

## **СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»*

В настоящее время все чаще мы сталкиваемся с истощением адаптационных защитных систем организма, что вызывает необходимость развивать в себе навык саморегуляции, вызывающий как эффект успокоения, восстановления, так и активизации личности.

Саморегуляция рассматривается как управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [4].

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру [5, с.557]:

- 1) принятая субъектом цель его произвольной активности;
- 2) модель значимых условий деятельности;
- 3) программа собственно исполнительских действий;
- 4) система критериев успешности деятельности;
- 5) информация о реально достигнутых результатах;
- 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
- 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Под саморегуляцией понимается психорегуляция, которая выступает составной частью самосовершенствования и оказывает влияние не только на психику, душевный мир, но и на все органы и системы человека [6].

Анализ литературы, рассматривающей вопросы саморегуляции, показывает, что в социально-поведенческом аспекте [4] использование приемов, позволяющих владеть своим эмоциональным состоянием, дает возможность решить проблемы как личностного характера (например, формирование уверенности в себе), так и проблемы общесоциального плана (например, вопросы эффективной коммуникации).

С точки зрения психосоматического подхода [6], преимущество сеансов психорегуляции заключается в том, что их действие направлено не только на психологический компонент заболевания (например, неврозы, страхи, комплексы), но и на функциональную составляющую болезни (например, вегетативные расстройства, а также заикание, навязчивые привычки, мысли и действия).

В целях устранения эмоциональной напряженности, ослабления проявлений утомления, повышения психофизиологической реактивности, разрабатываются авторские методы саморегуляции.

Так, метод Х.М.Алиева «Ключ» [1] построен на подборе человеком собственных индивидуальных приемов, эффективно снимающих стресс и открывающих особое состояние, при котором можно управлять своим организмом.

Метод С.Ю.Ключникова [3] основан на системе сознательной саморегуляции, на чем и построены предлагаемые им упражнения и психотехники.

Существуют как естественные приемы регуляции организма, так и способы самовоздействия. Авторы, занимающиеся вопросами саморегуляции, описывают такие пути воздействия человека на самого себя методом принятия установок, управления образами, мышечным тонусом и дыханием, что предполагает использование упражнений для применения данных способов самовоздействия.

Рассмотрим их более подробно [4].

1. Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

3. Способы, связанные с воздействием словом.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

4. Способы, предполагающие использование образов.

Множество позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений хранятся в памяти человека. Если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить. Использование образов активизирует работу центральной нервной системы. И, в то время как словом происходит воздействие в основном на сознание, образы, воображение открывают доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Мы считаем, что приведение перечисленных выше методов самовоздействия в систему, то есть использование их одновременно в одной психологической технике, оказывает более эффективное воздействие. При этом, выбор подхода (использовать какой-то конкретный способ самовоздействия посредством соответствующего упражнения, либо подобрать психотехнику, где задействована совокупность способов саморегуляции) будет зависеть от влияния двух факторов: ситуативного и индивидуального.

Таким образом, саморегуляция является средством психогигиены личности, предотвращая перенапряжение, способствуя восстановлению эмоционального фона и мобилизуя ресурсы организма. Каждый из способов саморегуляции можно использовать не только в виде самовоздействия, но и как средство управления психоэмоциональным, в том числе физическим состоянием клиента, которое психолог использует во время профессионального взаимодействия.

Поэтому мы вводим такое понятие как «сеанс релаксации», под которым понимаем цикл телесно-ориентированных операций, имеющих свою преемственность и позволяющих психологу при установлении рапорта, создавать условия для изменения психофизиологического состояния клиента.

Релаксация [5, с.533] – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Релаксация – это метод, овладеть которым возможно при обязательном условии достаточной мотивации [2].

К релаксационным мероприятиям можно отнести как дыхательные техники, аутотренинг, визуализацию и медитативные техники, так и упражнения, позволяющие управлять тонусом мышц.

Цели, на которые направлена в каждом конкретном случае работа психолога в рамках сеанса релаксации как метода саморегуляции, достаточно широки:

- профилактика синдрома эмоционального выгорания;
- коррекция симптомов эмоционального выгорания;
- построение собственной антистрессовой стратегии;
- развитие навыков саморегуляции;
- овладение навыками самостоятельной релаксации;