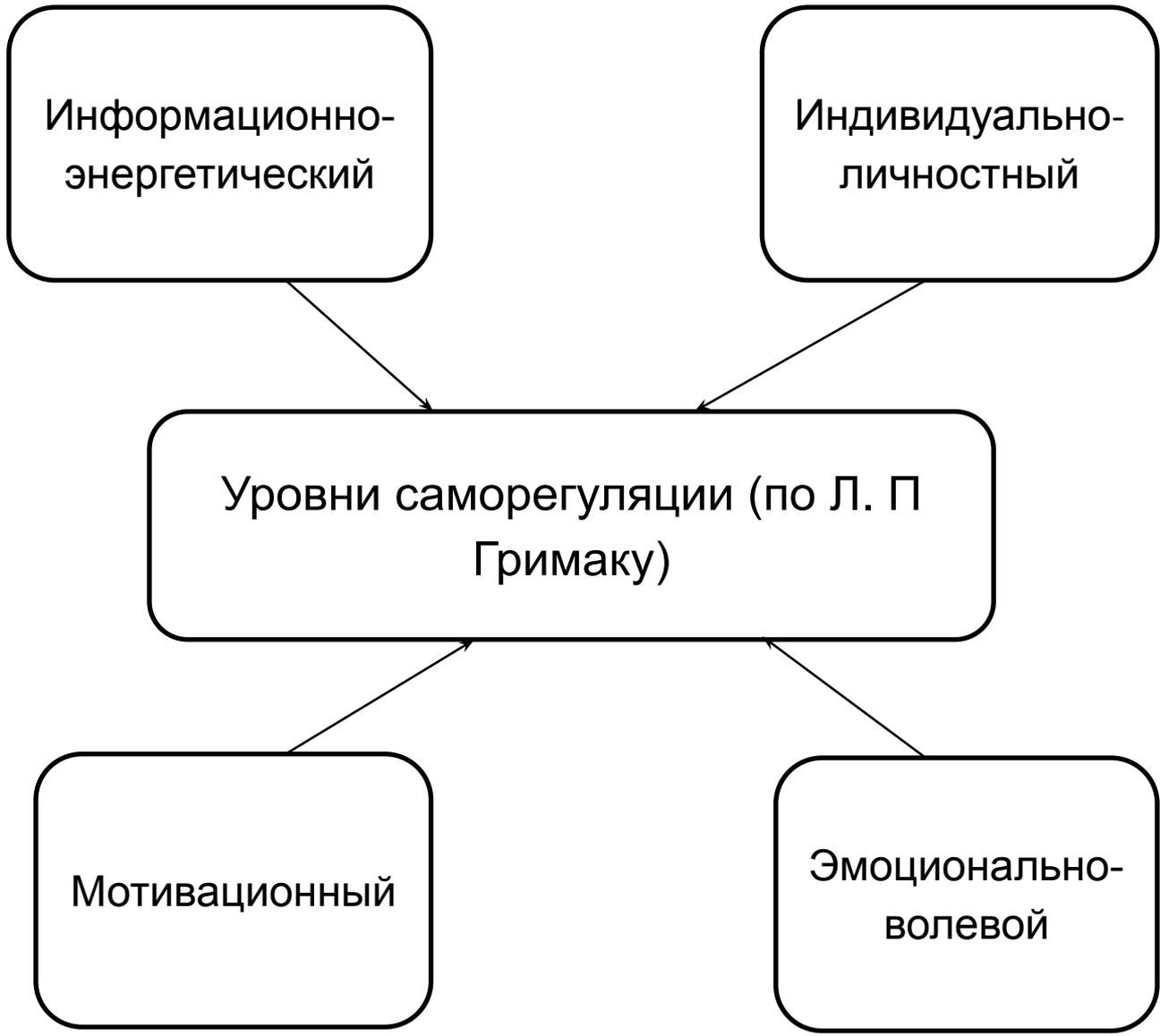


# ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦІИ

УРОВНИ САМОРЕГУЛЯЦІИ





# 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»

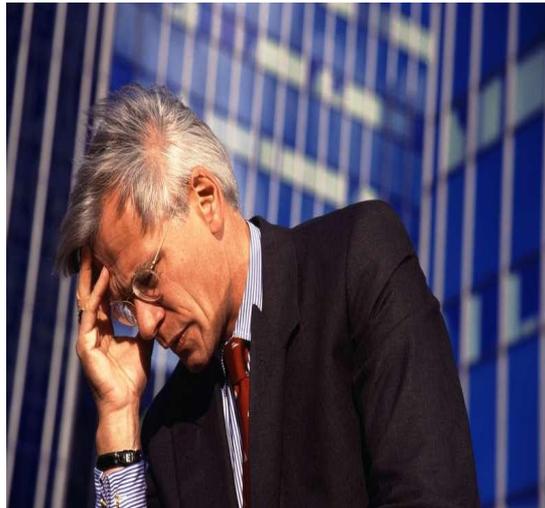
Катарсис

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. Смислообразующие 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



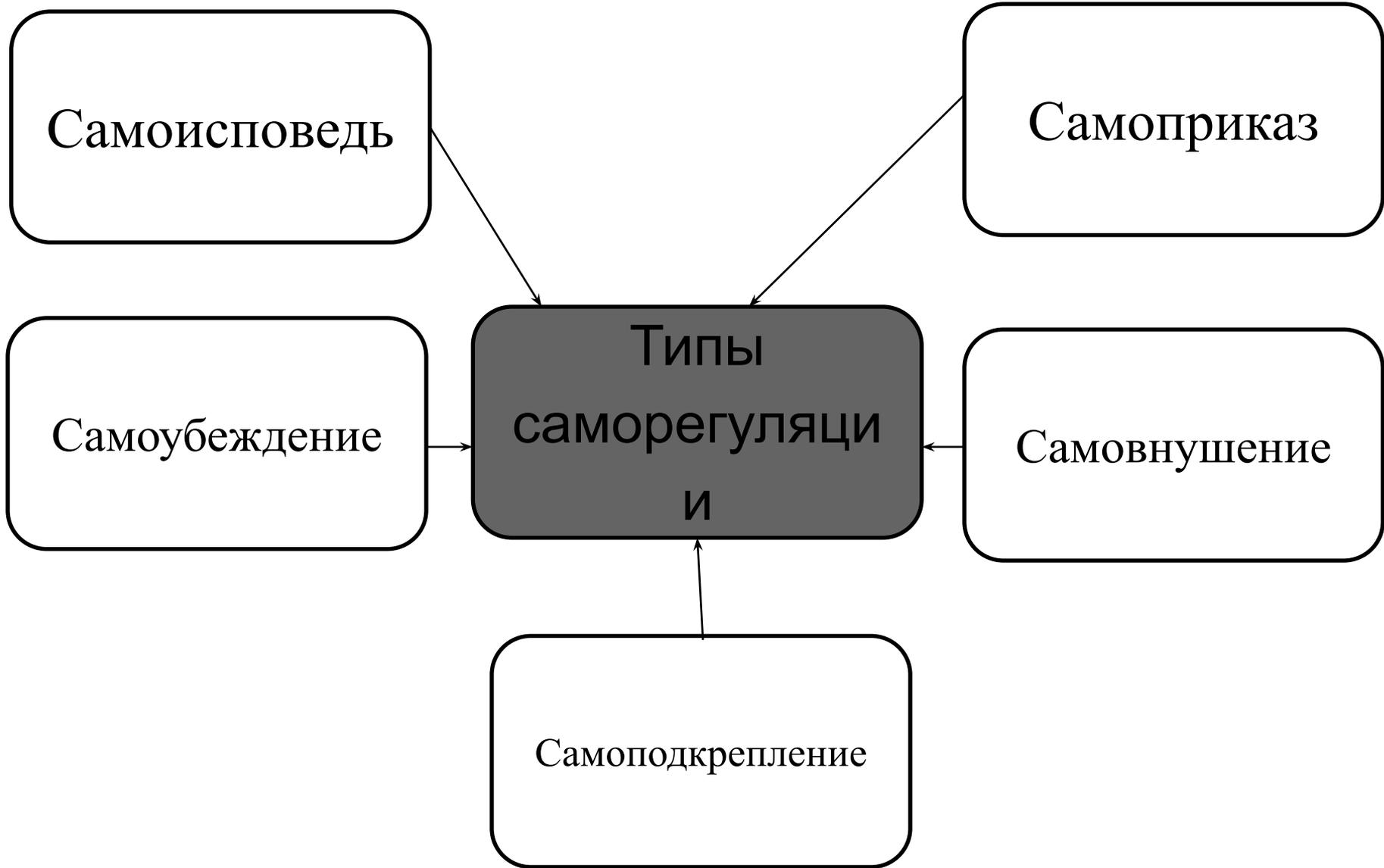
Аутогенная тренировка  
(аутотренинг, АТ)



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

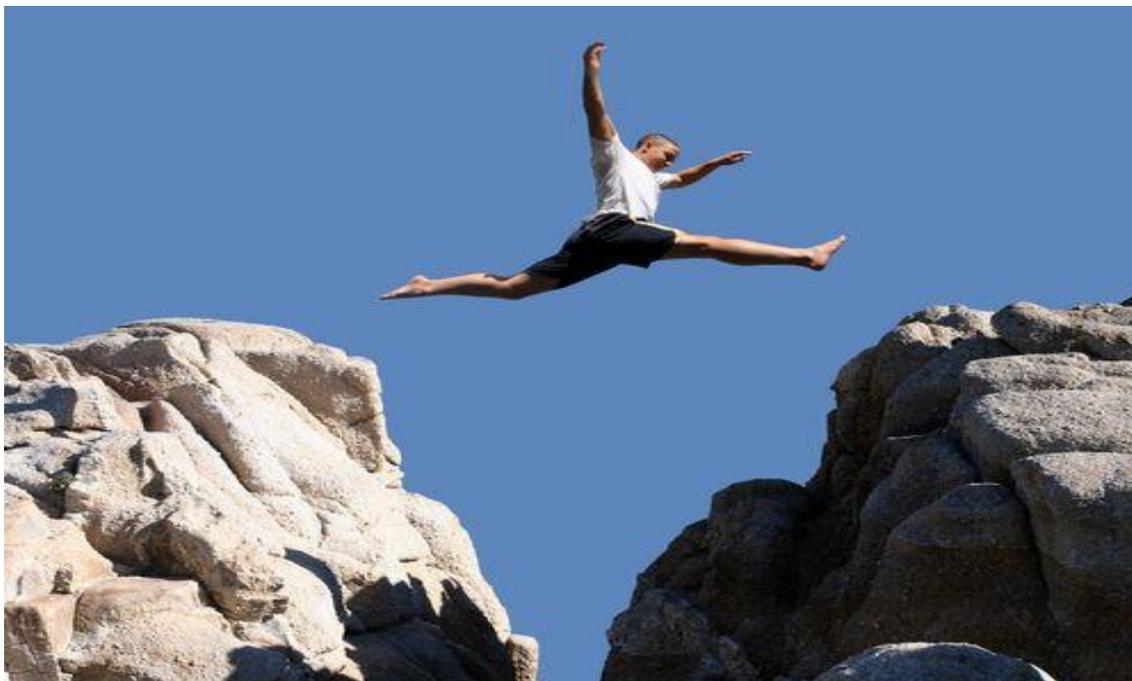
Психологическая потребность в самоисповеди реализуется в разнообразных формах:

- 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.



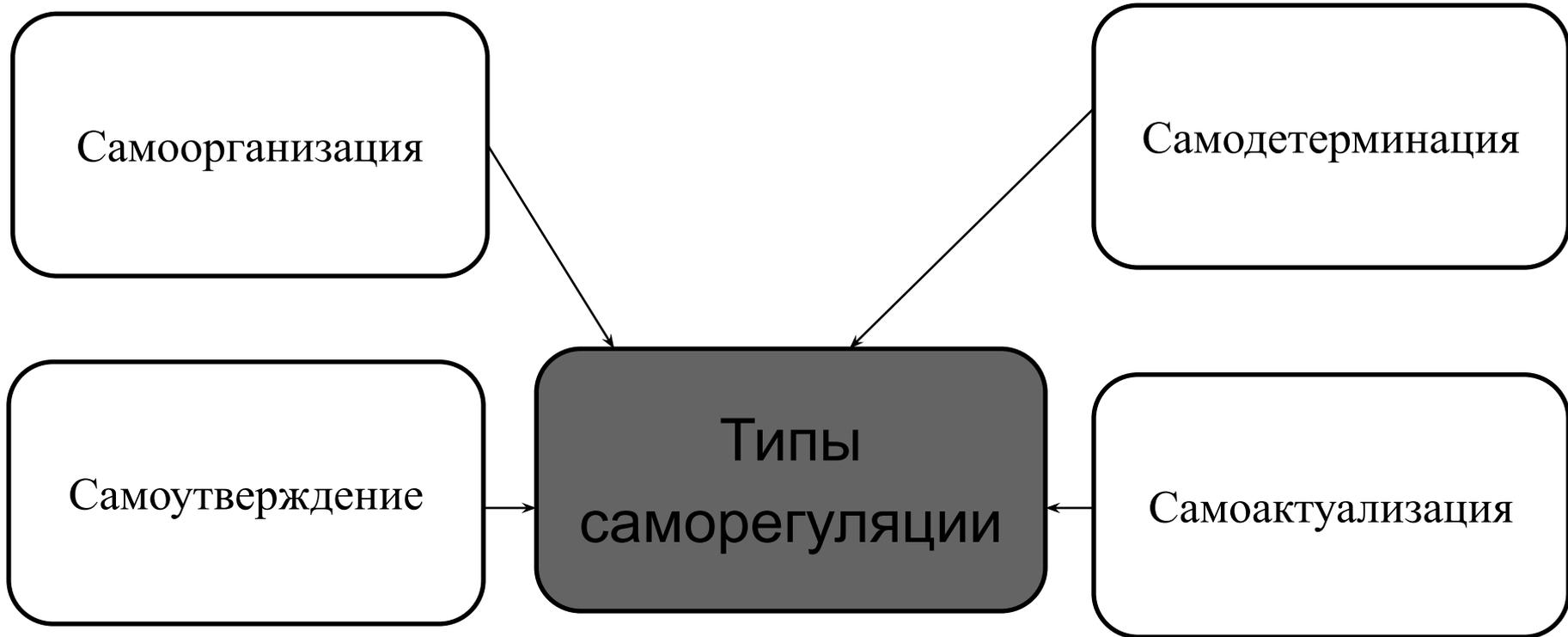
# САМОПОДКРЕПЛЕНИЕ

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

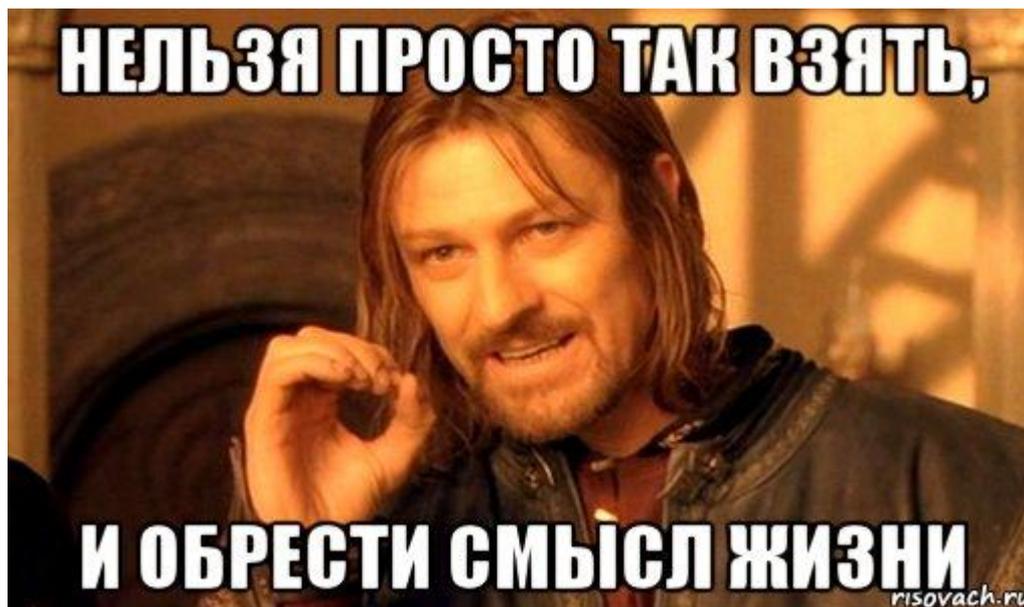
**В самодетерминации человека основную роль играет смысл жизни.**

**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.**



