

**РОЛЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЩЕНИИ:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ВЛИЯНИЕ  
НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF SELF-MANAGEMENT  
IN COMMUNICATION: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS  
AND INFLUENCE ON THE FORMATION  
OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Н. М. ПЛЕСКАЧЕВА, Е. А. МИХЕЕВА  
N. M. PLESKACHOVA, E. MIKHEJEVA

Кафедра психологии и педагогического мастерства ГУО «РИВШ»  
Institution «NIHE»  
Минск, Республика Беларусь  
Psychology and pedagogical skills department of the State Educational  
Institution «NIHE»  
Minsk, Republic of Belarus

*e-mail: plesk30@tut.by, k.mikhejeva@gmail.com*

---

Рассмотрена роль самоуправления в общении и его влияние на здоровый образ жизни. Самоуправление, определяемое как способность эффективно регулировать эмоции и поведение во время взаимодействия, основано на психологических механизмах, включая осознанность и эмпатию. Качественное самоуправление в общении связано со снижением стресса, поддержанием здоровых отношений и принятием здоровых решений, что важно для формирования эффективного общения и заботы о собственном психологическом благополучии.

*Ключевые слова:* самоуправление, коммуникация, здоровый образ жизни.

The role of self-management in communication and its impact on a healthy lifestyle has been examined. Self-management, defined as the ability to effectively regulate emotions and behavior during interactions, is based on psychological mechanisms, including mindfulness and empathy. Good self-management in communication is associated with reduced stress, maintenance of healthy relationships, and making healthy decisions, which is important for shaping effective communication and caring for one's psychological well-being.

*Keywords:* self-management, communication, healthy lifestyle.

---

В наше время общение стало одной из ключевых составляющих повседневной жизни социума. Оно пронизывает все сферы – от профессиональной деятельности до личных отношений, однако успешное общение требует не только умения выражать свои мысли, но и способностей управлять собой в процессе взаимодействия с окружающими. В данной работе мы обсудим роль самоуправления в общении, рассмотрим его психологические механизмы и выясним, как оно влияет на формирование здорового образа жизни, ведь здоровый образ жизни включает в себя не только физическое здоровье, но и психологическое благополучие и гармоничные отношения с окружающими.

Самоуправление – это способность контролировать свои мысли, эмоции и поведение в различных ситуациях. В контексте общения это означает умение регулировать свое поведение и реакции на других людей, осознанно выбирать свои слова и выражать свои мысли и чувства эффективным способом [2].

Самоуправление в общении основано на ряде психологических механизмов. Один из них – это осознанность, или майндфулнесс. Осознанность позволяет нам быть в настоящем моменте и осознавать свои мысли, эмоции и ощущения без оценок; это помогает быть более внимательными к себе и своим собеседникам во время общения.

Другим важным психологическим механизмом является эмоциональная регуляция – способность контролировать свои эмоции, позволяющая общаться с другими людьми более эффективно и избегать конфликтных ситуаций.

Также важную роль играет эмпатия – способность понимать и переживать чувства других людей. Эмпатия позволяет нам лучше понимать точку зрения наших собеседников и строить более глубокие и эмоционально насыщенные отношения.

Таким образом, самоуправление в общении играет важную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни по следующим причинам:

- снижение стресса и тревожности: эффективное самоуправление в общении позволяет снизить уровень стресса и тревожности, поскольку человек чувствует контроль над собой и своим окружением. Это способствует психологической устойчивости и общему благополучию [1];
- поддержание здоровых отношений: развитые навыки общения помогают строить и поддерживать здоровые отношения с окружающими. Качественная социальная поддержка и близкие от-

ношения связаны с улучшением физического и психического здоровья;

- способствует принятию «здоровых» решений: люди с высоким уровнем самоуправления в общении чаще принимают «здоровые» решения касающиеся питания, физической активности и образа жизни в целом. Они обычно лучше осознают последствия своих действий и могут предвидеть возможные риски для здоровья;
- оптимизирует доступ к информации и поддержке: люди, способные эффективно общаться, часто легче находят доступ к информации о здоровом образе жизни и получают поддержку от своих собеседников или специалистов. Это позволяет им принимать более взвешенные решения и качественную помощь по необходимости [3];
- создает осознанное окружение: высокий уровень самоуправления в общении способствует созданию осознанного окружения, где люди совместно стремятся к здоровому образу жизни. Это может включать в себя обмен знаниями, поддержку друг друга в достижении целей здоровья и создание позитивной атмосферы, способствующей мотивации к заботе о себе [4].

В целом, самоуправление в общении играет ключевую роль в формировании и поддержании здорового образа жизни, помогая людям принимать осознанные решения, управлять стрессом и находить поддержку в своем окружении.

Таким образом, самоуправление в общении играет важную роль в процессе коммуникации, определяя качество наших отношений с окружающими людьми и влияя на формирование образа жизни. Понимание психологических механизмов самоуправления важно как для нашего личного благополучия, так и для качества наших отношений с другими.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Махрина, Е. А.* Адаптация и стрессоустойчивость студентов / Е. А. Махрина, А. Тимофеева // E-Scio. – 2022. – № 6 (69). – С. 13–21.
2. *Панфилова, А. П.* Психология общения: учебник / А. П. Панфилова. – М.: «Академия», 2013. – 368 с.
3. *Чернова, А. Д.* Особенности ролевых позиций и самоуправления в общении студентов-психологов / А. Д. Чернова. // Молодой ученый. – 2019. – № 3 (241). – С. 342–344.
4. *Чернышева, Е. В.* Взаимосвязь коммуникативных качеств и стрессоустойчивости в юношеском возрасте / Е. В. Чернышева // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 8. – С. 103–113.