

Приемы психологической регуляции

Презентацию подготовила группа ф-222

Введение

- Любой человек хотя бы раз в жизни нуждался в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки. Кто-то научился это делать с помощью различных нехитрых средств: например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же попросту пытаются дышать глубже и медленнее. Другие люди никак не могут найти способ, который им поможет успокоиться, когда они очень нервничают или чувствовать себя хорошо, когда они очень устали.
- Такая неспособность человека регулировать свое настроение может отрицательно сказаться не только на взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей.



- Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т. д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато еще и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.
- Еще в древности была замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Считалось, например, что необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска — ускоряют старение.



- В настоящее время в отношении проблемы психической саморегуляции в деятельности существуют две различающихся по объекту репозиции.
- С одной стороны, идет поиск ее решений в направлении выделения регуляторных компонентов в структуре деятельности, с другой – разрабатываются и находят применение различные техники саморегуляции состояния, вплоть до тех, которые резко снижают активность субъекта деятельности, и можно сказать, зомбируют человека (к ним относятся психофармакологические препараты, аутогипноз и др.).



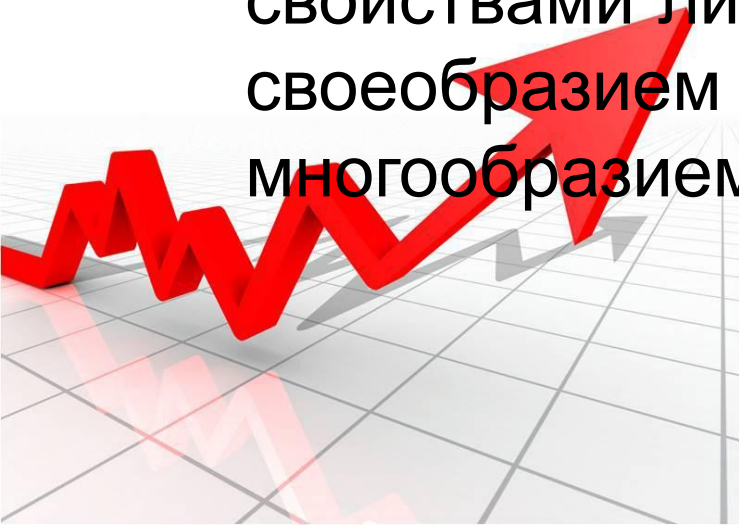
Понятие психических состояний человека

- Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т. д.
- В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое



□ Психические состояния человека характеризуются

1. целостностью,
2. подвижностью
3. и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

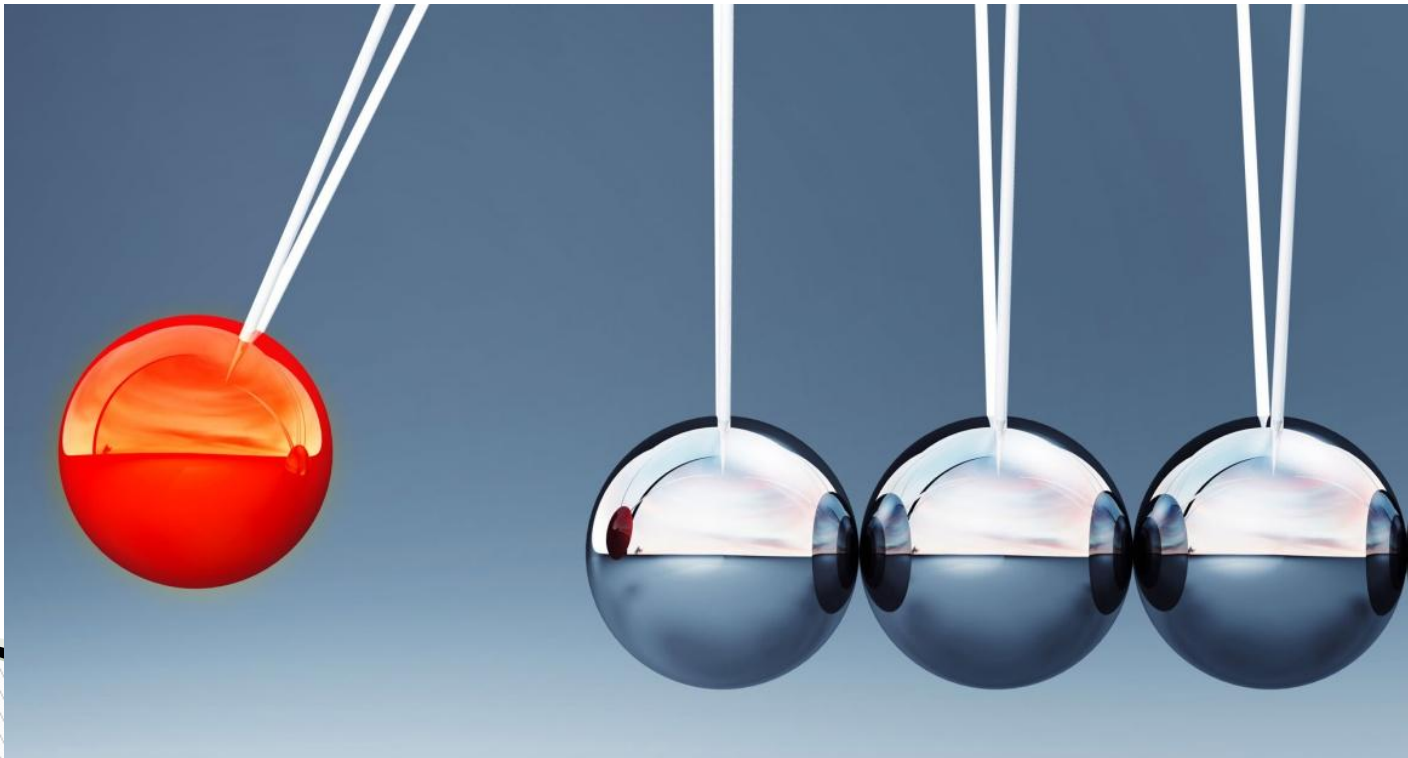


Общие принципы регуляции состояний



- В связи с тем что ряд состояний приводит к дезорганизации поведения и деятельности, необходимо эти состояния регулировать.
- В самом широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями:
 1. предупреждением их возникновения и
 2. ликвидацией уже возникших состояний.
- Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздействие психолога на пациента путем использования психорегулирующей тренировки, использование цвета, музыки, природного ландшафта), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). Во втором случае речь идет о саморегуляции.

- В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач:
- 1. сохранение имеющегося состояния;
- 2. перевод в новое, требуемое условиями состояние;
- 3. возвращение в прежнее состояние.



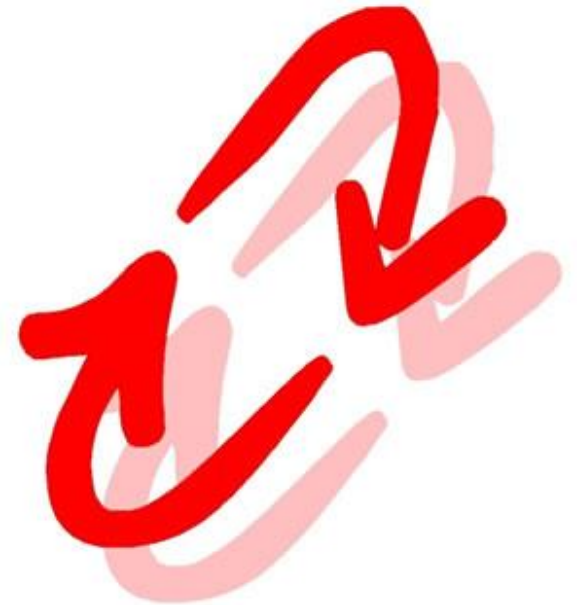
- Эффективность многих приемов регуляции состояний зависит от ряда факторов: регулярности их использования, опыта специалиста, психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие, наконец, от того, верит ли сам человек в их эффективность.



- Важно учитывать перед любым регулирующим воздействием, в каком состоянии находится человек или его отдельная функциональная система. Иначе оказываемое воздействие может привести к обратному эффекту.



- Успешной, а главное — адекватной, регуляции состояний (особенно функциональных) способствует обратная связь, сообщая об изменении физиологических и психологических параметров человека в процессе регуляции.



Классификации методов регуляции состояний

- В целом все методы регуляции делятся на две группы: внешние и внутренние (саморегуляция), хотя деление это чисто условное, так как внушение может быть и самовнушением.



Внешние методы регуляции психических состояний

□ Имеется много эффективных внешних методов регуляции состояний:

1. фармакологический,
2. внешнее внушение,
3. гипноз,
4. музыкотерапия,
5. воздействие цветом,
6. физические средства (массаж, гидропроцедуры, акупунктура) и др.



- Фармакотерапия. Применение фармакологических средств с целью воздействия на состояние человека. Это один из самых древних и распространенных способов регуляции состояний.
- В профессиональной деятельности также используются стимулирующие химические вещества, наиболее известными из которых являются кофеин и содержащие его фармакологические препараты. К возбуждающим и стимулирующим средствам относятся фенамин, эфедрин, кордиамин и др., близкие по своему химическому строению к адреналину.

В бытовом сознании людей существует мнение, что алкоголь тоже является стимулятором работоспособности. Считают, что он «просветляет» мысли и увеличивает физические возможности человека. Такое мнение сложилось потому, что появляющаяся при приеме алкоголя эйфория создает условия для неадекватной самооценки своего состояния и возможностей



- Использование психотропных средств, таких как аминазин и резерпин, способствует снятию угнетенного настроения, усталости и других неблагоприятных состояний.
- Следует иметь в виду, что даже самые «безобидные» препараты нарушают естественное протекание процессов в организме и могут иметь нежелательные побочные проявления, которые усиливаются вместе с увеличением дозировки препаратов, так как наблюдается привыкание к ним.



Использование психорегуляции

позволяет:

- повышать психическую адаптацию к высоким нагрузкам и монотонности работы, поддерживать высокий уровень мотива, содействовать быстрому нервному восстановлению;
- ▣ • нейтрализовать отрицательные последствия воздействия на психику человека, перенесшего травму или потерпевшего неудачу в достижении высокозначимой цели;
- ▣ • снять тревожность, мобилизовать усилия, поднять эмоциональный тонус, настроить на выполнение программы деятельности.

Внешнее внушение



- это психическое воздействие **одного человека (суггестора)** на другого (суггерента), осуществляемое с помощью речевых и неречевых средств общения и отличающееся сниженной аргументацией или ее полным отсутствием со стороны **суггестора** и низкой критичностью при восприятии внушаемого содержания со стороны суггерента.
- При внушении **суггерент** верит в доводы **суггестора**, высказываемые даже без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник, т. е. на **суггестора**.

Гипноз

- Слово «гипноз» появилось лишь в середине XIX в., но свидетельства о гипнотических состояниях людей появились еще на заре человеческой цивилизации. Он использовался служителями религиозных культов.
- Необычность данного способа регуляции состояний человека состоит в том, что гипноз сам является состоянием.
- Несмотря на возможность успешного использования гипноза для оптимизации функциональных состояний, он имеет существенные ограничения, делающие его использование в производственных условиях не всегда целесообразным.
- Во-первых, достижение глубокого гипнотического погружения не всегда уместно в будничной производственной ситуации. Во-вторых, не все люди гипнабельны. Большинство оказывает сопротивление гипнотическому воздействию. В-третьих, мало высококвалифицированных специалистов-гипнотерапевтов, которые могли бы заниматься на производстве оптимизацией функционального состояния.



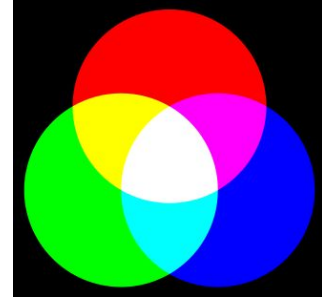
Музыка



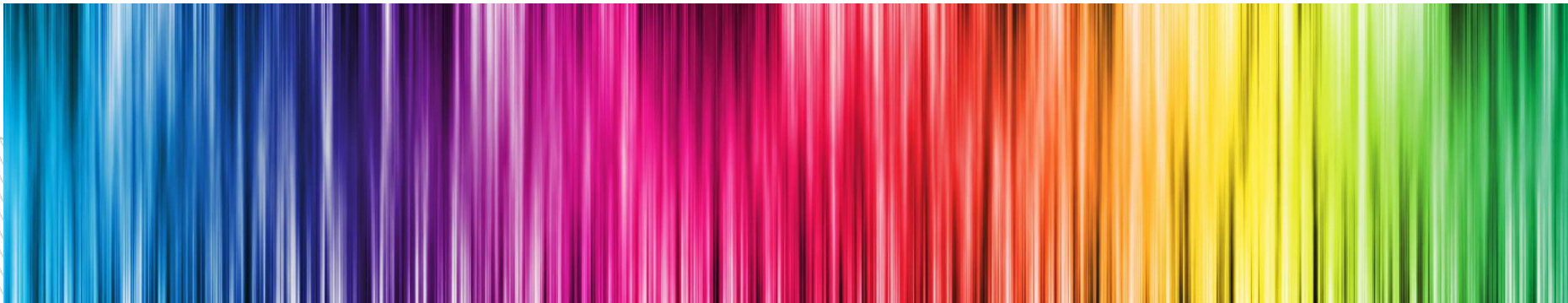
- Гармоничная музыка — лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны. Такая музыка успокаивает и расслабляет.
- Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки (ритма, тональности) показало их способность вызывать определенные эмоциональные состояния человека. Минорные тональности обнаруживают «депрессивный эффект», быстрые пульсирующие ритмы и консонансы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, «мягкие» ритмы и консонансы успокаивают.
- Следует учитывать, что воспринимается в музыке не только мелодия, но и ее смысл, поэтому законченное музыкальное произведение оказывает на человека большее эмоциональное воздействие, чем бессодержательное прелюдирование, состоящее из гамм, аккордов и т. п.



Цвет



- Если говорить об использовании цвета для регуляции состояний, то различные цвета по-разному воздействуют на психическое и функциональное состояние человека. Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) оказывают трофотропный эффект, т. е. успокаивают, снижая активность симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное давление.



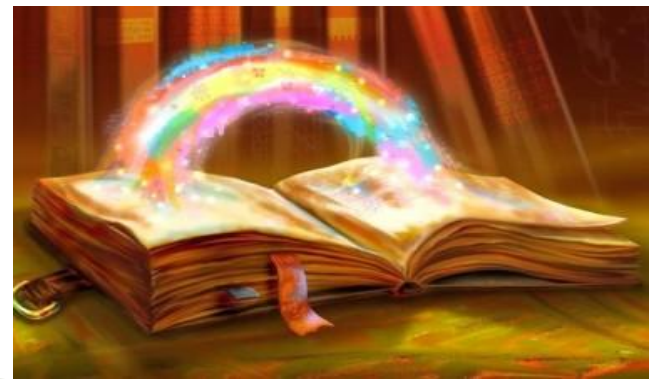
Имитационные игры

- Имитационные игры включают в себя ролевые и деловые игры. Проигрывая ту или иную роль и деловую ситуацию, можно уменьшить имеющееся у человека волнение.



Библиотерапия (либропсихотерапия)

- Как средство регуляции состояний предложена В.М. Бехтеревым, а физиологическая ее сущность раскрыта К.И. Платоновым.
- Читая, человек незаметно для себя втягивается в созданный писателем мир, становится как бы соучастником описываемых событий, сопереживает любимым героям. При этом из сознания вытесняются собственные неприятные эмоции и мысли. На производстве этот метод обычно используется в виде прослушивания отрывков из художественных произведений для нейтрализации состояния монотонии.



Гелотология



- В последнее время заявило о себе новое направление управления эмоциональными состояниями — гелотология (от греч. gelos — смех).
- Установлено, что смех оказывает разнообразное положительное воздействие на психические и физиологические процессы.
- Смех уменьшает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов — норэпинефрина, кортизола и допамина.



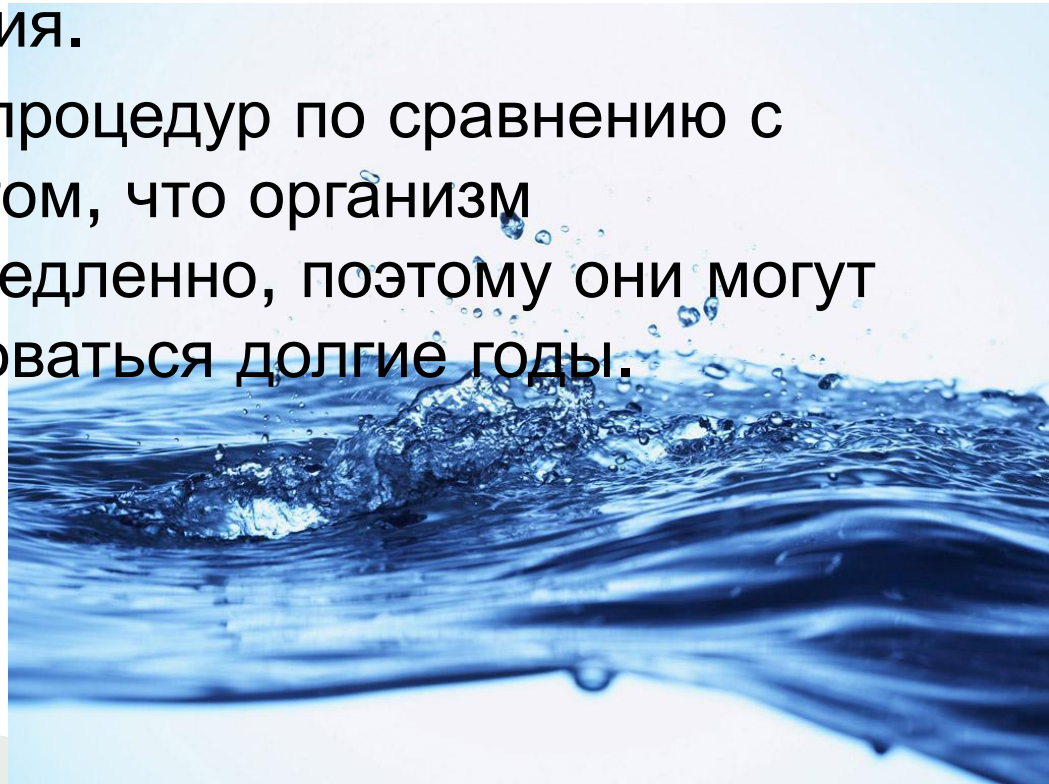
Физические средства регуляции состояний. Массаж.

- ▣ Он применяется и как средство ускорения восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки, и как способ регуляции психического состояния.
- ▣ Наряду с ручным массажем используется и вибромассаж, т. е. действие вибрации определенной частоты и амплитуды.
- ▣ Однако регулярное применение вибромассажа неэффективно, так как организм быстро адаптируется к этому воздействию.



Гидропроцедуры.

- ▣ Применение теплого душа, ванны, релаксации в специальных бассейнах, сауны или просто парной бани уменьшает возбуждение центральной нервной системы и способствует снятию мышечного напряжения.
- ▣ Преимущество гидропроцедур по сравнению с массажем состоит в том, что организм адаптируется к ним медленно, поэтому они могут эффективно использоваться долгие годы.

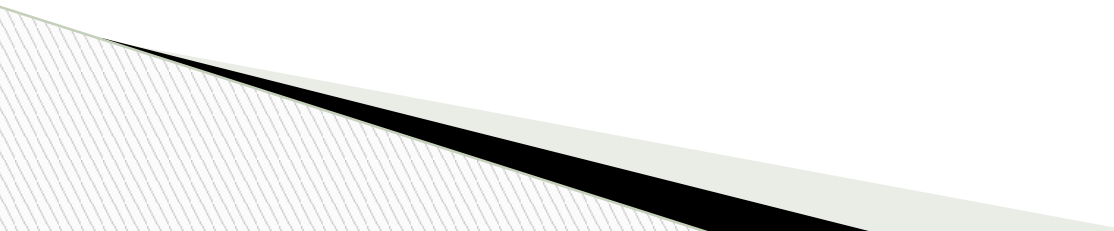


Прочее

- К методам неспецифической активации относятся также такие, как воздействие на психоэмоциональное состояние человека слабых электромагнитных и электрических полей, аэронов, возникающих в излучателях определенного типа.



Методы саморегуляции

- В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции:
 - - самовнушение,
 - - релаксационная тренировка,
 - - аутогенная тренировка,
 - - десенсибилизация,
 - - реактивная релаксация,
 - - медитация и др.
- 

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..;



Самовнушение

- Самовнушение, или аутосуггестия, - это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями
- Действие самовнушения, согласно теории А.А. Ухтомского, объясняется концентрированным раздражением определенного участка коры, т.е. возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса
- Самовнушение является основой различных методов психотерапии: аутогенной тренировки, релаксации, йоги.



Релаксация.

- Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.
- Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения. Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.



Медитация

- Медитация представляет собой систему психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности.
- Доказано, что она способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми, предотвращению и преодолению различных заболеваний.
- В контексте современных представлений, медитацию можно определить как метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием. В ходе занятий медитацией приобретает навык в определенное время концентрировать внимание на одном предмете, образе или процессе.



Десенсибилизация

- Методы психологической саморегуляции с помощью десенсибилизации позволяют уменьшить страх и тревогу при пугающих ситуациях. Это может быть страх высоты, полета или воспоминания о пережитых травмирующих событиях.
- Привычные приемы регуляции — это устранение тревоги через расслабление. Погрузившись в состояние полного покоя человек представляет тревожные ситуации. Необходимо чередовать приближение и отдаление от источника напряжения.



Методы естественной регуляции

- Методы психической саморегуляции бывают не только сознательные, но и естественные. К ним относятся:
- Прогулки в лесу;
- Посещение культурных мероприятий;
- Классическая музыка;
- Позитивная коммуникация с интересными людьми;
- Физическая разрядка, к примеру, интенсивная тренировка;
- Написание записи в дневник с подробным изложением ситуации, вызвавшей эмоциональное напряжение;
- Литературные вечера.
- Естественная регуляция позволяет предотвратить нервно-эмоциональные срывы, уменьшить переутомление.