

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Одной из важнейших характеристик состояния здоровья человека является его эмоциональное состояние. Оно в значительной степени определяет его успех как в профессиональной деятельности, так и в социально-культурной, семейной и других сферах.

Стиль жизни студенческой молодежи характеризуется целым рядом негативных эмоциогенных факторов. В частности, это — социальные перемены, бытовые трудности, дефицит материальных средств, постоянное ощущение недостатка времени, большая учебная нагрузка, переизбыток новой информации и др. В результате многие студенты испытывают негативные эмоциональные состояния: агрессивность, хроническое напряжение, усталость, раздражительность, неуверенность в себе, тревожность. В сочетании с нерегулярным питанием, нарушением режима труда и отдыха, ограниченной двигательной активностью все это часто приводит к появлению различного рода заболеваний.

Безусловно, сохранение своего здоровья (в том числе психического) зависит в первую очередь от самих студентов. Существенную помощь в достижении этой цели могут оказать методы эмоциональной саморегуляции. Вообще, выделяют три группы таких методов:

1. Традиционные методы внешней саморегуляции: прослушивание любимой музыки, чтение художественной литературы, занятия танцами и пением, общение с друзьями и близкими, а также с домашними животными, смехотерапия, занятие любимым делом, прогулки на свежем воздухе, физкультура, подвижные и командные игры, туризм, экскурсионные поездки и т.д.

2. Традиционные методы внутренней саморегуляции: контроль темпа движений и речи, приемы логики и самоприказы, переключение, самоубеждение, самовнушение и т.д.

3. Альтернативные методы внутренней саморегуляции: дыхательные упражнения; нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, йога, медитация и т.д.

Каждый из перечисленных методов эмоциональной саморегуляции можно отнести к одной из трех составляющих “формулы здоровой жизни”: рекреация (физическое укрепление), релаксация (психическое расслабление), катарсис (моральное очищение).