

Развитие человека в современном мире. 2024. № 3  
Human Development in the Modern World. 2024, no. 3

Научная статья

УДК 159.9

## **Дыхательные практики в повышении стрессоустойчивости личности**

**Екатерина Олеговна Ермолова<sup>1</sup>, Анна Васильевна Гладка<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия*

<sup>2</sup>*Территория молодежи, Новосибирск, Россия*

*Аннотация.* На сегодняшний день стресс – это одна из наиболее актуальных социально-экономических и социально-психологических проблем. В современном мире стресс встречается повсеместно и только от устойчивости нервной системы (в том числе, высокой стрессоустойчивости личности) зависит адекватная реакция личности на внешние и внутренние раздражители. К настоящему моменту достаточно много научных работ посвящено изучению феномена стресса, но наблюдается недостаток исследований, раскрывающих влияние стресса на личность предпринимателей и учет возможных отсроченных последствий. Эффективное управление стрессом и адаптация к непредвиденным ситуациям – залог успешных решений, которые ведут к росту и процветанию бизнеса. Одним из мощных инструментов, связывающих вегетативную нервную систему с сознанием, является дыхание, которое выступает не только физиологическим процессом организма, но и индикатором психического состояния личности. Однако наблюдается нехватка как теоретических, так и эмпирических исследований, определяющих роль дыхательных техник в повышении стрессоустойчивости личности предпринимателей. Таким образом, целью работы является систематизация дыхательных практик для восстановления ресурсного состояния и повышения стрессоустойчивости личности предпринимателей.

В статье рассматриваются теория и концепция стресса и стрессоустойчивого поведения личности. Выделены типы стресса и наиболее характерные типовые стрессовые ситуации для предпринимателей. Описаны возможные риски, связанные со стрессом и недостаточной стрессоустойчивостью в контексте современного предпринимательства. Уточнено понятие стрессоустойчивости. Рассмотрены значимость и востребованность простых, безопасных и эффективных дыхательных практик как превентивной меры для повышения стрессоустойчивости личности делового человека. В исследовании подчеркивается роль дыхательных практик в системе саморегуляции личности как один из наиболее доступных способов. Систематизирован и представлен перечень базовых дыхательных техник, которые, по мнению авторов, способны повысить и стабилизировать уровень стрессоустойчивости личности и одновременно восстанавливать, и поддерживать ресурсное состояние личности предпринимателей.

*Ключевые слова:* стресс; реакция на стресс; тревожность; стрессоустойчивость; личность; повышение стрессоустойчивости; дыхательные практики; концентрация внимания; контроль и управление дыханием; медитация; предприниматель.

*Для цитирования:* Ермолова Е. О., Гладка А. В. Дыхательные практики в повышении стрессоустойчивости личности // Развитие человека в современном мире. – 2024. – № 3. – С. 7–19.

Original article

## **Breathing practices in increasing stress resistance of the individual**

**Ekaterina O. Ermolova<sup>1</sup>, Anna V. Gladka<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

<sup>2</sup>*Youth Territory, Novosibirsk, Russia*

*Abstract.* Today stress is one of the most pressing socio-economic and socio-psychological problems. In modern society, stress is ubiquitous and only on the stability of the nervous system (including high stress resistance) depends on the reaction of the individual to external stimuli. Quite a lot of scientific works are devoted to the study of stress by now; there is a lack of studies revealing the impact of stress on the personality of entrepreneurs and consideration of possible delayed effects. Effective stress management and adaptation to unforeseen situations is the key to successful decisions that lead to business growth and prosperity. One of the powerful tools linking the autonomic nervous system to consciousness is breathing, which acts as more than just a physiological process of the body. However, there is a dearth of both theoretical and empirical research identifying the role of breathing techniques in enhancing stress resilience in entrepreneurs. Thus, the aim of this paper is to systematise breathing practices to restore the resource state and improve the stress tolerance of entrepreneurs.

The article deals with the theory and concept of stress and stress-resistant personal behavior. Types of stress are singled out; the most characteristic typical stressful situations for entrepreneurs are described. Possible risks associated with stress and insufficient stress resistance in the context of modern entrepreneurship are described. The concept of stress resistance is clarified. The significance and demand for simple, safe and effective breathing practices as a preventive measure to improve stress resistance of an entrepreneur is considered. The article deals with the theory and concept of stress and stress-resistant behavior. Types of stress are highlighted; the most typical stressful situations for entrepreneurs are described. Possible risks associated with stress and insufficient stress resistance in the context of modern entrepreneurship are described. The concept of stress resistance is clarified. The significance and demand for simple, safe and effective breathing practices as a preventive measure to improve stress resistance of a businessperson is considered. The study emphasizes the role of breathing practices in the system of self-regulation as one of the most accessible ways. A list of basic breathing practices is systematized and presented, which, according to the author, are able to increase and stabilize the level of stress resistance of a person and at the same time restore and maintain the resource state of entrepreneurs' personality.

*Keywords:* stress; stress response; anxiety; stress tolerance; increasing stress tolerance; personality; breathing practices; focus; breath control and management; meditation; entrepreneurs.

*For citation:* Ermolova E. O., Gladka A. V. Breathing practices in increasing stress resistance of the individual. *Human Development in the Modern World*, 2024, no. 3, pp. 7–19. (In Russ.)

**Введение.** Ключевая роль в экономическом развитии принадлежит предпринимателям, которые в ходе своей деловой активности развивают регионы и страну в целом, способствуя тем самым повышению качества жизни населения, но в условиях стремительного развития экономики и технологических изменений, предприниматели сталкиваются с неожиданными ситуациями, требующими постоянной адаптации и повышения стрессоустойчивости. Современная экономика ставит перед предпринимателями множество вызовов: создание новых товаров и услуг, внедрение инновационных технологий, освоение новых рынков, а также постоянное давление конкуренции [6].

В. В. Путин в 2018 г. на Петербургском экономическом форуме акцентировал внимание на важности создания комфортной деловой среды в России, что требует от предпринимателей высокой гибкости и адаптивности. Успешные предприниматели – это не только новаторы и визионеры, но и личности с высоким уровнем мотивации достижения. Еще известный экономист Й. Шумпетер в своей работе «Теория экономического развития» (1911) подчеркивал, что предпринимательство – это двигатель экономического развития, а успешная деятельность предпринимателей – залог процветания страны [15].

В связи с этим профессионалы в этой области обязаны иметь достаточно высокую стрессоустойчивость и непрерывно расширять и трансформировать имеющиеся компетенции, чтобы успешно преодолевать различные преграды.

Стресс – это глобальная проблема XXI в., которая оказывает значительное влияние на психологическое и физическое благополучие людей, в том числе и на успешных бизнесменов. Стресс – неотъемлемая часть предпринимательской жизни. Собственники бизнеса, как правило, не имеют стабильного дохода и постоянно сталкиваются с неопределенностью, что делает их особенно уязвимыми к стрессу. Быстрое принятие решений, необходимость постоянно адаптироваться к меняющимся условиям, а также ответственность за жизнь своего бизнеса – все это оказывает значительное влияние на психическое состояние личности [21].

По словам исследователей, процессы принятия решений, связанные с бизнесом, могут оказывать более сильное воздействие на организм, чем внешние стрессоры [12, с. 92]. Принятие решения о сделке, об увольнении сотрудника, инвестировании или о перелете может вызывать все физиологические признаки стресса – учащенное сердцебиение, повышение давления, потливость [12, с. 94]. Хорошо, если все эти параметры придут к норме через полчаса после принятия решения, но это маловероятно. Элементы тревожности среди населения формируются на фоне деформации социальной и культурной жизни общества. Также в нашей культуре нет традиции профилактики стресса. В школах и вузах не учат, как быть расслабленными и счастливыми [14].

Несмотря на то, что стресс становится все более актуальным фактором в жизни предпринимателей, на сегодняшний день отсутствует систематизация и популяризация доступных и эффективных методов для его профилактики. Многие техники требуют специального оборудования, времени и пространства, что не всегда доступно в динамичной среде предпринимательской деятельности. Напротив, про-

стые, безопасные и эффективные упражнения по повышению стрессоустойчивости в полевых условиях – контроль и управление дыханием – это превентивный инструмент для борьбы со стрессом, что представляет особый интерес для психологической науки и практики.

Таким образом, существует необходимость в систематизации простых, безопасных и эффективных дыхательных практик, которые могут быть применены в полевых условиях для повышения стрессоустойчивости и работоспособности предпринимателей, что является целью нашего исследования. Поставленная цель раскрывается в ряде задач:

1. Проанализировать общедоступные дыхательные практики и обосновать их влияние на психологическое благополучие личности.

2. Подобрать перечень простых в применении, безопасных и эффективных дыхательных практик для разных жизненных ситуаций, которые могут помочь предпринимателям справиться со стрессом, повышая стрессоустойчивость и улучшая качество жизни.

3. Систематизировать дыхательные практики для восстановления ресурсного состояния предпринимателей.

Достижение желаемого уровня стрессоустойчивости и ресурсного состояния возможно, по мнению авторов, при условиях: понимания, к какому состоянию стремится предприниматель (расслабление или мобилизация организма); предварительной подготовки и знания нужных техник восстановления; системного использования техник в повседневной жизни.

**Теоретическая часть.** Понятие стресс было введено в научный оборот У. Кенноном в 1920-х гг. Стресс – это естественная реакция организма на сильное воздействие, будь то внешнее или внутреннее. В контексте предпринимательства стресс может быть связан с давлением, необходимостью быстрого принятия решений, отсутствием стабильности и неопределенностью [12, с. 124]. Г. Селье в 1936 г. доказал, что стресс имеет существенные физиологические последствия для организма [12, с. 94]. Он продемонстрировал, как различные негативные факторы могут вызывать стрессовые реакции, которые влияют на гормональный баланс, иммунную систему и общее состояние как личности, так и организма.

*Механизмы стрессовой реакции.* Стрессовая ситуация запускает выброс норадреналина и адреналина – это эволюционно сформированный механизм, помогавший нашим предкам выживать. Однако за последние тысячелетия физиология человека осталась неизменной, в то время как образ жизни претерпел кардинальные изменения. Это несоответствие привело к тому, что эффективные механизмы выживания, вместо того чтобы помогать личности, зачастую провоцируют развитие заболеваний.

В прошлом перед лицом опасности человек должен был решать – сражаться или бежать. Адреналин подготавливал организм к активным действиям. Однако если мозг воспринимает опасность как реальную, а человек не реагирует, мышцы не используют адреналин. Это приводит к его накоплению в крови и усилению стрессовой реакции. Гипофиз в ответ вырабатывает эндорфины и энкефалины, повышая болевой порог и ослабляя чувство боли. В условиях стресса организм должен быть готов к активным действиям, а не к пассивному проведению времени перед экраном. Однако умеренный, контролируемый стресс, наоборот, может быть полезен для физического и психического здоровья личности.

Индивидуальные особенности реакции на стресс: степень раздражения, вызванная одним и тем же стимулом, варьирует у разных людей. Одно и то же событие может быть воспринято по-разному. Например, взаимодействие с раздраженным клиентом может вызывать длительные трудности с концентрацией у одного человека, в то время как другой быстро переключается на выполнение задач. Реакция на стресс зависит от состояния регуляторных процессов нервной системы человека, т. е. от его стрессоустойчивости.

Так, например, предприниматели сталкиваются с частыми перелетами. Их успешность и процветание бизнеса зависят от способности быстро восстанавливаться после командировок. Для эффективного управления тревожностью и предотвращения негативных последствий как для физического, так и психического здоровья следует освоить навыки управления дыханием. Многие считают это сложным, но всего 5 мин простых дыхательных упражнений способны восстановить спокойное дыхание и сердцебиение. После приземления воздушного судна предприниматель сможет продолжить активную деятельность, не тратя драгоценное время на восстановление от пережитого стресса во время перелета. Дыхательные упражнения доступны каждому, они эффективны и естественны [3].

Поведенческие реакции на стресс зависят не только от работы сердечной мышцы, но и от индивидуальных особенностей личности и умения справляться со стрессовыми ситуациями. Х. Фридман и Р. Розенман описали характеристики людей, склонных к сердечно-сосудистым заболеваниям: высокая соревновательность, враждебность, нетерпение, активность, быстрая речь, нежелание выслушать другую точку зрения. Авторы отнесли таких людей к типу А, оставив остальных в типе Б [13].

В современном мире выделен новый тип личности, склонный к развитию психосоматических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные расстройства. Считается, что общим фактором для этой группы является неспособность контролировать свои желания. Если человек склонен к избыточному питанию, не способен ограничивать себя в пище, малоподвижен, не желает активно двигаться, употребляет табак и т. д., то это свидетельствует о дефиците волевых качеств. Неспособность справиться со своими влечениями отрицательно влияет на стрессоустойчивость.

Несмотря на научный прогресс, человек остается частью природы. Его тело – это результат адаптации к активному образу жизни, экстремальным физическим нагрузкам, недосыпанию и недоеданию. Недостаток движения – это фактор, который может привести к различным заболеваниям [4]. В условиях хронического стресса и малоподвижного образа жизни, как, например, у офисных работников, тело не получает необходимую нагрузку, что может негативно сказываться на его функционировании [12, с. 116–118].

Рассмотренная выше ситуация – это утрированная история жизни личности из офиса, именно там чаще всего проводят большую часть времени предприниматели. Многие офисные работники, в том числе и предприниматели, часто не задумываются о своем здоровье и не знают о простых, бесплатных и эффективных дыхательных упражнениях, которые могут помочь справиться с волнением. Правильное дыхание – это естественный механизм, который доступен каждому.

Стресс – это плохо? Стресс сам по себе не всегда плохо. Он может быть положительным (эустресс), стимулируя мотивацию, повышая производительность и спо-

способствуя личностному развитию [18]. Однако чрезмерный стресс (дистресс) может вызывать негативные последствия для физического и психического здоровья, такие как нарушение сна, депрессивные состояния и раздражительность [5]. У каждого предпринимателя разные базовые настройки, как было отмечено выше, одно и то же воздействие (перелет) может оказывать совершенно разный эффект.

*Стрессоустойчивость – ключ к успеху.* Современные реалии диктуют необходимость развития стрессоустойчивости. Рекрутеры все чаще включают этот навык в требования к кандидатам, осознавая его значимость в профессиональной сфере. В Американской ассоциации психиатрии считают, что стрессоустойчивость – это способность человека выдерживать психологическое давление и перегрузки, а также эффективно функционировать в стрессовой ситуации.

В данной работе под стрессоустойчивостью понимается способность личности эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя при этом психологическое и физическое равновесие, адаптироваться к быстро меняющимся условиям окружающей среды, сохраняя продуктивность и эмоциональное благополучие.

Понятие стрессоустойчивость активно формировалось в психологических и медицинских исследованиях во второй половине XX в., в контексте влияния стресса на организм человека. Одним из первопроходцев в этой области был американский психолог Г. Селье, который изучал физиологические и психологические реакции организма на стрессоры.

В настоящее время стрессоустойчивость рассматривается как значимый психологический фактор, способствующий успешной адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни. Она включает в себя не только способность справляться со стрессом, но и умение находить конструктивные решения в сложных ситуациях, эффективно управлять своими эмоциями и сохранять психологическое равновесие даже при высоких нагрузках [12]. Развитие стрессоустойчивости – это залог здоровья и успеха. Важно понимать, что не существует плохого стресса. Проблема возникает тогда, когда реакция на раздражитель чрезмерна, что приводит к дистрессу. В таких случаях необходимо укреплять стрессоустойчивость и изучать методы ее повышения.

Стрессоустойчивость – это ключевой фактор успешной адаптации к жизненным вызовам. Однако, согласно данным исследования, у современных руководителей – бизнесменов обоих полов наблюдается пониженная стрессоустойчивость [16]. Стрессоустойчивость – это навык, который можно и нужно развивать предпринимателям. Развивая ее, предприниматели успешно адаптируются, сохраняют свое психическое и физическое здоровье, увеличивается их продуктивность, и они с наименьшими затратами достигают успеха в личной и профессиональной жизни [18]. Стрессоустойчивость помогает легче справляться с бизнес-задачами и быстро адаптироваться к непредвиденным ситуациям, а значит, чаще принимать успешные решения, способствующие росту и процветанию бизнеса. Среди таких решений мы предлагаем рассмотреть тренировку дыхания. Дыхание – это мостик между вегетативной нервной системой и сознанием [17].

*Управление стрессом с помощью дыхательных практик: путь к устойчивости.* В современном мире, полном изменений и вызовов, стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Особенно остро он ощущается у предпринимателей, сталкивающихся с постоянными нагрузками и неопределенностью. Для того чтобы успешно справляться с этими вызовами, необходимо развивать стратегии профилактики по-

вышения стрессоустойчивости, поэтому управление своим дыханием становится все более важным навыком [8].

В литературе описано множество дыхательных техник, но наиболее эффективными для достижения психофизиологической релаксации считаются варианты диафрагмального дыхания [2]. Этот метод достаточно прост в освоении и оказывает положительное влияние на весь организм. Механизмы, лежащие в основе снижения стресса при саморегуляции дыхания, могут варьироваться в зависимости от применяемой техники, но общим эффектом диафрагмального дыхания считается вызывание трофотропного состояния, характеризующегося релаксацией и активацией парасимпатической нервной системы [6].

Дыхание – это лакмусовая бумажка для проверки стрессоустойчивости и превентивный инструмент управления стрессом. Большинство даже не задумываются, что дыхание может «дышать» нами. Во время стрессовой реакции, если им не уметь управлять, оно становится поверхностным, могут происходить затяжные паузы, которые свидетельствуют о том, что резервных сил организма недостаточно. Осознанный контроль дыхания является одним из наиболее гибких немедикаментозных способов борьбы со стрессом. Его можно применять в различных ситуациях, вызванных как внешними факторами, так и внутренними состояниями. Однако, несмотря на эффективность, этот метод требует соблюдения определенных мер предосторожности. Основным риском является гипервентиляция, состояние, при котором человек слишком сильно дышит. Избыточное дыхание может привести к гипокании (снижению уровня углекислого газа в крови). Первыми признаками гипервентиляции являются головокружение и покашливание.

Три общеизвестных дыхательных упражнения на диафрагмальное дыхание:

1. Полное дыхание: данная техника, описанная в литературе по йоге, делится на три фазы:

А) Вдох: начинается через нос; живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка; длительность вдоха несколько секунд.

Б) Выдох: воздух выдыхается через рот или нос (как удобнее); длительность выдоха равна длительности вдоха или чуть длиннее.

В) После выдоха следует пауза продолжительностью 1 с. Затем начинается новый вдох.

2. Подсчет дыхания: данная техника включает три фазы:

А) Вдох: начинается через нос; живот выпячивается вперед, грудная клетка расширяется; продолжительность вдоха 2 с, подсчитывается про себя: одна тысяча, две тысячи и т. д.

Б) После 2 с вдоха следует секундная пауза.

В) Выдох: воздух выдыхается, после чего следует новый вдох; при появлении головокружения упражнение необходимо прекратить [1].

3. Ускоренная релаксация по Дж. Эверли. Этот метод позволяет менее чем за минуту достичь состояния релаксации. Исследования подтверждают эффективность метода в снижении мышечного напряжения и субъективного чувства тревоги. Он особенно полезен в ситуациях, вызывающих стресс, когда необходимо быстрое облегчение [22].

При обучении диафрагмальному дыханию необходимо постоянно контролировать процесс, чтобы убедиться в правильности выполнения упражнений. Не секрет, что дыхательные практики используются во многих оздоровительных системах

и в последние годы привлекают все больше внимания как профилактический инструмент повышения стрессоустойчивости. Положительное влияние дыхательных практик на организм подтверждает их способность в регуляции настроения, уверенности и повышении работоспособности. Дыхание, воздействуя на мозг и стимулируя его перезагрузку, оказывает благотворное влияние на общее состояние организма [20].

Многочисленные исследования подтверждают способность дыхательных практик повышать качество сна и быстрее справляться с тревожностью. Важно понимать, что психическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Психическое благополучие – это состояние гармонии с собой и окружающим миром.

Исследования также показывают специфику влияния длительных занятий дыхательными практиками на эмоциональную сферу личности [10]. Результаты исследований свидетельствуют об улучшении способности понимать окружающих, мотивировать их и влиять на собственный выбор и поведение. Дыхательные практики могут способствовать самореализации, активируя эмоциональные ресурсы личности и глубинную мотивацию, способствуя более полной актуализации индивидуальности [9]. Целенаправленное психологическое и нейрофизиологическое изучение влияния дыхательных практик на организм человека началось с середины прошлого века. В ходе этих исследований были получены доказательства изменения активности мозга и связей его нейронных сетей [19].

Таким образом, литературные данные свидетельствуют о том, что осознанный контроль дыхания может способствовать повышению стрессоустойчивости, улучшению качества сна и психоэмоциональному благополучию. Однако требуются дальнейшие исследования влияния тренировки дыхания на различные компоненты эмоционального и физического состояний, а также реактивность вегетативной нервной системы с учетом личностных характеристик бизнесменов.

*Контроль и управление дыханием.* Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) является одним из самых древних методов повышения стрессоустойчивости. Хатха-йога (восточная оздоровительная гимнастика) основывается на разных видах пранаямы (дыхательных техник). Пранаяма – это осознанный контроль дыхания. Прана влияет на здоровье, настроение, продолжительность жизни, а также работу всех органов [1].

Считается, что умение управлять своим дыханием начало развиваться в Древней Индии и в Древнем Китае. Контроль дыхания – это основа боевых искусств. Как в прошлом, так и в настоящем управление дыханием остается важной частью борьбы со стрессом. Существует три основных типа дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное.

1. Ключичное дыхание самое короткое и поверхностное. Оно характеризуется поднятием ключиц вверх и небольшим расширением грудной клетки на вдохе.

2. Грудное дыхание более глубокое и с более высоким объемом вдыхаемого воздуха. Оно начинается с расширения грудной клетки в направлении вширь и вверх, затем поднимаются ключицы на вдохе. Это наиболее часто встречающийся тип дыхания.

3. Диафрагмальное дыхание самое глубокое и полезное. На вдохе воздух наполняет нижние легкие за счет сокращения диафрагмы. Данный паттерн дыхания считается наиболее эффективным для обеспечения оптимального обогащения крови кислородом.

Изучение осознанного контроля дыхания имеет не только физиологическое, но и психологическое значение. С помощью управления дыханием возможно улучшить функции организма, повысить выносливость, качественно улучшить физическую форму, снизить влияние стресса, улучшить адаптивность и концентрацию, а также уравновесить эмоциональное состояние. Поэтому для делового человека умение управлять своим дыханием становится все более актуальным и востребованным. Ниже представлены дыхательные практики под разные задачи в полевых условиях:

– необходимо быстро успокоиться. Используем квадратное дыхание: вдох на 5 счетов, задержка на 5 счетов, выдох на 5 счетов и задержка тоже на 5. Повторить 12 циклов [3];

– трудно заснуть, а завтра важные переговоры. Используем носоротовое дыхание: вдох на 5 счетов и выдох через рот на 12 счетов. Повторить 12 циклов. Можно воспользоваться дыханием Бхрамари;

– необходимо взбодриться. Используем дыхание огня, 108 повторов. В процессе выдоха воздух выталкивается с помощью мышц живота, а затем происходит немедленное расслабление диафрагмы и живота для пассивного втягивания воздуха обратно [2];

– зарядиться хорошим настроением перед рабочим днем поможет ротовое дыхание. Ритмичные вдох и выдох через рот буквой О – 2 мин и задержка дыхания на вдохе 1 мин. Повторить минимум 3 цикла;

– для гармонизации используем дыхание через разные ноздри – Нади шодханы. Дыхание Нади шодханы обычно начинается с левой ноздри. Закрыв правую, делаем вдох через левую ноздрю. Затем меняем ноздри (левую закрываем, правую открываем) и делаем выдох через правую. Далее следует вдох через правую, смена ноздрей и выдох через левую. Рекомендуется начинать от 1 мин, постепенно увеличивая до пяти, а затем до десяти [7].

Также рекомендуем использовать простую, но действенную практику – концентрации на дыхании: примите удобное положение и постарайтесь почувствовать расслабление всего тела. Переведите внимание на дыхание – наблюдайте за вдохами и выдохами. Мысленно сопровождайте дыхание фразами: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...». Для тех, кто никогда не занимался медитацией, может показаться, что эта практика очень проста. Однако при регулярных тренировках многие замечают, что удерживать внимание на дыхании достаточно сложно. Возникают мысли, приходят образы, которые отвлекают от процесса, но при регулярных тренировках периоды рассеянности будут сокращаться, а концентрация увеличиваться. В результате появятся внутренняя стабильность и устойчивость [20].

**Заключение.** Согласно статистике, в среднем в мировой практике около половины предприятий прекращают свою деятельность в течение первых пяти лет, и лишь треть из них достигает десятилетнего возраста, а в США для выборки компаний, зарегистрированных после 2010 г., данный показатель составляет 61,6 %. Причиной тому – стресс. Он встречается повсеместно, где есть что-то новое, и только от устойчивости нервной системы, умения успешно справляться с эмоциональным напряжением зависит реакция личности на внешние и внутренние раздражители. Стресс проявляется в разных житейских и рабочих ситуациях, повышая вероятность принятия неэффективных, а порой и провальных решений, которые могут привести к закрытию бизнеса и дальнейшему ухудшению жизненных обстоятельств личности.

В работе систематизированы различные дыхательные практики для восстановления рабочего состояния. Такие общеизвестные дыхательные практики, как полное дыхание, подсчет дыхания, ускоренная релаксация по Дж. Эверли и менее известные, такие как квадратное дыхание, носоротовое дыхание, дыхание огня, ротовое дыхание, дыхание через разные ноздри, концентрации на дыхании эффективно работают на повышение стрессоустойчивости личности.

Дыхательные практики в современной науке сильно недооценены, хотя они могут использоваться в качестве превентивного метода повышения стрессоустойчивости личности. Они доступны для каждого, а их эффективность проверена тысячелетиями. В условиях повышенного психологического напряжения, с которым предприниматели в своей деятельности сталкиваются ежедневно, дыхательные практики могут стать незаменимым инструментом для управления стрессом, повышения работоспособности и сохранения здоровья.

Несмотря на очевидные преимущества дыхательных практик, видится необходимость продолжать исследования в этой области. Важно определить их точное влияние на нервную систему и повышение стрессоустойчивости, что в дальнейшем следует реализовать через постановку экспериментального исследования; оптимизировать методы их применения для разных целевых аудиторий с учетом специфики деятельности и стрессовой нагрузки, выявить их надежность и валидность.

#### Список источников

1. Александров А. А. Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с.
2. Брюле Д. Просто дыши / пер. с англ. А. В. Захарова, Т. И. Андреевой. – М.: Эксмо, 2017. – 241 с.
3. Викторов В. В. 5 минут йоги для красоты и здоровья. – М.: Весь, 2002. – 224 с.
4. Ермолова Е. О., Тагильцева Е. А. Нервно-психическая устойчивость и акцентуации характера сотрудников органов внутренних дел, несущих службу в штатном режиме и особых условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – Т. 27, № 4 (91). – С. 373–386.
5. Ермолова Е. О., Шамшикова О. А. Взаимосвязь нервно-психической устойчивости и склонности к отклоняющемуся поведению у военнослужащих контрактной службы // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26, № 4 (87). – С. 404–415.
6. Карпов А. В., Клюева Н. В. Психология предпринимателя и вопросы развития предпринимательского образования в России // Современная конкуренция. – 2018. – Т. 12, № 1 (67). – С. 51–55.
7. Козлов В. В., Бубеев Ю. А. Измененные состояния сознания: системный анализ. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 3-е изд., испр. и доп. – 281 с.
8. Крупко Е. А., Долгова М. В. Стрессоустойчивость предпринимателей г. Владивостока с разным стажем работы // Scientific Review. – 2019. – № 2. – С. 40–42.
9. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет, 2019. – 124 с.
10. Наркевич А. В. Влияние занятий медитативными практиками на эмоциональный интеллект личности // Вопросы студенческой науки. – 2022. – № 3 (67). – С. 27–31.
11. Наркевич А. В., Козлов В. В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками // Вестник Ярославского государственного университета П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2020. – № 2. – С. 94–99.

12. Николаева Е. И. Психофизиология: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2019. – 704 с.
13. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: учебное пособие. – Минск: Европейский гуманитарный университет, 2003. – 2-е изд., перераб. и доп. – 172 с.
14. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 288 с.
15. Шумпетер Й. Теория экономического развития (Исследование предпринимательской прибыли, капитала, кредита, процента и цикла конъюнктуры). – М.: Прогресс, 1982. – 455 с.
16. Щербакова О. И. Оценка стрессоустойчивости руководителей бизнеса // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – Вып. 2. – С. 582–587.
17. Эрикссон М., Росси Э. Переживание гипноза: терапевтические подходы к измененным состояниям / пер. с англ. М. А. Печеницыной. – М.: Психотерапия, 2015. – 295 с.
18. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions // *British Medical Journal*. – 2018. – Vol. 8, № 6. – P. 1–9.
19. Luders E. The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyriification // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2012. – Vol. 6, № 34. – P. 1–7.
20. Matthieu R. N., Lutz A., Davidson R. J. Mind of the Meditator // *Scientific American Magazine*. – 2014. – Vol. 311, № 5. – P. 38–45.
21. Mushketova N., Shokhnekh A., Zakharchenko F., Marusinina E. Risk management and the formation of stress tolerance in the organization of entrepreneurial activity // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 116, № 7. – P. 1–7.
22. Pramanik T., Pudasaini B., Prajapati R. Immediate effect of a slow pace breathing exercise // *Bhramari pranayama on blood pressure and heart rate. Nepal Medical College Journal*. – 2010. – Vol. 12, № 3. – P. 154–157.

## References

1. Alexandrov A. A. Autotraining. Saint Petersburg: Piter, 2011, 240 p. (In Russian)
2. Brulé D. Just breathe. Transl. from Engl. A. V. Zakharov, T. I. Andreeva. Moscow: Eksmo, 2017, 241 p. (In Russian)
3. Viktorov V. V. 5 minutes of Yoga for beauty and health. Moscow: Ves, 2002, 224 p. (In Russian)
4. Ermolova E. O., Tagiltseva E. A. Nervno-psyhic stability and character accentuations of internal affairs officers serving in regular and special conditions. *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 2022, vol. 27, no. 4 (91), pp. 373–386. (In Russian)
5. Ermolova E. O., Shamshikova O. A. Interrelation of neuropsychic stability and propensity to deviant behavior in servicemen of contract service. *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 2021, vol. 26, no. 4 (87), pp. 404–415. (In Russian)
6. Карпов А. В., Клыueva Н. В. Entrepreneur's psychology and issues of entrepreneurial education development in Russia. *Modern Competition*, 2018, vol. 12, no. 1 (67), pp. 51–55. (In Russian)
7. Kozlov V. V., Bubeev Yu. A. Altered states of consciousness: system analysis. Saratov: University education, 2014, 3rd ed., rev. and add., 281 p. (In Russian)
8. Krupko E. A., Dolgova M. V. Stress resistance of Vladivostok entrepreneurs with different work experience. *Scientific Review*, 2019, no. 2, pp. 40–42. (In Russian)
9. Kutbiddinova R. A. Psychology of stress (types of stress states, diagnosis, self-regulation methods): educational and methodological manual. Yuzhno-Sakhalinsk: Sakhalin State University, 2019, 124 p. (In Russian)

10. Narkevich A. V. Influence of meditative practices on the emotional intelligence of the personality. *Student Science Matters*, 2022, no. 3(67), pp. 27–31. (In Russian)
11. Narkevich A. V., Kozlov V. V. Study of socio-psychological properties of personality of persons engaged in meditative practices. *Bulletin of P. G. Demidov Yaroslavl State University. Series Humanities*, 2020, no. 2, pp. 94–99. (In Russian)
12. Nikolaeva E. I. Psychophysiology: textbook for universities. Standard of the third generation. Saint Petersburg: Piter, 2019, 704 p. (In Russian)
13. Frolova Yu. G. Psychosomatics and health psychology: textbook. Minsk: European Humanities University, 2003, 2nd ed., rev. and suppl., 172 p. (In Russian)
14. Shabanov S., Alyoshina A. Emotional intelligence in complex communications. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2022, 288 p. (In Russian)
15. Schumpeter Y. Theory of economic development (Study of entrepreneurial profit, capital, credit, interest and the conjuncture cycle). Moscow: Progress, 1982, 455 p. (In Russian)
16. Shcherbakova O. I. Assessment of stress resistance of business managers. *Herzen Readings: psychological research in education*, 2019, iss. 2, pp. 582–587. (In Russian)
17. Erikson M., Rossi E. Experiencing hypnosis: therapeutic approaches to altered states. Transl. from Engl. by M. A. Pechenitsyna. Moscow: Psychotherapy, 2015, 295 p. (In Russian)
18. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programs and interventions. *British Medical Journal*, 2018, vol. 8, no. 6, pp. 1–9.
19. Luders E. The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrfication. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2012, vol. 6, no. 34, pp. 1–7.
20. Matthieu R. N., Lutz A., Davidson R. J. Mind of the Meditator. *Scientific American Magazine*, 2014, vol. 311, no. 5, pp. 38–45.
21. Mushketova N., Shokhnekh A., Zakharchenko F., Marusinina E. Risk management and the formation of stress tolerance in the organization of entrepreneurial activity. *BIO Web of Conferences*, 2024, vol. 116, no. 7, pp. 1–7.
22. Pramanik T., Pudasaini B., Prajapati R. Immediate effect of a slow pace breathing exercise. *Bhramari pranayama on blood pressure and heart rate. Nepal Medical College Journal*, 2010, vol. 12, no. 3, pp. 154–157.

### **Информация об авторах**

*Е. О. Ермолова* – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-1636-1527>, [shamka05@mail.ru](mailto:shamka05@mail.ru)

*А. В. Гладка* – руководитель студии йоги, Территория молодежи, г. Новосибирск, Россия, [anna.gladka.yoga@yandex.ru](mailto:anna.gladka.yoga@yandex.ru)

### **Information about the authors**

*E. O. Ermolova* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-1636-1527>, [shamka05@mail.ru](mailto:shamka05@mail.ru)

*A. V. Gladka* – Head of the Yoga Studio, Youth Territory, Novosibirsk, Russia, [anna.gladka.yoga@yandex.ru](mailto:anna.gladka.yoga@yandex.ru)

Статья поступила в редакцию 20.06.2024; одобрена после рецензирования 11.07.2024; принята к публикации 15.07.2024.

The article was submitted 20.06.2024; approved after reviewing 11.07.2024; accepted for publication 15.07.2024.

