

**Саморегуляция  
и приемы  
психологической  
саморегуляции.**



- ▣ **Саморегуляция** – это важная часть человеческой психики, и каждому человеку полезно ею владеть. Речь идет об управлении своим психическим и эмоциональным состоянием, и это, несомненно, очень полезное качество. Воздействуя на себя с помощью мыслительных образов, управляя дыханием или используя другие приемы, человек может довольно быстро «прийти в себя».
  - ▣ Итак, как овладеть саморегуляцией?
- 

Под саморегуляцией подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит корректировка результатов действия.

Существует



произвольная



непроизвольная

саморегуляция.

**Произвольная** форма характеризуется сознательным контролем поведения с целью достижения желаемого. С помощью осознанной саморегуляции человек развивает индивидуальность.

**Непроизвольная** больше направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

**Нормой** считается положение, когда саморегуляция формируется и развивается параллельно с личностным взрослением. Если развитие личности отсутствует, человек не учится нести ответственность, то ситуация ухудшается. Развитие саморегуляции невозможно без личностного роста.

## **Аспекты, влияющие на саморегуляцию:**

- внешние условия среды;
- особенности личности;
- особенности взаимоотношений между личностью и окружением;
- цели деятельности.

Попросту говоря, **саморегуляция** – это социально приемлемые методы борьбы с чувствами и эмоциями, а также принятие норм поведения, уважение к окружающим, адекватные реакции.

## **Рассмотрим распространенные методы саморегуляции.**

### **□ Релаксация**

Каждый сам определяет, какой способ релаксации ему наиболее подходит в рамках саморегуляции. Главная цель этого метода в достижении внутренней гармонии, снятии мышечных зажимов и напряжения, овладении мышечным контролем.

### **□ Медитация**

Благодаря медитации мы учимся концентрации, расслабляем внимание и повышаем его. Главная цель медитации – снятие эмоционального напряжения, отвлечение от гнетущих мыслей. Если необходимо собраться и успокоиться, зачастую применяется дыхательная техника. Можно применять прием отвлечения – думается о чем угодно, кроме раздражающего обстоятельства.

## ▣ Десенсибилизация

При десенсибилизации эффективно: намеренная пассивность, представление успешного поведения, нейтральное отношение к вредящим факторам с помощью самовнушения.

## ▣ Аутогенная тренировка

Любой аутотренинг базируется на механизме релаксации. Осваиваются приемы расслабления мышц, развиваются навыки ощущения холода и тепла в теле, повышается волевая установка и концентрация внимания на отслеживание состояния организма. Основной задачей аутотренинга является снятие эмоционального и мышечного напряжения, достижение полностью расслабленного состояния для развития произвольности.

**Одними из наиболее доступных методов саморегуляции являются естественные приемы регуляции.**

**Их довольно много, перечислим самые простые и распространенные:**

- классическая музыка;
- прогулка на природе;
- полноценный сон;
- юмор, смех, улыбки;
- вдыхание свежего воздуха;
- размышления о позитивных вещах;
- расслабленные мышцы;
- созерцания красивого пейзажа;
- созерцания фото с близким человеком, приятных памятных вещей;
- солнечные ванны;
- общение с приятной личностью.

**Аффект** (от лат. affectus — “душевное волнение”) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями изменением в функциях внутренних органов.



Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

Эмоциональным состоянием, близким к стрессу, является синдром “**эмоционального выгорания**”.



Близким по своим проявлениям к стрессу является эмоциональное состояние фрустрации.

**Фрустрация** (от лат. frustration — “обман”, “расстройство”, “разрушение планов”) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (ли субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.



Наиболее успешными, как в профессии, так и в личной жизни, являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют сдерживаться, проявлять терпение, тормозить свои внутренние “взрывы”.

