

Перспективи подальших досліджень. Ця галузь досліджень є відносно новою, тому викликає інтерес у наукових колах і є предметом сучасних наукових розробок.

Список використаної літератури:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. 2013.
2. Benson, A. (2019). ADHD: A Comprehensive Guide to Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Both Adults and Children, Parenting ADHD, and ADHD Treatment Options, 3-4.
3. Richey, M. A., & Forgan, J. W. (2014). Raising Girls with ADHD: Secrets for Parenting Healthy, Happy Daughters, 11.

**ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В МЕЖАХ ОСВІТНЬОГО
ПРОСТОРУ**

УДК 159.922.7

Бацилєва Ольга Валеріївна,
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Пузь Ірина Володимирівна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність дослідження. Численні трансформації, що зумовлюють розвиток сучасного суспільства, знаходять своє відображення у різних сферах життєдіяльності особистості. Однією з таких сфер, яка набула нових векторів розвитку, сьогодні виступає сфера освіти. Так, серед важливіших особливостей сучасного освітнього простору можна виокремити цілісність і інтегративність із соціумом і світовим освітнім простором, сформованість нової системи цінностей, що визначає траєкторії і можливості для саморозвитку і самореалізації особистості на різних етапах її становлення (Коновальчук, В. І., 2015).

Слід також зазначити, що головною функцією освітнього простору вважається сприяння самоактуалізації особистості, при цьому процес розкриття творчого потенціалу особистості залежить від низки чинників, серед яких одним з провідних є здоров'я, що являє собою достатньо

складний багатоаспектний феномен та, за рекомендаціями ВООЗ, визначається як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи недуги.

У свою чергу, здоров'я особистості залежить від багатьох факторів. Так, серед деструктивних факторів, що негативно позначається на здоров'ї та благополуччі особистості є перебування у стресових, напружених ситуаціях. Перебуваючи в освітньому просторі, людина на різних етапах свого життєвого шляху може зустрічатися з дією різного роду стресогенних факторів, що може негативно позначатися на благополуччі особистості, перешкоджати процесу її самоактуалізації, тому особливої актуальності набувають питання, що пов'язані з організацією відповідної психологічної допомоги учасникам освітнього простору.

На нашу думку, одним із ефективних способів збереження благополуччя особистості може виступати психічна саморегуляція як система засобів, за допомогою яких людина здатна ефективно протистояти впливу різного роду негативних факторів, регулювати свій фізичний та психічний стан, мобілізувати свої ресурсні можливості.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Різні аспекти проблеми саморегуляції, у тому числі психічної саморегуляції, висвітлювались у дослідженнях таких науковців як М. Боришевський, В. Євдокімов, О. Конопкін, Г. Никифоров, В. Татенко, Н. Пов'якель.

Мета наукової публікації – проаналізувати особливості психічної саморегуляції як засобу збереження благополуччя особистості в межах освітнього простору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Встановлено, що невміння контролювати власні емоції та почуття, адаптуватися до нових вимог та ситуацій, виступає суттєвими перешкодами на шляху здійснення успішної навчальної, професійної та інших видів діяльності, призводить до виникнення різного роду проблем у міжособистісних відносинах, перешкоджає досягненню цілей та реалізації намірів, провокує виникнення та розвиток різного роду нервово-психічних та психосоматичних розладів та захворювань.

Психічна саморегуляція розглядається як один із дієвих засобів, що передбачає здатність особистості управляти власним психоемоційним станом за допомогою низки способів, зокрема уявних образів, слів, дій (Ясточкіна, І. А., 2015).

Слід зазначити, що ефективна психічна саморегуляція запобігає накопиченню перенапруження, сприяє відновленню сил, стабілізує психоемоційний фон, посилює контроль над своїми емоціями та поведінкою в цілому, дозволяє знизити ризик виникнення небажаних наслідків психотравмуючих факторів, сприяє поліпшенню настрою та розумової працездатності.

Серед найбільш простих та доступних методів психічної саморегуляції можна відзначити такі як: прийоми позитивного мислення; спостереження за прекрасним; перегляд фотографій; догляд за рослинами, тваринами; прогулянки на свіжому повітрі у парку, лісі; прослуховування улюбленої музики, помірну фізичну активність тощо.

У процесі здійснення психічної саморегуляції прийнято виокремлювати два шляхи: по-перше, це попередження або профілактика негативних психоемоційних станів; по-друге, зниження інтенсивності вже наявних деструктивних станів.

Аналіз існуючих прийомів та технік психічної саморегуляції вказує на їх різноманітність, тому для більш зручного їх застосовування фахівці часто їх поділяють на різні групи, або класифікують за різними критеріями. Більшість методів психічної саморегуляції здійснюються на довільному та усвідомленому рівнях. Прийоми психічної саморегуляції можна поділити на дві групи: психофізіологічні та психологічні (Подкоритова, Л.О.,2018).

Так, *психофізіологічні прийоми психічної саморегуляції* ґрунтуються на взаємозв'язку психічних і фізіологічних функцій, тому передбачають вплив на емоційний стан за допомогою довільного керування власним диханням, рухами, застосування температурних подразників тощо. Відповідно до цього виокремлюються:

1) м'язові прийоми, сутність яких полягає у тому, що зниження напруженості у м'язах призводить до заспокоєння, розслаблення, а підвищення – до активізації діяльності нервової системи, мобілізації резервних можливостей людини;

2) дихальні прийоми, що засновані на взаємозв'язку емоційного стану з типом дихання (заспокійливого або мобілізуючого);

3) прийоми, засновані на використанні температурних подразників, ґрунтуються на положенні про те, що низькі температури збадьорюють, мобілізують, тонізують організм людини, а теплі – заспокоюють та знімають напругу.

Сутність *психологічних прийомів психічної саморегуляції* полягає у взаємодії між емоціями та психічними пізнавальними та вольовими процесами, а також взаємодії з різними емоціями. Відповідно до того, який саме психічний процес використовується як провідний у процесі здійснення необхідного самовпливу, можна виокремити вольові, раціональні, мнемонічні прийоми, а також прийоми, засновані на увазі та увазі, емоційно-стресові та поведінкові прийоми. Вольові прийоми саморегуляції базуються на вольовому зусиллі та спрямовані на подолання труднощів на шляху до досягнення мети.

Раціональні прийоми передбачають зниження дії стресового чинника за допомогою логічних міркувань, апеляцій до розуму. Прийоми, засновані на увазі, спрямовані на зниження психоемоційного напруження шляхом активізації уваги та створення потрібних образів за рахунок самонавіювання, моделювання майбутньої ситуації, уживання у потрібний образ тощо.

Мнемонічні прийоми передбачають цілеспрямовану активізацію у пам'яті необхідних позитивних спогадів та переживань. Прийоми, що засновані на переключенні уваги, передбачають розвиток здатності переключати увагу з неприємного на приємні чи нейтральні речі або дії.

До емоційно-стресових прийомів відносяться такі прийоми, що спрямовані на виникнення у людини стану еустресу (цілющого, позитивного стресу). Більшість цих прийомів засновані на активізації творчого потенціалу особистості, що передбачає створення творчих доробків, творче спілкування з природою, занурення у різні види мистецтва, подорожі, пошук натхненності у повсякденному житті. Поведінкові прийоми включають прийоми саморегуляції, що покращують психоемоційний стан через реалізацію певних форм поведінкової активності через усвідомлення людиною того, що викликає у неї занепокоєння та хвилювання.

Зважаючи на різноманітність вищепредставлених прийомів психічної саморегуляції, при їх застосуванні важливим є обов'язкове врахування віку людини, її актуального стану здоров'я та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Висновки. Психічна саморегуляція виступає одним із дієвих засобів збереження благополуччя особистості в межах освітнього простору. Комплексне опанування прийомів психічної саморегуляції дозволить зменшити прояв деструктивних психоемоційних станів та почуттів, які можуть виникати у учасників освітнього процесу в результаті дії різного роду стресових факторів, характерних для освітнього простору.

Перспективи подальших досліджень полягають у запровадженні в освітній процес низки соціально-психологічних тренінгів, з формуванням практичних навичок використання різних технік та прийомів психічної саморегуляції, з метою збереження та зміцнення здоров'я та благополуччя особистості, що, безумовно, сприятиме її гармонійному особистісному та професійному становленню.

Список використаної літератури:

1. Коновальчук В. І. Розвиток особистості в освітньому просторі. Збірник статей учасників II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології». Дрогобич, 2015. С. 21-27.
2. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики. Хмельницький, 2018. 120 с.
3. Ясточкіна І. А. Психічна саморегуляція як метод підвищення емоційної компетентності фахівця соціальної сфери. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. №8 (52). С. 454-462.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В
СТУДЕНТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ**

УДК 159.99

Берегова Наталія Петрівна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*
Вольська Вікторія Сергіївна,
*студентка спеціальності «Психологія»,
Хмельницький національний університет*

Актуальність дослідження. Актуальність даної теми полягає у тому, що у сучасному світі все більше постає проблема міжособистісних відносин молоді. Кожен прагне виразити себе по-своєму, показати свій характер тощо. Явище булінгу широко поширене у закладах освіти, але досить рідко дану проблему виносять на загальне, з тих чи інших причин її замовчують або ігнорують. У таких умовах дану проблему не усувають, не борються з нею, зневажають нею.