

наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

13. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Т.М.Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей. К., 2016. Вип. 9. С. 196-215.

14. Титаренко Т.М. Критерії відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації // Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 140-150.

15. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний центр. – К.: Міленіум. 2015. С. 3-14.

16. Титаренко Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

17. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: [наук. моногр.] / [Титаренко Т.М., Злобіна О.Г., Лепіхова Л.А. та ін.]; за наук. ред. Т.М.Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

**Щербакова Тетяна,**  
практичний психолог  
Шепетівського міського  
центру науково-технічної  
творчості учнівської молоді  
Шепетівської міської ради  
Хмельницької області

### **Особистісна саморегуляція емоційних станів працівників та вихованців методами релаксації**

**Анотація.** У зв'язку із напруженою соціально-політичною ситуацією у державі, питання саморегуляції набуває особливої актуальності. У таких умовах кожній особистості буде корисно знати про те, як можна допомогти собі почуватися краще.

**Ключові слова:** особистісна саморегуляція, емоційні стани, методи релаксації, адаптація, релаксація, війна.

Війна виснажує нас психічно. Безсонні ночі та постійний стрес дають про себе знати через наше погане самопочуття. Попри те, наша психіка адаптується під будь-які складнощі, кожен день бойових дій пережити надзвичайно складно. Після сильного стресу та хвилі емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко. У таких умовах кожній особистості буде корисно знати про те, як можна допомогти собі почуватися краще, особливо це стосується тих людей, які чи не кожного дня переживають стресові, а часом навіть екстремальні ситуації.

Підвищення здатності особистості до опору негативним впливам вбачаю у популяризації методів психічної саморегуляції, адже саме вміння керувати собою, брати відповідальність за своє життя додають людині стійкості та незалежності.

Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долаття перешкод (вольова поведінка) [1].

Особистісна саморегуляція емоційних станів працівників та вихованців методами релаксації є важливим аспектом їхнього психічного здоров'я та успішної діяльності.

Мета саморегуляції емоційних станів – це досягнення оптимального рівня емоційного стану, який відповідає вимогам конкретної ситуації [2].

Релаксація – це процес зниження м'язового тону, частоти серцевих скорочень, дихання, артеріального тиску та інших фізіологічних показників. Релаксація дозволяє знизити рівень стресу, тривоги, збудження та негативних емоцій, а також підвищити рівень концентрації уваги, працездатності та творчого потенціалу.

Методи релаксації, які можна використовувати для саморегуляції емоційних станів працівників та вихованців, можна розділити на кілька груп:

1. Фізичні методи спрямовані на розслаблення м'язів і зниження фізичного напруження. До них відносяться:

- М'язова релаксація - це метод, при якому за допомогою спеціальних прийомів м'язи по черзі напружуються і розслабляються.

- Дихальна гімнастика - це метод, при якому за допомогою спеціального дихання досягається розслаблення тіла та розуму.

- Аутогенне тренування - це метод, при якому за допомогою самогіпнозу досягається розслаблення тіла та розуму.

2. Психологічні методи спрямовані на зміну негативних думок і установок, які можуть викликати емоційне напруження. До них відносяться:

- Медитація - це метод, при якому за допомогою концентрації уваги на певному об'єкті або ідеї досягається розслаблення розуму та зняття емоційного напруження.

- Автотренінг - це метод, при якому за допомогою спеціального програмування власної свідомості досягається зміна негативних думок і установок.

- Психотерапія - це метод, при якому за допомогою роботи з психологом досягається зміна негативних думок і установок [3].

Вибір методів релаксації для саморегуляції емоційних станів залежить від індивідуальних особливостей кожної людини, а також від конкретної ситуації.

Для того, щоб методи релаксації були ефективними, важливо регулярно їх практикувати. Рекомендується виконувати релаксацію щодня, навіть якщо ви не відчуваєте стресу чи тривоги. Поступово ви навчитеся швидко і ефективно розслаблятися в будь-якій ситуації.

Особистісна саморегуляція емоційних станів може здійснюватися як самостійно, так і за допомогою фахівців. Якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися зі стресом, тривогою чи іншими негативними емоціями, зверніться до психолога або психотерапевта.

Методи релаксації можуть бути дуже корисними для працівників та вихованців, які відчувають емоційне напруження. Регулярна практика методів релаксації допоможе вам:

- Знизити рівень стресу та напруження.
- Покращити свій психоемоційний стан.
- Підвищити свою працездатність.
- Покращити своє самопочуття.

Ось кілька порад, які допоможуть вам ефективно використовувати методи релаксації для особистісної саморегуляції:

1. Знайдіть метод, який вам підходить. Не всі методи релаксації однаково ефективні для всіх людей. Спробуйте різні методи, щоб знайти той, який вам найбільше подобається і який допомагає вам найбільше розслабитися.

2. Знайдіть тихе і спокійне місце, де вас ніхто не потурбує. Для того, щоб релаксація була ефективною, вам потрібно створити для себе комфортні умови.

3. Займіть зручну позу. Поза, в якій ви будете виконувати релаксацію, повинна бути комфортною і не викликати у вас дискомфорту.

4. Закрийте очі. Закриття очей допоможе вам зосередитися на своїх відчуттях і думках.

5. Виконуйте релаксацію регулярно. Регулярна практика релаксації допоможе вам навчитися швидко і ефективно розслаблятися в будь-якій ситуації.

Отже, через нестабільну соціально-політичну ситуацію у країні, людина може піддаватись негативним впливам навколишнього соціального середовища, тому релаксація є важливим інструментом для особистісної саморегуляції емоційних станів. Адже багато стресів виникають на психологічному підґрунті, під впливом думок, які виникають. Регулярна практика релаксації допоможе вам знизити рівень стресу, тривоги та інших негативних емоцій, а також підвищити рівень концентрації уваги, працездатності. Саморегуляція дозволяє стримано ставитися до інших людей і терпимо сприймати їх недоліки, виробляє вміння не дратуватися у критичних, стресових ситуаціях.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

1. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості / О.П. Хохліна // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. К.: Алерта. – 2013. – С. 290-292.

2. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості / М.В. Яцюк. – Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. – 92 с.

3. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ / У.Б. Михайлишин// Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2014. – С. 107-113.