

УДК 159

## Возможности нейтрализации негативных эмоций с помощью упражнений на расслабление

**Терехова Людмила Викторовна**

Магистр,  
Национальный институт им. Екатерины Великой,  
127473, Российская Федерация, Москва, площадь Суворовская, 2/1;  
e-mail: 7238650@bk.ru

**Терехова Мария Григорьевна**

Студент магистратуры,  
Национальный институт им. Екатерины Великой,  
127473, Российская Федерация, Москва, площадь Суворовская, 2/1;  
e-mail: 5188800@gmail.com

### Аннотация

В современном индустриальном и информационном обществе остро стоит проблема увеличения стрессовых нагрузок, что негативно сказывается на физическом и психическом состоянии индивида, на реализации его социально-психологических функций в повседневной жизни. Кроме этого нахождение длительное время в состоянии стресса приводит к возникновению ряда медицинских проблем. В данной статье рассмотрены теоретические и практические подходы к нейтрализации негативных эмоций, возникающих ввиду стресса, с помощью упражнений на расслабление. Проведен анализ научных подходов к процессу саморегуляции и расслабления, а также результаты практических исследований. Описана авторская методика «5 экспертов», основанная на теории доминанты А.А. Ухтомского и теории функциональных систем П.К. Анохина, методах взаимного торможения Д. Вольпе, которая позволяет провести коррекцию психического и эмоционального состояния человека в целях снижения стрессовой нагрузки и нейтрализации негативных эмоций. Проведенные практические эксперименты показали эффективность предложенной методики. При систематической практике человек может избавиться от значительной части негативных эмоций, понизить уровень тревожности и, что ни менее ценно, увидеть тревожащие ситуации с другой точки зрения, а значит найти новые способы ее решения.

### Для цитирования в научных исследованиях

Терехова Л.В., Терехова М.Г. Возможности нейтрализации негативных эмоций с помощью упражнений на расслабление // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 3А. С. 109-118.

### Ключевые слова

Психическое состояние, стресс, расслабление, доминанта, биологическая обратная связь, нейтрализация негативных эмоций.

## Введение

Известно, что различные формы поведения и деятельности личности протекают на фоне некоторой совокупности психических состояний, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на адекватность и успешность поведения человека и его деятельности в целом. Достаточно подробно различные вопросы о психических состояниях личности рассматривались отечественными исследователями Б.Г. Ананьевым, А.Г. Ковалевым, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищевым, К.К. Платоновым, Ю.Е. Сосновиковой и др.

Вместе с тем, в последнее время в психологической науке и практике все больше внимания занимают вопросы изучения такого ярко выраженного психического состояния как стресс, что во многом определяется складывающейся в социуме ситуации увеличения стрессовых нагрузок. Стресс негативно влияет на физическое состояние человека, протекание психических процессов и на реализацию социально-психологических функций в повседневной жизни человека.

## Основная часть

Нахождение длительное время в состоянии стресса приводит к возникновению ряда медицинских проблем: синдрому хронической усталости, частым респираторным заболеваниями, бронхиальной астме, гормональным нарушениям (в первую очередь, сахарному диабету), бессоннице, нарушению аппетита. С психологической точки зрения в состоянии стресса у человека отмечается хроническая тревожность, дезадаптация в поведении, проблемы в общении [Сидорова, 2001].

Необходимо отметить, что вопросы возникновения стрессового состояния и его негативные последствия постоянно находятся в центре внимания в научном сообществе и среди практикующих специалистов. Универсальная концепция стресса была разработана и доказана Г. Селье, вопросы теории стресса рассматривались Дж. Мейсоном. Изучению стресса с позиции протекающих психологических процессов, реакций и последствий посвящены работы таких выдающихся исследователей, как Ж. Годфруа, И.С. Кон, Б.М. Коган, С.Л. Рубинштейн, К.В. Судаков и др.

С позиции поведения людей в экстремальных ситуациях и выполнения трудовой функции особенности психологических процессов рассматривались такими отечественными исследователями, как: Л.Г. Дикая, М.Н. Дьяченко, Л.Н. Захарова, В.В. Собольников и др.

Из работ последних лет наиболее интересными по рассматриваемой теме выглядят следующие: практические рекомендации и курс по управлению стрессом М. Часкалсона [Часкалсон, 2016], исследование П. Уайброу об оценке современной жизни с точки зрения нейронауки и возможностях нейтрализации негативных эмоций индивида [Уайброу, 2016], монография Е.А. Гавриловой о стрессовых психологических нагрузках и их преодолении в спортивной жизни [Гаврилова, 2015].

С прикладной точки зрения вызывают интерес диссертационные исследования Д.М. Гущина о профилактике стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений и Б.М. Лопухина об оценке и прогнозировании личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников МЧС России в ходе адаптации к профессиональной деятельности.

Вместе с тем, следует признать, что в современных условиях проблема стресса, с одной стороны, постоянно привлекает внимание исследователей, а с другой стороны, по-прежнему остается одной из недостаточно изученных проблем психологии, что определяет актуальность

рассмотрения вопросов нейтрализации негативных эмоций, как составляющих стресса, с помощью упражнений на расслабление.

Возможности человека регулировать самостоятельно протекающие психические процессы и состояния известны еще из работ Аристотеля. И.М. Сеченовым впервые была выдвинута научная идея регуляции как особого самостоятельного процесса и был осуществлен поиск конкретных механизмов, лежащих в основе способности человека управлять собственными действиями: либо побуждать их, либо тормозить. С точки зрения И.М. Сеченова, действиям человека придают определенный смысл чувственные возбуждения, мысли и моральные чувства, что приводит к регуляции психических процессов [Зайцев, 1979].

Проблемам психической саморегуляции посвящены и работы В.М. Бехтерева, которым было установлено, что психическая саморегуляция является сознательным воздействием человека на собственную сферу психических процессов и явлений в целях поддержания или изменения характера их функционирования [Ильин, 2005].

В отечественной психологии изучение саморегуляции традиционно связывалось с деятельностью человека, а также использованием субъектно-деятельностного подхода (см., например, работы К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, В.А. Иванникова, О.А. Конопкина, Б.Ф. Ломова, В.И. Моросановой, Г.С. Прыгина, С.Л. Рубинштейна и др.). В рамках субъектно-деятельностного подхода осознанная саморегуляция рассматривается с позиции целостной системы выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности человека. Практическое функционирование данной системы основано на выдвижении целей моделирования значимых условий, дальнейшем программировании действий, оценке результатов и внесении коррекций в процесс саморегуляции.

Теория функциональных систем П.К. Анохина позволила рассматривать саморегуляцию в рамках деятельностного подхода и прийти к пониманию, что системообразующим фактором функциональной системы выступает получаемый полезный результат. С психологической точки зрения в аспекте теории деятельности П.К. Анохин рассматривает процесс регуляции непосредственно связанным с получением какого-либо конкретного результата, т.е. с достижением определенной цели деятельности [Анохин, 1980].

Это имеет важное значение и с позиции понимания теории стресса, а также рассмотрения саморегуляции как возможности снятия нервного напряжения и нейтрализации негативных эмоций. Так, в ходе проведения исследований П.К. Анохиным было установлено, что значительная часть (78%) работников с высокой нервно-эмоциональной напряженностью труда имеет и ярко выраженный уровень тревожности, что определяет необходимость коррекции неблагоприятных функциональных состояний в процессе реализации трудовой функции. В ходе эмпирических исследований было установлено, что наибольший положительный эффект по показателям сердечно-сосудистой системы отмечается при использовании АТ (профилактики нервно-эмоционального напряжения).

Широкие возможности саморегуляции физического и эмоционального состояния на основе применения духовных практик известны и из восточных учений. Так, индийский философ Свами Вивекананда указывал, что достичь господства над телом и сознанием можно на основе применения физических упражнений с последующим самовоздействием на свое сознание. При этом релаксация и психофизическая тренировка помогают сохранить физическое и психическое здоровье в сложных жизненных ситуациях (т.е. фактически в ситуациях стресса – в понимании западноевропейских исследователей).

Г. Бенсон отмечал, что вопросам регуляторных сдвигов, направленных на нейтрализацию

негативных изменений в организме, вызванных острым стрессом, уделяется недостаточно внимания. При этом исследователь основой для самостоятельного адаптационного процесса рассматривал функциональное состояние людей во время медитации [Бенсон, 2004].

Теория доминанты (очага возбуждения нервной системы) А.А. Ухтомского позволяет связать в единое целое психологию мотивации, познание, общение и личность. А.А. Ухтомский отмечал, что доминанта (в нашем случае – нервные переживания и негативные эмоции на фоне стресса) может быть нейтрализована в случае возникновения в нервных центрах новой доминанты, которая будет приводить к торможению первой. Кроме этого, прямое торможение доминанты возможно волевым путем или стойким подкреплением доминанты посторонними импульсами, что само по себе может подготовить ее торможение.

Н.Е. Введенский рассматривал доминанту как скрытую предуготовленность организма к выполнению конкретного поведения, что определяет вероятность возникновения той или иной рефлекторной реакции (условной или безусловной) в ответ на текущее раздражение [Введенский, 1901].

Кроме этого ментальные представления физических упражнений также способны актуализировать доминирующую систему центров, что обеспечивает некий тренирующий эффект представлением движений, и выступает основой так называемой идеомоторной тренировки.

Возможность угашения условного рефлекса также исследовалась Д. Вольпе, предложившего технику систематической десенсибилизации для избавления пациентов от фобий, страхов и неврозов. Этот южноафриканский психолог, один из основоположников бихевиоризма, установил, что для человека наилучшим инструментом для угашения привычной негативной реакции на стимул (тревожащее событие или объект) является глубокая мышечная релаксация.

Исследования Д. Вольпе были ориентированы на изучение возможности угашения условного рефлекса, при этом исследователь опирался на учение о высшей нервной деятельности И.П. Павлова. Метод Д. Вольпе, который получил название «систематическая десенсибилизация» сам исследователь характеризовал как поэтапное устранение невротических привычек страха, т.е. постепенное снижение эмоциональной восприимчивости к объектам и ситуациям, вызывающим негативное отношение или стресс.

Д. Вольпе полагал, что в случае нахождения способов снижения или полного угашения невротического страха, избавление от него придет и к устранению его привычных поведенческих проявлений, т.е. к излечению. При этом Д. Вольпе не делал различия между страхом и тревожностью, т.к. с психофизиологической точки зрения они тождественны. В 1949 г. исследователь провел ряд ключевых экспериментов, в которых было установлено, что наиболее эффективно действует глубокое расслабление клиента в то время, когда в его воображении актуализируются мало тревожащие стимулы [Wolpe, 1949].

Исследователь установил, что при проведении ряда последовательных повторов в условиях полного расслабления ощущение тревоги у клиента уменьшалось, пока не исчезало полностью. Фактически в течение нескольких сеансов пациент учился воспринимать объект или ситуацию, вызывающую у него страх в состоянии полной релаксации. Таким образом, постепенно человек навсегда избавлялся от привычной реакции на объект или ситуацию, вызывавшую у него реакцию страха или фобии: с помощью противообуславливания (как назвал этот процесс сам автор) у пациента вырабатывается стимул, который гасил предыдущий рефлекс.

Данная техника показала настолько высокую эффективность, что впоследствии Д. Вольпе

совместно с Г.Ю. Айзенком выступил с критикой психоанализа, утверждая, что уже за счет процессов, схожих с систематической десенсибилизацией, может достигаться терапевтический эффект у пациентов (так, известно, что у 40% клиентов наблюдается улучшение вне зависимости от формы терапии).

Необходимо отметить, что на сегодняшний день научно доказана полезность дыхательных упражнений и релаксации для поддержания здоровья и лечения. Так, Т.А. Айвазян и В.П. Зайцев указывают на позитивное действие дыхательно-релаксационного тренинга в лечении гипертонической болезни [1]. Е.П. Гора отмечает положительное изменение функционального состояния систем организма (кардио-респираторной и ЦНС) при произвольном управлении дыханием. Е.А. Умрюхин и Г.Н. Легостаев отмечают изменение психофизиологических показателей в результате обучения произвольной релаксации.

Позитивные результаты влияния на протекание психических и физических процессов показывает и аутогенная тренировка [Лопухин, 1980]. А.Л. Раков, Ю.В. Мандрыкин, Ю.Н. Замотаев приводят положительные результаты аутогенной тренировки у больных ишемической болезнью сердца после операции аортокоронарного шунтирования. В.П. Зайцев отмечает позитивные результаты после аутогенной тренировки у больных инфарктом миокарда.

Таким образом, следует полагать, что эффективным инструментом борьбы со стрессом и негативными эмоциями может выступать выполнение упражнений на расслабление. С этих позиций автором были разработаны практические подходы в целях снижения стрессовой нагрузки и нейтрализации негативных эмоций на основе применения авторской методики «5 экспертов».

В основе проведения данного упражнения лежит утверждение о том, что физиологические реакции (мышечное напряжение, реакции сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма) являются неотъемлемой составляющей эмоции, т.е. воздействуя на тело, можно воздействовать и на эмоцию. А, снимая напряжение в теле, мы избавляемся от эмоций и начинаем видеть ситуацию трезво, со стороны.

Упражнение выглядит следующим образом: человек из полностью расслабленного состояния, отстраняясь, просматривает ситуацию или образ, вызывающий негативные эмоции. Это происходит циклично при попутном расслаблении тех зон, в которых чувствуется возникновение напряжения в ответ на сформированный образ. И так происходит до тех пор, пока человек не сможет воспринимать тревожащее событие или образ совершенно спокойно и нейтрально.

Структура упражнения подразумевает: письменное описание негативной ситуации, затем просматривание записи в эмоционально нейтральном состоянии, достигнутом с помощью глубокой мышечной релаксации, что помогает получить эффект отстраненного, более объективного восприятия. Для усиления этого эффекта участнику психологического опыта предлагается представить себя в качестве стороннего эксперта – оценить ситуацию, изложенную письменно (как анонимную) и предложить (опять же письменно) свои советы по разрешению ситуации.

Затем предлагается пройти данный цикл уже в качестве нового эксперта – человеком другого возраста, пола, профессии, национальности. При этом особое внимание уделяется полной мышечной релаксации и, если необходимо, расслабления тех зон, которые продолжают реагировать на стимул (описанную негативную ситуацию).

При проведении упражнения необходимо проделать 5 итераций, представляя себя 5-ю разными экспертами. При этом следует исходить из того, что только на 3-4-ом прочтении

письменного описания стрессовой (негативной) ситуации человек сможет абстрагироваться, полностью расслабиться и посмотреть на текст со стороны.

Проведенные практические исследования показали, что порой после завершения сеанса с применением данной техники разница восприятия у испытуемого оказывается абсолютно противоположной. Например, человек до проведения упражнения казался себе в некоторой ситуации ничтожным, отвратительным или слабым, а после - просто растерявшимся, но добрым и ответственным. Или другой человек казался ему деспотичным и всемогущим, а оказывается только несчастным, неуравновешенным и выбившимся из сил. Данное сформировавшееся восприятие остается с человеком и после завершения сеанса. Так же данная техника является действенным инструментом в тех случаях, когда человек не может принять решение или находится в состоянии фрустрации, не зная, каким образом достичь желаемой цели. В данном случае описываемая техника помогает привести человека в состояние, в котором он способен увидеть объективно ситуацию, возможные пути ее решения и сформировать план действий благодаря записям. Или же признать отсутствие необходимости каких-либо действий с его стороны.

Когнитивным компонентом в данном опыте будет выступать рефлексия увиденного в состоянии полной релаксации, т.е. разница восприятия тревожащей ситуации, которая возникает при каждой последующей итерации расслабления. Данная рефлексия проводится совместно с психологом, что усиливает эффект. Сначала, до начала сеанса ситуация кажется человеку пугающей или тяжелой, но чем больше ему удастся расслабиться, тем более спокойно и объективно человек видит свою проблему и тем менее тяжелой она ему представляется. Это же позволяет оценивать стрессовую ситуацию, свои действия и действия других лиц более объективно. Продолжать упражнение и цикл итераций необходимо до тех пор, пока человек не сможет воспринимать ситуацию абсолютно нейтрально и расслабленно.

При систематической практике человеку будет все проще и проще воспринимать свои проблемы также трезво, как если бы это была чужая ситуация. Как показали проведенные исследования, для развития нового навыка нужно сделать упражнение в среднем 20-25 раз. Автор рекомендует обращаться к упражнению не в тот момент, когда наступила уже критическая ситуация, а тренироваться на более простых случаях. Тогда это позволит любому человеку развивать в себе навык сначала успокаиваться и отстраняться, а лишь затем принимать решение.

Эффект данного упражнения достигается за счет феномена угашения условного рефлекса, или как назвал данный процесс Д. Вольпе, эффекта противообуславливания: когда с помощью научения реагировать на тревожащий стимул в состоянии полной релаксации возникает эффект взаимного торможения и предыдущая негативно окрашенная реакция тормозится и навсегда покидает человека.

Данный эффект также подтверждается принципом БОС (биологической обратной связи), согласно которому для функционирования любой системе (в том числе и функциональной) нужна обратная связь, и подходы теории функциональных систем П.К. Анохина, согласно которым всякая система функционирует тем или иным образом, пока получает обратную связь. В данном упражнении происходит замена сигнала: негативной эмоции на состояние релаксации и спокойствия, в результате чего обратная связь меняется, что приводит к изменению и всей системы. В данном случае можно говорить и о применимости теории доминанты А.А. Ухтомского, поскольку коррекция доминанты также происходит посредством «подкрепления» или обратной связи. Кроме этого, здесь уместно говорить и о применении

противообуславливания Д. Вольпе, когда человек постепенно избавляется от негативной реакции на объект или стрессовую ситуацию при выработке стимула, гасящего предыдущий рефлекс.

Таким образом, следует полагать, что эффективным инструментом борьбы со стрессом и негативными эмоциями может выступать эффект взаимного торможения и угашения условного рефлекса, достигнутый с помощью состояния глубокой релаксации.

Авторская методика «5 экспертов», основанная на теории доминанты А.А. Ухтомского, функциональных систем П.К. Анохина и методах взаимного торможения Д. Вольпе, позволяет провести коррекцию психического и эмоционального состояния человека в целях снижения стрессовой нагрузки и нейтрализации негативных эмоций. При систематической практике человек может избавиться от значительной части негативных эмоций, по-новому взглянуть на тревожащие ситуации и переоценить их, возможно найти для них решение или же увидев их как незначительные, навсегда отпустить.

### Заключение

Данный эффект открывает возможность преодолеть тревожащие ситуации, которые оказали значительный эффект на формирование личности и характера человека. Со временем практикующему будет все проще и проще воспринимать свои проблемы также трезво, как если бы это была чужая ситуация. Кроме этого применение упражнения «5 экспертов» позволяет любому человеку развивать в себе навык сначала успокаиваться и отстраняться, а лишь затем принимать решение.

### Библиография

1. Айвазян Т.А., Зайцев В.П. Дыхательно-релаксационный тренинг в лечении гипертонической болезни // Терапевтический архив. 1989. Т. 61. № 2. С. 120-123.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 448 с.
3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. 195 с.
4. Бенсон Г. Чудо релаксации. М.: АСТ, 2004. 144 с.
5. Введенский Н.Е. Возбуждение, торможение и наркоз. СПб., 1901. 212 с.
6. Вивекананда С. Карма-йога: практическая веданта [Электронный ресурс]. URL: <http://www.orlov-yoga.com/Vivekananda/PracticalVedanta/index.htm> (дата обращения: 28.12.2018).
7. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. М.: Спорт, 2015. 168 с.
8. Гора Е.П. Изменение функционального состояния систем организма (кардио-респираторной и ЦНС) при произвольном управлении дыханием. М.: Прометей, 1989. 142 с.
9. Гуцин Д.М. Акмеологическая профилактика стресс-фрустрационных состояний специалистов спецподразделений: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2013. 156 с.
10. Данилова Н.Н. Психофизиология. М.: Аспект-Пресс, 1998. 373 с.
11. Зайцев В.П. Аутогенная тренировка у больных инфарктом миокарда // Материалы 3 международного симпозиума социалистических стран по психотерапии. Л., 1979. С. 146-149.
12. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
13. Легостаев Г.Н. Изменение показателей умственной деятельности в результате произвольной релаксации // Физиология человека. 1996. Т. 22. № 5. С. 135-137.
14. Лобзин В.С. Теория и практика аутогенной тренировки. М.: Медицина 1980. 369 с.
15. Лопухин Б.М. Оценка и прогнозирование личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников ГПС МЧС России в период адаптации к профессиональной деятельности: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2013. 180 с.
16. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.
17. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. М.: Слайдинг, 2003. 96 с.
18. Раков А.Л., Мандрыкин Ю.В., Замотаев Ю.Н. Результаты аутогенной тренировки у больных ишемической

- болезню сердца после операции аортокоронарного шунтирования // Военно-медицинский журнал. 1997. Т. 318. № 2. С. 37-79.
19. Сидорова О.А. Нейропсихология эмоций. М.: Наука, 2001. 147 с.
20. Уайброу П. Мозг. Тонкая настройка. Наша жизнь с точки зрения нейронауки. М.: Альпина Паблишер, 2016. 352 с.
21. Умрюхин Е.А., Легостаев Г.Н. Изменение психофизиологических показателей в результате обучения произвольной релаксации во время практических занятий со студентами // Физиология человека. 1995. Т. 21. №2. С. 165-167.
22. Ухтомский А.А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. СПб.: Питер, 2002. 448 с.
23. Часкалсон М. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом. М.: Альпина Паблишер, 2016. 194 с.
24. Wolpe J. An interpretation of the effects of combinations of stimuli (patterns) based on current neurophysiology. *Psychological Review*, 1949, no. 56(5), pp. 277-283.
25. Wolpe J. The Eysenck and the Wolpe theories of neurosis. *Behavioral and Brain Sciences*, 1979, Vol. 2, no. 2, pp. 184-185.

### **The possibility of negative emotions neutralization through the use of relaxation exercises**

**Lyudmila V. Terekhova**

Magister,  
Catherine the Great National Institute,  
127473, 2/1, Suvorovskaya sq., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: 7238650@bk.ru

**Mariya G. Terekhova**

Student,  
Catherine the Great National Institute,  
127473, 2/1, Suvorovskaya sq., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: 5188800@gmail.com

#### **Abstract**

In modern industrial and informational society there is an acute problem of tremendous stress level increase, which negatively affects people physical and mental state, as well as their socio-psychological functions in everyday life. In addition, finding a long time in a state of stress leads to a number of medical problems. This article reviews the theoretical and practical approaches to negative emotions neutralization through relaxation exercises. It also analyses scientific approaches to the process of self-regulation and relaxation, as well as the results of practical research. The paper contains author's technique named "5 experts", which is based on A.A. Ukhtomsky dominant concept, the theory of functional systems articulated by P. Anokhin and the methods of mutual inhibition of D. Wolpe, and is aimed at one's mental and emotional state correction in order to reduce stress and neutralize negative emotions. Practical experiments showed the effectiveness of the proposed method. With systematic practice of this technique one can get rid of a significant part of negative emotions, reduce the level of anxiety, and see disturbing situations from a different point of view, so therefore be able to find new ways to solve them.



**For citation**

Terekhova L.V., Terekhova M.G. (2019) Vozmozhnosti neutralizatsii negativnykh emotsii s pomoshch'yu uprazhnenii na rasslablenie [The possibility of negative emotions neutralization through the use of relaxation exercises]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (3A), pp. 109-118.

**Keywords**

Mental state, stress, relaxation, dominant, biofeedback, negative emotions neutralization.

**References**

1. Ajvazjan T.A., Zajcev V.P. Dyhatel'no-relaksacionnyj trening v lechenii gipertonicheskoj bolezni [Breathing and relaxation training in the treatment of hypertension]. *Terapevticheskij arhiv* [Therapeutic archive], 1989, Vol. 61, no. 2, pp. 120-123 (In Russ.).
2. Anohin P.K. Ocherki po fiziologii funkcional'nyh sistem [Essays on the physiology of functional systems]. Moscow: Medicina, 1975, 448 p. (In Russ.).
3. Anohin P.K. Uzlovye voprosy teorii funkcional'nyh sistem [Key questions of the theory of functional systems]. Moscow: Nauka, 1980. 195 p. (In Russ.).
4. Benson G. Chudo relaksacii [Miracle of relaxation]. Moscow: AST, 2004. 144 p. (In Russ.).
5. Vvedenskij H.E. Vozbuzhdenie, tormozhenie i narkoz [Stimulation, Inhibition and Anesthesia]. Sankt-Peterburg, 1901. 212 p. (In Russ.).
6. Vivekananda S. Karma-joga: prakticheskaja vedanta [Karma Yoga: Practical Vedanta] [Elektronnyi resurs]. URL: <http://www.orlov-yoga.com/Vivekananda/PracticalVedanta/index.htm> (Accessed 28.12.2018).
7. Gavrilova E.A. Sport, stress, variabel'nost': monografija [Sport, stress, variability: monograph]. Moscow: Sport, 2015, 168 p. (In Russ.).
8. Gora E.P. Izmenenie funkcional'nogo sostojaniya sistem organizma (kardio-resperatornoj i CNS) pri proizvod'nom upravlenii dyhaniem [Changes in the functional state of the body systems (cardio-respiratory and central nervous system) with random breathing control]. Moscow: Prometej, 1989, 142 p. (In Russ.).
9. Gushhin D.M. Akmeologicheskaja profilaktika stress-frustracionnyh sostojanij specialistov specpodrazdelenij [Acmeological prevention of stress-frustration states of specialists of special forces]. Diss. kand. psichol. nauk. [Ph. D. (Psychology) diss.]. Moscow, 2013, 156 p. (In Russ.).
10. Danilova N.N. Psihofiziologija [Psychophysiology]. Moscow: Aspekt-Press, 1998, 373 p. (In Russ.).
11. Zajcev V.P. Autogennaja trenirovka u bol'nyh infarktom miokarda [Autogenic training in patients with myocardial infarction]. Materialy 3 mezhdunarodnogo simpoziuma socialisticheskikh stran po psihoterapii [Materials of the 3rd international symposium of the socialist countries on psychotherapy]. Leningrad, 1979, pp. 146-149. (In Russ.).
12. Il'in E.P. Psihofiziologija sostojanij cheloveka [Psychophysiology of human condition]. Sankt-Peterburg: Piter, 2005, 412 p. (In Russ.).
13. Legostaev G.N. Izmenenie pokazatelej umstvennoj dejatel'nosti v rezul'tate proizvod'noj relaksacii [Changes in mental performance as a result of voluntary relaxation]. *Fiziologija cheloveka* [Human physiology], 1996, Vol. 22, no. 5, pp. 135-137. (In Russ., abstr. in Engl.).
14. Lobzin V.S. Teorija i praktika autogennoj trenirovki [Theory and practice of autogenic training]. Moscow: Medicina, 1980, 369 p. (In Russ.).
15. Lopuhin B.M. Ocenka i prognozirovanie lichnostnyh resursov stress-preodolevajushhego povedenija sotrudnikov GPS MChS Rossii v period adaptacii k professional'noj dejatel'nosti [Evaluation and forecasting of personal resources of stress-overcoming behavior of the State Fire Service of Emergencies Ministry employees during the period of adaptation to professional activities]. Diss. kand. psichol. nauk. [Ph. D. (Psychology)]. Sankt-Peterburg, 2013, 180 p. (In Russ.).
16. Morosanova V.I., Aronova E.A. Samosoznanie i samoreguljacija povedenija [Self-awareness and self-regulation of behavior]. Moscow: Institut psihologii RAN, 2007, 214 p. (In Russ.).
17. Orlov Ju.M. Sanogennoe myshlenie [Sanogenic thinking]. Moscow: Slajding, 2003, 96 p. (In Russ.).
18. Rakov A.L., Mandrykin Ju.V., Zamotaev Ju.N. Rezul'taty autogennoj trenirovki u bol'nyh ishemicheskoj bolezni serdca posle operacii aort [The results of autogenic training in patients with coronary heart disease after coronary artery bypass surgery]. *Voенно-medicinskij zhurnal* [Military Medical Journal], 1997, Vol. 318, no. 2, pp. 37-79. (In Russ., abstr. in Engl.).
19. Sidorova O.A. Nejropsihologija jemocij [Neuropsychology of Emotions]. Moscow: Nauka, 2001. 147 p. (In Russ.).
20. Uajbrou P. Mozg. Tonkaja nastrojka. Nasha zhizn' s točki zrenija nejronauki [Fine tuning. Our life in terms of neuroscience]. Moscow: Al'pina Pabliher, 2016. 352 p. (In Russ.).
21. Umrjuhin E.A., Legostaev G.N. Izmenenie psihofiziologicheskikh pokazatelej v rezul'tate obuchenija proizvod'noj

- relaksacii vo vremja prakticheskikh zanjatij so studentami [Changes in psychophysiological indicators as a result of the training of arbitrary relaxation during practical exercises with students]. *Fiziologija cheloveka [Human physiology]*, 1995, Vol. 21, no. 2, pp. 165-167. (In Russ., abstr. in Engl.).
22. Uhtomskij A.A. Dominanta. Stat'i raznyh let. 1887-1939 [Dominant. Articles of different years. 1887-1939]. Sankt-Peterburg: Piter, 2002, 448 p. (In Russ.).
23. Chaskalson M. Zhivi osoznanno, rabotaj produktivno: 8-nedel'nyj kurs po upravleniju stressom [Live consciously, work productively: an 8-week course in stress management]. Moscow: Al'pina Pabliher, 2016, 194 p. (In Russ.).
24. Wolpe J. An interpretation of the effects of combinations of stimuli (patterns) based on current neurophysiology. *Psychological Review*, 1949, no. 56(5), pp. 277-283.
25. Wolpe J. The Eyseneck and the Wolpe theories of neurosis. *Behavioral and Brain Sciences*, 1979, Vol. 2, no. 2, pp. 184-185.