

УДК 159.942.52

## УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

**Е. С. Мамонтова**

*Астраханский Государственный Университет*

В статье рассмотрена проблема контроля психоэмоционального состояния человека. Рассматривается аудиально-визуальный метод коррекции.

*Ключевые слова:* психоэмоциональное состояние, аудио-визуальный метод.

Жизнь современного человека динамична. Человек ставит перед собой множество целей и стремится к их достижению. У всех людей цели разные. Кто-то стремится к материальному благополучию, кто-то — к духовному развитию. Одни реализуют себя в семье, находят свое отражение в детях, другие стремятся реализовать себя в карьере. Цели различны. Однако всех людей объединяет одно — стремление к успеху. Успех в работе (карьерный рост), успех в семье (достижения детей и т. д.), успех в личностном росте и т. п.

Сегодня интерес к проблеме успеха возрос не только со стороны психологов, но и со стороны населения в целом. Как достичь успеха, каковы его составляющие, как достигать поставленных целей — эти вопросы волнуют многих. Проблеме успеха посвящены работы многих исследователей (Кехо Д., Трейси Б., Гейдж Р., Брук Р., Мэрфи Д., Роббинс Э. и др.).

Успех — это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность стремилась в своей деятельности, либо совпал с ее надеждами, ожиданиями, либо превзошел их (Белкин А. С.). На базе этого состояния могут сформироваться устойчивые чувства удовлетворения, формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняется уровень самооценки, самоуважения. Даже однократное переживание успеха способно так изменить психологическое состояние человека, что резко меняется его ритм и стиль деятельности, взаимоотношений с окружающими людьми. Успех может стать пусковым механизмом для последующего движения, развития личности.

Однако, помимо успеха, в жизни человека присутствует и неуспех. Неуспех возможен всегда. Он даже неизбежен. Некоторые исследователи полагают, что без неуспеха успех теряет свою привлекательность для человека.

Успех и неуспех играют важную роль в процессе формирования отношения человека к деятельности. Успех и неудачи влияют на последующую деятельность, преломляясь через особенности личности. Так успех, в одних случаях, повышает самооценку человека, мотивирует его на мобилизацию всех сил и достижение новых целей, а в

других — может вызвать самоуспокоение. Неудач также, с одной стороны, может способствовать мобилизации всех ресурсов человека, настройке на работу, а с другой — может привести к разочарованию человека в себе, снижению мотивации и, как следствие, — к возникновению таких состояний, как стресс и депрессия. Поэтому психологи выделяют людей, которые пытаются избежать неуспеха [2]. Но этого сделать практически невозможно, если человек включен в деятельность и реализует себя в ней. Тем более меняются стереотипы, представления о современном человеке. Провозглашается успешный человек, человек, который делает самого себя.

Таким образом, успех и неуспех оказывают огромное влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Динамика и ритм современной жизни, стремление к успеху требуют от человека постоянной собранности, концентрации внимания, мобилизации всех сил. Это, в свою очередь, является причиной возникновения у человека многочисленных стрессов, депрессий, колебаний психоэмоционального состояния.

Стрессы занимают значительное место в жизни людей. Они оказывают влияние на здоровье, поведение человека, взаимоотношения с другими людьми, отношения в семье, его работоспособность, а следовательно, на достижение или недостижение человеком успеха [1].

На сегодняшний день многие исследователи работают над проблемой снятия напряженного психоэмоционального состояния. Однако, на наш взгляд, необходимо найти способ, который позволит человеку управлять (контролировать) своим психоэмоциональным состоянием.

Для оценки актуальности этой проблемы был проведен опрос, в котором участвовали 400 респондентов в возрасте от 15 до 22 лет (результаты представлены в гистограмме на рисунке).

Результаты исследования показали, что 99 % испытуемых в процессе жизнедеятельности сталкиваются со стрессовыми ситуациями, отрицательно влияющими на психоэмоциональное состояние. Лишь 50 % респондентов способны управлять своими эмоциями. Но 90 % опроши-

ваемых хотели бы научиться быстро выходить из стрессовых ситуаций.

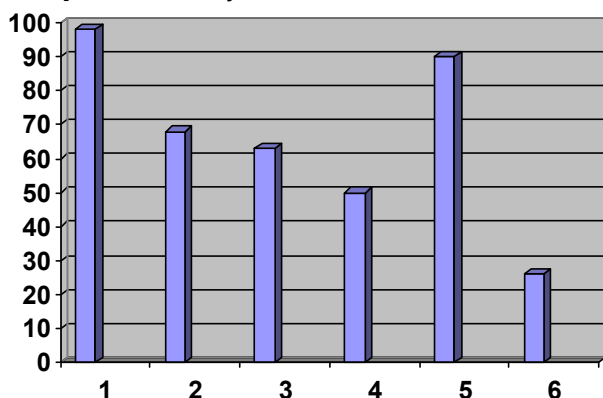


Рис. Результаты опроса респондентов: 1 — Сталкиваетесь ли Вы в своей жизни с ситуациями, отрицательно влияющими на Ваше психоэмоциональное состояние? 2 — Оказывают ли влияние стрессовые ситуации на ход Вашей жизни? 3 — Используете ли Вы для выхода из стрессовых ситуаций музыку? 4 — Умеете ли Вы управлять своими эмоциями? 5 — Хотели бы Вы научиться быстро выходить из стрессовых ситуаций? 6 — Считаете ли Вы, что с помощью компьютера можно управлять эмоциональным состоянием?

Проведенный опрос показал, что проблема управления психоэмоциональным состоянием актуальна. Высокий ритм жизни, информационные перегрузки, многочисленные стрессы и депрессии заставляют людей искать все новые и новые способы управления своими эмоциями.

На рынке в настоящий момент представлен достаточно широкий ассортимент продукции, способной оказать необходимую человеку помощь. Это различные диски с релаксационной музыкой, трансово-медитативные техники, пищевые добавки (нейропептиды, стимуляторы обмена веществ в мозге, ноотропные препараты, антиоксиданты и т. д.), электронные приборы и т. п.

На сегодняшний день получил широкое распространение метод бинауральной аудиостимуляции. Этот метод может быть использован для целенаправленного изменения ритмической активности мозга человека.

Синхронизация «мозговых волн» применяется на Западе для лечения стрессов и депрессий, мигреней и головных болей, рассеянности внимания. Воздействие на человека бинауральными ритмами может вводить его в такие состояния, как: сонное состояние, медитация, самогипноз, состояние повышенного внимания, активизация иммунной системы, стимуляция интуиции и восприятия и т. д. Также бинауральные ритмы используются для повышения интеллектуальных возможностей человека (усвоение новой информации, не критическое принятие внешних установок, улучшение памяти). Стоит отметить, что использование данного метода возможно не для всех.

Распространение получили и устройства, использующие световые и звуковые сигналы, предназначенные для синхронизации работы мозга. Данный продукт объединяет в себе как звуковое воздействие, так и световое. В этой программе могут быть применены и трехмерные изображения.

Необходимо отметить и различные медицинские препараты. На фармацевтическом рынке присутствуют препараты, воздействующие на интеллект человека, улучшающие процессы усвоения информации. Сюда относятся различные антиоксиданты, ноотропные препараты, стимуляторы обмена веществ в мозге и др.

Большую популярность на сегодняшний день приобрели ноотропные препараты. Ноотропный препарат делает мозг более здоровым, улучшает его работу и повышает уровень бодрствования. Этот препарат вызывает у человека состояние спокойного бодрствования, отсутствие стресса, релаксацию. Отмечается также, что ноотропные препараты улучшают память и скорость логического мышления, снимают депрессивные состояния, повышают общий уровень жизненной энергии.

Выбор огромен. Однако у каждого из этих методов есть как плюсы, так и минусы. Одни методы достаточно сложны в применении, другие — требуют больших временных затрат. Некоторые методы оказывают механическое воздействие на человека, другие — могут применяться только в присутствии специалиста. Большинство из них не учитывает индивидуальные особенности человека, его запросы. Выбор сделать сложно. Однако, учитывая потребности современного человека, метод, которому будет отдаваться предпочтение, должен быть простым в использовании, эффективным, а главное, не должен требовать больших временных затрат.

На наш взгляд, наиболее простым и эффективным методом, позволяющим человеку управлять своим психоэмоциональным состоянием, может стать аудиовизуальный метод. Учитывая то, что образы не всегда адекватно прогностически влияют на психоэмоциональное состояние человека и для снижения рисков образы представляют собой естественное окружение человека (пейзажи; виды моря, океана, реки; степь, облака и т. д.).

Было проведено исследование, которое показало, что различные картины природы вызывают у человека разные состояния (см. табл.).

Таблица

Образы	Состояние
Водопад, берег моря, река, равнина, полет птицы	Спокойствие, умиротворение, расслабленность
Озеро, небо, горы, долина, утро, весна	Бодрость, всплеск эмоций, эйфория
Ночь, закат, осень, дождь, лес, листопад	Грусть, уныние, тревога
Сумерки, пустыня, восход, снегопад	Возбуждение, недоверие, предчувствие чего-либо

Подготовленная аудиовизуальная информация должна пройти процедуру апробации, т. е. определения ее эффекта на разных категориях населения (по возрасту, полу, профессии и т. д.). Для исследования воздействия аудиовизуальной информации необходимо сканировать физиологические и психологические показатели эмоционального состояния человека: температуру тела, частоту дыхания, частоту пульса и т. д. [3].

Современный человек живет в сложное время. Большие информационные и психологические нагрузки требуют от него умения управлять своим психоэмоциональным состоянием. Мало кто из нас может самостоятельно справиться с этой задачей. Ассортимент продукции, направленный на оказание такой помощи человеку, на рынке достаточно широк. Но эта продукция не предполагает учета возраста, пола, медицинских показаний, эмоционального статуса

человека и т. д. Найти продукт, удовлетворяющий запросу человека, учитывающий его индивидуальные особенности, практически невозможно. Аудиовизуальная информация — тот способ, который позволит человеку контролировать свое психоэмоциональное состояние, управлять своей деятельностью. А следовательно, настраивать себя на успех, что позволит достигать всех поставленных целей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А. А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика. — М., 2002. — С. 12—62.
2. Выгодский Л. С. // Арх. Ленингр. пед. ин-та. — 1933. — С. 17.
3. Мамонтова Е. С. // Инновационные технологии в управлении, образовании, промышленности: Всерос. науч. конф. — Астрахань, 2007. — С. 126—128.