуляции направлены на поддержание нормального состояния специалистов, восстановление их работоспособности, снижение уровня утомления и нервно-психического напряжения, а также на активацию, концентрацию и настрой перед выполнением важных заданий, и проведенное нами исследование является этому подтверждением. Исследование предполагает дальнейшую работу по данной теме.

Заключение

Проанализировав результаты, полученные в ходе проведенного нами исследования, мы можем сформулировать следующие выводы.

1. Наиболее выраженными неблагоприятными состояниями у офицеров запаса, принявших участие в исследовании, являются нервно-психическое напряжение, монотония, пресыщение и стресс. Можно предположить, что деятельность этих специалистов достаточно напряженная и экстремальная, о чем свидетельствует уровень стресса и нервно-психического напряжения, однако показатели пресыщения и монотонии свидетельствуют о достаточно однообразном и жестко регламентированном характере их работы.

2. Проведенная в качестве воздействия методика прогрессивной мышечной (нервно-мышечной) релаксации по Джекобсону в нашей модификации оказала положительное влияние на показатели степени хронического утомления и пресыщения. Результатом прогрессивной мышечной релаксации стало снижение уровня напряжения и нормализация психоэмоционального состояния. Как мы видим из результатов исследования, имеются значимые изменения в состоянии специалистов, а значит, данный метод саморегуляции можно считать эффективным.

Ограничения полученных результатов. Результаты получены для офицеров запаса молодого возраста. Результаты не могут быть перенесены на группы более взрослого возраста или группы иного профиля. Также результаты получены для методики «Прогрессивная мышечная релаксация» и не могут быть распространены на другие методики саморегуляции.

Перспективы исследования. Начато изучение влияния методов саморегуляции на неблагоприятные состояние специалистов, занятых в служебной деятельности. Нам представляется перспективным изучение влияния иных методов саморегуляции на специалистов, а также влияние методов саморегуляции на специалистов разных возрастов. Также интересным может быть исследование с проведением более длительного воздействия, тренировки прогрессивной мышечной релаксации на протяжении месяца и более.

Литература

1. *Алехин А.И., Метелева А.А.* Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях // Молодой ученый. 2019. № 2 (240). С. 315–316.
2. *Березина Т.Н., Екимова В.И., Кокурин А.В., Орлова Е.А.* Экстремальный образ жизни как фактор ее индивидуальной продолжительности // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 3. С. 70–78. DOI:10.7868/S0205959218030066
3. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 329 с.

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,
Методы психологической саморегуляции как
средства профилактики неблагоприятных состояний
в служебной деятельности
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.
Methods of Psychological Self-Regulation as a Means of
Preventing Unfavorable Conditions in Professional
Activities
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

4. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. Казань: Отечество, 2013. 153 с.
5. Гамбашидзе Г.М. Особенности функционального состояния работающих и субъективная оценка возникновения и проявления чувства монотонности при конвейерном труде // Гигиена труда и профессиональные заболевания. 1980. № 7. С. 10–15.
6. Дмитриева Л.Г., Булатова К.А. Разнонаправленные характеристики монотонии как неравновесного состояния личности // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. 2021. № 1. С. 226–229.
7. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 375 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: монография. М.: Наука, 1983. 368 с.
9. Кокурин А.В., Красов Д.А., Мокрецов А.И. Психологические факторы, способствующие повышению эффективности служебной деятельности сотрудников подразделений охраны Федеральной службы исполнения наказаний России // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2007. № 3. С. 40–50.
10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2015. 311 с.
11. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 59–68.
12. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
13. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–123.
14. Розенова М.И., Екимова В.И., Кокурин А.В., Огнев А.С., Ефимова О.С. Стресс и страх в экстремальной ситуации [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110
15. Ронгинская Т.И. Системный подход к анализу психологических понятий: вклад В.А. Ганзена в развитие российской психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. № 1. С. 55–70. DOI:10.21638/spbu16.2022.105
16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. DOI:10.1037//0003-066X.44.3.513

References

1. Alekhin A.I., Meteleva A.A. Metody samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii kak sposoby bor'by so stressom v sovremennykh usloviyakh [Methods of self-regulation of mental states as ways of dealing with stress in modern conditions]. *Molodoy uchenyi = Young Scientist*, 2019, no. 2 (240), pp. 315–316. (In Russ.).
2. Berezina T.N., Ekimova V.I., Kokurin A.V., Orlova E.A. Ekstremal'nyi obraz zhizni kak faktor ee individual'noi prodolzhitel'nosti [Extreme lifestyle as a factor in its individual duration]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 2018. Vol. 39, no. 3, pp. 70–78. DOI:10.7868/S0205959218030066 (In Russ.).
3. Vodop'ianova N.E. Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]. Saint Petersburg: Piter, 2009. 329 p. (In Russ.).

4. Gabdreeva G.Sh., Yusupov M.G. Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: psikhologicheskie tekhnologii i diagnostika [Self-regulation of psychological states: psychological technologies and diagnostics]. Kazan': Otechestvo, 2013. 153 p. (In Russ.).
5. Gambashidze, G.M. Osobennosti funktsional'nogo sostoyaniya rabotayushchih i sub'yektivnaya otsenka vozniknoveniya i proyavleniya chuvstva monotonnosti pri konvejnornom trude [Features of the functional state of workers and a subjective assessment of the occurrence and manifestation of a sense of monotony during assembly line work]. *Gigiena truda i professional'nye zabolevaniya = Occupational hygiene and occupational diseases*, 1980, no. 7, pp. 10–15. (In Russ.).
6. Dmitrieva L.G., Bulatova K.A. Raznonapravlennye kharakteristiki monotonii kak neravnovesnogo sostoyaniya lichnosti [The multidirectional characteristics of monotony as a non-equilibrium state of personality]. *Differentsial'naya psikhologiya i psikhofiziologiya segodnya: sposobnosti, obrazovanie, professionalism = Differential psychology and psychophysiology today: abilities, education, professionalism*, 2021, no. 1, pp. 226–229. (In Russ.).
7. Istratova O.N. Psikhodiagnostika. Kolleksiia luchshikh testov [Psychodiagnosics. The collection of the best tests]. Rostov-na-Donu: Feniks, 2011. 375 p. (In Russ.).
8. Kitaev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa. Moscow: Nauka, 1983. 368 p. (In Russ.).
9. Kokurin A.V., Krasov D.A., Mokretsov A.I. Psihologicheskie faktory, sposobstvuyushchie povysheniyu effektivnosti sluzhebnoi deyatelnosti sotrudnikov podrazdelenii okhrany Federal'noi sluzhby ispolneniya nakazanii Rossii [Psychological factors contributing to improving the efficiency of the performance of employees of the security units of the Federal Penitentiary Service of Russia]. *Voprosy psikhologii ekstremal'nykh situatsii = Questions of the psychology of extreme situations*, 2007, no. 3, pp. 40–50. (In Russ.)
10. Leonova A.B., Kuznetsova A. S. Psikhologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka [Psychological technologies of human condition management]. Moscow: Smysl. 2015. 311 p. (In Russ.)
11. Morosanova V.I. Individual'naya samoregulyatsiya i kharakter cheloveka [Individual self-regulation and human character]. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, 2007, no. 3, pp. 59–68. (In Russ.).
12. Morosanova V.I. Lichnostnye aspekty samoregulyatsii proizvol'noi aktivnosti cheloveka [Personal aspects of self-regulation of any human activity]. *Psikhologicheskiy zhurnal = Psychological Journal*, 2002. Vol. 23, no. 6, pp. 5–17. (In Russ.).
13. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. Obshchaya sposobnost' k samoregulyatsii: operatsionalizatsiya fenomena i eksperimental'nyi podkhod k diagnostike ee razvitiya [The general ability to self-regulation: the operationalization of the phenomenon and an experimental approach to the diagnosis of its development]. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, 2016, no. 2, pp. 109–123. (In Russ.)
14. Rozenova M.I., Yekimova V.I., Kokurin A.V., Ognev A.S., Yefimova O.S. Stress i strakh v ekstremal'noi situatsii [Stress and fear in extreme situations]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110 (In Russ.).
15. Ronginskaya T.I. Sistemnyi podkhod k analizu psikhologicheskikh ponyatiy: vklad V.A. Ganzena v razvitie rossiyskoy psikhologii [A systematic approach to the analysis of psychological concepts: V.A. Hansen's contribution to the development of Russian psychology]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 2022. Vol. 12, no. 1, pp. 55–70. DOI:10.21638/spbu16.2022.105 (In Russ.).

Морозова М.И., Купчик К.В., Яшнева М.Ю.,
Методы психологической саморегуляции как
средства профилактики неблагоприятных состояний
в служебной деятельности
Экстремальная психология и безопасность личности.
2024. Том 1. № 4. С. 52–64.

Morozova M.I., Kupchik K.V., Yashneva M.Yu.
Methods of Psychological Self-Regulation as a Means of
Preventing Unfavorable Conditions in Professional
Activities
Extreme Psychology and Personal Safety.
2024. Vol. 1, no. 4, pp. 52–64.

16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist, 1989. Vol. 44(3), pp. 513–524. DOI:10.1037//0003-066X.44.3.513

Информация об авторах

Морозова Марина Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и педагогических технологий, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина (ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

Купчик Ксения Владимировна, студент факультета «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

Яшнева Мария Юрьевна, студент факультета «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

Information about the authors

Marina I. Morozova, Cand. Sci. (Ped.), Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Educational Technologies, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5143-5110>, e-mail: morozovami@mail.ru

Ksenia V. Kupchik, student of the Faculty of “Extreme Psychology”. Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3080-1901>, e-mail: kupchikkv@gmail.com

Maria Yu. Yashneva, student of the Faculty of “Extreme Psychology”. Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9094-3039>, e-mail: maria@yashnev.ru

Получена 16.10.2024
Принята в печать 25.12.2024

Received 16.10.2024
Accepted 25.12.2024