

во многих сферах баскской традиционной культуры; будучи перенесенными в реальную политическую жизнь, такое «ритуальное уничтожение противника» и «ритуальное самопожертвование ради победы» оборачиваются вполне реальными убийствами и гибелью самих боевиков»¹⁷. Иначе говоря, Х. Сулайко объяснил, что терроризм — это не антитеррор, а особенности этнической культуры, ее самосознания, ее установок и стереотипов.

Сформулированные испанским этнографом идеи в восьмидесятые годы XX века обсуждаются до сих пор. Так, Х. Аранзади в журнале «Антропология» показывает, что террористы не заинтересованы в устойчивом общественном развитии, так как демократические методы лишают их противоправные действия и насилие морального оправдания в общественном сознании. К сожалению, эти темы актуальны не только в Испании.

Итак, ориентация на устойчивость жизнедеятельности субъектов как форма достижения состояния психологической безопасности требует повышенного исследовательского внимания в различных ракурсах: Представление об угрозе безопасности становится частью социального «Я», устойчивость социальных и финансовых систем неразрывно связана с принципами справед-

ливости, с социальными представлениями о справедливых моделях развития. Принятие рациональных экономических решений неразрывно связано с индексом потребительских настроений, с доверием индивидов к экономической политике. Поиск модели противостояния терроризму включает этнопсихологические аспекты обеспечения безопасности.

Литература

1. **Перельгина Е.Б.** Основные подходы к психологии корпоративной безопасности // Психология безопасности в современном мире: Материалы международного симпозиума. 22 апреля 2010 — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2010. С 14-22.
2. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М.: Изд-во «ТОМ», 2003.
3. **Соколов А.Б.** Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе. Краснодар. 2010. С.4.
4. **Соколов А.Б.** Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе. Краснодар 2010. с. 16.
5. **Романенко Л.М.** Введение в конфликтологию здоровья и здравоохранения // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии, разрешения. М., 2009. Вып. 15. С. 18.
6. Устав Всемирной организации здравоохранения. Нью-Йорк. 22.07.1964.

Кандидат психологических наук, доцент Старченкова Е.С.

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

Трудно дать общие советы всем, кто хочет научиться владеть собой. Нет одинаковых людей, нет одинаковых ситуаций. Кто-то отличается высокой психологической устойчивостью, сравнительно легко переносит физические и психологические стрессы, переживания или невзгоды не выбивают его из седла. А другого даже простые житейские неприятности, небольшие конфликты на работе способны надолго вывести из состояния равновесия, ухудшить настроение и работоспособность.

В зависимости от физического состояния, здоровья, успехов в личной и трудо-

вой жизни психическая устойчивость может существенно меняться. Поэтому в каждом конкретном случае рецепты ее сохранения различные и индивидуальные. Тем не менее, желающим научиться управлять своими эмоциями и настроением, овладеть быстрыми способами снижения излишней внутренней напряженности, можно рекомендовать относительно несложные приемы саморегуляции, самоконтроля и тренировки внимания.

Несмотря на кажущуюся простоту предлагаемых упражнений, овладение ими и успешное их использование зависят от того,

¹⁷ Кожановский А.Н. Быть испанцем...: Традиция. Самосознание. Историческая память. — М.: АСТ: Восток-Запад, 2006. — С. 146-147.

насколько серьезно вы отнесетесь к занятиям. Тренировка должна проводиться с такими же систематичностью и упорством, как и физические упражнения. Только в этом случае можно добиться существенного повышения психологической устойчивости.

1. Контроль внешних проявлений эмоций.

Приглядитесь к своим движениям, осанке, позе, рукам, ведь **внешний вид** — это зеркало нашего внутреннего состояния. Корректируя его, можно воздействовать на свое психическое состояние. Чаще всего нам мешает излишняя психическая напряженность, меняющая наш облик не в лучшую сторону. Вот упражнения, которые можно использовать для снятия излишней психической напряженности, для эмоциональной разрядки.

- Начните с лица. Посмотрите на себя мысленно — как бы со стороны — или загляните в зеркало. Избавьте лицо от ненужных внутренних «зажимов». Сделайте вдох, задержите дыхание на 10–15 секунд. После выдоха проведите по лицу рукой, словно бы убирая остатки напряженности, тревоги, раздражения. Вспомните об улыбке — поднимите уголки губ вверх, «улыбнитесь» глазами. Не забывайте, что ваше лицо выглядит так более привлекательным.

- Психическая напряженность может проявляться и в нашей речи. Следите за своим голосом, не переходите на очень низкий или высокий тембр. При сильном волнении темп речи обычно убыстрятся, мысль опережает словесное ее выражение. Учитывая это, контролируйте темп речи, ее замедление действует успокаивающе.

- Не позволяйте себе «депрессивную» походку и осанку: сутулиться, опускать вниз голову, втягивать ее в плечи. Проверьте состояние ваших рук, пальцев. Они должны быть спокойными. Нервное движение пальцев не только усугубляет напряженность, но и выдает ваше состояние.

После такого самоконтроля за внешними проявлениями психического состояния следует научиться управлять **направленностью сознания**, т. е. отвлечению от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих мыслей и воспоминаний.

2. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.

Для ее снижения можно воспользоваться дыхательными упражнениями, предполагающими длитель-

ную задержку дыхания. Они выполняются сидя, стоя и лежа.

- *Упражнение 1.* Сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5–6 секунд), напрячь мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление всех мышц. Повторить 9–10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабления.

- *Упражнение 2.* Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза — 2–3 секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять 2–3 минуты.

- Для снятия напряженности можно также использовать сжимание и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой, микронапряжение отдельных мышечных групп, всевозможные упражнения на расслабление мышц лица.

- Если вы испытываете вялость, у вас пониженный мышечный и психический тонус, то для активизации психофизического состояния можно использовать следующий прием: на вдохе максимально расслабить все мышцы, в особенности лица, рук, плечевого пояса, далее сделать «форсированный» (короткий, резкий) выдох с сильным и быстрым напряжением мышц тела, после чего расслабиться.

Для улучшения своего настроения можно воспользоваться приемами активизации приятных воспоминаний — «Репродукцией положительных эмоций». Для этого, находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабиться. Дышать ровно и спокойно. Ярко представить себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, например прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д. Другими словами, достаньте из «банка положительных воспоминаний» то, что действует на вас успокаивающим образом. На этом фоне произнесите любую выбранную вами фразу, которая характеризует аутогенную тренировку.

«Я совершенно спокоен(а)...» (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вами испытанного.)

«Меня ничто не тревожит...» (Вспомните чувство безмятежного покоя или умиротворения.)

«Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...» (Почувствуйте это расслабление, удобная поза должна способствовать этому.)

«Все мое тело полностью отдыхает...» (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.)

«Я совершенно спокоен(а)...» (Думать о покое и отдыхе.)

Этот прием помогает обратиться к своим внутренним психоэнергетическим ресурсам для восстановления психологической «свежести», состояния «обновления». Однако чтобы использовать данные ресурсы, сначала нужно накопить в своей памяти как можно больше «ресурсных» сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфортности. Поэтому заблаговременно сформируйте для себя личный «банк положительных эмоций», сюжетные образы ситуаций, соотносимые с яркими эмоциями и переживаниями радости, успеха, счастья и душевного благополучия. Бережно храните свои «сокровища» и почаще проверяйте, не потускнели ли они со временем.

Если избавиться от нежелательных эмоций не удастся, воспользуйтесь приемом, рекомендованным врачом К.В. Динейкой (1987).

Лежа на спине, расслабьте мышцы, закройте глаза, постарайтесь почувствовать состояние истомы и сосредоточьтесь на нежелательной эмоции. Вдыхая, мысленно скажите: «Я сознательно осваиваю силу этой эмоции». Задержите дыхание и мысленно проговорите: «Сила этой эмоции подчинена мне», при этом 3 раза выпятите и втяните живот. Во время выдоха (через слегка округленный рот) 2–3 раза произнесите мысленно: «Я могу управлять своими эмоциями».

Затем стоя (ноги врозь) сделайте полный вдох, медленно поднимая руки вверх. Оставайтесь в этом положении и не дышите 3–4 секунды (пальцы рук сжаты в кулак). После этого нужно быстро наклониться вперед (ноги прямые), расслабленно опустить руки вниз. Резко выдохнуть, произнеся короткое «ха». Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдох следует делать через нос, опуская руки вниз. Повторить

3–4 раза. Упражнение необходимо выполнять 23 раза в течение дня.

Эффективность данного упражнения К.В. Динейка объясняет тем, что *между эмоциями и процессами дыхания имеется рефлекторная взаимосвязь*. Медленный, полный вдох способствует охранительному возбуждению, а словесная формула при вдохе играет роль психодинамического раздражителя, направленного на осознание силы нежелательной эмоции, которую следует преобразовать в положительную энергию. Движения диафрагмы массируют солнечное сплетение, что улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца. На этом фоне произносимая фраза укрепляет волю и уверенность в успехе.

3. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Внимание — важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. Оно необходимо человеку в его трудовой, учебной и повседневной жизни — в быту, общении, во время отдыха. Без него невозможна интеграция психической деятельности, произвольная и непроизвольная направленность нашего сознания.

Внимание обеспечивает точность и полноту восприятия, способность избирательного извлечения из памяти нужной информации, выделение главного и существенного, принятие правильных решений. Также оно регулирует протекание всех психических процессов и сознательное поведение человека. Именно поэтому тренировка внимания необходима для укрепления памяти, внешнего и внутреннего контроля, для развития способностей психической саморегуляции, в том числе и управления стрессовыми состояниями.

Упражнения на внимание не требуют сложного инвентаря или специального помещения. Их можно выполнять наедине с собой в любое время дня, лишь бы была возможность немного помолчать и погрузиться в свои мысли. Объектом внимания выступают ваше тело или предметы, находящиеся на близком или достаточно отдаленном от вас расстоянии.

К.С. Станиславский предложил все пространство внимания условно разделить на четыре круга:

1. *большой* — все обозримое и воспринимаемое пространство;

2. *средний* — круг непосредственного общения и ориентировки;

3. *малый* — это ваше «Я» и ближайшее пространство, в котором оно пребывает и действует;

4. *внутренний* — это мир ваших переживаний и ощущений.

Переключение внимания с большого круга на средний, малый и на внутренний — прекрасное упражнение для тренировки самоконтроля. Это один из приемов, который можно использовать для отдыха, восстановления психологической устойчивости и профилактики эмоционального истощения. Переключение внимания позволяет перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, тем самым способствуя произвольному изменению и психической напряженности. Рассмотрим некоторые из таких упражнений.

3.1. «Пржектор». Выбрать какую-либо точку в большом и точку в малом круге внимания. Представить, что вы в состоянии глазами послать пучок света (наподобие луча прожектора), который может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда «луч» нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот «прожектор» — ваше внимание! Теперь совершайте взмахи «прожектором» от первой точки ко второй и обратно. Темпоритм взмахов может варьироваться от 1 секунды до нескольких в зависимости от степени овладения упражнением, т.е. способности поймать каждую точку при предельной концентрации внимания.

3.2. «Непрерывное созерцание». В удобной, свободной позе в течение 1–5 минут пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом допускается моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на нем.

3.3. «Ритмичное созерцание». Выберите любой объект — предмет. На вдохе пристально вглядывайтесь в него, осветите его внутренним «прожектором»; на выдохе закрывайте глаза и постарайтесь стереть впечатление. Прodelайте упражнение 30–50 раз. После усвоения данного ритма выполняйте все наоборот: созерцание — на выдохе, «сти-

рание» — на вдохе. Можно менять не только ритм, но и темп упражнения.

3.4. «Мысленное созерцание». Не прерываясь или ненадолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3–4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сличите «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5–10 раз. Цель упражнения — добиться отчетливого внутреннего видения. Далеко не всем удастся такая задача.

3.5. «Внутренний прожектор». Находясь в удобной, расслабленной позе, сфокусируйте внимание на любой части своего тела, «осветите» ее лучом «прожектора», отключитесь от внешних шумов, посторонних мыслей, погрузитесь в ощущение созерцаемого (1–3 минуты). Оставаясь во внутреннем круге внимания, переместите «прожектор» на другую часть тела, «вживитесь» в это телесное ощущение. Помимо тренировки внутреннего внимания данное упражнение способствует контакту со своим физическим «Я».

3.6. «Фокусировка». Удобно расположитесь в кресле, глаза открыты или закрыты. По команде: «Тихо» сконцентрируйте внимание в течение 10–20 секунд на какой-либо точке или части своего тела. Затем переведите внимание на другую ближайшую к ней часть/точку. Например, последовательно сосредоточивайтесь на руке, пальце и др. Упражнение помогает научиться управлять вниманием и развивает самоконтроль.

3.7. «Зеркало». Сядьте перед зеркалом прямо, без напряжения. Дышите равномерно. На зеркале мысленно отметьте точку на уровне бровей. Сосредоточьте внимание на ней, смотрите на точку не мигая, прямо, не напрягая мышц лица. При появлении потребности моргать следует отдохнуть, направляя взгляд вдаль. После долгой сосредоточенности на точке изображение лица в зеркале начинает расплываться. Закройте глаза и в мыслях образно воспроизведите картины природы, представьте себя здоровым, жизнерадостным.

4. Развивайте позитивное мышление

Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность. Оно создает почву для преодоления жизненных стрессов, потому что человек получает воз-

можность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично; настроение и чувства «подпитываются» такими ресурсами, как вера, надежда и оптимизм.

Ничто так не преуменьшает ресурсы стрессоустойчивости, как собственная неуверенность, заниженная самооценка. Вера в собственные возможности способствует мобилизации резервных возможностей чело-веческой психики. Неуверенность же в себе проявляется в действиях, поступках, чувствах, поэтому очень важно уметь не поддаваться плохому настроению, апатии, бездеятельности, всегда держать себя в руках, верить в свои способности, найти нечто положительное в любых обстоятельствах.

Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы.

Для начала необходимо:

1. Выявить иррациональные мысли и убеждения, причиняющие или усиливающие страдание и душевный дискомфорт.

2. Провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе (мысли-образы), в которых сквозят обреченность, самобвинения, самоуничтожение, отсутствие веры и надежды на успех, которые проникнуты отрицанием ресурсов поддержки и преодоления стрессовых ситуаций. Например, «я ничего не могу изменить в своей жизни», «я всегда совершаю ошибки и не

могу простить себе этого», «я не верю, что жизнь моя может измениться к лучшему», «я несчастлив и всегда буду таким...», «мне никто не может помочь, все люди жестокие и эгоистичные», «у меня нет никаких сил...», «я не заслуживаю ничего хорошего», «меня никто не хочет понять, я всегда буду одиноким человеком» и т. д.

3. Заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах. Для этого потребуется преобразование не только внутренней речи (диалога с собой), но и внешней, обращенной к другим лицам, социуму, Вселенной (табл. 1).

Позитивное мышление оптимиста во всем находит положительную сторону и, исходя из этого, составляет план действий, отталкиваясь от настоящего момента. В этом случае жизнь и события неизбежно имеют свой оправданный смысл. Как сказал Питер Лоуренс, «У оптимистов сбываются мечты. У пессимистов — кошмары».

Тот, кто заиклен на прошлых неудачах и предрекает себе такое же в будущем, не сможет переломить ход событий в свою пользу и попадает в «ловушку» ожидаемых разочарований и новых поражений. Осуждающий себя, жизнь и других людей за прошедшие события упускает шанс развить в себе важнейший ресурс стойкости — качество оптимизма.

Умение позитивно мыслить — ваш индивидуальный ресурс, который может поддерживать вас в любых когнитивно сложных и эмоционально напряженных ситуациях.

Таблица 1

Переделка негативного мышления

Негативные, иррациональные мысли, неконструктивные суждения	Формулы позитивного мышления, рациональные суждения, установки
Меня раздражают «глупые» клиенты я не могу справиться со своим раздражением	Хорошо, что не все клиенты трудные. Мое раздражение это проявление моей большой эмоциональной энергии, и я могу научиться управлять этой силой. Я смогу, если захочу, овладеть приемами эффективного общения с «трудными» клиентами
Бесконечные стрессы — это ужасно!	Стрессы — это аромат и вкус жизни (Г. Селье)
От меня слишком много требуют мои руководители	Руководители верят в мои силы и возможности
Моя работа отнимает у меня слишком много сил	Каждому дается по его силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня