

# Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя

**Александр САВОСТЬЯНОВ**, доктор педагогических наук, профессор Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования

**От современного учителя требуется высокий уровень саморегуляции, который служит, с одной стороны, важным компонентом его педагогической культуры, а с другой — условием профессионально-нравственного саморазвития и самосовершенствования. У большинства учителей эмоциональная саморегуляция как профессионально значимое качество личности недостаточно развита. Не стимулируют это развитие и в педагогических учебных заведениях. У многих учителей возникает острое неудовлетворение профессией, различные невротические, деструктивные состояния вплоть до желания уйти из школы.**

**Поэтому столь актуальна проблема формирования готовности учителя к управлению эмоциональным состоянием. Готовность учителя к управлению эмоциональным состоянием является, с нашей точки зрения, важнейшей частью педагогической деятельности и характеристикой личности учителя XXI века.**

## О системе психорегулирующих воздействий в деятельности учителя

Психическая нагрузка в современной школе чрезвычайно велика, к психике учителя предъявляются исключительно высокие требования. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность его деятельности.

Состояние психики и психологическая подготовленность учителей играют особо важную роль в общении и достижении учебных и воспитательных целей с детьми. К сожалению, деструктивный социум, конфликтные переживания на бытовом уровне оказывают пагубное воздействие на психическое состояние учителя, вызывают стрессовые состояния, которые приводят к невротоподобным реакциям и влияют на его профессиональную деятельность. При этом слова или жесты педагога играют роль отрицательного психогенного фактора, повергают учащегося в состояние деморализации и невроза, приводят к психологическому ущербу морально-волевого состояния, а иногда к нервно-психическому ухудшению его здоровья. Педагог должен учитывать, что все дети восприимчивы к настроению и психологическому состоянию учителя.

Применение некоторых лечебных и профилактических методов может оказать помощь учителю на самых разных этапах его работы. Однако для получения эффекта в нужный момент должна быть проведена предварительная работа.

Основным показанием для применения психорегулирующих воздействий служит восстановительный эффект, снимающий состояние пониженной работоспособности учителя, утомления и нервно-психического перенапряжения. Эти явления могут быть сняты как отдельными методами психорегуляции, например, аутогенной тренировкой, так и комплексом воздействий, сочетающим, к примеру, внушение и функциональную музыку. Можно применять психорегуляцию не только для снятия переутомления, но и для психологической настройки на урок, для психической мобилизации. Наконец, можно применять средства и методы психорегуляции и психогигиены для формирования и гармонизации каких-то личных качеств обучающегося. Психогигиена включает систему мероприятий, направленных к тому, чтобы сохранить и укрепить здоровье, обеспечить оптимальные условия психической деятельности человека. Задачи психогигиены: изучение и формирование гармоничной личности,

изучение влияния на психику человека условий среды; повышение трудоспособности, предупреждение перегрузок нервной системы; изучение механизма приспособления к условиям психического стресса и другие задачи, представляющие для современной педагогической практики большой интерес.

Одно из важнейших направлений психогигиены — психопрофилактика, изучающая вопросы предупреждения расстройств психического состояния, разработку и внедрение в жизнь мероприятий по обеспечению психического здоровья человека. В педагогических учебных заведениях большую часть времени и сил тратят на интеллектуальную и методическую подготовку студентов и недостаточно внимания уделяют психогигиене будущих педагогов, что впоследствии снижает результаты педагогической деятельности.

Психорегуляция — неотъемлемая часть психогигиены учителей. К сожалению, она пока не нашла широкого применения в педагогике. В большинстве случаев регулируется только психическое состояние учителей, причём зачастую без учёта специфики их педагогической деятельности. А ведь психорегуляция позволяет решать многие важные задачи, возникающие при коммуникативной деятельности учителя.

Основная идея применения психорегуляции состоит в том, чтобы с помощью её средств и методов способствовать педагогическому мастерству учителей. Необходимо, чтобы тренировка психических функций и процессов сочеталась с методической, интеллектуальной и др. подготовкой и составляла с ними единство.

Основная цель психорегуляции — оптимально использовать резервные возможности учителей в процессе их деятельности. С помощью психорегуляции можно и нужно решать следующие задачи:

- овладеть навыками самоконтроля психического состояния;
- повысить эффективность восстановления работоспособности;
- повысить психическую устойчивость к стрессовым ситуациям;
- настроиться на коммуникативную или образовательную деятельность.

Опыт проведения психорегулирующих воздействий позволяет выделить три основные группы показателей («синдромов») психических состояний учителя, требующих психорегуляции.

1. Индивидуально-типологические синдромы. Педагоги и психологи сталкиваются с проблемой индивидуально-личностных различий учителей, учёт которых необходим для правильного построения психорегулирующих воздействий, адекватных качествам силы, быстроты, подвижности и уравновешенности показателей высшей нервной деятельности учителя.

2. Социально-психологические синдромы. Сюда относятся социально-перцептивные искажения восприятия личности учащегося и учителя в связи с построением неверной «Я-концепции», снижающей оптимальный характер рабочего взаимодействия их друг с другом, а также иные деформации общения, такие, как «дефицит социометрического статуса», «незамещение свободных социометрических валентностей», возникающие в условиях специфической эмоционально-напряжённой деятельности.

3. Соматические синдромы. К ним относятся все виды утомления, начиная от субъективной усталости психогенного характера, ещё не выявляющейся известными методами исследования психических процессов памяти, внимания, психической работоспособности, и заканчивая соматической астенией, переутомлением (гиперфагитацией), связанной с перенесёнными органическими, инфекционными заболеваниями, травмами, анатомо-морфологическими или иными биологическими и патофизиологическими отклонениями.

Системно изучить психорегулирующие воздействия позволяет классификация А.Л. Гройсмана. Все воздействия разделяются им на индивидуальные и коллективные, они также дифференцируются по ряду параметров, знание которых необходимо для проведения адекватных приёмов психорегуляции: по характеру проведения — ауто-, гетеро- и смешанные формы, по характеру воздействия — синергичная, антагонистичная психорегуляция, по наличию программы — программированная или импровизированная, по речевой характери-

стике — вербальная и невербальная, по направленности — седативная (успокаивающая), стимулирующая, дезактуализирующая (направленная на нейтрализацию патогенных переживаний в системе отношений личности), по характеру управления психорегулирующими воздействиями — директивная, косвенная, «зеркальная» или «фрикошетируемая», и по использованию дополнительных вспомогательных средств — функциональная или фоновая музыка, цветодинамическая управляемая среда, так называемая «цветомузыка» и «светоживопись». Наряду с воздействиями рассудочного характера (например, разъяснением и убеждением) используют и авторитарно-директивные приёмы педагогического внушения, а также приёмы косвенного убеждения-внушения. Не случайно В.М. Бехтерев уделял большое внимание «чрезвычайному» внушению в противоположность «лобовому», неустанно напоминая, что «внушение тем более действенно, чем оно более косвенно!». Не следует противопоставлять индивидуальные методы групповым (у каждого есть свои достоинства, например, у групповых методов большой спектр психодинамики и более высокий потенциал воздействия на активирование включённости личности в социум). Не следует также противопоставлять аутогенные методы гетерогенным, суггестивным (внушение в тормозном состоянии мозга) — педагогическому внушению наяву, т.е. в бодрствованном статусе мозговой коры.

На персонологическом уровне применяются методы психической саморегуляции и активизации психологических механизмов защиты «Я».

Основной системообразующий фактор, оптимизирующий личностные свойства учителя, — общая направленность личности («её сверхзадача»), т.е. содержательная структура мотивации. Мотивы стремления к успеху вдвое чаще отмечены у лиц с высокой профессиональной квалификацией. У менее квалифицированных учителей структура мотивации иная — на первое место выходят мотивы избегания неудач. Психорегулирующие воздействия здесь должны быть дифференцированы. Так, у учителей со стремлением к достижению успеха не возникает опасности «гипермотивации», в то время как у учителей с преобладанием мотивов избегания неудач непрерывное «подстёгивание» может усилить тревогу и фрустрацию, которые становятся уже тормозом к педагогической деятельности.

На первом этапе, кроме психодиагностических задач, перед специалистами, занимающимися психорегуляцией (врач, психолог, педагог, режиссёр), стоят и задачи смягчения избыточных отрицательных переживаний. После того как созданы положительные установки на последующие занятия, наступает период основных психорегулирующих воздействий, который обязательно должен включать мобилизирующие приёмы выработки активной установки на воспитательный процесс и максимальные успехи в педагогической деятельности, активную переработку конфликтных переживаний и стабилизацию работоспособности. Здесь могут быть применены как ауто-, так и гетеросуггестивные приёмы в технике индивидуального тренинга.

## **Практическая саморегуляция эмоциональных состояний**

Внушение — это привитие психическими средствами различных идей, чувств и ощущений другому человеку. Если идея преподносится посредством логических доказательств, убеждений, то это не внушение, а разъяснение. Внушение же должно миновать контроль критики. Хорошо по этому поводу сказано в одной из работ В.М. Бехтерева: «В то время как словесное убеждение обыкновенно действует на другое лицо силой своей логики и непреложным доказательством, внушение... действует путём непосредственного прививания психических состояний, т.е. идей, чувствований и ощущений, не требуя вообще никаких доказательств и не нуждаясь в логике».

Если внушение — воздействие одного человека на другого, то самовнушение — воздействие на самого себя. Внушение и самовнушение могут производиться в состоянии бодрствования и в состоянии дремоты — гипноидном, тормозном. Например, самовнушения при аутогенной тренировке производятся в тормозном состоянии, которое создаёт для себя сам занимающийся. Делается это с помощью формул самовнушения.

*Механизм саморегуляции.* Самовнушение действенно лишь при определённых физиологических условиях мышечного расслабления и некоторого снижения уровня бодрствования мозга, в связи с чем формируются «зоны рапорта», дающие возможность активно применять словесные формулировки в условиях, благоприятствующих реализации второсигнального самовоздействия. В силу возникающего при мышечной релаксации расширения сосудов, ослабления бодрствования мозговой коры самоинструкция получает на фоне тормозной коры неодолимое влияние на всю кору, на вегетативные подкорковые образования (ретикулярную формацию — РФ) ствола мозга, на нижележащие элементы и на весь организм в целом. Этим объясняется возможность с помощью аутогенной тренировки при соответствующем опыте обучения повлиять как на психическое состояние человека (например, улучшить настроение), так и на вегетативно-сосудистые проявления, регуляцию артериального давления и на энергетический уровень организма (РФ мозга).

Натуры художественные, эмоционально возбудимые, чувственные, как правило, хорошо внушаемые; лица с математическим складом ума, сухие рационалисты менее внушаемы. При занятиях аутогенной тренировкой более быстрые и глубокие результаты будут у людей с повышенной внушаемостью.

Немецкий врач-психоневролог Иоганнес Шульц, лечивший своих пациентов гипнозом, в начале нашего столетия посетив Индию и изучив методы йогов, ввёл в клиническую практику разработанную им методику аутогенной тренировки, которая впоследствии претерпела ряд модификаций. Учение о самовнушении было первым источником разработки аутогенной тренировки; вторым источником был гипноз, третьим стали приёмы индийских йогов, которые были систематизированы во II в. до н.э. мыслителем Пантанжали в «Йога-Сутра». Шульц преследовал совершенно конкретные цели — добиться понижения у больных уровня бодрствования, чтобы потом лечить их. Но выяснилось, что состояние аутогенетического погружения само по себе приводит к успокоению, снимает возбуждение, волнение. Он предполагал составить две ступени АТ: низшую и высшую. Первая предназначалась для обучения человека умению руководить деятельностью своих внутренних органов. С помощью высшей ступени АТ предусматривалось формирование у человека способностей управлять своим психическим состоянием. Однако И. Шульц полностью составил только низшую ступень АТ. Она заключалась в обучении способности расслаблять свои мышцы, внушать себе состояние спокойствия, нормализовать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем организма. С этой целью он предложил шесть формул АТ, которые в настоящее время называют классическими:

- «Моя правая рука тяжёлая».
- «Моя правая рука тёплая».
- «Моё сердце спокойное».
- «Моё дыхание ровное, спокойное».
- «Моё солнечное сплетение излучает тепло».
- «Мой лоб приятно прохладен».

Методика аутогенной тренировки практически не имеет противопоказаний и широко применяется как у здоровых лиц для профилактики нервно-психического перенапряжения и как средство повышения умственной и психической работоспособности, так и с лечебной целью, особенно при функциональных расстройствах нервной системы и внутренних органов. Однако не рекомендуется применять её с лечебной целью без медицинского контроля. Не следует заниматься самостоятельно лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального давления, перенёвшим в течение последних шести месяцев тяжёлые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, перенёвшим в прошлом серьёзную травму черепа или при появлении каких-то необычных неприятных ощущений, не описываемых в рамках АТ. Относительным противопоказанием является скептическое отношение к АТ, отсутствие чётко очерченных задач и отрицательная настроенность к обучению этой

методике.

В процессе обучения АТ контролируются показатели артериального давления, сосудистого тонуса и кожной температуры, ритм дыхания и частота сердечных сокращений.

*Варианты аутогенной тренировки.* Аутогенная тренировка называется психотонической в случае, если она направлена на изменение (повышение или понижение) тонуса нервной системы и организма в целом. Самовнушение в виде психотонического воздействия может проявляться у некоторых занимающихся в варианте *нейрососудистой* тренировки, при которой эффект оказывается более выраженным при вызывании тепла в руке с расширением сосудов, что является профилактикой их спастического состояния. Нейрососудистый вариант помогает предохраниться от этих вегетативно-сосудистых расстройств, а когда они уже возникли, помогает их излечить.

У некоторых лиц в процессе аутогенной тренировки более выражен не тепловой, а мышечно-расслабляющий эффект, оказывающий косвенное воздействие в качестве средства отдыха и снятия мышечного напряжения и общей скованности. Это *миорелаксирующий* вариант АТ. Не случайно К.С. Станиславский рекомендовал для достижения большей психологической свободы разучивать упражнения на «снятие мышечных зажимов». Наконец, собственно психорегулирующий эффект может сказаться при занятиях аутотренингом в снятии тревоги, страхов, раздражительности, бессонницы. Психотонический эффект отмечается при самовнушении тонизирующих ощущений «приятного озноба», прохлады, пружинистости и т. п., что несколько поднимает сниженное кровяное давление, повышает работоспособность и снимает усталость.

Некоторым лицам при симптомах начавшегося переутомления показаны более пассивные варианты аутогенной тренировки — релаксации с произвольным расслаблением мышц и достижением эффекта самопогружения, отдыха типа полудрёмы, во время которой организм, отдыхая, не лишается аутоинформации относительно своего душевного равновесия, хорошего настроения, бодрости и других качеств, иногда недостающих совершенствующейся личности, например, элементов прогрессивного мировосприятия и мировоззренческой стойкости.

Рост самосознания современного человека вносит существенную поправку в его отношение к медико-психологическим акциям вплоть до «реакции протеста» против ощущения «марионеточности» личности в гипнотических воздействиях. Это сказывается и на отношении к непосредственному проведению методик внушения. Поэтому важно увеличить возможности осмысленного самовоздействия на личность и через неё на весь организм, в связи с чем возрастает интерес к аутогенной тренировке при некотором снижении веры в могущественность гипноза при всей силе его лечебного воздействия.

Для успокоения, мобилизации и восстановления сил рекомендуются психорегулирующие тренировки. С этой целью предлагаются короткие формулы самовоздействия, сочетающиеся с дыхательными упражнениями мобилизирующего и успокаивающего плана. В связи с тем, что при психорегулирующей тренировке необходимые ощущения (чувство успокоения, тяжести, тепла) отрабатываются поочерёдно, вариант назван последовательным. Причём отработка того или иного ощущения ведётся сверху вниз — от лица к ногам. Так, отработав ощущение тяжести постепенно от головы до ног, необходимо вновь вернуться к лицу и провести ощущение тепла по всем частям тела. Каждое занятие проводится на протяжении недели 2–3 раза в день.

Можно научиться поддерживать стабильное психическое состояние в течение всего рабочего дня, даже если работа представляется монотонной и малоинтересной, можно предупредить свой импульсивный поступок, даже в утомлённом состоянии, если практиковать упражнения эмоционально-волевого тренинга. Хорошие «советчики» здесь — сами жизненные ситуации, выработка привычки к самоконтролю, к систематическому выполнению той работы, которую не хотелось бы выполнять именно сейчас.

Приведём конкретные варианты психической саморегуляции путём ментальной тренировки, т.е. с помощью воздействия на мыслительную сферу, психофизической или дыхательной гимнастики и т.д.

Для саморегуляции эмоциональных состояний может быть предложен один из методов психотерапевтической драматизации — имаготренировка. Это вариант театрализованной психотерапии, разработанный старейшим ленинградским психотерапевтом И.Е. Вольпертом. Суть — в использовании одного из элементов театральной психотехники — воображения и мысленного воспроизведения положительного образа, приятных переживаний прошлой жизни, представления будущего благополучия, вытесняющие неблагоприятные эмоциональные переживания. Существенный лечебный эффект получается только при активном воспроизведении некоторого терапевтического показанного образа с вовлечением в этот процесс всей психомоторной сферы личности.

Устанавливая спокойный образ, тренируясь во внешне уравновешенном поведении, человек вырабатывает у себя доминанту, затормаживающую невротические установки. Приёмы имагопсихогигиены заключаются в усвоении каждым человеком привычки к мысленному воспроизведению некоторого возвышенного образа или комплексов образов, способных служить опорой в жизни, источником активизирующего воодушевления. Этот вариант психопрофилактики некоторыми своими гранями соприкасается с аутогенной тренировкой, особенно с её высшими «моделями воображения» (И. Шульц).

*Основным* методическим приёмом психической саморегуляции для лиц, которые хотят оптимизировать своё эмоциональное состояние, является обучение *саногенному мышлению*. Автор этой методики — заведующий кафедрой педагогики и психологии 1-го Московского медицинского института им. И.М. Сеченова профессор Ю.М. Орлов.

Метафорически он различает «человека привычки», «человека воли». Под «человеком привычки» понимаются лица, не владеющие саморегуляцией, не склонные к саморефлексии, к волевому самоконтролю. Это почти механический человек, который подчиняется первому желанию, у него сознательные и бессознательные процессы почти срастаются, а поведение по терминологии психологов может быть названо «полевым», ибо он механически реагирует на различное поле стимулов. Самовоспитание может облагородить «человека привычки», ослабить импульсивное поведение, усиливая самоконтроль и актуализацию воли и сознания на решение жизненных задач, на профессиональное самовоспитание. «Человек воли» не даёт воли своим привычкам, если они идут вразрез с требованиями жизни и профессиональными задачами. Но иногда, карикатурно заостряясь, волевое поведение превращается в упрямство или излишнее насилие над собой.

Обучение саногенному мышлению преследует психогигиенические цели управления собой с сохранением и укреплением нервно-психического здоровья. Оно способствует выработке гармоничного поведения и умения управлять собой, используя элементы саморефлексии, «отчуждения» так, чтобы в поведении реализовалась разумная воля, главный признак которой — знание и умение мыслить саногенно, т.е. так, как необходимо для реализации поставленной цели. Обучение саногенному мышлению предполагает культуру мышления, способность управлять своим умственным миром.

Саногенное самопознание включает в себя не только управление своей волей, но и умение направлять её на достижение мотивов собственного поведения, на совершенствование своего нравственного облика. С этих позиций безнравственно импульсивное поведение учителя, кричащего на учеников, не сопереживающего им, не видящего в них положительных качеств, не умеющего создать благоприятный эмоциональный фон учебной деятельности. Саногенное самопознание предполагает и сознание своих эмоциональных барьеров, мешающих морально-волевой тренировке учителя. Саморефлексия, направленная на анализ своих потребностей и желаний, критическое осмысление конфликтных ситуаций и эмоциональных барьеров, мешающих принятию волевого решения, помогает самовоспитанию и формированию саногенного мышления. Вот как профессор Ю.М. Орлов описывает *черты патогенного мышления*:

«1. Полная свобода воображения, мечтательность, отрыв от реальности. Эта произвольность воображения переносится на отрицательные образы, которые способствуют произвольным эмоциональным и инструментальным реакциям. Например, обдумывая обиду,

человек невольно начинает предвосхищать наказание обидчиков и непроизвольно разрабатывает планы мести: представляет в воображении, какое возмездие должно настичь обидчиков. Аналогично протекает воображение, связанное с другими чувствами. Так как у человека отсутствует привычка контролировать и сдерживать такого рода мысли, поскольку он не знает об их вредоносности, то они полностью овладевают сознанием и насыщаются чувством, что приводит к закреплению такого рода мыслей.

2. Поскольку каждый акт такого размышления и воображения сочетается с определёнными переживаниями, то они по известным закономерностям научения закрепляются с образами, вызываемыми в воображении. Вследствие этого эти образы приобретают большую энергию чувств и способствуют накоплению отрицательного опыта и фиксируются в последующем в чертах характера: обиженный становится обидчивым, агрессивный — ещё более агрессивным, ревнивый превращается в параноика и т. д.

3. Патогенное мышление характеризуется полным отсутствием рефлексии, т.е. способности рассмотреть себя со стороны. Для него характерна полная включённость в ситуацию даже после того, как она прошла или разрешилась определённым образом. Патогенное мышление причиняет страдания; став стереотипным, оно сохраняется, как и всякая привычка.

4. Патогенному мышлению присуще лелеять в себе и сохранять обиду, ревность, страх, стыд при полном отсутствии стремления отделаться от этих переживаний. Эта личностная особенность патогенного мышления обычно сочетается с неприятием принципов психогигиены и психической саморегуляции.

5. Главная особенность патогенного мышления — неосознанность тех умственных операций, которые порождают эмоцию. Человек, не знающий, как порождается эмоция, не в состоянии понять и контролировать эти автоматизированные действия нашего ума».

Саногенное мышление — это способ оздоровить психику, снять внутреннюю напряжённость, устранить застарелые обиды, комплексы и многое другое. Оно «угашает» отрицательные заряды, включение в воспоминания и ситуации человеческого страдания. Оно освобождает образы от этого заряда и тем самым снижает нервно-психическую напряжённость.

*Черты саногенного мышления:*

1. Динамизм связи нашего «Я» с миром образов, в которых отражаются жизненные ситуации. Умение отделить себя от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием; субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает их подобно тому, как это происходит в эстетике «театра отчуждения» по Б. Брехту.

2. «Проигрывание» ситуаций стресса осуществляется на фоне релаксации, что создаёт угасающий эффект негативным эмоциям. Когда субъект на фоне покоя воспроизводит стрессовую ситуацию, происходит приспособление к подобным ситуациям, и когда они повторяются, то острые и сильные чувства уже не возникают.

3. Саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании строения тех психических состояний, которые контролируются, и здесь возрастает необходимость психологического консультирования.

4. Овладение саногенным мышлением предполагает обучение навыкам погружения самого себя в состояние умиротворённости и расслабления. Подобная аутогенная релаксация потенцирует успех самовоспитания, раздельное применение аутотренинга менее эффективно.

5. Процесс интроспекции невозможен без сосредоточения, поэтому обучение мышлению обеспечивает концентрацию внимания как необходимый элемент педагогической профессии; обоснование мотивов своего поведения способствует образованию «мотивационного синдрома потребностей», т.е. возникновению множества мотивов, которые черпают свою энергию из удовлетворения данной потребности и даже из предвосхищения её. Саногенное мышление закрепляется, когда моделируемое в сознании учителя идеальное межличностное поведение обрастает мотивами, ради которых он это делает (альтруистические, творческие, мотивы достижения успеха и т.п.).

Обучение саногенному мышлению основано на расширении поля сознания, т.е. вклю-

чении в область осознанного всё большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Педагог, не владеющий вниманием, с суженным полем сознания, легче невротизируется, чаще даёт реакции «короткого замыкания» в процессе общения с учащимися — вспышки гнева, импульсивные проявления (расстройства настроения — озлобленность и эмоциональную напряжённость). Расширение поля сознания облегчает тренировку внутренней самодисциплины, препятствующей «нервным срывам».

В работе по саморегуляции важна не столько работа по осознанию «схемы тела», сколько аналитическое размышление по поводу механизмов психологической защиты собственного «Я», каковыми являются, например, идентификация, проекция, реакциеобразование, сублимация. Акт идентификации вызывает эмоциональные расстройства типа тревоги, беспокойства при отождествлении себя с людьми, предметами, обстоятельствами, которые подвержены какому-то отрицательному влиянию. Тогда и поведение человека, не владеющего саногенным мышлением, отрицательно поляризуется. В то же время самовоспитание и самоанализ, направленный на выявление причин отрицательной идентификации, может позитивно энергетизировать его творческую деятельность и способствовать формированию позитивной «Я-концепции».

Так как самосознание защищает от рассогласования между «концепцией» и реальным поведением личности, то в процессе самовоспитания корректируется представление о реальном «Я» путём осознания механизмов психологической защиты.

Простейшая форма защитного поведения в ситуациях эмоционального перенапряжения и фрустрации — бегство, уход от фрустрирующей ситуации. Негативный слепок этого поведения — уход в себя (чрезмерная интроверсия). И то и другое поведение, фиксируясь, ведёт к дисгармонии личностного развития человека.

К дисгармонии может привести и *сверхкомпенсация*, когда уход даже в общественно значимую деятельность, одностороннее развитие умственных и духовных сил не даёт возможности развитию других сторон человеческой личности.

Защитные механизмы лежат и в основе снижения или даже исключения некоторых психических процессов памяти и внимания («запамятовал» неприятное событие) и психологических расстройств, например, функциональный амавроз (временная слепота) у учителя, увидевшего возвращённого дирекцией в класс школьника, которого он перед этим выгнал из класса («перцептивная защита»).

При идентификации человек приписывает себе свойства другого человека (как правило, положительные); процесс приписывания другим своих, как правило, отрицательных свойств называется *проекцией*. Этот механизм, как и *рационализация* («удобное» объяснение, оправдание), тоже является защитным, так как избавляет от фрустрации, регулируя несоответствие между «Я-концепцией» и реальными явлениями. Если ни один из указанных механизмов не срабатывает, то формируются контрастные реакции: наигранная или неестественная доброта педагога. Если психологическая защита временно регулирует эмоциональное состояние, то саногенное мышление создаёт новые конструктивные виды поведения.

Методика обучения саногенному мышлению начинается с организации самосознания. Обращение к дневнику регулирует эмоциональные переживания, фиксирует события для более глубокого осознания, документирует поступки и самохарактеристики, явно объективирует самозащитное поведение, психические реакции, их причины. Затем следует «работа ума» по выяснению отношения к ведущей деятельности, составляющей главное содержание жизни, индивидуальный стиль деятельности; отношения к близким, к членам коллектива и отдельным учащимся, к школе и другим источникам. Информацией для размышления служат знания того, что думают другие люди, включённые в указанные отношения, использование для самопознания художественных произведений литературы, кино, радио, театра и др.

Первый этап обучения саногенному мышлению — это контроль над образами-стимулами. Поэтому желающий научиться управлять собой должен выработать в представлении положительно окрашенный образ-стимул. Второе: не раздражаться при виде неприятного человека. С этой целью надо с помощью определённого навыка переключиться на



удовлетворение от других представлений. Так как образы — это продукты перцептивной деятельности, то надо усвоить правило: «если образ сочетается с определённым переживанием и это повторяется довольно часто, то постепенно сам образ становится источником такого переживания». Так, если образ сочетается с неприятными переживаниями, то он приобретает сам по себе способность вызывать отрицательные чувства; например, боль, испытанная ранее от приёма какой-то пищи, теперь вызывает отвращение вследствие реминисценций (случайных и произвольных воспоминаний). Основой научения служит переживание, поэтому и любой акт мысли, сочетающийся с переживаниями, способствует усилению этой мысли. Приятные переживания, испытанные ранее в трудовой, учебной или творческой деятельности, вызывают притягательность, любовь к делу.

Кроме защитного поведения, мотивируемого стремлением избавиться от неприятных переживаний и фрустрирующих эмоций, существует и другое, конструктивное поведение, стимулируемое положительными мотивами.

Способность к сосредоточению — условие психического самоконтроля. Чтобы вызывать в сознании образы, необходимые для успешной деятельности, например, образы удовлетворённости результатом деятельности, или воспроизвести в памяти те ситуации прошлого, в которых подобная деятельность была успешной, необходимо сосредоточение, чтобы потом эти образы заменились приятными состояниями, сопровождающими данную деятельность.

Для успеха самовоспитания полезно регистрировать свои результаты или отражать их в своих дневниках и записках. Нецелесообразно злоупотреблять самоприказами. В некоторых случаях возникает различного рода искушение, мешающее человеку выполнить действия, предусмотренные его программой воспитания, тогда следует приказать самому себе сделать во что бы то ни стало запланированный фрагмент работы или намеченную физзарядку. Но так как любой приказ есть насилие над самим собой, то постоянно пользующийся самоприказами вырабатывает в себе не какие-то новые черты, а только способность эффективного насилия над самим собой. Задача самовоспитания в том, чтобы соединить желаемое с нужным и полезным. Поэтому самоприказы должны применяться ограниченно.

Надо помнить, что завышенные притязания и планирование высокого уровня трудностей может привести к нервному срыву, ибо этот механизм лежит в основе неврастенического конфликта. Поэтому само обязательство должно быть посильным и выполнимым на уровне оптимального напряжения трудности.

Необходимо также подводить итоги самовоспитания, ибо положительное эмоциональное самоподкрепление стимулирует самосовершенствование, лежащее в основе потребности человека в самореализации.

Исторически сложилось так, что в противоположность активному отношению к внешнему миру веками существует иная традиция, культивируемая на Востоке (йога, хиндуизм, таоизм, дзенбуддизм), которая требует обращаться больше к внутреннему миру, пассивно-наблюдательно относиться к действительности. Медитация — это классический способ развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном счёте средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения и т.п.

Медитацию иногда отождествляют с аутогенной тренировкой. Последняя есть более поздний вариант медитации. Если в аутогенной тренировке требуется усилие воли для борьбы с неустойчивой модуляцией мыслей и ощущений, то в медитации, как свидетельствует индийский учёный Чоудхури, «радикальный подход начинается с решения ни о чём не думать, не делать никаких усилий; надо полностью расслабиться и позволить уму и телу выйти из всё время меняющегося потока мыслей и ощущений, наблюдать даже натиск этого потока. Метафорически можно сказать: наблюдайте полёт своих мыслей, ощущений и желаний по умственному небосводу, как стаю птиц. Пусть они летят свободно, вы только наблюдайте. Не позволяйте птицам унести вас в небо».

Не случаен выбор позы сосредоточения в медитации. Как правило, это поза в положении сидя со скрещенными ногами, ибо расслабление должно быть не такое, как в лежачем поло-

жении с элементами дремоты, теплоты и тяжести в теле, но сбалансированное с чувством лёгкости и боевой готовности. Впрочем, можно проводить медитацию, сидя на обычном лёгком стуле. Не надо стремиться к какому-то определённом состоянию в сознании — транса, пустоты или сна. Медитация — не сон; медитация отличается даже от обычной мыслительной деятельности, которая увлекает человека в мир абстракций и фантазий. Медитация — это не грёзы. Скорее — это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором остаётся лишь отрешённое наблюдение за всем происходящим. Иногда скачком могут неожиданно появиться чувства, желания, тревоги, сумбурная путаница мыслей. Рецепт один — спокойно относиться ко всему, что появляется на «мыслительной сцене».

Простейший способ — медитация с дыханием. Дышать надо через нос. Вдохнув сколько хочется, следует опустить диафрагму. Не надо втягивать воздух, а позволить ему войти в нос. Затем, вдохнув, медленно выдохнуть на счёт «два» и так далее до 10, сдвигая внимание от 1 до 10 сверху вниз с солнечного сплетения до органов малого таза.

Существуют различные способы сосредоточения от более конкретных «увидеть голубую вазу саму по себе вне связи с другими вещами» до абстрактных полувопросов-размышлений «как я себя чувствую в данный момент во всех точках одновременно?» или отчуждения-вопросов «кто это думает?».

Один опытный актёр указал пользу «медитации на поляне», чтобы создать у себя «оптимальное рабочее состояние» и постоянную подготовленность к различным психотравмам. Он представлял себе вначале, что выходит из своей комнаты, идёт по городу, выходит на поляну и возвращается обратно. Когда он был в оптимальном эмоциональном тоне, то видел яркие цветы, детей, иногда же поляна была пустая и серая.

Не рекомендуется медитировать на символах и узорах, стимулирующих опасные отрицательные эмоции, таких, как змея, скорпион. Однако возможно применять тренирующую медитацию, когда сам испытуемый активно сосредоточивается именно на отрицательных образах, что ведёт к затуханию отрицательных эмоций и их нейтрализации.

Вообще начинать медитацию лучше всего со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами, зрительные раздражители — сосредоточением на узорах. Гёте даёт пример того, что можно ощутить при медитации на узоре, когда Фауст рассматривает устройство макрокосмоса.

Показания к применению медитации обусловлены объективными данными, полученными после применения этой процедуры: снижением артериального давления, замедлением частоты дыхания и сердечных сокращений, повышением альфа-активности биотоков мозга, снижением потребления кровью кислорода. Эти сдвиги говорят о целесообразности использования трансцендентальной медитации для снятия стрессорных состояний и утомления у учителей.

Кроме благоприятных физиологических сдвигов, трансцендентальная медитация (ТМ) помогает и психологически, снижая избыточную тревожность, способствует быстрому и чёткому расслаблению мышц. Применение медитации помогает пассивно-созерцательному отношению к тревожным факторам и переводу негативных эмоций в нейтральные или даже положительные. Концентрация внимания, достигаемая в медитации, полезна в деле восстановления психобиоэнергетики организма. Замечания в адрес медитации, что методика пассивифицирует личность и способствует уходу в себя, не лишена основания, если применяется только сама по себе. Её надо сочетать с комплексом активных методов психорегуляции.

Эмоциональная устойчивость тесно связана с мышечной системой, динамическим анализатором мозга. Не случайно корень слова «эмоция» означает движение. Однако «мышечная радость» (термин И.П. Павлова) и движение тогда оказывают большое регулирующее воздействие, если опосредуются и потенцируются словесными, мысленными и образными формулировками. Такой комплекс тренировки называется *психофизической гимнастикой*. Один из её основоположников Каролис Динейка, имеющий многолетний опыт проведения её в Парке лечебной физкультуры и климатолечения на литовском курорте Друскининкай, показал, что эти занятия помогают овладевать навыками психической саморегуляции, восста-

новить психоэмоциональное равновесие, повысить неспецифическую сопротивляемость организма.

Психофизическая тренировка сродни самовоспитанию, ибо существенное звено в её методике — сознательное самоуправление своими физиологическими функциями для целей гармонического развития человека. Чередование мышечного напряжения с релаксацией мышц способствует образованию в мозгу особых фазовых состояний, создающих физиологические предпосылки «открытости» психики для самовоспитательных воздействий и регулирующих формулировок. Они, в свою очередь, «повышают веру человека в резервы силы мозга и организма, ощущения их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком».

Психофизическая тренировка в сочетании с произвольной мышечной активностью и речевым подкреплением более эффективна, чем изолированное словесное самовнушение в аутогенной тренировке. Психический тонус интимно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между уровнем мышечной активности организма и психическим тонусом существует взаимосвязь и взаимоподкрепление. В этом плане интересны наблюдения А. Крейнндлера, который установил, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют тревожное состояние. В этом состоит целесообразность применения психофизической тренировки при комплексной профилактике неврозов у учителей.

Ведущий принцип в этих механизмах — единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, оставляя следы как в центральной и вегетативной нервной системе, так и в сознании, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас тревожных условиях в быту и на работе. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а также аутотренинга. В процессе психофизической тренировки можно условно выделить несколько этапов:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установлением взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта.

2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления приятной истомы и лёгкости.

3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа.

4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия.

5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определённых поз со словесным текстом-формулой.

6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и умения изменять настроение на основе «феномена радости» по Павлову. Мы рассматриваем весь комплекс рекомендуемых упражнений как режим благоприятного (охранительного) возбуждения с целью общедоступного воспитания веры в собственные защитные силы организма. Цель подобной тренировки — восстановить трудоспособность и выработать жизнерадостность.

Вызыванию чувства радости помогает и «лицевая психогимнастика», т.е. представление на лице выражения безмятежной радости, спокойствия, уверенности в себе. Полезно утром тренироваться перед зеркалом в умении снимать напряжение с лицевой мускулатуры, помня метафору: «Если у вас опущены углы рта, то плачет ваш мозг и ваши внутренние органы». Выработка приветливого выражения на лице, навык лицевой релаксации создаёт радостное мироощущение как у самого тренирующегося, так и у окружающих. Механизм подобного явления физиологически оправдан, ибо существуют висцерокутанные рефлексy, идущие от внутренних органов («висцеральная» система) к коже («кутанеус») и наоборот, от кожи, в которой находятся периферические нервные проводники, к внутренним органам (кутовисцеральный рефлекс по М.Р. Могендовичу). Прямые и обратные связи замыкаются в коре головного мозга, через которую и осуществляются психорегулирующая тренировка и самовоспитание. Определяя комплекс оздоровительной гимнастики, не надо противопоставлять упражнения с двигательным динамическим характером выполнения статическим и изомет-

рическим упражнениям. Именно последние наиболее пригодны для развития психофизической культуры.

Активные движения и гимнастика — мощное средство, способствующее повышению сопротивляемости организма к различного рода заболеваниям, восстанавливающее функциональное состояние центральной нервной системы. Изометрические упражнения, кроме того, положительно воздействуют на психические процессы и состояние человека.

Профессор В.Э. Нагорный в своей книге «Гимнастика для мозга» указывал на целесообразность заимствования некоторых упражнений из системы йогов. Йога — это учение естественного образа жизни и естественного излечения — было потеряно и забыто в течение многих лет. Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние» (т.е. имеется в виду единство, гармония физического и духовного состояний).

Сегодня полны реального смысла и значения слова, произнесённые много веков назад Аристотелем: «Дыхание — это жизнь». Отсюда и то огромное значение, которое должно уделяться поставкам достаточного количества кислорода организму, его тканям и органам, каждой его клетке. Естественно, что регулярные физические упражнения ещё лучше действуют, если они сочетаются с дыхательной гимнастикой, способствующей улучшению вентиляции лёгких, а следовательно, более полноценному насыщению тканей кислородом.

В сочетании с общеразвивающими упражнениями дыхательные упражнения способствуют расслаблению и приведению всех функций организма в относительно спокойное состояние. К таким упражнениям можно отнести медленную ходьбу в течение 1–2 мин с определённым ритмом дыхания. Велика оздоровительная роль активных движений, например, бега. Польза бега трусцой заключается в сочетании активных движений с дыханием и расслаблением отдельных мышц, которое обязательно сопутствует технически правильному бегу. Главное — расслабиться, что даст потом эффект восстановления и подъёма работоспособности.

Основа всех упражнений — релаксация. Умение расслаблять мышцы необходимо всем. Релаксация мышц даёт дополнительный энергетический эффект организму, способствует появлению особых фазовых состояний мозга, в которых легче осуществляется психологическая тренировка, самовнушение, аутопсихорегуляция.

Полезно проводить дифференцированную аутогенную тренировку на прогрессивное мышечное расслабление тех мышц, напряжение которых не требуется в данный момент. Так, при ходьбе напрягаются мышцы ног, значит, надо расслаблять свободные конечности — руки, лицо; при сидячем разговоре расслаблять мышцы рук и ног. Возможно расслабление и по контрасту через напряжение. Сжав запястье или кисть, потом следует «бросить» мышцы и ощутить прелесть расслабления, наступившего после длительного напряжения. Напрячь ноги до упора в пол, а затем расслабить, ощутив радость избавления от закованности. Такое активное расслабление применимо в любых «походных» условиях.

Для саморегуляции эмоциональных состояний наряду с вербальными средствами рекомендуются невербальные методики.

Одно из направлений изучения аудиовизуальных средств непосредственно связано с эстетикой и искусством. Ещё Пифагор высказал мысль о проекции закономерностей строения музыкального ряда на законы природы, в связи с чем им выдвигалась идея об определении музыкальным рядом всего строения космоса. Неоднократно возрождалась концепция так называемой «музыки сфер», генетически связанная (Ньютон, Кастель) с концепциями о соответствии звука и света универсальной гармонии мира.

20 лет тому назад в Вене открылся Институт универсальной гармонии Ганса Кайзера, который описал «первичные гармоничные феномены», и в частности «феномен звукового числа», то есть гармонического соответствия числового и музыкального рядов. «Три основных звука лада, — пишет Г. Кайзер, — если слушать их друг за другом, производят на душу впечатление абсолютной внутренней целостности».

Система образных и цветовых характеристик, как известно, складывалась в синестети-

ческом творчестве Н.А. Римского-Корсакова и А.Н. Скрябина. Если в начале творческого пути Римский-Корсаков выбирал тональный план произведения, то, начиная с «Антара», творчество его стало являть пример последовательного применения тонально-образной символики. Анализ опер на сказочно-мифологические сюжеты показывает, что именно цвето-тональная символика нашла наиболее полное проявление вследствие насыщенности действия опер картинами природы, что обусловлено пантеистическим мировоззрением композитора и несёт в себе сразу три характеристики: одни тональности сочетали, например, дур-эмоциональную (властность), образную (солнечность, царственность) и цветовую характеристику (золотистость). Другие тональности субъективно воспринимались однозначной оценкой.

А.Н. Скрябин, обладавший аудиовизуальной синестезией, считал, что разобщённость Света и Звука связана с механистической цивилизацией, отрицающей, что Вселенная в целом может быть объектом для эстетико-психологической деятельности человека. Архетипический образ космического огня является центральным для музыкальной космологии скрябинского «Прометей». Положение А.Н. Скрябина о том, что синтез Света и Звука моделирует духовную полноту человека как личности и выражает цельность его психической культуры, является важным для развития методических подходов к невербальным средствам психорегуляции. Музыкальное начало и попытки светозвукового синтеза свойственны и творчеству Н.А. Римского-Корсакова, М.К. Чюрлёниса, В.А. Кандинского и Н.К. Рериха.

Основным радикалом, из которого выводится, «как из более высокой формулы» (Гёте), построение цветомузыкальных композиций, был эффект психорегуляции, содержащий триаду воздействий: релаксацию, медитацию и активацию (мобилизацию). При психорегуляции с использованием музыки мы имеем цель снять нервно-эмоциональное перенапряжение, ускорить восстановительные процессы в организме, ритмически и эмоционально настроиться, оптимизировать координированность и выразительность движений. Задача — используя музыку в качестве фона или с функциональной целью настройки, активирования или успокоения, усилить в степени психологический эффект психорегуляции. Отсюда понятно, что музыка используется как дополнительное, а не основное, решающее звено в системе психорегуляции.

При возникновении психических состояний напряжённости у учителей лучше всего применять различные варианты психорегулирующей и психомышечной тренировки (Л.Д. Гиссен, И. Шульц), по типу «успокоения», а также различные виды релаксирующих и дыхательных упражнений, самоконтроль с «маской релаксации» на лице, самоубеждения и самоприказы с идеомоторной тренировкой по типу воспроизведения позитивных эмоциональных состояний (И.Е. Вольперт, Ю.М. Орлов). Иная тактика психорегулирующих воздействий в случаях волнения, сопровождающегося астено-апатическим синдромом. Здесь адекватны биопсихические тонизаторы — гипервентиляционное дыхание, тонизирующие упражнения ПРТ и ПМТ по типу «мобилизации», представление своих лучших уроков, творческих удач, активная «лицевая психогимнастика», активирующие самоприказы.

Построение системы психорегулирующих воздействий у учителей немислимо не только без дифференцированных воздействий, соответствующих указанным системно-структурным образованиям личности учителя и специфике его деятельности, но и без соблюдения принципов этапности, взаимодополняемости и соподчинённости этих средств воздействия.