

МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Михайлишин Уляна Богданівна

Доктор психологічних наук, професор
Завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Шмідзен Ірина Юріївна

Викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

У зв'язку із напруженою соціально-політичною обстановкою у державі, питання саморегуляції набуває особливої актуальності. 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 навколишнього соціального середовища вбачаємо у популяризації методів психічної саморегуляції, адже саме вміння керувати собою, брати відповідальність за своє життя додають людині стійкості та незалежності.

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан особистості. Основним завданням методів саморегуляції є: усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації [1].

Проблема саморегуляції розглядається щонайперше в контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) – довільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії). Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й у умовах необхідності долаття перешкод (вольова поведінка) [2].

У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними методами: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. За методами саморегуляція може здійснюватися як невербально, так і вербально [3].

Антистресове дихання – це техніка, яка використовується дорослими, які перебувають у стані стресу та тривоги, для уповільнення свого дихання й, відповідно, заспокоєння.

Заспокійливе дихання – це ефективний портативний інструмент, який людина може використовувати при появі ознак тривоги, яка насувається.

Аутогенне тренування – метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-

мобілізує формул. Застосовуючи вправи аутогенного тренування, можна домогтися значного розслаблення і досягти загального спокою.

Медитація – дуже ефективний метод психічної свідомої саморегуляції, який активно розповсюджується, дозволяє досягати значного самовпливу на психіку. Медитація виконує важливу функцію, а саме: дозволяє досягти значної концентрації на об'єктах уваги (образ почуттєвої уяви) або навпаки, досягти повного розсіювання уваги. Медитація як зосередження характерна для кожної здорової людини.

Медитативні методи побудовані на управлінні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація).

Механізм медитації ще досконало не вивчено, але відомо, що в його основі значне місце належить концентрації уваги на образі уяви. Це створює ситуацію, коли інші зовнішні подразники ніби перестають існувати для людей. За рахунок значної концентрації досягається ефект сенсорної депривації.

Фактичне виключення за рахунок цього механізму окремих функцій мозку людини сприяє дуже активному й ефективному відпочинку всієї нервової системи й відновленню багатьох нервових і психічних функцій.

Релаксація – це процес пониження тону м'язів людини. Він супроводжується внутрішнім станом спокою людини та зняттям нервового напруження в цілому.

Візуалізація ресурсного стану – образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною.

Кінезіологія – здоров'язберігаюча технологія. Використовуючи її, людина зможе зняти емоційне та фізичне напруження, забезпечити такі процеси: синхронізацію роботи півкуль мозку; покращення зорово-моторної координації, формування просторового орієнтування, стимулювання інтелектуального розвитку тощо [1;4].

Отже, у результаті теоретичного аналізу методів психічної саморегуляції особистості визначено, що через нестабільну соціально-політичну ситуацію у країні, людина може піддаватись негативним впливам навколишнього соціального середовища. Адже багато стресів виникають на психологічному підґрунті, під впливом думок, які виникають.

Визначено, що дуже не просто керувати почуттями та приборкувати їх, але цьому можна навчитися. Виділяють такі методи психічної саморегуляції як антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. Саморегуляція дозволяє стримано ставитися до інших людей і терпимо сприймати їх недоліки, виробляє вміння не дратуватися у критичних, стресових ситуаціях.

Список літератури:

1. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості / М.В. Яцюк. – Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. – 92 с.
2. 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.
3. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ / У.Б. Михайлишин// Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2014. – С. 107-113.
4. Янпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях/Н.О. Янпольська //Актуальні проблеми психології. Київ. – 2006. – 291 с.