

Н.Ж. Ауельбекова¹, Н.С. Ахтаева¹

¹Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби

(Алматы, Казахстан)

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ С САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ.

Аннотация

В данной статье самооценка рассматривается как основа психического и социального благополучия, описана ее взаимосвязь с саморегуляцией и предложены способы управления негативными эмоциями. Самооценка выступает как системообразующее ядро индивидуальности личности, которое определяет самоотношение, жизненную позицию, формирует представление о себе и является одним из основных факторов самореализации человека в жизни. Важными функциями самооценки являются сохранение чувства собственного достоинства и идентичности, защита от стресса и восстановление человека после неудач. Быстрая реакция, умение рисковать и скорость выполнения поставленной задачи и отличает людей с высокой самооценкой от остальных. Анализируются работы российских и зарубежных авторов о взаимосвязи самооценки и саморегуляции. Рассматриваются особенности саморегуляции студентов с разным уровнем самооценки. Собраны данные эмпирических исследований зарубежных и российских ученых для более ясного понимания роли самооценки в жизни человека. В этой статье подчеркивается важность самооценки, как фактора развития и реализации потенциала человека. Особое значение для развития самооценки уделяется осознанности и пониманию своих потребностей и также их реализация. Активная жизненная позиция, высокий уровень энергии и здоровая самооценка взаимосвязаны между собой. Высокая самооценка ведет к счастью, а низкая к депрессии, поэтому важно фокусироваться на положительном опыте и быть оптимистом. Желание повысить свою самооценку, подрывает саморегуляцию в значимых для личности областях и оптимальным выходом из данной ситуации может служить опора на более надежные цели. Для получения хороших результатов в достижении целей необходимо иметь хороший источник мотивации, отказавшись от самоутверждения. В статье неудача объясняется не отсутствием способностей, а сдерживанием усилий, как распространенная стратегия самоограничения из-за страха провала. Рассматривая гендерные особенности самооценки, ключевым моментом в достижении успеха является высокая самооценка и способность идти на риск, что более свойственно мужчинам, несмотря на более низкую самооценку женщин и более ответственный подход в решении определенных задач. Что касается саморегуляции, то женщины более гибкие в управлении эмоциями. Данная статья состоит из двух частей, в первой из которых дан теоретический обзор самооценки, а во второй части представлены эффективные способы саморегуляции. Причина возникновения негативных эмоций зависит не от самой ситуации, а от того как человек ее оценивает. Для эффективной саморегуляции предлагается планирование, осознанное наблюдение за своим внутренним состоянием, принятие наличие проблемы, проговаривание вслух своих опасений, поиск новых альтернативных вариантов решения задачи, полная информированность о проблеме, дифференциация чувств, ощущений, образов, снижение уровня притязаний, наличие запасного плана, выражение недовольства в социально приемлемых формах, переоценка ситуации, взгляд со стороны, саморефлексия, негативные эмоции надо выпускать через физические нагрузки, не отрицать, а принимать негативные эмоции и быть честным с собой. Можно использовать негативные эмоции, как ресурс для самовыражения себя через творчество. Тревожность мешает человеку более осмысленно жить и именно по этой причине, такой человек имеет склонность к избеганию ответственности за свою жизнь. При наличии высокого уровня тревожности и низких показателях осмысленности жизни и самоконтроля, человек практически не располагает возможностью для эффективного совладания. Кроме того, для тревожного, эмоционально нестабильного человека характерно ощущение неуверенности в себе. А высокий уровень оптимизма помогает более гибко справляться с трудностями, иметь здоровую самооценку и

видеть во всем положительные моменты, избегая концентрации на негативных ситуациях. А самое главное важно понимать, что эмоции не должны задерживаться в теле, а проходить свободно, поэтому основной задачей человека является своевременно реагировать на них, оберегая свои границы. Важна психогигиена, высокий уровень ответственности и активные действия.

Ключевые слова: самооценка, саморегуляция, управление эмоциями, психическое здоровье.

Н.Ж. Әуелбекова¹, Н.С. Ахтаева¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

(Алматы, Қазақстан)

ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУДЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУМЕН БАЙЛАНЫСЫ ЖӘНЕ ЭМОЦИЯЛАРДЫ БАСҚАРУ ТӘСІЛДЕРІ.

Андатпа

Бұл мақалада өзін-өзі бағалау психикалық және әлеуметтік әл-ауқаттың негізі ретінде қарастырылады, оның өзін-өзі реттеумен байланысы сипатталады және теріс эмоцияларды басқару жолдары ұсынылады. Өзін-өзі бағалау тұлғаның өзіндік көзқарасын, өмірлік ұстанымын анықтайтын, өзі туралы түсінікті қалыптастыратын және адамның өмірде өзін-өзі жүзеге асыруының негізгі факторларының бірі болып табылатын тұлғаның жеке даралығының жүйе құраушы өзегі ретінде әрекет етеді. Адам өміріндегі өзін-өзі бағалаудың рөлін анықтау үшін маңызды зерттеулер жиналды. Өзін-өзі бағалаудың маңызды функциялары өзін-өзі бағалау мен жеке басын сақтау, стресстен қорғау және сәтсіздіктерден кейін адамды қалпына келтіру. Жылдам реакция, тәуекелге бару және тапсырманы орындау жылдамдығы және өзін-өзі бағалауы жоғары адамдарды басқалардан ерекшелендіреді. Ресейлік және шетелдік авторлардың өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі реттеудің өзара байланысы туралы жұмыстары талданады. Өзін-өзі бағалаудың әртүрлі деңгейі бар студенттердің өзін-өзі реттеу ерекшеліктері қарастырылады. Адам өміріндегі өзін-өзі бағалаудың рөлін неғұрлым нақты түсіну үшін шетелдік және ресейлік ғалымдардың эмпирикалық зерттеулерінің мәліметтері жинақталған. Бұл мақалада адамның әлеуетін дамыту мен іске асырудың факторы ретінде өзін-өзі бағалаудың маңыздылығы туралы баса айтылған. Өзін-өзі бағалауды дамыту үшін олардың қажеттіліктерін түсінуге, сондай-ақ оларды жүзеге асыруға ерекше мән беріледі. Белсенді өмірлік ұстаным, энергияның жоғары деңгейі және салауатты өзін-өзі бағалау өзара байланысты. Өзін-өзі жоғары бағалау бақытқа, ал өзін-өзі төмен бағалау депрессияға әкелуі мүмкін, сондықтан оң тәжірибеге назар аударып, оптимист болу керек. Өзін-өзі бағалауды арттыруға деген ұмтылыс адам үшін маңызды салаларда өзін-өзі реттеуді бұзады және осы жағдайдан шығудың дұрыс жолы, сенімді мақсаттарға сүйену болып табылады. Мақсаттарға қол жеткізуде жақсы нәтижелерге жету үшін өзін-өзі бекітуден бас тарту арқылы жақсы ынталандыру көзі болуы керек. Мақалада сәтсіздік қабілетінің жоқтығынан емес, өзін ұстаудың жалпы стратегиясы ретінде сәтсіздіктен қорқу арқылы түсіндіріледі. Өзін-өзі бағалаудың гендерлік ерекшеліктерін ескере отырып, сәттілікке жетудің жолы, өзін-өзі жоғары бағалау және тәуекелге бару қабілеті болып табылады. Бұл әйелдердің өзін-өзі бағалауы төмен және белгілі бір мәселелерді шешуде жауапты тәсілге қарамастан ерлерге тән. Өзін-өзі реттеуге келетін болсақ, әйелдер теріс эмоцияларды басқаруға еркектерге қарағанда икемді. Бұл мақала екі бөлімнен тұрады, олардың біріншісінде өзін-өзі бағалаудың теориялық шолуы берілген, ал екінші бөлімде өзін-өзі реттеудің ең тиімді әдістері ұсынылған. Теріс эмоциялардың себебі жағдайдың өзіне емес, адамның оны қалай бағалайтынына байланысты. Тиімді өзін-өзі реттеу үшін жоспарлау, сіздің ішкі жағдайыңызды саналы түрде бақылау, мәселенің бар-жоғын қабылдау, өз қорқыныштарын дауыстап айту, мәселені шешудің жаңа балама нұсқаларын іздеу, проблема туралы толық ақпарат алу, сезімдерді, сезінуді, бейнелерді саралау, талаптардың деңгейін төмендету, қосалқы жоспардың болуы, өз наразылығын әлеуметтік қолайлы түрде білдіру, проблемаға басқа жақтан қарау, рефлексия, теріс эмоциялар физикалық белсенділік арқылы босатылуы керек, теріс эмоцияларды жоққа шығармай, оларды қабылдап, өзіне адал болу. Теріс эмоцияларды шығармашылық арқылы

өзін-өзі көрсету үшін ресурс ретінде пайдалануға болады. Мазасыздық адамның мағыналы өмір сүруіне кедергі келтіреді, сондықтан мұндай адам өз өмірі үшін жауапкершіліктен аулақ болуға бейім. Мазасыздықтың жоғары деңгейі және өмірдің маңыздылығы мен өзін-өзі бақылаудың төмен деңгейі болған кезде, адамның ұстамдылығы мүмкін емес. Сонымен қатар, мазасыз, эмоционалды тұрақсыз адамға өз-өзіне күмәндану сезімі тән. Оптимизмнің жоғары деңгейі қиындықтарды икемді түрде жеңуге, салауатты өзін-өзі бағалауға және жағымсыз жағдайларға назар аудармай, барлық жағымды жақтарды көруге көмектеседі. Ең бастысы, теріс эмоциялар денеде қалмай, одан еркін өту керек, сондықтан адамның басты міндеті, өз шекараларын қорғап, оларға уақытында жауап беру. Сондықтан адам үшін психогигиена, жауапкершіліктің жоғары деңгейі және белсенділік өте маңызды.

Түйінді сөздер: өзін-өзі бағалау, өзін-өзі реттеу, эмоцияларды басқару, психикалық денсаулық.

N. Auyelbekova¹, N. Akhtayeva¹

¹Al-Farabi Kazakh National University

(Almaty, Kazakhstan)

THE RELATIONSHIP OF SELF-ESTEEM WITH SELF-REGULATION AND WAYS TO MANAGE EMOTIONS.

Abstract

This article considers self-esteem as the basis of mental and social well-being, describes its relationship with self-regulation and suggests ways to manage negative emotions. Self-esteem acts as a system-forming the core of a person's individuality, which determines the self - attitude, life position, forms an idea of oneself and is one of the main factors of a person's self-realization in life. Important functions of self-esteem are the preservation of self-esteem and identity, protection from stress and recovery of a person after failures. Quick reaction, the ability to take risks and the speed of completing the task is what distinguishes people with high self-esteem from the rest. The works of Russian and foreign authors on the relationship of self-esteem and self-regulation are analyzed. The features of self-regulation of students with different levels of self-esteem are considered. The data of empirical studies of foreign and Russian scientists are collected for a clearer understanding of the role of self-esteem in human life. This article emphasizes the importance of self-esteem as a factor in the development and realization of human potential. Special importance for the development of self-esteem is given to awareness and understanding of their needs and also their implementation. An active lifestyle, a high level of energy and a healthy self-esteem are interrelated. High self-esteem leads to happiness, and low self-esteem leads to depression, so it is important to focus on positive experiences and be optimistic. The desire to increase one's self-esteem undermines self-regulation in areas that are important to the individual and the best way out of this situation can be to rely on more reliable goals. To get good results in achieving goals, it is necessary to have a good source of motivation, giving up self-affirmation. In the article, failure is explained not by a lack of abilities, but by restraining efforts, as a common strategy of self-restraint due to fear of failure. Considering the gender characteristics of self-esteem, the key to achieving success is high self-esteem and the ability to take risks, which is more characteristic of men, despite the low self-esteem of women and a more responsible approach to solving certain tasks. As for self-regulation, women are more flexible in managing emotions. This article consists of two parts, the first of which gives a theoretical overview of self-esteem, and the second part presents effective ways of self-regulation. The cause of negative emotions does not depend on the situation itself, but on how a person evaluates it. For effective self-regulation, planning is proposed, conscious observation of one's inner state, acceptance of the presence of a problem, voicing one's fears aloud, search for new alternative solutions to the problem, full awareness of the problem, differentiation of feelings, sensations, images, reduction of the level of claims, the presence of a backup plan, expression of discontent in socially acceptable forms, reassessment of the situation, viewed from the side, self-reflection, negative emotions should be released through physical exertion, not to

deny, but to accept negative emotions and be honest with yourself. You can use negative emotions as a resource for self-expression through creativity. Anxiety prevents a person from living more meaningfully and it is for this reason that such a person has a tendency to avoid responsibility for his life. In the presence of a high level of anxiety and low indicators of meaningfulness of life and self-control, a person has practically no opportunity for effective coping. In addition, an anxious, emotionally unstable person is characterized by a feeling of self-doubt. And a high level of optimism helps to cope with difficulties more flexibly, have a healthy self-esteem and see positive aspects in everything, avoiding focusing on negative situations. And most importantly, it is important to understand that emotions should not linger in the body, but pass freely, so the main task of a person is to respond to them in a timely manner, protecting their borders. Mental hygiene, a high level of responsibility and active actions are important.

Key words: *self-esteem, self-regulation, emotion management, mental health.*

Самооценка является системообразующим ядром индивидуальности личности, которое определяет самоотношение человека, его жизненную позицию и уровень притязаний. Это фундамент для формирования человеком представлений о своей внешности, способностях и возможностях. Самооценка является интегратором поведения и деятельности, обуславливает направленность развития личности и реализацию ее потенциальных возможностей. Изучение самооценки - это попытка целостного понимания личности и на этой основе - улучшение прогнозирования ее поведения, поддержки и коррекции. Натаниэль Бранден определил самоуважение, как чувство личной эффективности и чувство личной ценности, т.е. сумма уверенности в себе и самоуважения. Это убежденность в том, что человек способен жить и достоин жизни [1]. Убеждения людей о себе определяют, кто они есть, что они могут и кем могут стать. Эти мощные внутренние установки работают как внутренний механизм, который управляет поведением человека на протяжении всей жизни.

Основой психического здоровья является позитивная самооценка, которая рассматривается как защитный фактор, способствующий улучшению здоровья, эмоциональной устойчивости и социальной адаптации. Считается, что хорошая самооценка способствует здоровому функционированию, что отражается в таких жизненных аспектах, как достижения, успех, удовлетворение и способность справляться с заболеваниями. И наоборот, неустойчивая и низкая самооценка могут играть решающую роль в развитии множества психических расстройств и социальных проблем, таких как депрессия, нервная анорексия, булимия, тревожность, злоупотребление психоактивными веществами. Важными функциями самооценки являются сохранение чувства собственного достоинства и идентичности, защита от стресса и восстановление после неудач. Другая важная функция самооценки связана с улучшением себя и своих способностей. Быстрая реакция, умение рисковать и скорость выполнения поставленной задачи и отличает людей с высокой самооценкой от людей с низкой самооценкой, которые терпят до последнего и не принимают никаких мер для того, чтобы что-то изменить. Человеку с высокой самооценкой достаточно небольшого дискомфорта, чтобы начать действовать, а человек с низкой самооценкой будет терпеть до последнего, чтобы начать менять что-то в жизни. Способность к быстрому реагированию, положительно связана с общей самооценкой личности [2].

Существует взаимосвязь между самооценкой и уровнем жизненной энергии. Чем выше уровень энергии у человека, тем выше самооценка. А также между самооценкой и активной жизненной позицией. У людей с активной, жизненной позицией, уровень самооценки выше, чем у тех, кто занимает пассивную позицию в жизни [3].

Самооценка формируется постепенно на основании реальных достижений человека. Для поддержания своего психологического и физического здоровья, любому человеку необходимо удовлетворять свои основные потребности. Осознанность и понимание своих потребностей, а также активные действия в их реализации, ведут к повышению самооценки. Самоуважение коренится в опыте эффективности. Существует взаимосвязь между самооценкой и счастьем, которую признают даже критики [4]. Согласно М. Селигману, для повышения самооценки необходима осознанность или контроль над привычным стилем

мышления, фокус на положительном опыте, а не концентрация на негативных событиях и самое главное, накопление положительного опыта решения жизненных задач.

Существует взаимосвязь между уверенностью в себе и эмоциональной стабильностью. Для тревожного, эмоционально нестабильного человека характерно ощущение неуверенности в себе. Согласно исследованию Дэниель Дж. Риду, гибкость совладания и оптимизм тесно взаимосвязаны между собой. Оптимистичные люди будут иметь более высокую способность справляться с трудностями. Это говорит о том, что причина, по которой люди, которые справляются с ситуацией более гибко, имеют более высокий уровень оптимизма [5]. Мужчины имеют более высокую самооценку и чаще идут на риск, тогда как женщины имеют более сильную способность регулировать свои эмоции.

Согласно исследованию Т.В. Павловой, студенты с высокой самооценкой имеют высокий уровень волевой саморегуляции, отличаются настойчивостью, социальной адаптивностью, самообладанием и независимостью, студенты со средним уровнем самооценки, имеют средние показатели саморегуляции, но в сложных ситуациях теряют контроль, а студенты с низкой самооценкой плохо справляются с эмоциями, но отличаются гибкостью [6]. Другой точки зрения придерживается Jennifer Crocker в своем исследовании предполагая, что желание повысить самооценку, подрывает успешную саморегуляцию т.е. саморегуляция вероятно будет давать сбой в тех областях, в которые люди вложили свою самооценку. Например, чем больше самооценка учащихся зависит от успехов в учебе, тем больше их самооценка повышается, когда они добиваются успехов в учебе, и тем больше она снижается, когда они терпят неудачу. Таким образом, условная самооценка отрицательно влияет на саморегуляцию через характер, качество и стабильность целей. Распространенной стратегией самоограничения является сдерживание усилий, поэтому неудачу можно объяснить отсутствием усилий, а не отсутствием способностей. Корреляция между важностью области и основанной на ней самооценкой 0,89 [7]. Отказ от цели, как только задача становится трудной, является признаком плохой саморегуляции; таким образом, цели самоутверждения, связанные с условной самооценкой, кажутся неэффективными ориентирами для саморегуляции перед лицом препятствий. Когда люди предвидят риск неудачи в области, на которой основывается их самооценка, они могут найти оправдания возможной неудаче и избежать негативных последствий для своей самооценки, делая то, что может подорвать их работу. Чтобы поддерживать прогресс в достижении своих целей, нужен более убедительный и устойчивый источник мотивации; нужно одновременно отказаться от целей самоутверждения и заменить их другими целями, более надежными. Цели глубокого обучения, связанные с желанием внести свой вклад в нечто большее, чем собственное «я», могут обеспечить оптимальную основу для успешной саморегуляции.

Планирование своей жизни – это одна из главных стратегий развития контроля над эмоциональной сферой человека. Осознанное наблюдение за своим внутренним состоянием является главным инструментом саморегуляции. Важно проговаривать вслух недовольство, опасения и страхи, таким образом снижается напряжение и значимость проблемы. Для снижения эмоционального напряжения, необходимо собрать как можно больше информации для того, чтобы иметь полное представление о проблеме. Благодаря запасному варианту можно держать ситуацию под контролем, а наличие стратегии отступления поможет оставаться в расслабленном состоянии и спокойно решать проблему.

Согласно Р.М. Грановской, снижение мотивации помогает снять груз ответственности. По мнению Г. Перри, в сложных ситуациях, когда старые установки не работают, нужно искать новые, альтернативные варианты решения проблемы. Чтобы разобраться в своих чувствах необходимо понимать, что происходит внутри и для этого важно дифференцировать свои чувства, ощущения и наблюдать за своими мыслями. Согласно процессуальной модели регуляции эмоций John Gross, самым оптимальным способом снижения эмоционального напряжения – это выражение недовольства в социально-приемлемой форме. Подавление эмоций может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, риску повышенной смертности, отчуждению и эмоциональному истощению. Избегание неприятных ситуаций может привести к социофобии и избегающему расстройству личности, которое характеризуется чувством некомпетентности и избеганию людей. Отвлечение от неприятной ситуации снижает напряжение, но не решает проблему и увеличивает тревожность, а концентрация внимания на проблеме приводит к беспокойству,

прокручиванию негативных мыслей и еще больше усугубляет эмоциональное состояние. Открытая эмоционально-экспрессивная конфронтация напротив увеличивает напряжение и возбуждение. Причиной эмоций является не сама ситуация, а то как ее воспринимает человек, поэтому самой приемлемой стратегией регуляции эмоций является когнитивная переоценка своего отношения к ситуации. По мнению John Gross, переоценка ситуации улучшает взаимоотношения с людьми и способствует психологическому благополучию. Для эффективного управления эмоциями, человеку необходимо увидеть себя со стороны и понять причину своих действий. Именно рефлексия помогает проанализировать и пересмотреть ситуацию. Для приведения мыслей в порядок и структурирования, лучше записывать все мысли на бумагу. «Если вам хочется избавиться от какой-либо мысли, запишите ее. Э. Хемингуэй». Негативная эмоция должна быть выявлена полностью, чтобы появилась хорошая эмоция. Психогигиена необходима для того, чтобы не накапливать негативные эмоции в теле.

Согласно М.С. Норбекову, все эмоции очищаются через состояние радости. Соединившись со своим сердцем, человек становится ребенком и возвращается в центр самого себя. Если разум всегда судит, неуравновешен, то сердце всегда сбалансировано и только оно может увидеть великую красоту. Если человек хочет казаться лучше, чем он есть на самом деле, то его тело будет находиться в постоянном напряжении, а если человеку не надо ничего доказывать, то он расслаблен и спокоен. Завышенные ожидания, действия против своей воли приводят к негативным эмоциям. «Сколько горя причиняли нам несчастья, которые никогда не случались. Томас Джефферсон». Когда человек злится, то теряет контроль, поэтому необходимо время, чтобы человек успокоился и только после этого начинать диалог. Если это близкий человек, то можно просто обнять его. Самое главное понимать, что за злостью скрывается страх и если поставить себя на место другого человека, то негативные эмоции уйдут. Для изменения эмоционального состояния нужно держать фокус внимания на ощущениях в теле и наблюдать за чувствами. Важно быть честным и не обманывать себя. Далай-лама считает, что злиться надо не на человека, а на его поступки и действия, тогда злость не будет выходить за рамки приличия. На проблему нужно смотреть шире, тогда она будет казаться вполне решаемой. Наблюдая за эмоциями собеседника, мы можем регулировать и свои эмоции.

Эмоции – это произвольный механизм саморегуляции при правильном понимании причин возникновения эмоций и умении ими управлять. Карл Роджерс считал, что тревога является признаком избегания будущего и нежеланием меняться самому. Согласно Е.Н. Львовой [8], человек не может эффективно управлять своими эмоциями, если у него высокий уровень тревожности при низком уровне осознанности и самоконтроля. Тревожные люди избегают брать ответственность за свою жизнь. Для того, чтобы приобрести эмоциональную устойчивость, необходимо обрести цельность.

Одной из эффективных техник для личной проработки является «BASIC ID» А. Лазаруса, где анализируются ощущения, образ, мысли, поведение, отношения с окружением, принятие медикаментов, чувства, возникающие на какую-то определенную ситуацию.

Наиболее эффективный способ саморегуляции – это метод самосовладания. По мнению М. Асимова, человек реагирует на ту или иную ситуацию исходя из своего раннего опыта, который бессознательно зафиксирован в виде определенного образа. Образ рассматривается как символ, расшифровав который можно понять причину переживания. Непонятные образы выступают как психологическая защита за которой скрывается боль. Согласно методу самосовладания, душа состоит из чувств, ощущений и образов. Данный метод учит экологичному взаимодействию с окружающими людьми, быть ответственным, понимать внутреннее состояние и уметь расслабляться. Бесполезно бороться с эмоциями и подавлять их, так как накапливаясь в теле и не находя выход, человек взрывается в самый неподходящий момент. Непонимание своего внутреннего состояния постепенно приводит к неадекватному поведению и появлению болезней. Самосовладание подразумевает не подавление, а принятие реальной ситуации и негативных эмоций. Эмоции не уходят сами по себе, их надо выпускать через физическую активность, крики на природе, слезы, смех, битье груши или через различные виды творчества. Негативные эмоции можно использовать в качестве топлива для активных действий. Очень сложно признаться себе в своей

несостоятельности в определенных ситуациях. Только признав наличие проблемы, ее можно решить.

Дифференцируя и произнося чувство, которое испытываешь в данный момент, а затем ощущение в теле и представляя образ, который возникает при этом, можно избавиться от напряжения в теле, разобраться в своем внутреннем состоянии и понять причину своего поведения. Ключевым моментом является проговаривание, благодаря которому и происходит освобождение от негативных эмоций.

Список литературы:

1. *Christopher J. Mruk. Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice. New York. Springer Publishing company, 2013. P.110.*
2. *Anissimova O. M. Samoosenka v structure lichnosti studenta: dis. kandidat psikhologicheskikh nauk: 19.00.05. 1984.*
3. *Auyelbekova N., Akhtaeva N., Klepikov D. A study of self-esteem, vitality and life satisfaction of elderly people. //Vestnik KAZNPU, Seriya «Psychology» №1(66), 2021.*
4. *Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4, 1-44.*
5. *<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4847602/>.*
6. *Pavlova T.B. Psihologicheskie osobennosti samoregulyatsiyi studentov s raznoy samoosenkoy. Tavricheskiy nauchnyi obozrevatel №1 sentyabr. 2015.*
7. *Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When Grades Determine Self-Worth: Consequences of Contingent Self-Worth for Male and Female Engineering and Psychology Majors. Journal of Personality and Social Psychology, 85(3), 507–516.*
8. *Lyvova E.N., Mitina O.V., Shlyagina E.I. Lichnostnaya trevozhnost i vybor strategiy. // Voprosy psihologii. – 2015. – P.46.*