

Коли емоції на нулі

Про емоції та почуття

2022



**Найкращі методи саморегуляції
психоемоційного стану**

Psychological servise
Шкільна психологічна
служба
0961320739
www.psycentr-david.com



КОЛИ ЕМОЦІЇ НА НУЛІ...

НАЙКРАЩІ МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Драгоманова Тетяна Віталіївна
PhD

Психологічний центр «Давид»

Україна

Навчальна діяльність школярів напружена і відповідальна. Її характеризують інтенсивні контакти з вчителями та іншими дітьми, висока моральна відповідальність, підвищена психоемоційна напруженість та вимушена малорухливість. Всі ці фактори часом негативно впливають на психоемоційний стан учня. Тому, в запропонованій методичці автор узагальнює рекомендації та методи саморегуляції психоемоційним станом.



Пропоную декілька популярних психодіагностичних методи, які можуть бути корисними для самоаналізу психоемоційного стану.

1. Психодіагностичні методи вивчення психо-емоційного стану юта психологічного клімату в групі.

1.1. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої).

Мета: оперативна оцінка самопочуття, активності, настрою.

Опис: опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара представляє собою шкалу, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція: Вам пропонується оцінити свій стан, якій ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці. В кожній парі треба вибрати ту характеристику, що найбільше відповідає вашому стану і відмітити цифру, що відповідає ступеню, (силі) вираженості даної характеристики.

№, н/п	Оцінки	Бали	Оцінки	
1	Самопочуття добре	1 2 3 4	Самопочуття погане	X
2	Відчуваю себе сильним	1 2 3 4	Відчуваю себе слабким	X

3	Пасивний	1 2 3 4	Активний	
4	Малорухливий	1 2 3 4	Рухливий	
5	Веселий	1 2 3 4	Сумний	X
6	Гарний настрої	1 2 3 4	Поганий настрої	X
7	Працездатний	1 2 3 4	Розбитий	X
8	Повний сил	1 2 3 4	Знесилений	X
9	Повільний	1 2 3 4	Швидкий	
10	Бездіяльний	1 2 3 4	Діяльний	
11	Щасливий	1 2 3 4	Нещасний	X
12	Життєрадісний	1 2 3 4	Похмурий	X
13	Напружений	1 2 3 4	Розслаблений	X
14	Здоровий	1 2 3 4	Хворий	X
15	Бездіяльний	1 2 3 4	Захоплений	
16	Байдужий	1 2 3 4	Зацікавлений	
17	Захоплений	1 2 3 4	Похмурий	X
18	Радісний	1 2 3 4	Сумний	X
19	Відпочивший	1 2 3 4	Втомлений	X
20	Свіжий	1 2 3 4	Виснажений	X
21	Сонливий	1 2 3 4	Збуджений	
22	Бажання відпочити	1 2 3 4	Бажання працювати	
23	Спокійний	1 2 3 4	Схвильований	X
24	Оптимістичний	1 2 3 4	Песимістичний	X
25	Витривалий	1 2 3 4	Втомлений	X
26	Бадьорий	1 2 3 4	Млявий	X
27	Міркувати важко	1 2 3 4	Міркувати легко	
28	Розсіяний	1 2 3 4	Уважний	
29	Повний надій	1 2 3 4	Розчарований	X
30	Задоволений	1 2 3 4	Незадоволений	X

Обробка результатів: по ключу такого вигляду: там, де стоїть знак (X), здійснюється зворотний підрахунок балів: замість 1, 2, 3, 4 вважається відповідно: 4, 3, 2, 1 балів.

Мінімальна кількість балів по кожному з трьох параметрів стану - 10, максимальне - 40, так як на кожен параметр (самопочуття, активність і настрої) є по 10 оцінок.

	Параметри	№ оцінок
1	Самопочуття	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
2	Загальна активність	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
3	Настрої	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Обробка даних: крайня ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в один бал, а позитивного полюсу – в 7 балів.

Наприклад: Самопочуття добре 3 2 1 0 1 2 3 Самопочуття погане: 7 6 5 4 3 2 1 балів.

Отримані бали згруповуються у відповідності з ключем в три категорії. Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал по кожній – 4. Оцінки досліджуваного вищі за 4 бали свідчать про позитивний стан досліджуваного, оцінки нижче, навпаки.

Нормальні оцінки знаходяться у діапазоні 5 – 5,5 балів.

Треба врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки окремі показники, але і їх співвідношення.

1.2. Психологічна атмосфера колективу

Інструкція: Вам пропонується оцінити психологічну атмосферу в колективі, за допомогою таблиці. В кожній парі треба вибрати і відмітити клітину в таблиці, що

відповідає ступеню, (силі) вираженості даної характеристики.

№ з/п		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Товариськість									Ворожість
2	Згода									Незгода
3	Задоволення									Незадовол
4	Продуктивність									Непродукт
5	Теплота									Холодність
6	Співробітництв									Неузгодже
7	Взаємопідтрим									Недобрози
8	Захоплення									Байдужість
9	Цікавість									Нудьга
10	Успішність									Безуспішніс

Обробка даних: чим краще атмосфера в колективі, тим ближче респондент відмітив клітин до позитивних емоційних станів. І , навпаки, чим гірше атмосфера, тим ваші позначки ближче до негативних показників.

2. Психокорекційні вправи по роботі зі стресом.

Всі вправи можна виконувати на робочому місці. Наприклад, коли нерви не витримують, емоції схожі на бурхливе море. Всього на пару хвилин переключивши увагу, або мислення, можливо зарадити ситуації, допомогти самому собі подолати негатив. Ті вправи, які не можливо виконати не відриваючись від роботи, можна зробити на перерві.

2.1. Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги 1.

Розслаб куточки рота, потім всі м'язи обличчя. Зволож губи. Розслаб плечі. Зосередься на виразі свого обличчя і положенні тіла: вони відображають твій внутрішній стан. Зміни «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

Озирнися навколо, уважно оглянь де ти є, подивися у вікно. Звертай увагу на дрібні деталі. Повільно, подумки перебери всі предмети один за одним. Говори подумки: «он стоїть дерево, поряд стоїть людина...». Таким чином ти можеш відволіктися, заспокоїтися.

Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги 2.

Розслабся де б ти не знаходився: сидчи на стільці, стоячи в коридорі, але так, щоб тебе не бачили... Візьми зеркалацьце і покривляйся. Роби це спонтанно, не напружуючись. В кінці посміхнись самому собі.

Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги 3.

Вправу можна виконувати в положенні сидячи або стоячи. Для цього зніміть взуття та поставтеступні на пол. Вічуте прохолоду пола. Пошевеліть трохи пальцями ніг. Відчуте, як вся напруга перетікає з гори до низу і розчиняється. Відчуйте легкість і врівноваженість.

2.2. Міорелаксація по Джекобсону

Складність: Легка (можна використовувати і в «походних умовах»).

Необхідний час: 5 хвилин.

Як це потрібно робити:

<p>1. У той момент, коли починається втрата контролю, стрес - необхідно на секунду</p>	<p>У ситуації, що склалася, потрібно знайти зручне для вас місце, де ви могли б приділити собі 5 хвилин часу.</p>
--	---

переключитися.	
2. Знайдіть зручне для вас положення	Прийміть зручну для вас позу - так, щоб зручно було розслабитися. Закрийте очі, руки відпочивають вздовж тіла або знаходяться на колінах.
3. Почніть помічати ваше дихання	Зверніть увагу, як ледь помітно піднімається живіт при диханні, та опускається.
4. Напружте та розслабте по черзі всі м'язи вашого обличчя, плечей, рук, живота, ніг	Закрийте очі якомога щільніше, стисніть зуби. Порахуйте до 4 секунд і відпустіть (на вдиху). Тепер видихніть і повністю розслабтеся. Напружте м'язи шиї, піднявши плечі до голови. Знову вдих і рахуємо до 4-х. Підніміть, згинаючи в ліктьовому суглобі, руки вгору. Напружуйте руки. Вдих і розслаблення. Напружуючи м'язи живота, уявіть собі, що ви намагаєтеся максимально, наскільки це можливо, наблизити пупок до хребта. Вдих і розслаблення. Напружте ікро ножні м'язи, в продовж 4-6 секунд, а потім розслабте їх.

Пам'ятайте, напруга 4 секунди, а потім розслаблення. Розслабившись до стану - «добре», постарайтеся ще більш розслабити м'язи. Пам'ятайте про подих і про розслаблення м'язів - прикладайте зусилля в момент розслаблення м'язів так, щоб повністю відчувати глибоке розслаблення.

Фокусуйтеся на тих ділянках тіла, де ви відчуваєте залишковий дискомфорт, і повторіть цикл «напруга-розслаблення».

2.3 Методика «Неіснуюча тварина».

Візьміть аркуш паперу. Подумайте про себе, про свої емоції. Намалюйте те, що ви відчуваєте. Після цього проаналізуйте ваш малюнок. Значення має колір, розташування малюка, добра чи зла ваша тварина... В залежності від цього, можна краще зрозуміти себе, свій емоційний стан. Якщо ваша тваринка занадто агресивна, в темних кольорах, занадто маленька, або велика, то спробуйте домалювати її, так щоб вона була веселішою і добрішою.

2.4. Виконайте вправу «Релаксація і розслаблення» (з елементами аутотренінгу), використовуючи вашу уяву. Вправу краще виконувати вдома, після напруженого дня.

Розташувалися зручно лежачи чи напівсидячи. Спокійно і м'яко поклали руки. Прикрили очі. Зосередилися на своїх внутрішніх відчуттях. Нехай події дня, зовнішні шуми, звуки поступово відступають убік, і Ви занурюєтеся у внутрішній світ; світ відчуттів, образних уявлень, емоцій, почуттів.

Дихання рівне, спокійне, непомітне. Відчуйте, як з кожним видихом тіло стає дещо легше. І разом з цим все більше і більше розслабляється.

Починаємо розслаблення з ніг. Зосередьте увагу спочатку на правій нозі, а потім перенесіть увагу на ліву ногу. Відчуйте в ногах хвилю спокою і тепла. Поступово, розслабте м'язи живота, попереку, грудей, спини. Відчуйте спокій і гармонію у всьому тілі.

А тепер уявіть: Ви йдете по лісовій гірській стежці. Свіжий вітерець пестить обличчя. Ви чуєте шелест листя, спів птахів, дзюрчання струмка. Від цього струмка віє свіжістю. Це джерело приємною, сріблястою, цілющою енергії. Можливо, у Вас виникає бажання очиститися, промити цією енергією. Уявіть, як з кожним вдихом приємна енергія струмочка проникає в Ваше тіло, заповнюючи кожну його пору, кожну його клітинку. Ви з радістю поглинаєте цю енергію. Вона омиває, очищає Вас. З кожним видихом відпрацьована енергія залишає Ваше тіло. Відчуйте, як

поступово в такт з диханням тіло наливається свіжістю, здоров'ям, бадьорістю, життєвою силою. Чудово. Отже, прогулянка по лісі завершується.

Поступово повертаємося виходимо із стану релаксації. Потягніться, стисніть кулаки і розтисніть. Огляніться навкруги. Підніміться на ноги і потягніться вгору. Відчуйте заряд бадьорості і енергії.

Коли вас щось турбує, коли емоційний стан не стабільний, подумайте, що ви можете зробити для себе приємне, що заспокоїть вас. **Пропишіть** це по пунктам: _____

Запишіть, які **інші методи** з вашої особистої практики ви знаєте, які можуть допомогти нейтралізувати фактори негативного впливу на психіку, врегулювати емоції:

Список літератури:

1. *Зверева І.Д., Сорочан Т.М., Волкова Н. П.* – Етика ділового спілкування: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, 2012 – 507 с.
2. *Крупяк Л.Б.* Організація діяльності державного службовця: Навчально-методичний комплекс з вивчення дисципліни. – Т., 2012. – 173 с.
3. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2005.- 960 с.

