

determine the form and content ratio of parent to child, which is determined by the need to identify the type and form of parental conflict in the psyche during the analytical process.

**Key words:** children-parents' relations, conflict, communication, frustration, relationships, family, adolescence, socialization.

*Отримано: 11.12.2011 р.*

**УДК: 159.952.3**

*І.В.Волженцева*

## **Особливості безпосередніх методів саморегуляції психічних станів людини**

У статті розглянуто безпосередні методи саморегуляції психічних станів особистості у контексті концептуального підходу до розподілу методів регуляції, розкрито сутність, специфіку впливу деяких з них.

**Ключові слова:** саморегуляція, безпосередні методи саморегуляції, психічні стани, дихальна гімнастика, гелотологія, самомасаж, аутотренінг, медитація, кольоротерапія, біозвуки.

В статье рассмотрены непосредственные методы саморегуляции психических состояний личности в контексте концептуального подхода к распределению методов регуляции, раскрыта сущность, специфика влияния некоторых из них.

**Ключевые слова:** саморегуляция, непосредственные методы саморегуляции, психические состояния, дыхательная гимнастика, гелотология, самомассаж, аутотренинг, медитация, цветотерапия, биозвуки.

Однією з умов рішення фундаментальної задачі соціально-економічного розвитку країни є ефективне використання всього арсеналу засобів і методів саморегуляції психічних станів людини. У зв'язку з цим в даний час, як ніколи, здається актуальним вивчення потенційних можливостей психіки людини, а головне, уміння довільно управляти власними психологічними і фізіологічними станами, вчинками, а також своєю поведінкою, завдяки яким відбувається вирішення конфліктів, опанування своєї поведінки, переробка негативних переживань, оскільки від міри досконалості процесів саморегуляції і залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності.

Саморегуляція виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини, в процесах саморегуляції реалізується єдність психіки у всьому багатстві умовно, що виділяються, її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей і тому подібне. Ми вважаємо, що саморегуляція – це процес цілеспрямованої зміни психічних станів і психофізіологічних функцій, управління людиною своїми емоціями, відчуттями і переживаннями, свідомий вибір характеру і способу впливу, “внутрішня” регуляція поведінкової активності людини, особливий рівень програмування діяльності на основі антиципації.

В контексті нашого концептуального підходу до розподілу методів регуляції, ми зупинилися на двох полярних: безпосередніх і опосередкованих методах регуляції. До **опосередкованих методів регуляції** ми відносимо методи, реалізація яких передбачає спеціально організоване дослідницьке або терапевтичне середовище з використанням спеціального устаткування, приладів, різних предметів і об’єктів фізичного світу, сприяючих досягненню регулюючого ефекту, це регуляція через іншу людину, що передбачає облік вихідних даних суб’єкта на момент процедури, стійких їх індивідуально-особистісних, динамічних характеристик. До цього методу регуляції ми відносимо: пісочну терапію, танцетерапію та ін. До **безпосередніх методів регуляції** ми відносимо методи, що передбачають регуляцію психічних станів без спеціальної підготовки, деколи спонтанно, за участю таких різних аналізаторів, як зоровий, слуховий, нюховий, дотиковий, сприяючих досягненню регулюючого ефекту без вживання яких-небудь предметів навколишнього світу. До даного методу регуляції ми відносимо: ароматерапію, фітотерапію, квіткову терапію, кольоротерапію, музикотерапію, вокалотерапію, біозвуки, бібліотерапію, казкотерапію, кінотерапію, катарсичний метод, гелотологію, дихальну гімнастику, самомасаж, аутотренінг, медитацію.

Зупинимось коротко на деяких безпосередніх методах регуляції та саморегуляції, таких, як дихальна гімнастика, гелотологія, самомасаж, аутотренінг, медитація.

Серед безпосередніх методів регуляції психоемоційного стану особливе місце займає **дихальна гімнастика**. Дихання – єдина вегетативна функція, на яку людина може робити безпосередній вплив, задаючи тим самим режим функціонування різних фізіологічних систем. Вплив дихання на функціональні і психічні стани вивчали К.П. Бутейко, Ю. Г. Вілюнас, Г.Д. Горбунов, О.Н. Дорохов, О. С. Захаревич, В.В. Козлов [Кіз. Інт], В. Л. Маріщук, Л.В. Маріщук, А.Н. Стрельникова, О. А. Чургапов та ін.

Так, Г.Д. Горбанів підкреслює, що дихання – єдина вегетативна функція, на яку людина з легкістю робить довільний вплив, задаючи тим самим режим функціонування різних фізіологічних систем [7, с. 128]. Основи культури дихальних вправ багато в чому запозичені з системи йогів. Їх сенс полягає в свідомому контролі за частотою, глибиною і ритмом дихання [18]. Природним “метрономом”, що допомагає правильно вибирати і контролювати ці параметри, служить частота серцебиття – по пульсу встановлюється тривалість вдиху, видиху і затримки дихання. Дихальна гімнастика будується на використанні різних прийомів вільного і ритмічного дихання [7, с. 122]. Повне черевне дихання, направлене на максимальне заповнення об’єму легенів повітрям, сприяє поліпшенню вентиляції, масажу внутрішніх органів за рахунок рухів діафрагми і активізує обмінні процеси. Різні типи ритмічного дихання включають затримки дихання фіксованої тривалості і варіювання способу видиху.

Залежно від типу використовуваних дихальних вправ їх вплив може бути достатньо тривалим і мати як загальнозаспокійливий, так і активізуючий характер. В.Г. Верещагин, Г.Ш. Габдреева, О.І. Жданов, В.В. Козлов, А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова, В.Н. Панкратов, R. Ballentine пропонують різні комплекси дихальної гімнастики, які після необхідного етапу засвоєння і тренування позитивно впливають на розумову і фізичну працездатність, а також допомагають зняти відчуття втоми, напруги, тривоги. Використання дихальних вправ в комплексі з іншими прийомами підвищує їх ефективність, особливо сприятливе їх поєднання з технікою нервово-м’язової релаксації і аутогенного тренування.

О. І. Жданов пропонує метод регуляції дихання, який полягає в повторенні поєднань глибокого вдиху з подальшим тривалим видихом. Правильно поставлене черевне дихання, як вважає автор, залучає до дихального акту легені, збільшуючи ємкість, зазвичай задіяну в диханні; покращує насичення крові киснем, сприяє емоційному вирівнюванню, оскільки саме дихання – відмінний індикатор змін емоційного стану людини. Учений виділяє заспокійливе (“вечірнє”) і мобілізуюче (“вранішнє”) дихання [9].

Ближчим до пропонованого методу є метод регулювання емоційно-психічного стану шляхом вольової ліквідації глибокого дихання за методом К.П. Бутейко. Даний метод полягає в поступовому зменшенні глибини дихання шляхом розслаблення діафрагми до появи відчуття недоліку повітря і постійного збереження цього відчуття впродовж всього тренування [3].

В протилежність даній концепції В.В. Козлов пропонує Вільне Дихання і визначає його як “унікальну техніку інтеграції

особистості, що дає людині доступ до ресурсів його свідомості і психіку, що звільняє його від вантажу накопичених стресів” [12, с.3]. Вільне Дихання дозволяє радикально змінити ситуацію, різко прискорити терапевтичний процес, забезпечує неупередженість підходу, активізує творчу активність несвідомого, дозволяє відчути себе частиною нескінченного світу, дає можливість черпати сили з незліченних багатозначних зв’язків з довколишньою дійсністю [12].

Фізіолог А.І. Ройтбак, розглядаючи прийоми певного режиму дихання, встановив, що нервові імпульси з дихального центру поширюються по спеціальних нервових шляхах на кору мозку і істотно впливають на її тонус: вдих підвищує, а видих знижує його: саме тому максимального фізичного зусилля людині вдається досягти у момент затримки дихання на вдиху. Отже, тип дихання, при якому вдих виробляється в сповільненому темпі, а видих – швидко і енергійно, тонізує нервову систему і підвищує рівень її функціонування. І навпаки, короткий вдих, розтягнутий, сповільнений видих і невелика затримка дихання викликають загальне зниження тону центральної нервової системи, зниження кров’яного тиску, зменшення частоти пульсу [15].

В результаті досліджень N.K. Manjunath і S. Telles [19] виявлено, що при комплексному використанні фізичних, дихальних і релаксаційних вправ йоги у дітей шкільного віку і студентів тестові показники пам’яті підвищуються на 43%, а P.Raghuraj і S.Telles [20] довели значний вплив змінного дихання йоги на психоемоційний стан і розумову діяльність студентів.

Отже, дихальні вправи є найбільш доступним методом регуляції та саморегуляції емоційних станів і можуть бути використані у будь-якому виді діяльності, а значить, і в навчальній студентській аудиторії.

На сучасному етапі заявив про себе новий метод управління емоціональними станами – **гелотологія** (від греч. gelos – сміх) – наука, що досліджує вплив на людський організм сміху. Зародилася вона в 70-х роках у США. Засновник гелотології Норман Казінс увійшов до історії як “людина, якій удалося розсмішити смерть” [16]. Сміх – це особливий спосіб дихання, вдих подовжується і стає глибшим, а видих, навпаки, коротшає і стає інтенсивнішим, так що легені повністю звільняються від повітря. Кінцевий ефект сміху схожий з йогівською дихальною гімнастикою. Оптимізація дихання в процесі сміху різко покращує кровопостачання органів і тканин, нормалізує артеріальний тиск, автоматично покращується самопочуття людини, її настрій [16].

Є. П. Ільїн відзначає, що сміх надає позитивний вплив на психічні і фізіологічні процеси, пригнічує біль, оскільки під час сміху вивільняються гормони катехоламіни і ендорфіни. Перші перешкоджають запаленню, другі діють як морфін. Позитивний вплив сміху зберігається протягом доби. Автором відмічений благотворний вплив сміху на склад крові. Сміх зменшує стрес і його наслідки, знижуючи концентрацію стресових гормонів – норепінефрину, кортизолу і допаміну [10].

**Самомасаж** – метод саморегуляції, засіб прискорення відновлення працездатності м'язів, ефективний засіб зняття зайвої напруги, поліпшення кровопостачання відповідних ділянок тіла, активізації нервових процесів, нормалізації лімфотоку [4].

Такі автори, як А.А.Бірюков, В.Е.Васильєва, І.В. Дунаєв даний метод пропонують використовувати як активуючий і профілактичний засіб, попереджуючий розвиток надмірного стомлення і пограничних станів. Для видів праці з підвищеною зоровою напругою, інтенсивними інтелектуальними навантаженнями, тривалою фіксацією пасивної робочої пози рекомендується перш за все використовувати самомасаж області обличчя, голови, шиї і надплечий: збуджуючий – биття і розминка, заспокійливий – погладжування. Прийоми самомасажу можуть бути використані як в комплексі релаксаційних процедур, так і для заповнення перерв для відпочинку, що проводяться на робочому місці. При чергуванні з іншими допоміжними засобами це допомагає уникнути небажаного звикання і втрати інтересу до заходів, що проводяться, а також забезпечує набуття повнішого відновлюваного ефекту.

**Аутотренінг** – метод саморегуляції, що включає фіксований набір формул самонавіювання, який дозволяє швидко викликати необхідні відчуття. Аутогенне тренування розробив у 1932 році німецький психіатр І. Г. Шульц (1884 – 1970) [17]. В основі використання аутогенного тренування лежить самонавіювання або аутосугестія (від греч. autos – сам, лат. suggestio – навіювання), староіндійська система йогів, гіпнотичний стан.

Необхідною умовою даного методу є концентроване самостереження за протіканням внутрішніх процесів, здійснюване в пасивній формі, і уявлення бажаної зміни (наприклад, потепління, полегшення, важкість, заспокоєння та ін.) [17]. Головним елементом аутотренінгу є засвоєння і оперування вербальними формулюваннями (формулами самонавіювання) у вигляді самоприказів, які по суті є суб'єктивними маркерами, що відображають складні комплекси почуттєвих уявлень: органічних відчуттів, відчуття м'язової напруги, емоційно забарвлених образів та ін.

Аутогенне тренування застосовували Ш. Бадуен, В.М. Бехтерев, Е. Кречмер, І.Р. Тарханов. Існує велика кількість модифікацій аутогенного тренування: А.В. Алексєєв, Б.А. Вяткин, Г.Д. Горбунов, О.В. Дашкевич, Е. Кує, Х. Ліндеман, В.С. Лобзін, В.Л. Маріщук, М.М. Решітників, Б.С. Хвойнов, О.А. Черникова та ін.

У зв'язку з тим, що формули самонавіяння можуть мати різну спрямованість: сприяти подальшому розслабленню, відпочинку або ж надавати активізуючий вплив для входження в діяльність, даний метод саморегуляції може бути рекомендовано студентам в навчальній діяльності.

**Медитація** (латинське *meditatio*, від *meditor* – роздумую, обдумую) – метод інтенсивної концентрації уваги на якому-небудь предметі або, навпаки, повне його розосередження для запобігання психічній напрузі передбачає усунення крайніх емоційних проявів і значне пониження реактивності.

Існують різні типи медитації, які використовують одні й ті ж прийоми: “розкриття свідомості” або ж концентрація уваги. Буддисти Тибету як об’єкт зосередження використовують мантру – тихо повторювані слова, а дзен-буддисти – підрахунок вдихів і видихів від одного до десяти з повторами. В. М. Пісаренко пропонує прийом актуалізації емоційної пам’яті та уяви як засобу виклику певного емоційного стану: людина згадує ситуації зі свого життя, які супроводилися у нього сильними переживаннями, емоціями радості або засмучення, уявляє деякі емоціогенні (значимі) для нього ситуації.

Є. П. Ільїн відзначає, що медитація дозволяє контролювати частоту серцебиття, знижувати електричну активність шкіри, підсилювати альфа-активність мозку, знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу, усуває больові відчуття, покращує сон. Люди, використовуючи медитацію, краще справляються з психічними навантаженнями, у них нижче особистісна і ситуативна тривожність, страхи і фобії [10], що робить можливою регуляцію психічних станів студентів в контексті впровадження даного методу у вищу школу для позитивного, радісного життєвідчуття, яке може додати світлі тони всій системі навчання.

До безпосередніх методів регуляції та саморегуляції психічних станів особистості ми також відносимо деякі емоційні засоби, такі наприклад, кольоротерапію, біозвуки.

**Кольоротерапія** – наука, заснована на властивостях кольору для відновлення душевної рівноваги, лікування численних фізичних недугів, дозволяє активізувати і направити в потрібне русло внутрішні резерви організму.

Ще в старовині людині було відомо, що колір впливає на емоції і настрій, з його допомогою можна управляти станом всіх органів і систем організму. На Сході відомо більше 300 хвороб, які піддаються хромотерапії – лікуванню кольором [11]. Для впливу кольору можна використовувати різні джерела. Це можуть бути камені, світло, що пропускається через забарвлену воду або навіть сік. Може бути використане спеціальне кольорове скло або папір.

М. Люшер розробив основи функціональної психології кольоросприйняття і створив на її базі широко відомий в практиці психодіагностики колірний тест, що належить до високоефективних проектних методик і призначений для вивчення ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій (цит. по: [Драг. колір]). О.М.Леонт'єв розробив методику розвитку у людей високої чутливості до кольору. В експерименті йому вдалося виробити в групі випробовуваних умовний рефлекс на сприйняття колірних потоків, які здійснювалися за допомогою долоні (цит. по: [8, с. 18]).

Останніми роками психологи і психотерапевти (Б.А.Базима, Н.А. Густяков, М. Купер, І.І. Кутько, В.В. Кучеренко, М. Люшер, Л.Н. Міронова, А. Метьюз, І.А. Переверзева, В.Ф.Петренко, Н.К. Плішко, Ю.А. Полуянов, Є.Б. Рабіна, М. Шевченко) вивчають зв'язок між психічними і фізіологічними процесами, що призводить до вражаючих відкриттів, які говорять про позитивні зміни в організмі під впливом кольору. Раціональне його використання забезпечує корекцію психофізіологічного і психоемоційного стану. Так, дослідження Е.Б. Рабіна (цит. по: [1]) дозволяють встановити діапазон оптимальних кольорів, що найсприятливіше впливають на людину: це зелений, жовто-зелений, зелено-блакитний кольори. Окрім фізичних властивостей кольору, тобто довжини хвилі, необхідно враховувати його якість і естетичне значення. В кожній особистості є стійкі переваги, які складають "особистісну колірну шкалу" як один з проявів індивідуальності. Багато авторів, наприклад, А.П.Вишеславцев, Ю.В.Готовський, Л.Б. Косарева, Ю.Ф.Перов, Н.В.Серов, М.М.Шрайбман, відзначають, що колір – це світло, без якого немислиме наше існування. Сприймаючи його головним чином за допомогою зору, ми неусвідомлено вибираємо колір через шкіру, м'язи, кістки. Проникаючи в організм, він викликає певні біохімічні реакції в тканинах, стимулює важливі залози, у тому числі гіпофіз, який породжує гормони, які далі керують сном, сексуальним збудженням, обміном речовин, апетитом.

Інноваційний метод використання кольоротерапії пропонує А.Боровський [2], де цей вид терапії є важливою складовою



частиною голографічної терапії – технології роботи з підсвідомістю і енергоінформаційним полем (аурою) людини, що базується на голографічному принципі будови Всесвіту. У голографічній терапії принципи кольоротерапії використовуються не пасивно, як в традиційній кольоротерапії (забарвлене джерело світла, спеціально підібрані за кольором деталі інтер'єру, різноколірне скло і так далі, коли сприйняття кольору йде через очі й автоматично впливає на підсвідомість), а активно (створюється голограма – образ, насичений енергією кольору, підсвідомості дається конкретне завдання, куди направити зціляючу енергію, створювані образи ґрунтовно продумані, зрозумілі підсвідомості і несуть всю необхідну інформацію). В основі голографічної терапії лежать голограми, образи, які людина створює на своєму внутрішньому екрані. Метод “Голографічної кольоротерапії” розроблено автором для управління емоціями, підвищення працездатності, поліпшення роботи пам'яті, зміцнення здоров'я, успішності в справах і особистісному житті.

**Біозвуки** – метод використання звуків живої і неживої природи біологічного походження: голоси тварин, птахів, легкий плеск води, шум морського прибою, дзюрчання струмка, шелест листя, гуркіт грому, свист вітру, які визивають асоціативні уявлення споглядального плану для заспокоєння і відновлення, для розширення діапазонів стимул-реакцій сенсорного впливу, для створення сприятливого емоційного фону [5].

Дослідження Ю.Н. Лисенка і І.Д. Никольського показали, що використання фрагментів уранішніх хорів різних біотопів і ландшафтів, звуки сільського подвір'я, записи голосів птахів, тварин, викликаючи сприятливий настрій, швидке настання емоційної адаптації, гальмування центрів рухової активності, асоціативні спогади образів природи, оптимізують функціональний стан організму [13]. Авторами також відмічено, що сприйняття голосів тварин знижує кількість сердечних скорочень, сприяє гасінню м'язової активності, знімає зайву напругу, служить дієвим чинником регуляції і відновлення. В основі заспокійливого впливу звуків – монотонність – повторюваність окремих елементів звукових фраз [13, с. 87].

Я. В. Голуб, О.М. Шовків і А. К. Дроздовський використовують біозвуки в світлозвуківій стимуляції і психотренінгу для мобілізації психофізіологічних ресурсів, які забезпечують оптимальний рівень активації, ефективність спортивної діяльності, можливість випереджаючих реакцій в стресових ситуаціях, здатність зберігати впродовж довгого часу працездатність, продуктивність діяльності, психологічну стійкість до повсякденних, а також нестандартних умов і тренувань [6].



Отже, теоретичний аналіз психологічних досліджень використання біозвуків в спортивній діяльності, робить можливим їх впровадження в навчальну діяльність вищої школи для регуляції та саморегуляції неоптимальних психічних станів студентів.

На нашу думку, запропоновані безпосередні методи регуляції та саморегуляції (дихальна гімнастика, гелотологія, самомасаж, аутотренінг, медитація, кольоротерапія, біозвуки) належать до безпосередніх методів регуляції в контексті нашого концептуального підходу до розподілу методів регуляції психічних станів і можуть бути інтегровано впроваджені в різні види діяльності і, зокрема, рекомендовані для регуляції та саморегуляції психічних станів студентів у навчальному процесі вищої школи.

#### Список використаних джерел

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 248 с.
2. Боровский А. Восстановление Личной Силы. Основы голографической терапии / А. Боровский. – Израиль, 2009. – 226 с.
3. Бутейко К. П. Метод Бутейко: Опыт внедрения в мед. практику / К. П. Бутейко. – Киев – Москва – Новосибирск; М.: Патриот, 1990. – 224 с.
4. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа: техника и методики: учебное пособие / А. Ф. Вербов. – Полигон, 2002. – 320 с.
5. Волженцева И.В. Психология музыкального воздействия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений специальности “Психология” / И.В. Волженцева. – Макеевка: МЭГИ; Донецк: Норд-Пресс, 2011. – 348 с.
6. Голуб Я.В. Светозвуковая стимуляция и психотренинг в спорте (практическое руководство) / Я. В. Голуб, О.М. Шелков и А.К.Дроздовский. – СПб.: СПбНИИФК, 2010. – 54 с.
7. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой / Г. Д. Горбунов. – Л.: Знание, 1976. – 32 с.
8. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие / В.В. Драгунский. – М.: Харвес, 2004. – 448 с.
9. Жданов О. И. Преодоление нервно-психического напряжения. Регуляция дыхания / О. И. Жданов, 2007. – Элитариум: Центр дистанционного образования ([www.elitarium.ru](http://www.elitarium.ru)).
10. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учеб. пособие / Е.П.Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – С. 524-527.

12. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки, движения / В.В. Козлов . – М., 2009 – 178 с.
13. Лысенко Ю.Н. Оптимизация функционального состояния организма путём использования суггестивно-музыкально-биозвуковых средств / Ю.Н. Лысенко, И.Д. Никольский // Гигиена и санитария. – 1989. – № 11. – С.86 – 87.
14. Писаренко В. М. Инструментальная обратная связь и повышение качества управления эмоциональным состоянием / В.М.Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – №5. – С. 119-125.
15. Ройтбак А. И. Теория и практика физической культуры / А.И.Ройтбак, Б. В. Таварткиладзе. – 1954. – № 1. – С. 35.
16. Хотите быть здоровой? Тогда улыбайтесь, смейтесь и хохочите! <http://www.casualife.kiev.ua/index.php?name=News&op=article&sid=4730>.
17. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146 с.
18. Brazier A. Evaluating a yogic breathing and meditation intervention for individuals living with HIV/AIDS / A. Brazier, A. Mulkins, M.Verhoef // Am. J. Health Promot. – 2006. – V.20. – №3. – P.192-195.
19. Manjunath N.K. Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children / N.K. Manjunath, S. Telles // Indian J. Physiol. Pharmacol. – 2004. – V.48. – №3. – P.353-356.
20. Raghuraj P. Effect of yoga – based and forced uninostril breathing on the autonomic nervous system / P.Raghuraj, S.Telles // Percept. Mot. Skills. – 2003. – V.96. – №1. – P.79-80.

In the given article direct methods of self-regulation of mental condition of the person in a context of the conceptual approach to distribution of regulation methods are observed, the essence, influence specificity of some of them is revealed.

**Keywords:** self-regulation, direct methods of self-regulation, mental condition, respiratory gymnastics, gelotologic, self-massage, auto-training, meditation, colour-therapy, biosounds.

*Отримано: 17.12.2011 р.*