

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

УРОВНИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Саморегуляци я

целенаправленный
сознательный выбор
характера и способа действий

особый уровень
программирования
деятельности на основе
процессов предвидения

«внутренняя» регуляция
поведенческой активности
человека

управление человеком своими
эмоциями, чувствами,
переживаниями

взаимодействие внешнего и
внутреннего в поведении и
деятельности индивида, и т.д.

целенаправленное изменение,
как отдельных
психофизиологических
функций, так и нервно-
психических состояний в
целом



I. ИНФОРМАЦИОННО — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Данный уровень регуляции обеспечивает необходимую степень энергетической мобилизации физиологических систем для оптимального функционирования психики.

Типы саморегуляции

```
graph TD; A[Типы саморегуляции] --> B[Реакция «отреагирования»]; A --> C[Катарсис]; A --> D[Ритуальные действия];
```

Реакция
«отреагирования»

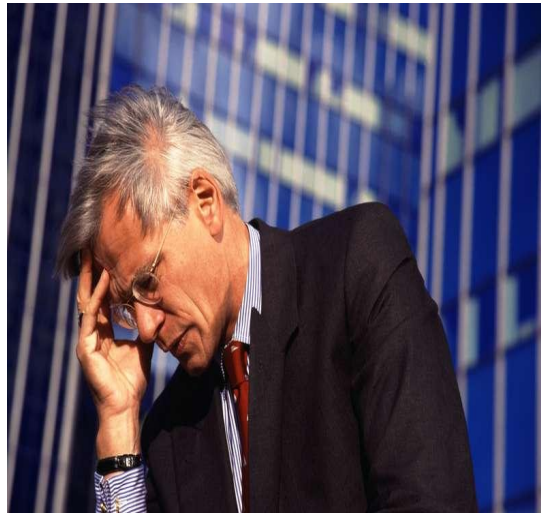
Катарсис

Ритуальные
действия

Реакция «отреагирования» - заключается в усилении двигательной или психической активности.



Беспокойство тревога,
учащение
пульса, затрудненное
дыхание



Беспрестанные
движения,
хождение из стороны
в сторону



Стремление «излить
душу» в разговоре

Катарсис (греч. - очищение) - определяется как эмоциональное потрясение, испытываемое человеком под воздействием произведения искусства, способ освобождения от отрицательных переживаний и мыслей, состояние внутреннего облегчения.



Ритуальные действия - этот вид саморегуляции является распространенным способом воздействия на психику через соответствующую организацию внешних условий в целях стимуляции или, наоборот, снижения избыточной ее активности. Ритуал призван что-то внушить человеку, как-то его настроить, привить определенную стереотипную реакцию.



II. МОТИВАЦИОННЫЙ УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Любые процессы саморегуляции начинаются с саморегуляции мотивации.

В психологическом плане можно выделить три группы основных факторов, определяющих различия в мотивационной саморегуляции людей.

1. Индивидуально- личностные факторы.
2. Факторы, обеспечивающие состояние общей неудовлетворенности собой.
3. Смыслообразующие факторы.



Факторы, обеспечивающие
состояние общей
неудовлетворенности собой

```
graph TD; A[Факторы, обеспечивающие состояние общей неудовлетворенности собой] --> B[Депрессивность потребностей]; A --> C[Кризис принятия мотивов]; A --> D[Кризис реализации мотивов];
```

Депрессивность
потребностей

Кризис
принятия
МОТИВОВ

Кризис
реализации
МОТИВОВ

Смыслообразующие факторы

```
graph TD; A[Смыслообразующие факторы] --> B[Внешне опосредованная регуляция]; A --> C[Активная смысловая регуляция]; A --> D[Резервная мотивация];
```

Внешне
опосредованная
регуляция

Активная
смысловая
регуляция

Резервная
мотивация

Методы непосредственной мотивационной саморегуляции



Аутогенная тренировка
(аутотренинг, АТ)



Самогипноз

III. ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

К данному уровню психической регуляции принято относить свойства, особенности, возможности человека которые он реализует при участии волевых процессов.

Самоисповедь

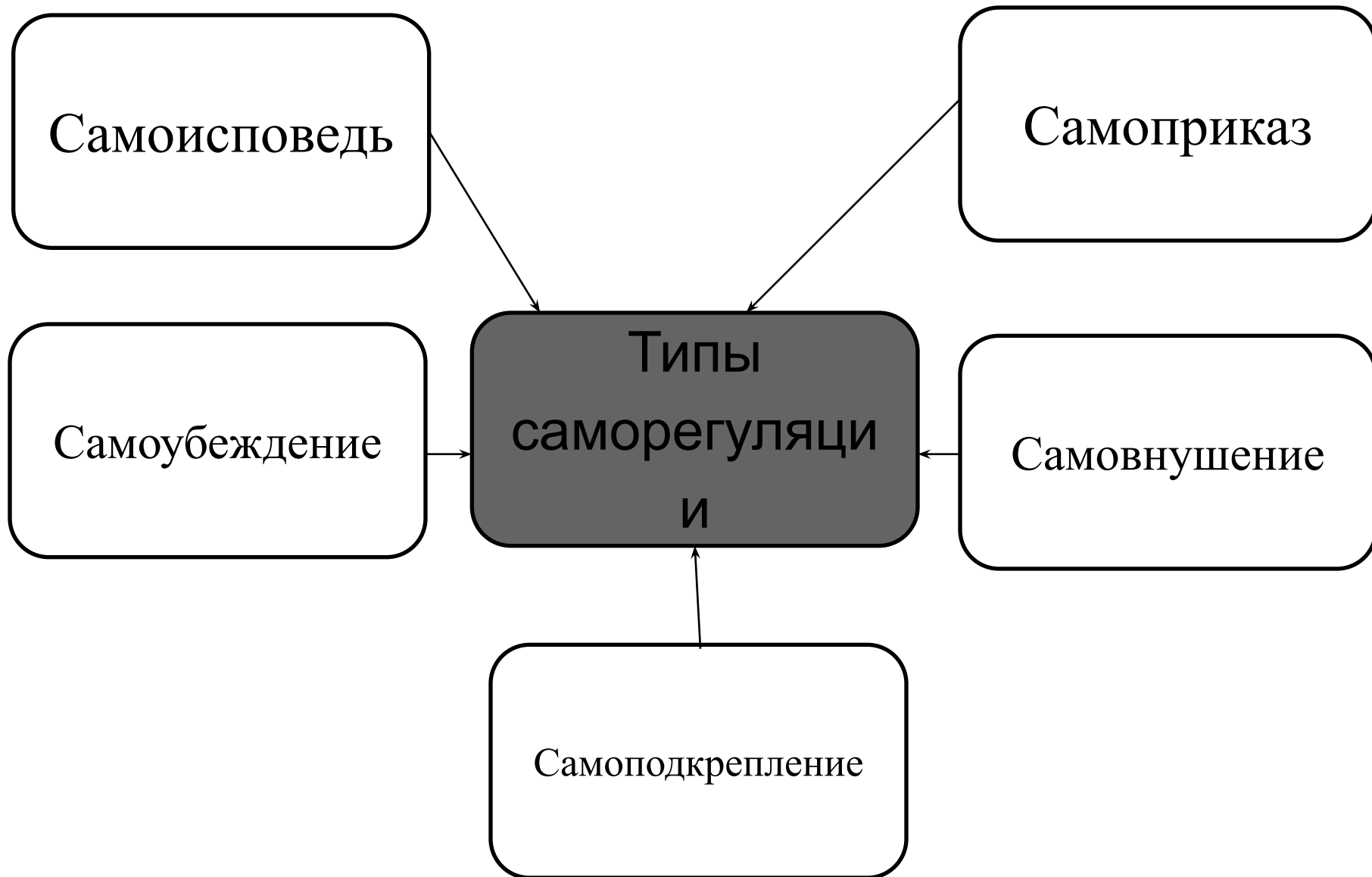
Самоприказ

Самоубеждение

Самовнушение

Типы
саморегуляци
и

Самоподкрепление



САМОИСПОВЕДЬ

Психологическая потребность в самоисповеди реализуется в разнообразных формах:

- поделиться своими переживаниями с незнакомым человеком,
- с близким другом, членом семьи,
- исповедоваться в церкви, самоисповедь.



САМОУБЕЖДЕНИЕ

Метод самоубеждения – один из самых действенных психологических инструментов самоуправления личности, отбора необходимой для этого информации, преодоления чужих, чуждых установок, собственных предубеждений, которые препятствуют адекватному восприятию действительности.



САМОПРИКАЗ

Самоприказ, как элемент эмоционально – волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий.



САМОВНУШЕНИЕ

Самовнушение – это психорегулятор, который действует на привычном стереотипном уровне и не требует творческих усилий по анализу и разрешению затруднительной ситуации.



САМОВНУШЕНИЕ
хорошая штука...

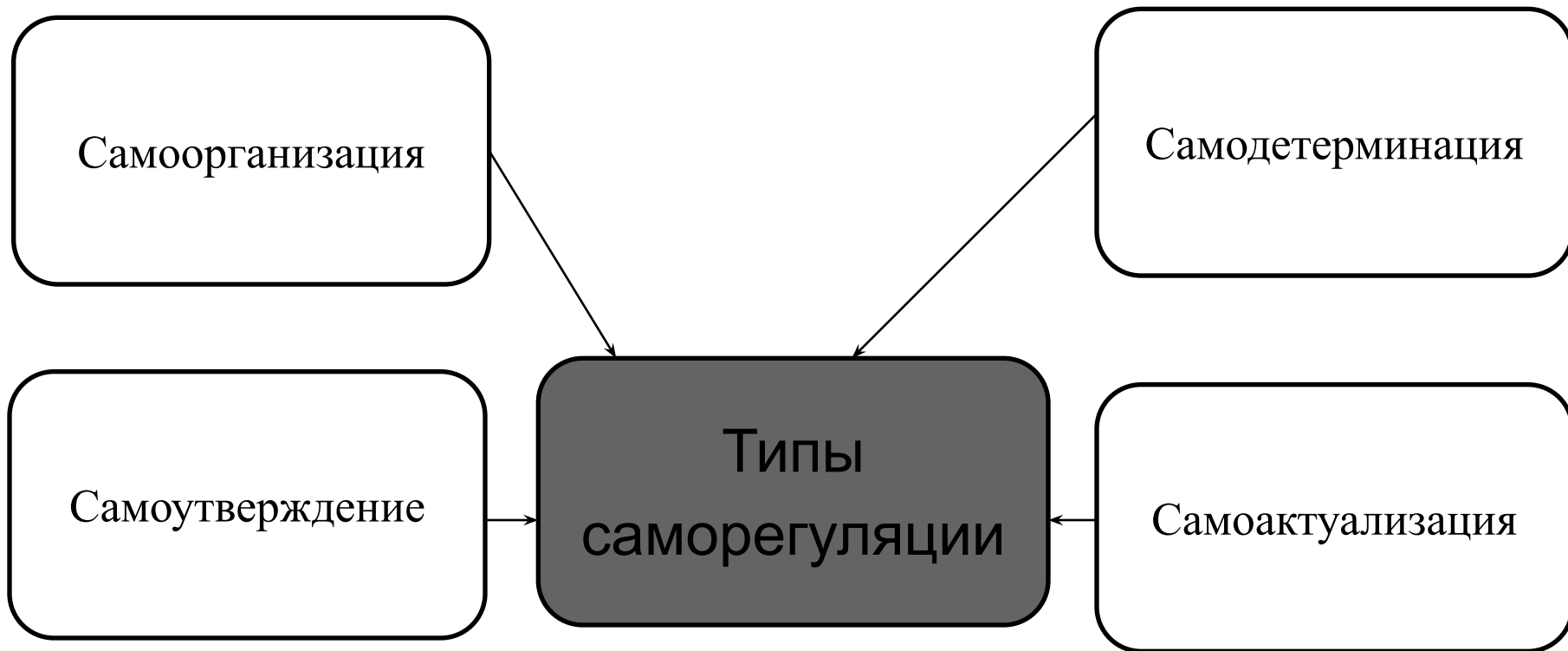
САМОПОДКРЕПЛЕНИЕ

Самоподкрепление относится к числу контролирующих реакций саморегуляции жизнедеятельности, т.е. базируется на механизме самоконтроля.



IV. ИНДИВИДУАЛЬНО – ЛИЧНОСТНЫЙ УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Данный уровень мобилизуется, когда надо «переделывать» самого себя, свои личностные ценности и психологические установки, а не обстоятельства.



САМООРГАНИЗАЦИЯ

Важнейший признак становления самоорганизации – активное формирование себя как личности, соответствие жизненных выборов (профессии, друзей и т.п.) индивидуальным особенностям личности.



Самоорганизация не свойственна инфантильным субъектам, у которых, в процессе индивидуального развития, не произошло полноценного становления механизмов саморегуляции. Самоорганизация таких личностей не приобрела четкую нацеленность, осознанность, контролируемость.



САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

Потребность в самоутверждении неразрывно связана с фундаментальными потребностями человека в самовыражении и самораскрытии, в достижении максимальной полноты жизни, доступной в конкретных условиях существования.



Понятия «самовыражение» и «самораскрытие» тесно связано с понятием «моральная сила личности», которая проявляется в способности мобилизовать в нужный момент все резервы своего организма. Люди, обладающие большей моральной силой по сравнению с другими членами общества, достигают в своей деятельности результатов, во много раз превосходящих средний уровень.



САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ

В самодетерминации человека основную роль играет смысл жизни.

Борьба за обретение смысла жизни – движущая сила в жизни личности.

Потребности в смысле жизни проявляется часто настолько сильно, что человек способен даже умереть ради своих идеалов и ценностей.



Для конкретной личности важен специфический смысл жизни в каждый данный момент времени, и потеря этого смысла часто приводит к непоправимым последствиям.



САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Самоактуализация – это и умение высказать противоположную точку зрения, умение пойти наперекор своим слабостям, это накопление «приобретений», которые впоследствии могут стать крупными достоинствами личности.



Агрессия

Проекция вины
на других

Самозамыкание

Механизмы
психологическо
й защиты

Самопрощение

Репрессия

Рационализация

Сублимация

