

**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 исцеляться 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 малоуспешной, 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 боретесь 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 чем 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 впасть 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).