

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2022, №4, Том 7 / 2022, No 4, Vol 7 <https://wcj.world/issue-3-2022.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ422.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Солянкина, Л. Е. Психологическая саморегуляция личности и практические методы её освоения / Л. Е. Солянкина, О. К. Евдокимов // Мировые цивилизации. — 2022. — Т. 7. — № 3. — URL: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ322.pdf>

For citation:

Solyankina L.E., Evdokimov O.K. Psychological self-regulation of a person and practical methods of its development. World civilizations, 3(7): 09PSMZ322. Available at: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ322.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Солянкина Людмила Егоровна

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций» имени В.В. Жириновского, Москва, Россия
Профессор кафедры «Психологии»
Доктор психологических наук, профессор
E-mail: uda_saf@mail.ru

Евдокимов Олег Константинович

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций» имени В.В. Жириновского, Москва, Россия
Аспирант
E-mail: o.evdockimov2012@yandex.ru

Историческая память ее сохранение и формирование в педагогическом процессе

Аннотация. В данной статье представлен авторский подход к понятию психологической саморегуляции личности. Проведен анализ основных форм саморегуляции личности, а именно: неосознанная, осознанная и частично осознанная, и на основании результата дана их сущностная характеристика. В статье указывается значимость уровней саморегуляции: психофизиологического, социально - психологического, психологического, и приводится их четкая трактовка. Практический интерес имеет сравнительный анализ методов психологической саморегуляции личности, которые рекомендует автором, для использования при восстановлении сил и психологического равновесия. А именно; классическая аутогенная тренировка авторством, которой является немецкий врач И. Г. Шульц, согласно которой использование словесных формул должно приводить к возникновению тепла и тяжести в разных частях тела, что влечет за собой снижение мышечного тонуса и, как следствие, расслабляет организм. Рассмотрен метод нервно-мышечной релаксации Е. Джекобсоном, который основан на сознательном напряжении и расслаблении разных групп мышц, что также влечёт за собой расслабление. Как один из методов саморегуляции рассмотрена медитация. Получив широкое распространение как религиозная, духовная практика она постепенно признается научным сообществом как действенный метод саморегуляции. Приведён перечень направлений медитации, а также краткий список того, что она может дать человеку. Кроме того, рассмотрен классический метод французского психолога Э. Куэ, который основан на использовании коротких фраз (формул самовнушения), которые следует повторять определенное количество раз для получения положительного эффекта.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция; самовнушение; аутогенная тренировка; медитация; нервно-мышечная релаксация

Проблема исследования психологической саморегуляции личности не нова, однако, в цивилизованном обществе на современном этапе данная проблема приобрела особую значимость и актуальность. Поскольку, с развитием научно-технического прогресса, значительно изменился темп жизненных процессов, во все сферы деятельности личности вошли цифровые технологии, все это с одной стороны, несет огромный потенциал для эффективности труда, а с другой – создает определенные технические и организационные сложности, связанные с взаимодействием личности с профессиональной средой и адаптацией в ней. Речь идет о том, что личность зачастую испытывает психологическое дискомфортное состояние, которое оказывает негативное влияние на здоровье и поведение человека.

Стараясь выйти из данного состояния, люди стали искать пути и способы, что значительно повлияло на появление различных курсов личностного роста и психологических тренингов, которые, к сожалению, не всегда дают положительный эффект.

В данной статье мы попытались научно обосновать значимость психологической саморегуляции, раскрыть ее сущность и привели наиболее эффективные практические методы, с нашей точки зрения, которые позволяют личности восстановить силы и психологическое равновесие.

Проведя контент-анализ психолого-педагогической литературы, соглашаясь с выводом А. Е. Ловягина, считаем, что психологическая саморегуляция – это, прежде всего, воздействие личности на себя с помощью слов и образов в целях управления своей деятельностью, своим психическим состоянием и развитием своих свойств, умений и навыков [1].

Различают три форм саморегуляции: осознаваемая, неосознаваемая, частично осознаваемая.

Саморегуляция может проходить неосознанно. Человек, попадая в ситуацию эмоционального напряжения способен неосознанно использовать простые формы саморегуляции. Однако из-за отсутствия сознательного контроля такая саморегуляция ненадежна так как при неудачном стечении обстоятельств механизм саморегуляции может не запуститься.

При осознанной саморегуляции личность способна контролировать данный процесс по своему желанию. Кроме того, она способна обучаться, а затем и практиковать более сложные формы саморегуляции, а также способна развить и усовершенствовать те виды саморегуляции, которые ранее использовались неосознанно.

При длительной саморегулятивной практике, она становится всё менее осознаваемым и всё более автоматической. В результате перехода к автоматизации человек прикладывает в разы меньше волевых усилий для запуска процесса саморегуляции.

Психологическая саморегуляция может происходить на нескольких уровнях, первым из которых является психофизиологический. Данный уровень характеризуется регуляцией эмоциональных и психофизиологических состояний вне социального взаимодействия, когда человек пребывает наедине с самим собой.

На социально-психологическом уровне происходит саморегуляция в процессе социального взаимодействия. Данный вид саморегуляции ограничен социальными нормами поведения и жизненным опытом и может включать в себя предыдущий уровень.

Психологический уровень характеризуется способностью личности к рефлексии, которая позволяет выявить сильные и слабые стороны личности, регулировать мотивационно-

потребностную сферу и личностные характеристики.

Таким образом, психологическая саморегуляция охватывает всего человека. Следовательно, обучение эффективным способам саморегуляции поможет лучше управлять самим собой и справляться с самыми разными состояниями.

Одним из способов психической саморегуляции является аутогенная тренировка. Это система упражнений, которые предназначены для регуляции психических и физических состояний. Впервые этот способ саморегуляции был предложен немецким врачом И. Г. Шульцем. Он исследовал влияние йоги на человеческий организм и пришёл к выводу, что глубокая мышечная релаксация приводит к релаксации эмоциональной, улучшению функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов. Шульц предложил использовать словесные формулы, которые направлены на возникновение тепла и тяжести в разных частях тела, сознательное снижение мышечного тонуса, воздействовать на различные функции организма.

Аутогенная тренировка подразумевает систему упражнений, которые направлены на управление вниманием, волевое регулирование тонуса мышц, управление ритмикой дыхания [2].

Г. Бенсон выявил ряд условий, которые необходимо соблюдать для осуществления эффективной саморегуляции:

- находиться в тихом месте
- расслабиться в удобной позе
- концентрация внимания на чём-либо
- осуществление концентрации внимания особым образом, пассивно, не стремясь к достижению какого-либо результата [3].

Бенсон подчёркивал особую важность последнего пункта. То же самое делал И. Г. Шульц. По его мнению, при аутогенной тренировке необходимо поддерживать именно пассивную концентрацию внимания.

Так как аутогенная тренировка формирует навыки, которые лежат в основе любых техник управления психофизиологическими состояниями, человеку открываются пути для дальнейшего развития в этом направлении. Кроме того, выполнение аутогенной тренировки может проходить как в индивидуальном, так и в групповом порядке. При этом групповой вид аутогенной тренировки приводит к более выраженным эффектам [4].

Метод нервно-мышечной релаксации был предложен Е. Джекобсоном ещё в 1922 г., т. е. за 10 до аутогенной тренировки И. Г. Шульца. Джекобсон основал свой метод на факте того, что эмоциональное напряжение всегда сопровождается мышечным напряжением. Следовательно, расслабление поперечнополосатых мышц должно приводить к эмоциональному расслаблению.

Дальнейшее изучение данного вопроса показало, что выражение разных эмоций приводит к напряжению разных групп мышц. Так было выявлено что состояние депрессии сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, состояние страха – спазмом мышц артикуляции и фонации [5].

Е. Джекобсон полагал, что снятие мышечного напряжения при помощи произвольного напряжения и расслабления мышц, а также приемов самовнушения, способно избирательно влиять на отрицательные эмоции. По его мнению, данный метод влияет как на

периферическую, так и на центральную нервную систему. Более того релаксация по Джекобсону означает не только релаксацию мышц, но и состояние, противоположное психической активности.

В его работах упоминается термин «маска релаксации». Это выражение лица, при котором максимально расслаблены мимические, жевательные мышцы и язык. Такое выражение лица необходимо если принять что любое напряжение мышц стимулирует работу мозга, что в свою очередь мешает вхождению в аутогенное состояние.

Ещё одним способом саморегуляции является медитация. Это классический способ сосредоточения, который помогает в снятии психоэмоционального напряжения, а также умственной и физической усталости. Изначально медитативные практики использовались начали применять индийские йоги примерно четыре тысячи лет назад. Долгое время медитация ассоциировалась исключительно с религиозной практикой. Поэтому отношение к данному виду саморегуляции в научной среде долгое время оставалось скептическим. Однако современные исследования показали, что регулярная практика медитации приводит к оздоровлению организма, уменьшению тревожности, снятию стресса, повышению творческих способностей. Существует множество форм медитации, которые, ведут к схожим результатам.

Так активные формы медитации строятся вокруг движений и ритма. Это может быть ритмичный танец, ходьба, бег.

Пассивные формы, наоборот, на полном отсутствии движений. Это классические буддийские виды медитации.

Содержательная или созерцательная медитация связана с погружением в объект медитации, которым может выступать, как физический объект, так и мысль. В некотором смысле молитва может рассматриваться именно как содержательная медитация.

Открытая медитация сопровождается восприятием самого объекта медитации и происходит с открытыми глазами. Это позволяет видеть мельчайшие подробности объекта, а также слышать всё происходящее вокруг. Примером может выступить китайская чайная церемония.

Закрытая медитация практикуется с закрытыми глазами в тишине и при отсутствии посторонних предметов. Такие медитации широко представлены в йогических практиках.

Регулярная практика медитации способна привести к следующим эффектам:

- уменьшения реакция на стресс, избавление человека от тревоги и суевы;
- внутренний покой и удовлетворённость жизнью;
- улучшение ночного сна благодаря уравниванию быстрых и медленных фаз сна;
- снижение потребности в психоактивных стимуляторах таких как алкоголь, курение, наркотики;
- укрепление внутренней психологической структуры личности, повышение самооценки, независимость от мнения окружающих;
- формирование уверенного, спокойного и в то же время оптимистичного мироощущения и мировосприятия;
- помощь в нахождении жизненного смысла и постановке жизненных целей;
- улучшение познавательных процессов;
- повышение творческого потенциала личности, способности генерировать

нестандартные и оригинальные решения.

Самовнушение как один из вариантов психотерапии был разработан французским психологом Эмилем Куэ. Метод основан на произвольности, многократном повторении формулы, в которой содержится утверждение о хорошем здоровье, самочувствии, настроении, уверенности в себе.

Сознательное самовнушение, согласно Куэ - лечебный метод, который позволяет подавить болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными [6].

Куэ выделил правила, при соблюдении которых самовнушение будет эффективно. Так формула самовнушения должна быть простой. Формула не должна носить подавляющий или заставляющий характер. Самовнушение должно происходить добровольно, без волевых усилий.

Сама техника самовнушения по Э. Куэ включает в себя предварительную беседу, где разъясняется принцип работы данного метода и убеждение пациента в его действенности. Далее следует изучение проблемы пациента и составление формулы самовнушения. После начинается сам процесс самовнушения, где пациент, заняв удобную позу закрывает глаза и 20 раз повторяет формулу самовнушения.

Таким образом, один сеанс длится примерно три-четыре минуты. Предполагается повторять его два или три раза в день в течение шести-восьми недель. Также Куэ советовал использовать шнур с двадцатью завязками или чётки чтобы не концентрировать внимание на счете.

Основным преимуществом данного метода является его простота и лёгкость использования. Самовнушение можно проводить в любом месте и время, не привлекая к себе внимание окружающих.

Таким образом, хотя вышеописанные методы психологической саморегуляции стали применяться достаточно давно, однако их применение в наше время говорит не только об их эффективности, но и о простоте освоения, что позволяет охватить широкий круг людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ловягина, А. Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифияпринт, 2020. – 144 с.
2. Бильданова, В. Р. Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя // Концепт. – 2013. – Спецвыпуск № 01. – ART 13501. – 0,6 п. л.
3. Петров, Н. Н. Аутогенная тренировка для вас: Библиотека психологической практики / Н.Н. Петров – М.: Книга по Требованию, 2013. – 32 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
5. Подопригора, М.Г., Тытарь А.Д. Учебное пособие по курсу «Теория организации и организационное поведение» для магистрантов: 2 изд-е дополненное и переработанное. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2014. – 264 с.
6. Куэ, Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой / Э. Куэ – М.: Книга по Требованию, 2021. – 80 с.

Solyankina Lyudmila Egorovna

University of World Civilizations named after V.V. Zhirinovsky
E-mail: uda_saf@mail.ru

Evdokimov Oleg Konstantinovich

University of World Civilizations named after V.V. Zhirinovsky
E-mail: o.evdokimov2012@yandex.ru

Historical memory its preservation and formation in the pedagogical process

Abstract. This article presents the author's approach to the concept of psychological self-regulation of the individual. The analysis of the main forms of self-regulation of the personality, namely: unconscious, conscious and partially conscious, and based on the result, their essential characteristics are given. The article indicates the importance of the levels of self-regulation: psychophysiological, socio - psychological, psychological, and provides their clear interpretation. Of practical interest is a comparative analysis of the methods of psychological self-regulation of personality, which are recommended by the author, for use in restoring strength and psychological balance. Namely; classical autogenic training authored by the German doctor I. G. Schultz, according to which the use of verbal formulas should lead to the appearance of heat and heaviness in different parts of the body, which entails a decrease in muscle tone and, as a result, relaxes the body. The method of neuromuscular relaxation by E. Jacobson is considered, which is based on conscious tension and relaxation of different muscle groups, which also entails relaxation. Meditation is considered as one of the methods of self-regulation. Having become widespread as a religious, spiritual practice, it is gradually recognized by the scientific community as an effective method of self-regulation. A list of meditation directions is given, as well as a short list of what it can give a person. In addition, the classical method of the French psychologist E. Coue is considered, which is based on the use of short phrases (auto-suggestion formulas), which should be repeated a certain number of times to obtain a positive effect.

Key words: psychological self-regulation; auto-suggestion; autogenic training; meditation; neuromuscular relaxation