

Надежда Юрьевна Ланцевская
г. Шадринск

Приемы саморегуляции эмоционального состояния как важный ресурс психологического здоровья личности

В статье рассмотрены приемы эмоциональной саморегуляции личности как важный ресурс ее психологического здоровья. Проанализирована современная культурная ситуация, провоцирующая всплеск и развитие негативных эмоций у человека (гнев, тревога, уныние, отчаяние, разочарование, чувство вины, ощущение беспомощности, раздражение, чувство одиночества, ярость, беспокойство, нетерпеливость, застенчивость). Обозначена связь между эмоциональным состоянием человека и качеством его здоровья и жизни. Доступным и эффективным способом возвращения в состояние психического равновесия является применение приемов саморегуляции. Рассмотрены такие приемы саморегуляции, как сон, физическая нагрузка, общение с природой, аутотренинг (на примере теории И.Г. Шульца), саногенное мышление, положительный настрой, нервно-мышечная релаксация. Обоснована взаимосвязь психических и телесных проявлений. Подчеркнута важность психологической гигиены личности для ее эффективного развития.

Ключевые слова: саморегуляция, психика, психология личности, эмоции, психологический эффект

Nadezhda Yurievna Lantsevskaya
Shadrinsk

Self-regulation techniques of emotional state as an important resource of individual psychological health

The article discusses the techniques of person's emotional self-regulation as an important resource of her psychological health. The modern cultural situation provoking the surge and the development of negative emotions in a person (anger, anxiety, despondency, despair, disappointment, guilt, helplessness, irritation, loneliness, rage, anxiety, impatience, shyness) is analyzed. The connection between the person's emotional state and the quality of his health and life is indicated. An affordable and effective way to return to a state of mental balance is the use of self-regulation techniques. Such self-regulation techniques as sleep, physical activity, communication with nature, auto-training (using the example of the theory of I. G. Schultz), sanogenic thinking, positive attitude, and neuromuscular relaxation are considered. The interrelation of mental and physical manifestations is substantiated. The importance of psychological hygiene of the individual for its effective development is emphasized.

Keywords: self-regulation, psyche, personality psychology, emotions, psychological effect.

Современный мир создает для человека множество испытаний: общественно-политические сдвиги, информационные атаки, ситуации сверхвыбора. Всевозможные кризисы (культуры, образования, воспитания, самоактуализации и пр.) лишают человека точки опоры, а стремительно меняющиеся факты жизни держат инстинкт самосохранения в постоянной мобилизации. Можно с уверенностью сказать, что организм человека, получая угрожающие сигналы разного рода из окружающего мира, приходит в состояние работы на максимальных оборотах и продолжает находиться в этом состоянии до тех пор, пока угроза (действительная или мнимая) не будет устранена. Негативные эмоции (страх, печаль, гнев и пр.), как правило, накладывают отпечаток на деятельность внутренних органов. При длительном пребывании в состоянии переживаний нарушается кровообращение, работа пищеварительной системы, желез внешней и внутренней секреции. В современных нестабильных условиях жизни человеку достаточно трудно возвращаться в состояние равновесия, которое позволяло бы безболезненно противостоять внешним и внутренним факторам, нарушающим «гомеостаз» (термин ввел американский физиолог У. Кэннон «для описания важной функции организма, связанной с сохранением постоянства внутренней среды» [4, С. 10]. Все это актуализирует проблему саморегуляции личности как осознанного и структурированного воздействия субъекта на свою

собственную психику в стремлении поменять ее характеристики и состояния в нужном для субъекта направлении.

Вслед за Е.А. Черкевич, под саморегуляцией мы будем понимать «сознательное, целенаправленное воздействие человека на самого себя, проявляющееся в намеренной регуляции своего состояния, поведения, деятельности» [5, С. 118].

Саморегуляция основывается на системе конкретных закономерностей функционирования психики и на психологически эффектах. К ведущим эффектам можно отнести взаимосвязь сфер бессознательного и сознательного; взаимосвязь функций эмоционально-волевой, мыслительной сферы личности и телесного опыта. Саморегуляция также тесно связана с рефлексивной и мотивационной сферами, которые позволяют человеку осознавать свои действия и поступки и мотивировать себя на преобразовательную работу. Навыки саморегуляции позволяют отследить в себе деструктивные эмоциональные переживания и своевременно подвергнуть их проработке: активизировать психофизиологическую реактивность, (способность организма дать ответ, адекватный особенностям и интенсивности воздействия), восстановить утомленный, а, возможно, даже доведенный до изнеможения организм, устранить эмоциональную напряженность.

Перечислим эмоции, которые чаще всего выводят человека из состояния душевного равновесия

и нарушают качество жизни человека: гнев, тревога, уныние, отчаяние, разочарование, чувство вины, ощущение беспомощности, раздражение, чувство одиночества, ярость, беспокойство, нетерпеливость, застенчивость, ощущение, что вас не любят. Несомненно, избавление от этих негативных эмоций возможно только благодаря осознанному подходу, умению сосредоточивать внимание не только на мыслях, но и на чувственных и телесных переживаниях. Эту способность Ф. Перлз обозначил как «осознание» [3, С. 314].

Рассмотрим основные приемы саморегуляции эмоционального состояния. Самыми доступными, пожалуй, являются естественные способы саморегуляции, к которым можно отнести режим дня с учетом индивидуальных особенностей человека, рациональное питание, достаточный сон, общение с живой природой, физическая нагрузка и уход за телом (массажи, контрастный душ, спорт, бег и многое другое). Особо выделим такой фактор, как правильно организованный сон. Условия современной жизни не позволяют человеку высыпаться, а, как известно, после бессонной ночи иммунная система человека снижает свою эффективность на две трети. В результате человек чувствует постоянное утомление, у него снижается работоспособность, сопротивляемость организма разного рода негативным факторам. Во сне происходит торможение коры больших полушарий, и в этом состоянии клетки полностью восстанавливают свой потенциал, который израсходовали за трудовой день. Сложно подобрать универсальные рекомендации для организации оптимальных условий сна, потому что организм каждого человека строго индивидуален, и каждый из нас имеет специфический временной профиль, который можно обозначить хронотипом сна. Поэтому главным правилом будет, пожалуй, учет трех составляющих: заботиться об интенсивности сна (обеспечение глубокого сна), временной привязке (в одно и то же время ложиться и просыпаться) и продолжительности (в среднем, не менее 8 часов).

Обратимся к анализу приема нервно-мышечной релаксации (автором выступает американский врач Э. Джекобсон). По сути, этот прием направлен на снятие эмоционального напряжения через снятие физических блоков, потому что релаксация основных мышечных групп тела ведет к эмоциональному расслаблению. Снятие физического напряжения возможно двумя основными способами – расслабление через напряжение и расслабление через растяжение. Человек, пребывающий в эмоциональном стрессе, на физическом уровне очень скован, напряжен, его мышцы находятся в состоянии готовности к бегству, удару или замиранию («бей, беги, замри» – основные психофизиологические реакции человека на стресс). Если намеренно усилить напряжение в мышцах до максимального уровня (сильно сжать кулаки, напрячь ноги, растянуть улыбку в невероятной гримасе) и держать этот уровень какое-то время, то в итоге мышцы рефлекторно расслабятся, не в силах больше выдерживать

нагрузку. Растяжение действует аналогичным способом. Вот почему люди, выходящие из спортивного зала, чувствуют себя уравновешенной, спокойной и позитивной.

Конечно, следует отметить, что зачастую условия реальности ограничивают возможность применения естественных приемов. Например, в некоторых обстоятельствах человек ограничен в действиях: он летит в самолете и чтобы унять нарастающий страх, не может встать и начать активно двигаться, погрузиться в созерцание картин живой природы или начать активно взаимодействовать с животными. А здесь обязательно нужно отметить, что своевременность саморегуляции – это один из основополагающих факторов в психологической гигиене личности.

Кроме вышеперечисленных естественных приемов регулирования выделяют еще и другие: позитивное мышление, улыбку, обращение к приятным воспоминаниям и т.д. Выделим три основных проявления позитивного мышления:

1. Аутотренинг с помощью аффирмаций (коротких, положительно сформулированных и по содержанию также позитивных утверждений, посылов, направленных на конкретный аспект сознания человека). Подобного рода аутотренинг закладывает новую программу в подкорку мозга и ориентирует человека на создание новых жизненных сценариев. В классическом варианте самовнушение представлено теорией аутогенной тренировки, автором которой считают немецкого психотерапевта И.Г. Шульца. Суть тренинга заключается в повторении формул-самоприказов, направленных на работу сердца, дыхания, кровеносной системы, мышц, органов брюшной полости, головы. Упражнение проводится с обязательной фиксацией внимания на конкретной области тела или организма (например, «моя правая рука тяжелеет, моя правая рука тяжелая», «моя голова тяжелеет, моя голова тяжелая» и пр.) и предваряется формулой-целью «Я совершенно спокоен». Любопытно, что через несколько месяцев регулярной тренировки можно с легкостью вызывать нужное ощущение в теле.

2. Положительный настрой. Данный вид позитивного мышления можно определить, как привычку искать хорошее в не очень приятном для человека. Здесь хочется привести пример упражнения под условным названием «Зато» – когда в каждом негативном результате человек ищет плюсы (к примеру, дождь испортил планы на прогулку, зато можно провести время дома и посмотреть интересный фильм).

3. Визуализация. Визуализация запускает работу правого (образного) полушария человеческого мозга, и наше тело начинает реагировать на мыслительные образы с такой же интенсивностью, как и на реально происходящие события. То есть наш мозг «верит» в то, что видит перед внутренним взором. Классический пример – визуализация того, как мы разрезаем и едим лимон. Выделение слюны в данном случае неизбежно. Здесь можно провести аналогию с

таким приемом, как идеомоторная тренировка – это постепенное, повторяемое, осознаваемое представление и чувствование осваиваемого навыка, «формирование и закрепление временных связей в функциональной динамической системе, которые возникают при многократном мысленном выполнении определенных действий, как если бы это происходило при их многократном практическом повторении» [1, С. 303]. Рассмотренное свойство человеческого организма, естественно можно использовать для регуляции эмоционального состояния.

Российский ученый, доктор психологических наук, практикующий психолог Ю.М. Орлов позитивное мышление назвал саногенным («преобладание здравого смысла над эмоциями, умение управлять мыслями» [2, С. 3]) и противопоставил его патогенному мышлению, приводящему человека к хроническому ощущению неблагополучия жизни. Систематическая тренировка подобных навыков приводит к уменьшению мышечного и эмоционального напряжения, к выравниванию ярко выраженных стрессовых реакций, к «приручению» чувства страха, беспокойства, тревоги и уменьшению психосоматических последствий этих эмоций, к улучшению настроения, к формированию позиции уверенного в себе и своих силах человека, к нормализации и оптимизации физического состояния и умственной активности, к созданию устойчивого навыка

противодействия стресс-факторам, благодаря сформированному психоэмоциональному ресурсу.

Отметим также, что волевые действия по саморегуляции постепенно могут перейти из области сознания на бессознательный уровень. Задача человека перевести работу на сознательно-смысловой уровень, который даст возможность качественно новым способом решать проблемы эмоционального дискомфорта: устранять глубинные причины возникновения такого дискомфорта, разрешать внутренние конфликты потребностей и мотиваций. Все это возможно только в том случае, если человек нацелен на понимание и переосмысление индивидуальных ценностей и потребностей, на приобретение новых, более совершенных смыслов жизни.

Таким образом, рассмотренные выше приемы саморегуляции способны изменять длительность и интенсивность тех или иных эмоций. Однако, чтобы результаты работы имели длительный, а еще лучше – постоянный эффект, следует уделять внимание и пониманию причин возникновения проблем и их следствия – разрушительных эмоций. Без учета этого фактора «регуляция эмоций будет сводиться лишь к поверхностному формированию позитивных эмоций и мыслей, без осознания вытесненных проблем и жизненных сценариев, поведение человека не станет гибким и осознанным» [3, С. 314], а, следовательно, качество его жизни не повысится.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Грищенко, А.С. Идеомоторная тренировка в освоении физических упражнений / А.С. Грищенко. – Текст : электронный // Право и практика. – 2018. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideomotornaya-trenirovka-v-osvoenii-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 26.03.2022).
2. Киреева, М.В. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии / М.В. Киреева, О.Н. Грибанова. – Текст : электронный // Вестник евразийской науки. – 2014. – №4 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-pozitivnogo-myshleniya-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 26.03.2022).
3. Ланина, Н.В. Отрицательные эмоции как психологический ресурс для развития осознанности / Н.В. Ланина. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otritsatelnye-emotsii-kak-psihologicheskii-resurs-dlya-razvitiya-osoznannosti> (дата обращения: 25.03.2022).
4. Панин, Л.Е. Системные представления о гомеостазе / Л.Е. Панин. – Текст : электронный // Сибирский научный медицинский журнал. – 2007. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnye-predstavleniya-o-gomeostaze> (дата обращения: 25.03.2022).
5. Черкевич, Е.А. Система психологических механизмов саморегуляции психических состояний личности / Е.А. Черкевич. – Текст : электронный // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskikh-mehanizmov-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-lichnosti> (дата обращения: 25.03.2022).

REFERENCES

1. Grishhenko A.S. Ideomotornaja trenirovka v osvoenii fizicheskikh uprazhnenij [Ideomotor training in the development of physical exercises]. *Pravo i praktika [Law and practice]*, 2018, no. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideomotornaya-trenirovka-v-osvoenii-fizicheskikh-uprazhneniy> (Accessed 26.03.2022).
2. Kireeva M.V., Gribanova O.N. Problema pozitivnogo myshleniya v otechestvennoj i zarubezhnoj psihologii [The problem of positive thinking in domestic and foreign psychology]. *Vestnik evrazijskoj nauki [The Eurasian Scientific Journal]*, 2014, no. 4 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-pozitivnogo-myshleniya-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii> (Accessed 26.03.2022).
3. Lanina N.V. Otricitel'nye jemocii kak psihologicheskij resurs dlja razvitija osoznannosti [Negative emotions as a psychological resource for the development of awareness]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija [Problems of modern pedagogical education]*, 2020, no. 67-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otritsatelnye-emotsii-kak-psihologicheskii-resurs-dlya-razvitiya-osoznannosti> (Accessed 25.03.2022).

4. Panin L.E. Sistemnye predstavleniya o gomeostaze [Systemic ideas about homeostasis]. *Sibirskij nauchnyj medicinskiy zhurnal [Siberian scientific medical journal]*, 2007, no. 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnye-predstavleniya-o-gomeostaze> (Accessed 25.03.2022).

5. Cherkevich E.A. Sistema psihologicheskikh mehanizmov samoreguljatsii psihicheskikh sostojanij lichnosti [The system of psychological mechanisms of self-regulation of mental states of the individual]. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah [Psychopedagogy in law enforcement]*, 2006, no. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskikh-mehanizmov-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyanij-lichnosti> (Accessed 25.03.2022).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Н.Ю. Ланцевская, кандидат культурологии, доцент кафедры филологии и социогуманитарных дисциплин, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: detkovanu@yandex.ru, ORCID 0000-0002-0440-8471.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

N.Y. Lantsevskaya, Ph. D. in Cultural Studies, Associate Professor, Department of Philology and Socio-Humanitarian Disciplines, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: detkovanu@yandex.ru, ORCID 0000-0002-0440-8471.