

Пасикова Мария Вячеславовна

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

К ВОПРОСУ ОБ УПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема управления эмоциональным состоянием студентов как фактора профессионального успеха. Анализируются причины стресса, тревожности и их системная природа. Предлагаются три практические методики психологической саморегуляции (визуализация, активация внутренних ресурсов, заимствование качеств), основанные на подходах О. Гадецкого, для формирования устойчивого ресурсного состояния. Обосновывается необходимость ежедневного применения практик в течение 21 дня для создания новых нейронных связей.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, психологическая саморегуляция, стресс-менеджмент, ресурсное состояние, студенты, визуализация эмоций, внутренние ресурсы, нейронные связи, психический иммунитет, позитивные практики.

Успешной любой деятельности во многом определяется эмоциональным состоянием человека, в силу его влияния на мотивацию, принятие решения, коммуникацию. Невозможно переоценить важность благополучного, стабильного, оптимистичного эмоционального состояния для студентов, поскольку именно в период студенчества закладывается профессиональная база [3]. В этой связи нам представляется весьма актуальным поиск конструктивных практик, позволяющих нормализовывать, стабилизировать и улучшать эмоциональное состояние, т. е. переходить в ресурсное состояние.

Необходимо укреплять иммунитет своей психики. Иммунитет усиливает энергию здоровья. И под воздействием этой энергии начинают надежно исчезаться все болезни, потому что исчезает почва, на которой они могли бы произрастать. У стресса, беспокойств и тревожности есть очень много причин. Они

имеют системную природу, т. е. на их возникновение влияют разные факторы. Поэтому попытка повлиять на причины их возникновения будет всегда мало-успешной, результат всегда будет временным. А вот системное влияние – усиление иммунитета нашей психики, развитие её силы, усиление внутренней гармонии, спокойствия, радости), будет действенным [2].

Беспокойство, стресс и тревога возникают у нас внутри. Это не что иное, как значимость внешнего или внутреннего воздействия, отраженная в форме переживаний [1]. Важно найти глубокую, быстро приносящую положительные результаты, интуитивно понятную, простую в применении методику, которую человек может использовать сам, без помощи психолога. Если стать умиротворенным, спокойным и счастливым человеком, ваша эффективность во всех сферах жизни увеличится в разы. У такого человека просто нет почвы, на которой может возникнуть стресс. Какая бы эмоциональная трудность у вас не была, усиливая иммунитет своей психики, всё исправится, для фонового состояния стресса, тревожности и беспокойства просто нет почвы. Если в комнате темно, вы боритесь с темнотой? Нет. Вы просто зажигаете свет. Надо помнить, что жизнь даётся не для борьбы, а для радости, счастья и реализации себя. Очень важно при возникновении стресса, тревожности или беспокойства сразу же начинать решать эту проблему, иначе начинается негативное влияние на вашу жизнь с очень серьёзными разрушительными последствиями. Как говорится, если возник пожар, его надо тушить сразу. Если вы оставляете стресс, тревожность и беспокойство внутри себя, то получаете много проблем. Фоновая тревожность буквально сковывает ваше тело и психику, вы всё время напряжены, это означает, что вы не впускаете радость в свою жизнь. Состояние тревожности накрывает вас как панцирем, ничего не радует, вас одолевают негативные мысли. А ведь это известный факт – то, о чём думает человек, обязательно случается. Нося в себе состояние тревожности, вы программируете себя на негативные события. Фоновая тревожность накапливается на тонком плане в виде энергии и в итоге выходит на физический план. Стресс – это когда ум (мысли) вращается вокруг чего-то (какой-то проблемы или ситуации) и не может выбраться. Это подобно работе машины на

холостом ходу. Когда ум в состоянии стресса, энергия организма очень активно сжигается. Вот поэтому впоследствии человек испытывает опустошение. Одна из причин любой болезни – стресс, т. к. очень сильно падает иммунитет, внутренний тонус. Стресс мешает быть успешным человеком. Успешность – это умение чувствовать, вовремя откликаться и использовать те возможности, которые даёт жизнь. В стрессе человек не способен увидеть эти возможности, он закрыт.

Необходимо перестать бороться с факторами, вызывающими стресс, беспокойство и тревожность, а начать повышать свою психологическую культуру.

Как же управлять собственными эмоциями? У каждого человека огромное количество ресурсов. Психика человека использует свой потенциал всего лишь на несколько процентов. У каждого есть уже проявленный ресурсный потенциал. Когда-то человек уже испытывал чувство радости и ресурс радости уже есть у него на подсознании. Там же есть и ресурс мудрости, решительности, понимания другого человека, теплоты и близости с другим человеком. Т. е. в течение жизни в человеке включалось очень много позитивных качеств и их ресурсы есть на подсознании. Но ставили ли вы перед собой задачу уметь их целенаправленно использовать тогда, когда вам это нужно? Умеете ли вы в момент стресса обратиться к этим ресурсам? У окружающих есть много положительных качеств, которые могли бы быть вам полезными. Как открываться к энергии позитивных качеств других людей, так, чтобы они переходили к вам и раскрывались у вас? Есть очень действенные и простые практики, предлагаемые О. Гадецким [2], о которых хочется поговорить.

Практика 1. Управление эмоциями. Суть практики: представить всю негативную ситуацию в красках и объеме. Затем сделать картинку плоской и начинать отдалять её, пока она не станет совсем маленькой и тусклой, в таком виде мысленно поместить её в светлую рамку и повесить на стену. Что изменилось, когда вы повесили «картинку» на стену? Боль утихла. Вы увидите травмирующую ситуацию совсем в другом виде, она больше не вызывает негативных эмоций, а воспринимается спокойно. Вы уменьшили значимость этой ситуации, ум перестал додумывать то, чего нет в реальности. Интенсивность эмоций снизилась и

постепенно упала до нуля. Эта практика свидетельствует о том, что можно управлять своими эмоциями. Перестать смотреть на ситуации через призму негативных эмоций. Оказывается, на травмирующее событие можно реагировать и по-другому – как на урок, без боли и негатива. Негативные эмоции разрушают, когда думаем и представляем большую, яркую, объемную картину. Чтобы уменьшить их воздействие, необходимо сделать картинку плоской, слегка прозрачной, отдалить её, уменьшить в размерах, поместить в рамку и сделать тусклой. Выводы: всё не так, как кажется, какие мысли, то и проявляется. Можно также представить счастливый эпизод, усилить его и получить позитивные эмоции.

Практика 2. Использование своих ресурсов. Практика состоит в следующем. Вспомните негативную ситуацию, которая вызвала у вас негативные эмоции. Каких ресурсов у вас не хватило, чтобы не впадать в негатив? Где их черпать? Вспомните и представьте себе ситуацию, где вы испытывали максимум нужных вам позитивных эмоций. Когда вспомните позитивную ситуацию в мельчайших подробностях, сожмите правую руку в кулак и прочувствуйте все испытываемые в той ситуации эмоции, наполнитесь ими до краёв. А теперь с этим наполнением вспомните ту негативную ситуацию, как бы вы теперь повели себя в ней? Чтобы получить доступ к своим ресурсам, необходимо выполнять эту практику на позитивные ресурсы. Эти ресурсы нужны тогда, когда вы чувствуете стресс, переживаете и испытываете негативные эмоции. Требуется постоянно взаимодействовать со своими ресурсами, чтобы в проблемных обстоятельствах действовать из ресурсного состояния.

Практика 3. Формирование новых позитивных качеств. Подумайте, какого позитивного качества вам не хватает в жизни? Может быть уверенности или лёгкости, позитива, решительности, оптимизма, жизнерадостности, спокойствия, умиротворения, равновесия, умения прощать и отпускать обиды? Определите нужное для себя качество и подумайте о человеке, у которого есть это качество (представьте любые мелочи: отличия в жестикуляции, интонацию, темп и тембр голоса, особенности походки...). Необходимо очень ясно представить, что вы вошли в тело этого человека и с его же эмоциями, отражающими нужное вам

качество, отреагировать на травмирующую ситуацию. Затем ещё какое-то время насладиться этими ощущениями, попрощаться с этим человеком и поблагодарить за прекрасный урок.

Все эти практики необходимо выполнять не менее 21 дня. Это связано с тем, что именно в течение этого времени формируются новые нейронные связи и человек начинает проявлять навык спонтанно.

Список литературы

1. Бутузова А.Ю. Психологическая сущность эмоционального состояния личности / А.Ю. Бутузова // Омский научный вестник. – 2011. – №5(101). – С. 173–175 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-suschnost-emotsionalnogo-sostoyaniya-lichnosti/viewer> (дата обращения: 04.01.2026). EDN OOAVXR
2. Гадецкий О. Психологические практики, или что делать, когда не везет / О. Гадецкий. – М.: Аст, 2022. – 192 с.
3. Особенности стрессоустойчивости у студентов и возможности её развития в условиях ВУЗа / М.С. Ионова, Н.В. Резепова, Д.И. Кузьменкова [и др.] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN624.pdf> (дата обращения: 04.01.2026).