

РЕБЕФІНГ ЯК МЕТОД РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ІНДИВІДА

Козій В. О.

студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: **Кременчуцька М. К.**

к. психол. н., доцент кафедри диференціальної та спеціальної
психології ФПСР

Проблема регуляції психічної діяльності належить до числа фундаментальних проблем психології. Це пов'язано з тим, що під час взаємодії з навколишнім світом людина безперервно стикається із ситуацією вибору різних способів реалізації своєї активності залежно від поставлених цілей, індивідуальних особливостей та умов навколишньої дійсності, особливостей людей, які взаємодіють із нею. У ситуації вибору зменшення невизначеності можливо лише засобами регуляції, а в разі психологічної регуляції – засобами саморегуляції в тому сенсі, що людина сама досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює, і коригує результати.

Місце і роль психічної саморегуляції в житті людини досить очевидні, якщо взяти до уваги, що практично все життя є нескінченною безліччю форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів цілеспрямованої активності. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найзагальніша та найсуттєвіша функція цілісної психіки людини, у процесах саморегуляції реалізується єдність психіки в усьому багатстві умовно виокремлених її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей і т.п.

У цьому контексті найменш вивченою галуззю психічної саморегуляції є саморегуляція психічних станів. Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі фізіології та психології емоційних станів, проблемам емоційного життя людини, вивченню зовнішніх чинників, що прямо або побічно впливають на емоції та почуття конкретного індивіда, приділяють явно недостатньо уваги (Г. Сельє, Х. Ліндеман, Р. Сапольскі, С. Гроф).

Тому дослідження дихальних психотехнік у роботі з регуляцією емоційними станами індивіда як засобу і методу регуляції їхнього емоційного самопочуття, зміцнення психічного здоров'я, є однією з актуальних проблем психології.

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб дослідити вплив дихальних психотехнік (ребефінг) на гармонізацію емоційних станів індивіда та на підставі вивчення емоційної сфери виявити найефективніші засоби та методи регуляції їхніх емоційних станів.

У результаті ми отримаємо методичний матеріал щодо регуляції емоційної сфери людини, який можна використовувати в роботі кабінетів психологічного розвантаження та в діяльності практичних психологів.

Література

1. Кременчуцька М. К. Методи роботи з тривогою і страхом в сучасних умовах в Україні. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві*: Збірник матеріалів II міжнародної наук. практ. інтернет–конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 19–22 листопада 2021 р. Одеса: ОНУ, 2021. С. 30–32.
2. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Динаміка самозмін особистості в процесі коуч–сесій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*, 23 квітня 2020р.: Матеріали XII міжнародної науково–практичної конференції / за ред. Д. С. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець–Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2020. С.35–38.
3. Leonard Orr, Sandra Ray. *Rebirthing in New Age*. Trafford Publishing, 4 Dec 2007. 290 pages.
4. Stanislav Grof. *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*. State University of New York Press, 20 July 2000. 345 pages.
5. Sisson C. P. *Inner Adventures*. Auckland, New Zealand. Total Press Ltd. 1996.