**Тулупова Екатерина Евгеньевна**

Педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад № 12 « Теремок»

г. Корсаков Сахалинской области, РФ

**Методы психологической релаксации и саморегуляции как средства оптимизации функциональных психических состояний личности в профессиональной деятельности.**

***Аннотация:*** *в статье рассматриваются теоретические аспекты исследования методов психологической релаксации и саморегуляции, а также функциональные психических состояний.*

***Ключевые слова:*** *релаксация, саморегуляция, функциональные психические состояния, психологические состояния*

В наш век научно-технического прогресса не вызывает со­мнения необходимость поддержания функциональных психических состояний высокой активности, высокой мобилизационной готовности при выполнении практически любой как в [профессиональной, так и в учебной деятельности.](https://pandia.ru/text/category/professionalmznaya_deyatelmznostmz/)

Большинство из нас имели потребность хотя бы раз в жизни в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки.

Функциональное состояние — это интегральная характеристика наличных свойств, качеств человека, определяющих эффективность его деятельности [2, с. 121]. Исследованием функциональных состояний занимались такие ученые как: (В.П. Зинченко, В. М. Мунипов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, E. А. Климов, Стрелков).

Развивающиеся в условиях негативные для субъекта и психические состояния могут приводить к деструкции функциональных состояний: дезорганизации учебной, а как следствие в дальнейшем и трудовой профессиональной деятельности.

 Поэтому проблема разработки методов саморегуляции и релаксации состояния личности и ее психологических механизмов оптимизации становится все более актуальной, как в теоретическом аспекте, так и в практическом применении.

Профессиональная деятельность – это психическая и физическая активность, направленная на профессиональное становление как одну из сторон личностного развития индивида [3, с. 274].

Несомненно, в ходе профессиональной деятельности возникают умственная и эмоциональная усталость, нервно-психическое перенапряжение, а при накоплении этих явлений могут даже возникнуть невротические расстройства личности. Наиболее эффективным и действенным средством их профилактики и восстановления нормального функционального состояния личности можно добиться благодаря методам релаксации и саморегуляции.

Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов» [6, с. 352].

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути, которые в той или иной степени используются в психологической саморегуляции: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова. В ходе саморегуляции может решаться одна из трех задач, такие как: сохранение имеющегося состояния; перевод в новое, требуемое условиями состояние; возвращение в прежнее состояние. Эффективность многих приемов саморегуляции зависит от ряда факторов: регулярности их использования, опыта специалиста, психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие, наконец, от того, верит ли сам человек в их эффективность.

Также основной задачей, является снижение психофизиологической напряженности, выраженных стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий. Решение этой задачи достигается посредством обучения самостоятельному вхождению в так называемое состояние «релаксации» (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, расслабление) и достижения на его основе различных степеней аутогенного погружения, при переживании которых создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций [1, с. 142].

Таким образом, овладение навыками саморегуляции и релаксации дает человеку способность не только контролировать свое состояние, но и управлять ситуацией, что приводит к большей самореализации, организации учебно-профессиональной деятельности, легкой адаптации к любым условиям деятельности.

**Список использованной литературы**

1. Ермолин И.Е. Релаксационный подход в психологической коррекции. // Психология и практика. Ежегодник РПО. Т.4, вып.4 / ред. Козлов В.В., ЯрГУ, МАПН, РПО, Ярославль, 1998, 248-251 с.
2. Зинченко, В.П. Методологические вопросы психологии / В.П. Зинченко, С.Д. Смирнов. - М.: ИНФРА-М, 2009.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности; Питер, М., 2008. 432 c.
4. Леонова А.Б., Кузнецова A.C. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. М.,2002.
5. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство/ Панкратов В.Н – М.: Ин-т Психотерапии, 2001.
6. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие / Л.Е. Прокофьев. – Спб.: Изд-во «Лань», 2003. 67с.