

Елена Азимова

PhD, доцент кафедры Общей психологии Факультета социальных наук Национального университета Узбекистана им. М. Улугбека, Ташкент, Узбекистан

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ushbu maqolada ruhiy salomatlikni saqlash va somatik kasalliklarning oldini olish kontekstida aqliy o'zini o'zi boshqarish konsepsiyasi muhokama qilinadi. Xulq-atvorni aqliy tartibga solishning mohiyati, uning mexanizmlari va qonuniyatlari ochib beriladi.

Kalit so'zlar. Aqliy o'zini o'zi boshqarish, aqliy o'zini o'zi boshqarish usullari va usullari, ongli o'zini o'zi boshqarish, holatlarni tartibga solish.

В настоящей статье рассмотрено понятие психической саморегуляции в контексте сохранения психического здоровья и профилактики соматических заболеваний. Раскрыта сущность психической регуляции поведения, ее механизмов и закономерностей.

Ключевые слова. Психическая саморегуляция, методы и приемы психической саморегуляции, осознанная саморегуляция, регуляция состояний.

This article discusses the concept of mental self-regulation in the context of maintaining mental health and preventing somatic diseases. The essence of mental regulation of behavior, its mechanisms and regularities is revealed.

Key words. Mental self-regulation, methods and techniques of mental self-regulation, conscious self-regulation, regulation of states.

Жизнь современного человека полна стрессов, тревоги и состояния хронического напряжения, что в свою очередь отражается на состоянии здоровья и может привести к нервно-психическим срывам и серьезным соматическим заболеваниям. В связи с этим весьма актуальными становятся вопросы регуляции своего состояния и оказание помощи самому себе.

В норме любой живой организм легко приспосабливается к воздействию различных раздражителей внешней и внутренней среды, сохраняя свое здоровье. Достигается это путем действия механизмов саморегуляции, которые открыл И.П. Павлов. Ученый искусственно изменял величину артериального давления у животных путем небольших кровопусканий, введения в кровь различных растворов, раздражения того или иного нерва. И всякий раз через некоторое время давление крови возвращалось к исходному уровню. Так был установлен принцип саморегуляции как форма взаимодействия внутри организма, при которой отклонение от нормы является причиной (стимулом) возвращения к норме. Этот принцип впоследствии стали называть "золотым правилом саморегуляции."

В дальнейших своих исследованиях И.П. Павлов выяснил, что принцип

саморегуляции применим ко всем функциям организма. Он подчеркивал также, что саморегуляция обеспечивает тонкое уравнивание живого организма со средой. И если это уравнивание не происходит, возможны необычные реакции, резкое изменение в поведении.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий [].

Ряд состояний, в которых пребывает человек, приводят его к дезорганизации поведения и деятельности, в связи с этим необходимо эти состояния регулировать. В самом широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения или ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне, либо через самовоздействие. Во втором случае речь идет о саморегуляции.

В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач: сохранение имеющегося состояния, перевод в новое, требуемое условиями состояние, возвращение в прежнее состояние.

Эффективность применения многих приемов саморегуляции состояний не одинакова и зависит от регулярности их применения, опыта и психологических особенностей человека и наконец, от того, верит ли сам человек в их эффективность.

Организм человека устроен так, что он реагирует одинаковым образом как на реальные обстоятельства жизни, так и на мысленное их представление. При этих представленных в воображении переживаниях в нем меняется артериальное давление, ритм дыхания и сердца, перестраиваются обменные процессы.

Таким образом, человек своим неорганизованным сознанием поддерживает организм в состоянии постоянного напряжения, что соответствует возникновению дистресса по механизму стресса невысокой интенсивности, но протекающему длительный период, что, в свою очередь, через какое-то время может привести его к поломке какой-нибудь функциональной системы.

Известно, что в норме после прекращения действия стрессирующих факторов функционирование организма возвращается в исходное состояние гомеостатического равновесия в течение 15 - 30 минут.

В случае психоэмоционального стресса и особенно при реагировании негативными эмоциями на кризисные жизненные обстоятельства, человек не всегда может восстановиться за эти 15 - 30 минут, т.к. мысленно вновь и вновь переживает эту ситуацию. В подобных случаях наблюдается пролонгирование или растягивание его во времени, что влечет за собой перенапряжение всех физиологических систем.

В этом состоянии саморегулятивные механизмы организма не могут приводить его в состояние исходного гомеостатического равновесия. Необходимо также отметить, что образы, вначале произвольно возвращаемые индивидом в поле его внутренней картины мира, могут стать болезненно навязчивыми и уже без его желаний присутствовать в его сознании.

Неправильно организуя свою психическую жизнь, человек способен привести свой организм к психосоматическому заболеванию.

Но здесь важно понимать, что не одноразовое огорчение провоцирует

соматическое заболевание, а длительные негативные переживания, вызванные стрессом. Именно эти переживания ослабляют иммунитет и делают человека беззащитным. Ставшее хроническим чувство беспричинной тревоги, депрессивные состояния и подавленное настроение являются хорошей почвой для развития множества болезней. К подобным негативным душевным проявлениям относятся злость, зависть, страх, уныние, паника, гнев, раздражительность, то есть эмоции, которых нужно стараться избегать.

Для оптимизации психического состояния используются методы психической саморегуляции, которые основываются на процессе его естественного восстановления, т.е. на механизме гомеостаза. Фактически, методы саморегуляции помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма.

В широком смысле психическая саморегуляция рассматривается как один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.

Таким образом, психическая саморегуляция включает управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляцию его наличного состояния.

Существуют и более узкие трактовки данного явления:

Под психической саморегуляцией, по мнению Гримака Л.П., Звоников В.М., Скрыпников А.И. понимается психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний.

Согласно В. И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия человек.

Общим для всех определений является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, в первую очередь — приёмов психологического самовоздействия [5].

Психологические основы саморегуляции связаны со второй сигнальной системой человека. Слово обладает огромной материальной силой, так как оно вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители. Т.е. слово (а, следовательно, и мысль) становится естественным физиологическим раздражителем и может глубоко влиять на душевное состояние.

Какой бы метод саморегуляции или его модификацию не использовали, результат, достигнутый с его помощью, будет следующим: успокоение (устранение эмоциональной напряженности), восстановление (ослабление утомления) и активизация (повышение психофизиологической реактивности).

Неосознаваемые механизмы саморегуляции поддерживают состояние человека на необходимом уровне, отвечающем требованиям среды. Однако со временем ресурсы для автоматической корректировки истощаются и возникает необходимость осознанной регуляции своего состояния и восстановления работоспособности.

Осознанная саморегуляция, по мнению Моросановой В.И. — это психологическое средство, которое необходимо для успешного достижения целей в определенном виде деятельности. Осознанная саморегуляция является ресурсом, который включает такие универсальные и специальные компетенции человека, которые способствуют осознанной и самостоятельной способности выдвигать цели и

управлять их достижением. Эти компетенции имеют в своей основе когнитивные особенности человека, а также — особенности темперамента, характера и самосознания человека, мобилизуя, интегрируя и опосредствуя их влияние непосредственно на поведение человека.

Как отметил Г.С. Никифоров: “Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути, которые в той или иной степени используются в психологической саморегуляции: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова. Именно по этому принципу строятся многие классификации методов саморегуляции. Так, например А.Ц.Пуни разделил приемы саморегуляции на три группы:

1. Методы и приемы сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: устранение внешних признаков проявления эмоций, специальные физические упражнения на расслабление и напряжение, дыхательные упражнения (дыхательные техники, релаксационные техники, психомышечная тренировка или самогипноз (Методика Алексеева А.В.), аутогенные техники, медитативные техники и пр.).

2. Направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния: управление психическим состоянием с помощью переключения внимания; приемы, связанные с использованием образов; метод систематической десенсебилизации; нейтрализация переживаний с помощью непроизвольной визуализации; метод саморегуляции с помощью техники «якорения».

3. Мотивационно-волевые техники: самоубеждение, самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение и различные самовнушения.

Е.К.Агеенкова среди методов психической саморегуляции рассматривает:

1) методы контроля мышления (заключаются или в контроле качества картины событий, которую индивид рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений);

2) методы контроля функций тела (а), приемы регуляции дыхания б) и в) приемы регуляции мышечного тонуса, подразделяющиеся на статические и динамические методы релаксации. Среди динамических методов саморегуляции выделяют гимнастические приемы и приемы формирования осанки и координации движений);

3) методы регуляции через состояние транса (предназначены для само моделирования глубинных психических процессов, которые осуществляются через особые или измененные состояния сознания).

Главными особенностями всех методов являются:

выделение состояния человека в качестве объекта воздействия;

направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния;

доминирование активной установки субъекта на изменение (регуляцию) своего состояния.

Освоение приемов саморегуляции начинается на первых этапах онтогенеза в процессе овладения культурно-гигиеническими навыками и продолжается в игровой, учебной, трудовой деятельности, а также в общении. На каком уровне будут сформированы навыки саморегуляции у конкретного человека, зависит от многих факторов: условия жизнедеятельности; тип воспитания; специфика видов

деятельности, которые человек осваивает и выполняет и др. Некоторые особенности навыков саморегуляции определяются социальными и культурно-историческими традициями. Поэтому, стремясь оптимизировать свое состояние, одни люди читают молитвы, другие принимают алкоголь, третьи предпочитают выкурить сигарету и т. п. Одновременно с освоением приемов саморегуляции идет овладение широко используемыми приемами гетерорегуляции (воздействие приемами и методами психической регуляции со стороны): убеждением и внушением.

Обучение навыкам психической саморегуляции является одним из актуальных направлений психологического обеспечения профессиональной деятельности любого специалиста и должно быть организовано в виде последовательных этапов овладения соответствующими внутренними навыками, что составляет основное содержание тренингов.

Почему это так важно? Установлено, что систематическое применение различных модификаций методик психической саморегуляции позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности закрепить преимущественно позитивные психические состояния. У прошедших обучение снижается склонность к переживанию состояний неуверенности в себе, замешательства и растерянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности повышает эффективность профессиональной деятельности, способствует укреплению психического здоровья.

Таким образом, можно констатировать, что способность к саморегуляции дана человеку от природы и необходима для того, чтобы сохранять свою целостность и равновесие на протяжении всей жизни. Саморегуляция основана на умении человека восстанавливать израсходованный физический и психический потенциал, открывать новые возможности и ресурсы. Саморегуляция обеспечивает личности возможность эффективно взаимодействовать с окружающей средой, адаптироваться в изменяющихся условиях жизнедеятельности, осуществлять самопознание, самосовершенствование и самореализацию.

Благодаря уникальным возможностям своей психики человек может не только реализоваться как действительный субъект своей активности, которая характеризуется целенаправленностью, осознанностью, произвольностью, способностью меняться, приспосабливаться к новым условиям и преодолевать неблагоприятные условия, но и преобразовывать их. Всё это осуществляется в процессе произвольной психической саморегуляции, основы которой лучше всего формируются в процессе специальной тренинговой работы, направленной не только на овладение системой определенных навыков, но и формировании представлений о самом механизме саморегуляции и возможностях человеческой психике.

Использованная литература

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 - 59

2. Арендачук И.В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях. Метод.пособие.-Саратов., С.5

3. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М., С. 1992-15.

4. Гримак Л. П., Звоников В. М., Скрыпников А. И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / Под ред. Ю. М. Забродина. М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме “Кибернетика”, 1983.

5. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. — М: Смысл, 2009. — С. 311.

6. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Психическая саморегуляция // Большой психологический словарь. — СПб, 2003. — С. 433

7. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010. – С. 8.

8. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как Психологический ресурс достижения целей. // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – № 4.

9. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции. Методические материалы / Сост., Т.Г. Волкова., И.А. Мананникова.. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 62 с

10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. – С. 607.

11. Титова М.А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности.. – Москва, 2016. – С.241.