**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов ([аффирмация](http://constructorus.ru/sila-mysli/affirmaciya-sila-slova.html)), мысленных образов ([визуализация](http://constructorus.ru/sila-mysli/chto-takoe-vizualizaciya-i-kak-ona-rabotaet.html)), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные **способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять [контроль над эмоциями](http://constructorus.ru/psixologiya/kontrol-emocij.html), а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
* купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие **способы психической саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.).

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют [уверенность в своих силах](http://constructorus.ru/uspex/kak-obresti-uverennost-v-sebe.html).

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
* «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово

Самооценка непосредственно связана с самоуправлением, **саморегуляцией личности**. «Безумен тот, кто, не умея управлять собою, хочет управлять другими», - сказал Публий Сир. Здесь уместны и слова Гете: «Умен не тот, кто многСамооценка непосредственно связана с самоуправлением, **саморегуляцией личности**. «Безумен тот, кто, не умея управлять собою, хочет управлять другими», - сказал Публий Сир. Здесь уместны и слова Гете: «Умен не тот, кто много знает, а тот, кто знает самого себя».

Действительно, вряд ли можно считать умным того, кто в чужом глазу замечает соринки, а в своем и бревна не видит. Человек, ставящий перед собой чрезвычайно сложную задачу собственной перестройки, должен осознать, что у него имеется лишь два пути: либо изменить ситуацию, вызвавшую мотив перестройки, либо изменить себя в процессе преодоления трудной ситуации.

**Саморегуляция** (лат. regulare - приводить в па-рядок, налаживать) - это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности. В этом плане различают три уровня саморегуляции:  
- непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);  
- установки, обусловливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);  
- произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Отмечая тесную внутреннюю связь всех уровней, реализуемых в едином для них объекте - человеке, остановимся на последнем. С позиций рассматриваемой проблемы самосознания наибольший интерес представляет именно уровень произвольной регуляции. При этом следует учесть, что саморегуляция требует обязательного учета индивидуальных особенностей человека, его личностных характеристик и конкретных ситуативных аспектов. Включенность в процесс саморегуляции столь многочисленных взаимосвязанных факторов различной природы требует специального изучения. В рамках данного пункта представляется целесообразным ограничиться общими положениями о механизмах саморегуляции и иллюстративными примерами их действенности.

Саморегуляция базируется на совокупности закономерностей функционирования психики и их многочисленных следствиях, известных в виде психологических эффектов. Сюда можно отнести:  
- активирующую роль мотивационной сферы, порождающей деятельность (в широком смысле слова) индивида, направленную на изменение своих характеристик;  
- управляющий эффект психического образа, произвольно или непроизвольно возникающего в сознании индивида;  
- структурное и функциональное единство (системность) всех психических познавательных процессов, обеспечивающих эффект воздействия индивида на собственную психику;  
- единство и взаимообусловленность сфер сознания и бессознательного как объектов, через которые индивид реализует регулирующие воздействия на себя;  
- функциональную взаимосвязь эмоционально-волевой сферы личности и ее телесного опыта, речи и мыслительных процессов.

**Начало саморегуляции должно быть увязано с выделением у себя конкретного мотивационного противоречия** - своеобразного пароля для входа в себя. Именно такие противоречия являются движущей силой, стимулирующей перестройку отдельных сторон своей личности. В качестве примеров можно привести несоответствие материального уровня культурному, завышенные притязания относительно реальных возможностей. При выделении ведущих противоречий следует учитывать возможность непосредственного воздействия на управляющий фактор с нравственной, материальной и временной точек зрения.

Приемы саморегуляции построены на механизмах рефлексии, концентрации внимания, воображения, представления, релаксации, медитации, самовнушения, нейролингвистического программирования (НЛП) и др.. Рассмотрим примеры.

Самый ранний опыт самопознания и, следовательно, саморегулирования связан с телесными ощущениями. Этот опыт практически на протяжении всей жизни человека помогает ему формировать свой образ «Я» и совершенствовать личность. Мудрец Мишель Монтень в своих «Опытах» рассказал, что по мере многократного снятия с себя слепков у него росло ощущение «усовершенствованности» образца - оригинала. Не секрет, что поза, мимика, выражение лица, положение туловища, походка, осанка головы влияют на настроение человека. С тем же успехом настроение влияет на позу, походку, выражение лица. Известная киноактриса Софи Лорен не ошибалась, говоря, что ничто так не красит женщину, как убежденность в своей красоте.

Единство тела и внутреннего мира личности позволяет понять состояние и чувства собеседника. Вряд ли девушка поверит тому, кто произносит вечные слона «Я тебя люблю», сложив руки в «позу Наполеона». Кстати, эта поза на уровне подсознания практически исключает пылкость, чувственность признания в любви.

Язык - не просто оболочка мысли. В филогенезе человечества язык превратился в самый мощный фактор формирования, программирования внутреннего мира личности. Примитивность речи индивида свидетельствует об убожестве его духовного состояния. В языке отражается даже душа целого народа. В японском языке заложены вежливость, недопустимость прямого противостояния с собеседником, готовность соглашения с его возможными возражениями. Английский язык призван маскировать эмоциональность и восприимчивость натуры британцев, хотя, как и для любой нации, им эти черты характера далеко не чужды. В четкости, отрывистости звучания немецкого языка всплывают черты точности, аккуратности и порядка. По всей вероятности, процессы формирования, развития языка и личности в филогенезе протекали навстречу друг другу.

Усваивая язык, люди усваивают вместе с ним то, что в него заложено, и тем самым программируют свое повседневное поведение. Подсчитано, что в русском языке более 70 % слов общего лексикона, обозначающего характеристики человека, имеют негативное значение. В этой связи русской интеллигенции приписывается склонность к излившей самокритичности, недовольству собой, «самоедству» и, как результат, потребность все изменять, революционизировать: В книге «1984» Дж. Оруэлл пофантазировал о том, что происходит с людьми, если принудить их разговаривать на языке, из которого полностью иск п.. ясны слова, обозначающие желаемые для них состояния. Эти слова заменялись словами, отрицающими не желательные состояния (например, вместо «здоровье следовало говорить «не боль», вместо «радость» - «не горе» и т.п.). В результате люди думали не о желаемом, а о том, как бы избежать нежелательных состояний.

Авторы нейролингвистического программирования (НЛП) дают ряд рекомендаций, касающихся влияния языка на психику человека. В частности, они предлагают:  
- обозначать в общении с другими людьми (и мысленно для себя) свои желаемые (приятные) чувства, действия и состояния с помощью имен существительных. Например, «у меня большая радость», но не «у меня депрессия». Это объясняется тем, что употребление имен существительных для передачи своих переживаний и состоянии приводит к усилению этих со стояний;  
- избегать формулировок своих желаний, целей, намерений, опасений в грамматической форме отрицания. Когда человек говорит собеседнику: «Не переживай!», мозг последнего автоматически игнорирует частицу «не» и воспринимает фразу как команду на начало переживания.

Существенные ресурсы перемен в себе заложены в психических познавательных процессах: фантазии, воображении, памяти, представлении. Но все эти возможности имеют оговорку, начинающуюся с частицы «не». Несколько иллюстративных примеров.

В соответствии с законом «самореализующегося пророчества» представление индивида о своем будущем оказывает существенное влияние на его жизнь. Включаясь в реальную повседневную жизнь индивида, оно программирует ее, заставляет активнее искать то, что непосредственно касается имеющегося представления. Происходит своеобразное кодирование психики индивида знанием своего будущего. Среди популярных тестов имеется самооценочный тест под названием «Доживешь ли ты до 70 лет». Как правило, журналисты помещают его в многотиражных изданиях для развлечения читателей. Ответив на вопросы и получив отрицательный ответ, человек, у которого еще нет беспокойств по поводу своего здоровья, снисходительно улыбнется и забудет сей инцидент. Но как только появится повод (даже не причина) для беспокойства о своем состоянии, немедленно из памяти всплывает информация о результатах того самого теста и уже на протяжении последующей жизни будет корректировать поведение индивида.

Вопросы саморегуляции связаны и с ответом на вопрос «Жить прошлым, настоящим или будущим?», не имеющим однозначной трактовки. Ясно только одно: взгляды, ценности и поведение различных людей зависят в сильной степени от преимущественной ориентации на время, которым они доролеат. Те, у которых главные ценности остались в прошлом, консервативны в своих взглядах, побуждениях, поступках. Те, кто живет сегодня «светлым завтра», в ущерб своему будущему игнорируют прошлый и даже настоящий опыт. Тем, кто живет по принципу «здесь и сейчас», ситуативная суета закрывает опыт прошлого и видение будущего. Объединить в себе все времена - задача психологически сложная и практически всегда требует от человека больше того, на что он способен. Переносясь во времени в те счастливые моменты, когда проявлялись лучшие стороны личности, индивид закрепляет в себе эти стороны. Проектируя образ своего будущего, индивид, избежав опасности превращения в маниловского мечтателя, становится более целеустремленным. Живя настоящим, Индивид получает возможность наслаждаться ежедневными мелкими радостями, но затруднит себе ответ на вон рос «Зачем я жил?», который рано или поздно приходит к каждому живущему на земле.

На основе принципов саморегуляции психология предлагает множество эффективных тренингов по развитию самосознания. Вместе с тем следует прислушаться к такому совету: всякий тренинг - это лишь ткань, из которой вы сами можете сшить что-то нужное для себя. И это нужное будет вам к лицу, если во время шитья это лицо не упускалось ни на миг.

В результате продолжительных соматических болезней, эмоциональных перегрузок, депрессии или нахождения в пограничных состояниях, вызванных травмами физической или социальной природы, у человека могут наблюдаться нарушения сферы сознания. При этом они в первую очередь касаются способности человека осознавать себя, т.е. самосознания, и лишь затем возможна потеря способности к отражению объектов внешнего мира.

К нарушениям самосознания относят деперсонализацию, дереализацию, депривацию телесной идентификации, помрачнение и выключение сознания, отсутствие саморегуляции. Деперсонализация характеризуется чувством потери себя или личностной идентификации. Человек становится незнакомцем по отношению к себе, к своей личности, теряет представление о своем образе «Я», столь долго формировавшемся в течение всей его жизни. Он ощущает себя лишним человеком в обществе, «пятым колесом в телеге», до которого нет никому дела. Собственно, аналогичные чувства он испытывает и по отношению к близким, родственникам, друзьям и знакомым.

Дереализация сопровождается потерей чувства существования окружающего мира и, конечно, собственного нахождения в этом мире. Депривация телесной идентификации характерна для состояний, когда человек не может «собрать» мысленно воедино отдельные органы своего тела, а иногда ощущает их существующими автономно от своего организма.

Помрачнение сознания проявляется в потере чувства времени, способности оценивать текущую ситуацию, в «кусочном» восприятии происходящих событий. Иногда при этом наблюдается эффект раздвоения личности: человек живет как бы в двух измерениях, противостоящих друг другу, в двух борющихся друг с другом личностях. Выключение сознания имеет широкий спектр проявлений: затруднение ощущения И восприятия внешних раздражителей из-за понижения порогов чувствительности, вялость мышления, примитивность речи, рассеянность внимания, застывшая мимика.

Нарушение саморегуляции имеет место чаще всего при испытании психических травм. Самосознание человека резко ограничивается и сосредоточивается исключительно на переживании недуга. Иногда теряется способность сравнивать свои действия с их результатами, корректировать допущенные ошибки.

о знает, а тот, кто знает самого себя».

Действительно, вряд ли можно считать умным того, кто в чужом глазу замечает соринки, а в своем и бревна не видит. Человек, ставящий перед собой чрезвычайно сложную задачу собственной перестройки, должен осознать, что у него имеется лишь два пути: либо изменить ситуацию, вызвавшую мотив перестройки, либо изменить себя в процессе преодоления трудной ситуации.

**Саморегуляция** (лат. regulare - приводить в па-рядок, налаживать) - это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности. В этом плане различают три уровня саморегуляции:  
- непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);  
- установки, обусловливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);  
- произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Отмечая тесную внутреннюю связь всех уровней, реализуемых в едином для них объекте - человеке, остановимся на последнем. С позиций рассматриваемой проблемы самосознания наибольший интерес представляет именно уровень произвольной регуляции. При этом следует учесть, что саморегуляция требует обязательного учета индивидуальных особенностей человека, его личностных характеристик и конкретных ситуативных аспектов. Включенность в процесс саморегуляции столь многочисленных взаимосвязанных факторов различной природы требует специального изучения. В рамках данного пункта представляется целесообразным ограничиться общими положениями о механизмах саморегуляции и иллюстративными примерами их действенности.

Саморегуляция базируется на совокупности закономерностей функционирования психики и их многочисленных следствиях, известных в виде психологических эффектов. Сюда можно отнести:  
- активирующую роль мотивационной сферы, порождающей деятельность (в широком смысле слова) индивида, направленную на изменение своих характеристик;  
- управляющий эффект психического образа, произвольно или непроизвольно возникающего в сознании индивида;  
- структурное и функциональное единство (системность) всех психических познавательных процессов, обеспечивающих эффект воздействия индивида на собственную психику;  
- единство и взаимообусловленность сфер сознания и бессознательного как объектов, через которые индивид реализует регулирующие воздействия на себя;  
- функциональную взаимосвязь эмоционально-волевой сферы личности и ее телесного опыта, речи и мыслительных процессов.

**Начало саморегуляции должно быть увязано с выделением у себя конкретного мотивационного противоречия** - своеобразного пароля для входа в себя. Именно такие противоречия являются движущей силой, стимулирующей перестройку отдельных сторон своей личности. В качестве примеров можно привести несоответствие материального уровня культурному, завышенные притязания относительно реальных возможностей. При выделении ведущих противоречий следует учитывать возможность непосредственного воздействия на управляющий фактор с нравственной, материальной и временной точек зрения.

Приемы саморегуляции построены на механизмах рефлексии, концентрации внимания, воображения, представления, релаксации, медитации, самовнушения, нейролингвистического программирования (НЛП) и др.. Рассмотрим примеры.

Самый ранний опыт самопознания и, следовательно, саморегулирования связан с телесными ощущениями. Этот опыт практически на протяжении всей жизни человека помогает ему формировать свой образ «Я» и совершенствовать личность. Мудрец Мишель Монтень в своих «Опытах» рассказал, что по мере многократного снятия с себя слепков у него росло ощущение «усовершенствованности» образца - оригинала. Не секрет, что поза, мимика, выражение лица, положение туловища, походка, осанка головы влияют на настроение человека. С тем же успехом настроение влияет на позу, походку, выражение лица. Известная киноактриса Софи Лорен не ошибалась, говоря, что ничто так не красит женщину, как убежденность в своей красоте.

Единство тела и внутреннего мира личности позволяет понять состояние и чувства собеседника. Вряд ли девушка поверит тому, кто произносит вечные слона «Я тебя люблю», сложив руки в «позу Наполеона». Кстати, эта поза на уровне подсознания практически исключает пылкость, чувственность признания в любви.

Язык - не просто оболочка мысли. В филогенезе человечества язык превратился в самый мощный фактор формирования, программирования внутреннего мира личности. Примитивность речи индивида свидетельствует об убожестве его духовного состояния. В языке отражается даже душа целого народа. В японском языке заложены вежливость, недопустимость прямого противостояния с собеседником, готовность соглашения с его возможными возражениями. Английский язык призван маскировать эмоциональность и восприимчивость натуры британцев, хотя, как и для любой нации, им эти черты характера далеко не чужды. В четкости, отрывистости звучания немецкого языка всплывают черты точности, аккуратности и порядка. По всей вероятности, процессы формирования, развития языка и личности в филогенезе протекали навстречу друг другу.

Усваивая язык, люди усваивают вместе с ним то, что в него заложено, и тем самым программируют свое повседневное поведение. Подсчитано, что в русском языке более 70 % слов общего лексикона, обозначающего характеристики человека, имеют негативное значение. В этой связи русской интеллигенции приписывается склонность к излившей самокритичности, недовольству собой, «самоедству» и, как результат, потребность все изменять, революционизировать: В книге «1984» Дж. Оруэлл пофантазировал о том, что происходит с людьми, если принудить их разговаривать на языке, из которого полностью иск п.. ясны слова, обозначающие желаемые для них состояния. Эти слова заменялись словами, отрицающими не желательные состояния (например, вместо «здоровье следовало говорить «не боль», вместо «радость» - «не горе» и т.п.). В результате люди думали не о желаемом, а о том, как бы избежать нежелательных состояний.

Авторы нейролингвистического программирования (НЛП) дают ряд рекомендаций, касающихся влияния языка на психику человека. В частности, они предлагают:  
- обозначать в общении с другими людьми (и мысленно для себя) свои желаемые (приятные) чувства, действия и состояния с помощью имен существительных. Например, «у меня большая радость», но не «у меня депрессия». Это объясняется тем, что употребление имен существительных для передачи своих переживаний и состоянии приводит к усилению этих со стояний;  
- избегать формулировок своих желаний, целей, намерений, опасений в грамматической форме отрицания. Когда человек говорит собеседнику: «Не переживай!», мозг последнего автоматически игнорирует частицу «не» и воспринимает фразу как команду на начало переживания.

Существенные ресурсы перемен в себе заложены в психических познавательных процессах: фантазии, воображении, памяти, представлении. Но все эти возможности имеют оговорку, начинающуюся с частицы «не». Несколько иллюстративных примеров.

В соответствии с законом «самореализующегося пророчества» представление индивида о своем будущем оказывает существенное влияние на его жизнь. Включаясь в реальную повседневную жизнь индивида, оно программирует ее, заставляет активнее искать то, что непосредственно касается имеющегося представления. Происходит своеобразное кодирование психики индивида знанием своего будущего. Среди популярных тестов имеется самооценочный тест под названием «Доживешь ли ты до 70 лет». Как правило, журналисты помещают его в многотиражных изданиях для развлечения читателей. Ответив на вопросы и получив отрицательный ответ, человек, у которого еще нет беспокойств по поводу своего здоровья, снисходительно улыбнется и забудет сей инцидент. Но как только появится повод (даже не причина) для беспокойства о своем состоянии, немедленно из памяти всплывает информация о результатах того самого теста и уже на протяжении последующей жизни будет корректировать поведение индивида.

Вопросы саморегуляции связаны и с ответом на вопрос «Жить прошлым, настоящим или будущим?», не имеющим однозначной трактовки. Ясно только одно: взгляды, ценности и поведение различных людей зависят в сильной степени от преимущественной ориентации на время, которым они доролеат. Те, у которых главные ценности остались в прошлом, консервативны в своих взглядах, побуждениях, поступках. Те, кто живет сегодня «светлым завтра», в ущерб своему будущему игнорируют прошлый и даже настоящий опыт. Тем, кто живет по принципу «здесь и сейчас», ситуативная суета закрывает опыт прошлого и видение будущего. Объединить в себе все времена - задача психологически сложная и практически всегда требует от человека больше того, на что он способен. Переносясь во времени в те счастливые моменты, когда проявлялись лучшие стороны личности, индивид закрепляет в себе эти стороны. Проектируя образ своего будущего, индивид, избежав опасности превращения в маниловского мечтателя, становится более целеустремленным. Живя настоящим, Индивид получает возможность наслаждаться ежедневными мелкими радостями, но затруднит себе ответ на вон рос «Зачем я жил?», который рано или поздно приходит к каждому живущему на земле.

На основе принципов саморегуляции психология предлагает множество эффективных тренингов по развитию самосознания. Вместе с тем следует прислушаться к такому совету: всякий тренинг - это лишь ткань, из которой вы сами можете сшить что-то нужное для себя. И это нужное будет вам к лицу, если во время шитья это лицо не упускалось ни на миг.

В результате продолжительных соматических болезней, эмоциональных перегрузок, депрессии или нахождения в пограничных состояниях, вызванных травмами физической или социальной природы, у человека могут наблюдаться нарушения сферы сознания. При этом они в первую очередь касаются способности человека осознавать себя, т.е. самосознания, и лишь затем возможна потеря способности к отражению объектов внешнего мира.

К нарушениям самосознания относят деперсонализацию, дереализацию, депривацию телесной идентификации, помрачнение и выключение сознания, отсутствие саморегуляции. Деперсонализация характеризуется чувством потери себя или личностной идентификации. Человек становится незнакомцем по отношению к себе, к своей личности, теряет представление о своем образе «Я», столь долго формировавшемся в течение всей его жизни. Он ощущает себя лишним человеком в обществе, «пятым колесом в телеге», до которого нет никому дела. Собственно, аналогичные чувства он испытывает и по отношению к близким, родственникам, друзьям и знакомым.

Дереализация сопровождается потерей чувства существования окружающего мира и, конечно, собственного нахождения в этом мире. Депривация телесной идентификации характерна для состояний, когда человек не может «собрать» мысленно воедино отдельные органы своего тела, а иногда ощущает их существующими автономно от своего организма.

Помрачнение сознания проявляется в потере чувства времени, способности оценивать текущую ситуацию, в «кусочном» восприятии происходящих событий. Иногда при этом наблюдается эффект раздвоения личности: человек живет как бы в двух измерениях, противостоящих друг другу, в двух борющихся друг с другом личностях. Выключение сознания имеет широкий спектр проявлений: затруднение ощущения И восприятия внешних раздражителей из-за понижения порогов чувствительности, вялость мышления, примитивность речи, рассеянность внимания, застывшая мимика.

Нарушение саморегуляции имеет место чаще всего при испытании психических травм. Самосознание человека резко ограничивается и сосредоточивается исключительно на переживании недуга. Иногда теряется способность сравнивать свои действия с их результатами, корректировать допущенные ошибки.

Самооценка непосредственно связана с самоуправлением, **саморегуляцией личности**. «Безумен тот, кто, не умея управлять собою, хочет управлять другими», - сказал Публий Сир. Здесь уместны и слова Гете: «Умен не тот, кто много знает, а тот, кто знает самого себя».

Действительно, вряд ли можно считать умным того, кто в чужом глазу замечает соринки, а в своем и бревна не видит. Человек, ставящий перед собой чрезвычайно сложную задачу собственной перестройки, должен осознать, что у него имеется лишь два пути: либо изменить ситуацию, вызвавшую мотив перестройки, либо изменить себя в процессе преодоления трудной ситуации.

**Саморегуляция** (лат. regulare - приводить в па-рядок, налаживать) - это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности. В этом плане различают три уровня саморегуляции:  
- непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);  
- установки, обусловливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);  
- произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Отмечая тесную внутреннюю связь всех уровней, реализуемых в едином для них объекте - человеке, остановимся на последнем. С позиций рассматриваемой проблемы самосознания наибольший интерес представляет именно уровень произвольной регуляции. При этом следует учесть, что саморегуляция требует обязательного учета индивидуальных особенностей человека, его личностных характеристик и конкретных ситуативных аспектов. Включенность в процесс саморегуляции столь многочисленных взаимосвязанных факторов различной природы требует специального изучения. В рамках данного пункта представляется целесообразным ограничиться общими положениями о механизмах саморегуляции и иллюстративными примерами их действенности.

Саморегуляция базируется на совокупности закономерностей функционирования психики и их многочисленных следствиях, известных в виде психологических эффектов. Сюда можно отнести:  
- активирующую роль мотивационной сферы, порождающей деятельность (в широком смысле слова) индивида, направленную на изменение своих характеристик;  
- управляющий эффект психического образа, произвольно или непроизвольно возникающего в сознании индивида;  
- структурное и функциональное единство (системность) всех психических познавательных процессов, обеспечивающих эффект воздействия индивида на собственную психику;  
- единство и взаимообусловленность сфер сознания и бессознательного как объектов, через которые индивид реализует регулирующие воздействия на себя;  
- функциональную взаимосвязь эмоционально-волевой сферы личности и ее телесного опыта, речи и мыслительных процессов.

**Начало саморегуляции должно быть увязано с выделением у себя конкретного мотивационного противоречия** - своеобразного пароля для входа в себя. Именно такие противоречия являются движущей силой, стимулирующей перестройку отдельных сторон своей личности. В качестве примеров можно привести несоответствие материального уровня культурному, завышенные притязания относительно реальных возможностей. При выделении ведущих противоречий следует учитывать возможность непосредственного воздействия на управляющий фактор с нравственной, материальной и временной точек зрения.

Приемы саморегуляции построены на механизмах рефлексии, концентрации внимания, воображения, представления, релаксации, медитации, самовнушения, нейролингвистического программирования (НЛП) и др.. Рассмотрим примеры.

Самый ранний опыт самопознания и, следовательно, саморегулирования связан с телесными ощущениями. Этот опыт практически на протяжении всей жизни человека помогает ему формировать свой образ «Я» и совершенствовать личность. Мудрец Мишель Монтень в своих «Опытах» рассказал, что по мере многократного снятия с себя слепков у него росло ощущение «усовершенствованности» образца - оригинала. Не секрет, что поза, мимика, выражение лица, положение туловища, походка, осанка головы влияют на настроение человека. С тем же успехом настроение влияет на позу, походку, выражение лица. Известная киноактриса Софи Лорен не ошибалась, говоря, что ничто так не красит женщину, как убежденность в своей красоте.

Единство тела и внутреннего мира личности позволяет понять состояние и чувства собеседника. Вряд ли девушка поверит тому, кто произносит вечные слона «Я тебя люблю», сложив руки в «позу Наполеона». Кстати, эта поза на уровне подсознания практически исключает пылкость, чувственность признания в любви.

Язык - не просто оболочка мысли. В филогенезе человечества язык превратился в самый мощный фактор формирования, программирования внутреннего мира личности. Примитивность речи индивида свидетельствует об убожестве его духовного состояния. В языке отражается даже душа целого народа. В японском языке заложены вежливость, недопустимость прямого противостояния с собеседником, готовность соглашения с его возможными возражениями. Английский язык призван маскировать эмоциональность и восприимчивость натуры британцев, хотя, как и для любой нации, им эти черты характера далеко не чужды. В четкости, отрывистости звучания немецкого языка всплывают черты точности, аккуратности и порядка. По всей вероятности, процессы формирования, развития языка и личности в филогенезе протекали навстречу друг другу.

Авторы нейролингвистического программирования (НЛП) дают ряд рекомендаций, касающихся влияния языка на психику человека. В частности, они предлагают:  
- обозначать в общении с другими людьми (и мысленно для себя) свои желаемые (приятные) чувства, действия и состояния с помощью имен существительных. Например, «у меня большая радость», но не «у меня депрессия». Это объясняется тем, что употребление имен существительных для передачи своих переживаний и состоянии приводит к усилению этих со стояний;  
- избегать формулировок своих желаний, целей, намерений, опасений в грамматической форме отрицания. Когда человек говорит собеседнику: «Не переживай!», мозг последнего автоматически игнорирует частицу «не» и воспринимает фразу как команду на начало переживания.

Существенные ресурсы перемен в себе заложены в психических познавательных процессах: фантазии, воображении, памяти, представлении. Но все эти возможности имеют оговорку, начинающуюся с частицы «не». Несколько иллюстративных примеров.

В соответствии с законом «самореализующегося пророчества» представление индивида о своем будущем оказывает существенное влияние на его жизнь. Включаясь в реальную повседневную жизнь индивида, оно программирует ее, заставляет активнее искать то, что непосредственно касается имеющегося представления. Происходит своеобразное кодирование психики индивида знанием своего будущего. Среди популярных тестов имеется самооценочный тест под названием «Доживешь ли ты до 70 лет». Как правило, журналисты помещают его в многотиражных изданиях для развлечения читателей. Ответив на вопросы и получив отрицательный ответ, человек, у которого еще нет беспокойств по поводу своего здоровья, снисходительно улыбнется и забудет сей инцидент. Но как только появится повод (даже не причина) для беспокойства о своем состоянии, немедленно из памяти всплывает информация о результатах того самого теста и уже на протяжении последующей жизни будет корректировать поведение индивида.

Вопросы саморегуляции связаны и с ответом на вопрос «Жить прошлым, настоящим или будущим?», не имеющим однозначной трактовки. Ясно только одно: взгляды, ценности и поведение различных людей зависят в сильной степени от преимущественной ориентации на время, которым они доролеат. Те, у которых главные ценности остались в прошлом, консервативны в своих взглядах, побуждениях, поступках. Те, кто живет сегодня «светлым завтра», в ущерб своему будущему игнорируют прошлый и даже настоящий опыт. Тем, кто живет по принципу «здесь и сейчас», ситуативная суета закрывает опыт прошлого и видение будущего. Объединить в себе все времена - задача психологически сложная и практически всегда требует от человека больше того, на что он способен. Переносясь во времени в те счастливые моменты, когда проявлялись лучшие стороны личности, индивид закрепляет в себе эти стороны. Проектируя образ своего будущего, индивид, избежав опасности превращения в маниловского мечтателя, становится более целеустремленным. Живя настоящим, Индивид получает возможность наслаждаться ежедневными мелкими радостями, но затруднит себе ответ на вон рос «Зачем я жил?», который рано или поздно приходит к каждому живущему на земле.

.