



Практичні аспекти саморегуляції на робочому місці

18 липня 2025
Пищикова Олена

ПРО МЕНЕ

ОЛЕНА ПИЩИКОВА

канд. техн.наук,
доцентка кафедри охорони праці та цивільної безпеки
Криворізького Національного університету,

сертифікована експертка спілки ESOSH,
експертка журналу “Охорона праці”,
співавторка курсу «Ментальне здоров'я на роботі»,
сертифікована інструкторка йоги

НАУКОВО-ВИРОБНИЧИЙ ЖУРНАЛ
ОХОРОНА ПРАЦІ

ESOSH
EUROPEAN SOCIETY OF
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH

КНУ
КРИВОРІЗЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Що таке психологічна самодопомога?

- ✓ Набір дій, рішень і внутрішніх стратегій для збереження або відновлення психоемоційного стану.
- ✓ Особиста відповідь на стрес чи дискомфорт «тут і зараз».
- ✓ Здійснюється без зовнішніх фахівців, базується на обізнаності, самоспостереженні та турботі про себе.

Що таке саморегуляція?

- ✓ Здатність керувати емоціями, думками та поведінкою у складних ситуаціях.
- ✓ Містить внутрішні механізми контролю, заспокоєння, мотивації та адаптації.
- ✓ Базується на усвідомленні власного стану та вмінні обирати конструктивну реакцію.

Техніки саморегуляції

1 Дихальні практики

- **Квадратне дихання (4-4-4-4):** рівновага, контроль, заспокоєння.
- **Дихання 4-7-8:** допомога при тривозі, для сну.
- **Діафрагмальне дихання:** стабілізація дихання, заспокоєння.

ТЕСТ «ЧИ ПРАВИЛЬНО ВИ ДИХАЄТЕ?»



ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ДІАФРАГМАЛЬНОГО ДИХАННЯ

Навчитись дихати діафрагмально означає повернутись до природного способу дихання.

Це не просто техніка дихання – це навичка, яку варто інтегрувати в повсякденне життя.

Як базова потреба нашого тіла, правильне дихання впливає на кожен аспект нашого здоров'я.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ДІАФРАГМАЛЬНОГО ДИХАННЯ

- 01.** Сядьте або ляжте в зручному положенні, розслабивши плечі і шию.
- 02.** Покладіть одну руку на грудь, а іншу на живіт. Це допоможе відчувати різницю в русі між грудною кліткою і діафрагмою.
- 03.** Вдихайте через ніс на рахунок до 4, концентруючись на тому, щоб живіт розширювався. Грудна клітка при цьому має залишатися відносно нерухомою.
- 04.** Повільно видихайте через рот на рахунок до 6–8, м'яко стискаючи м'язи живота, щоб випустити повітря. Зосередьтеся на тому, як ваше тіло розслабляється під час видиху.

ПОРАДИ: ЯК НАВЧИТИСЬ ДИХАТИ ДІАФРАГМАЛЬНО ПОСТІЙНО

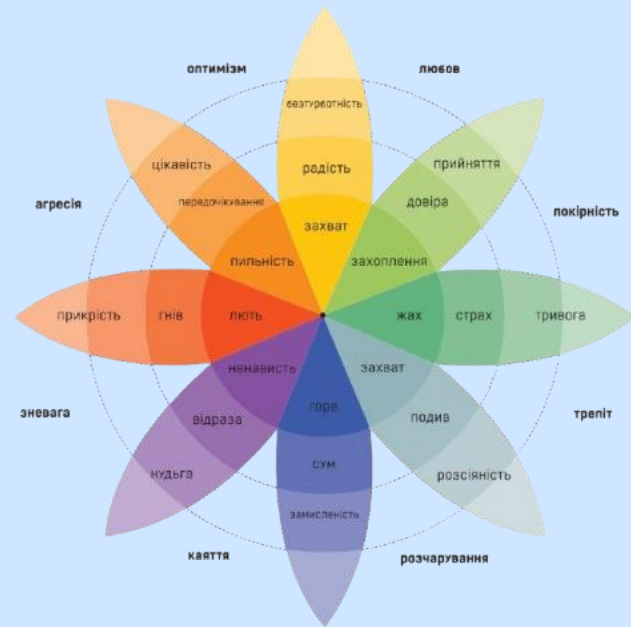
01. Свідомий підхід.
02. Встановлюйте нагадування.
03. Медитація та дихальні вправи.
04. Поза та постава.
05. Практика під час фізичної активності.
06. Вправи перед сном.

*таким чином з регулярною практикою ваше тіло поступово адаптується до цього типу дихання, і з часом ви будете дихати без свідомих зусиль.

Техніки саморегуляції

2 Емоційне розвантаження

- Щоденник емоцій:
- усвідомлення та опрацювання емоцій.
- **Емоційне вікно:** фіксація та прийняття емоцій.
- **Емоційний лист:** висловлення через письмо.



Інтерактивне онлайн-коло для дослідження емоцій (Feelings Wheel)



Натисність,
щоб перейти до колеса

Техніки саморегуляції

3 Тілесно-орієнтовані практики

- **Прогресивна м'язова релаксація:** «напруження – розслаблення», зняття м'язового та психоемоційного напруження.
- **Сканування тіла (Body Scan):** зв'язок з тілом, заземлення, зниження стресу.

ПРАКТИКА № 3

«ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ»

01. Edmund Jacobson, 1920 р.

02. Почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів



Техніки саморегуляції

4 Мікропрактики перезавантаження (до 5 хв.)

- **Техніка «П'ять сенсорів»:** повернення у «тут і зараз».
- **Заземлення через дотик, звук, запах:** швидке заспокоєння.
- **Коротка медитація «Я тут і зараз»:** відновлення уваги.

Техніка «П'ять сенсорів»

Як виконувати?

- 1 Назвіть **5 речей**, які ви бачите навколо.
- 2 Назвіть **4 звуки**, які чуєте.
- 3 Відчуйте **3 дотики** (наприклад, тканина одягу, поверхня стільця).
- 4 Відчуйте **2 запахи**.
- 5 Відчуйте **1 смак** (ковток води або присмак у роті).

Техніки саморегуляції

5 Йога та розтяжка

- 5-15 хв. простих прав (асан) і дихання для зняття напруги та відновлення енергії.



Як інтегрувати на робочому місці

- ✓ 2-хвилинні дихальні паузи на початку нарад.
- ✓ 5-ти хвилинок тілесних практик на протязі зміни.
- ✓ Стікери-нагадування: «Розслаб плечі», «Випрями спину», «Як ти зараз дихаєш?», «Де зараз твоя увага?»
- ✓ Куточок тиші для мікровідновлення (релаксу).
- ✓ QR-коди на техніки саморегуляції біля кавомашини тощо!!!!

Корисні послання для саморегуляції на роботі та в житті

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ФОРМУЄМО СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Ми не можемо уникнути викликів,
але можемо навчитися триматися на них.

Діана Кабат-Зін,
лідер, засновник програм управління стресом
на основі усвідомленості (MBSR)

Теоретичні та практичні засади формування стресостійкості
персоналу в умовах соціальних викликів і воєнного стану.



Олена Пищикова,
доцент кафедри
охорони праці
та цивільної безпеки



Ліля Скандантсєва,
магістр психології, клінічний
психолог, травматерапевт,
клінічний супервізор

Київський національний університет

Сучасне робоче середовище дедалі частіше стикається з викликами, що виходять далеко за межі фізичної безпеки. Хронічний стрес, емоційне виснаження та ризик професійного вигорання, нестабільність, невизначеність – усе це впливає не лише на здоров'я працівника, але й на ефективність колективу, рівень продуктивності та атмосферу в колективі.

У цьому матеріалі розглянемо ключові аспекти стресостійкості та результативності як основи психологічного сучасного працівника. Ця стаття не просто про стрес, вона – *про людей в епіцентрі змін, яка вчить не ламатися, а ставати гнучкішою та сильнішою*. Маємо на меті не лише окреслити теоретичні засади поняття стресу, а й *показати практичні механізми формування стресостійкості персоналу*. Особливо актуальною ця тема є для українських працівників, які вже чотирьох років поспіль перебувають у стані тривалого стресу, спричиненого повномасштабною війною, і, попри це, зберігають працездатність, відповідальність і спроможність підтримувати одне одного.

Ця стаття покликана дати знання, а крім того, мотивувати до практичного застосування інструментів, що сприяють психологічній стійкості. Адже *турбота про психічне здоров'я – це не самотність, а свідомо відповідальність та внесок у загальну культуру безпеки*.

Життя під тиском – виклик чи норма?

Ще донедавна стрес вважали тимчасовим, винятковим явищем у звичайному житті. Однак нині мільйони українців щодня перебувають у стані постійного психоемоційного навантаження: війна, економічна нестабільність, втрати, тривожні новини, загроза безпеці – усе це стало частиною реальності. Для багатьох працівників, незалежно від сфери діяльності, *життя під тиском більше не виняток, а нова норма*, яка потребує інших психофізіологічних ресурсів, ніж раніше.

Слово «стрес» сьогодні лунає не лише з уст психологів. Воно ввійшло в повсякденну мову пересічного співгромадянина. Уважатися в дитинстві програма підтримки, у сфері охорони праці, в HR-стратегії підприємств. Розуміння стресу як загальної адаптаційної реакції організму на будинок подразник – цього вже недостатньо. Сучасний світ вимагає не просто адаптації, а *високого рівня стресостійкості* – здатності ефективно функціонувати попри зовнішній тиск.

Сьогодні як ніколи важливо не лише знати, що таке стрес, а й розуміти, як його виявляти, регулювати та перетворювати на успішну силу, а не на деструктивний фактор.

НА ДОПОМОГУ СПЕЦІАЛІСТУ З ОХОРОНИ ПРАЦІ

19

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

САМОДОПОМОГА І САМОРЕГУЛЯЦІЯ...

Ми не завжди можемо контролювати
обставини, але ми завжди можемо обрати, як
на них реагувати.

Віктор Франкл

Складники психосоціальної підтримки на робочому місці. Інструменти
і техніки, спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток емоційної стійкості
та підтримання оптимального психоемоційного стану.



Олена Пищикова,
доцент кафедри охорони праці
та цивільної безпеки



Людмила Янова,
доцент кафедри охорони праці
та цивільної безпеки



Сергій Сахно,
доцент кафедри промислового,
цивільного і міського будівництва

Київський національний університет

У сучасному світі, де темп життя невпинно зростає, а виклики – від економічної нестабільності до війни – стають частиною щоденної реальності, особливої ваги набуває здатність людини підтримувати про власний психоемоційний стан. Саме тому навики психологічної самопомогі та саморегуляції стають не лише інструментами особистої стійкості, але й елементами професійної компетентності кожного працівника.

Цей матеріал присвячений практичним технікам, що допомагають відновлювати внутрішній баланс, знижувати рівень стресу, розвивати емоційну стійкість та підтримувати психічне здоров'я у складних, а іноді й критичних умовах. Йдеться не лише про «уміння заспокоїтися», але й про формування внутрішнього ресурсу, здатного підтримувати ефективність, ідентичність і людяність у будь-яких обставинах.

Самопоміч – це не прояв слабкості. Це ознака зрілої відповідальності за себе, свої емоції та вплив на оточення. У цій статті ви знайдете прості і дієві практики, які можуть стати опорою в напружені періоди, а також частиною щоденної турботи про себе.

ЩО МАЄМО НА УВАЗІ ПІД САМОДОПОМОГОЮ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЮ?

Під психологічного самопомогі ми розуміємо набір дій, рішень і внутрішніх стратегій, які людина свідомо застосовує для збереження або відновлення свого психоемоційного стану. Це особиста відповідь на стрес чи психологічний дискомфорт, спрямована на підтримку себе «тут і зараз» без залучення зовнішніх факторів, але на основі обізнаності, самоспостереження й турботи про себе.

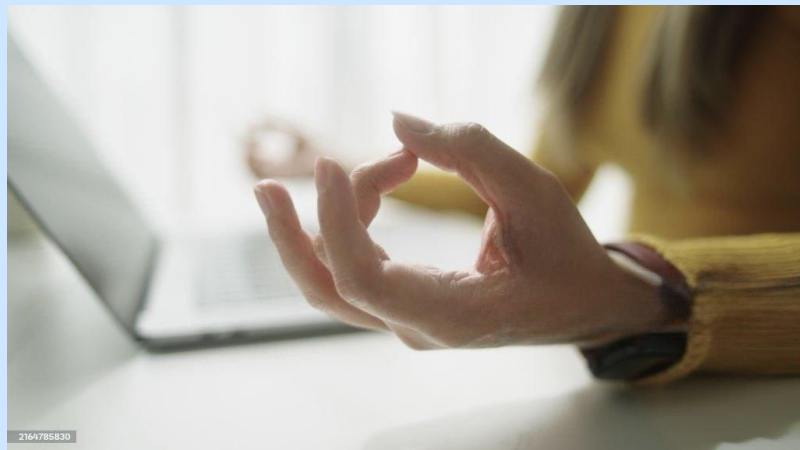
У чому відмінність від професійної допомоги? Професійна психологічна допомога передбачає роботу з фахівцем – психологом, психотерапевтом або консультантом, з чіткою методикою, діагностикою та супроводом. Самопоміч ж – це самостійна практика, яка базується на навичках усвідомлення,

Більше корисної інформації від робочої групи ESOSH з керування ментальним здоров'ям на роботі можна знайти на нашій сторінці в Facebook:



Якщо ви не приділите час своєму здоров'ю,
Ви будете ЗМУШЕНІ приділяти час своїй
хворобі!

Wellness Educator Джойс Сунада



НАУКОВО-ВИРОБНИЧИЙ ЖУРНАЛ
ОХОРОНА ПРАЦІ

ESOSH
EUROPEAN SOCIETY OF
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH

КНУ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



ЯК ЗІ МНОЮ ЗВ'ЯЗАТИСЯ?

Оберіть будь-який зручний спосіб

+38 067 569 01 45

e_pischikova@ukr.net

e.pischikova22@gmail.com



Посилання на FB