

Психология саморегуляции

Работу выполнил: студент 1 курса
направления «общая психология»
Верхоланцев Иван

- Психология саморегуляции- это по сравнению с другими отраслями психологии новое направление в психологии
- Проблема саморегуляции человека является одной из центральных в психологии. Это связано с тем, что от способности человека к регулированию своих психических и физических процессов зависит не только деятельность человека, но и его существование в целом.
- В последнее время появились различные подходы к изучению саморегуляции человека. При этом формируются различные определения данного понятия.

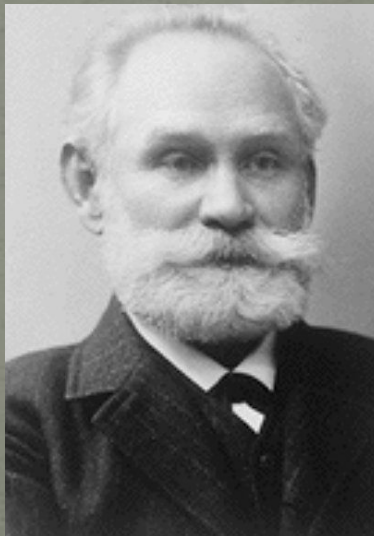
- Необходимо отметить, что термин «саморегуляция» основательно закрепился в физиологии, теории систем и связан с такими понятиями, как равновесие, норма, адаптация, гомеостаз. К. Бернар впервые, с научной точки зрения, обратил внимание на то, что образование постоянной внутренней среды помогает организму противостоять значительным колебаниям условий внешней среды. Это позволяет организму от пассивной адаптации к изменениям внешней среды перейти к активной регуляции постоянства своей внутренней среды.

Бернар и Сеченов



- Идеи К. Бернара о регуляции поведения получили свое дальнейшее развитие в работах И.М. Сеченова и Ч. Шеррингтона. Они утверждали, что саморегуляция связана с сознанием человека и не нуждается в наличии особого психического образования. Осуществление саморегуляции происходит через работу определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением. При этом реакции рефлекторных дуг, по мнению Ч. Шеррингтона, управляются механизмами, деятельность которых связана с сознанием. «Этими высшими центрами тот или иной рефлекс может быть остановлен, запущен или модифицирован в его реакции с таким разнообразием и с очевидной независимостью от внешних раздражителей, что будет наивным прийти к заключению о существовании самопроизвольного внутреннего процесса»

- Интересную идею высказал уважаемый русский физиолог И.П. Павлов. Он определил человека как саморегулирующуюся систему, которая сама себя направляет, поддерживает, воспитывает и даже совершенствует.



Теория функциональных систем Анохина

- С точки зрения этой теории, функциональные системы представляют собой динамические, саморегулирующиеся организации, взаимодействие которых позволяет достигнуть полезных результатов, и носят приспособительный характер для организма. В свою очередь Л.В. Выгодский обращал внимание на то, что психика человека участвует в регуляции поведения, которая отличается высшими формами активного приспособления природы к своим потребностям, в противоположность пассивному приспособлению животных к среде

МЕТОДЫ

- Антистрессовое дыхание. В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании: Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!
- 2. Аутогенная тренировка. В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях. Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей, Повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления. Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове..; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе..; я спокоен за работу моего сердца...

МЕТОДЫ

- 3. Медитация. Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник. Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.
- 4. Йога. Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни. Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие. Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики. Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.
- 5. Релаксация. Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.

- М.Я. Басов, предпринимая попытки раскрыть понятие саморегуляции, предлагает рассматривать его в двух смыслах. Первый наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации

- В.К. Калинин в своих работах выделяет такое понятие как произвольная регуляция, под которым понимает сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирования этой активности в нужном направлении, то есть целенаправленное создание такой организации психических функций, которая обеспечивала бы наибольшую эффективность действий. По его мнению, саморегуляция – это проявление самосубъектных отношений, т.е. активности, направленной не на внешний мир или других людей, а на самого себя.

ВЫВОД

- под психической саморегуляцией мы понимаем сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания.