

# РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Выполнила студентка 2 курса  
группы ПСХ-Б11  
Мелентьева Е.В.





умение регулировать свое поведение





# Общее понятие о психических состояниях, их характеристика.

- Физиологический уровень
  - определяется
  - **определенными энергетическими характеристиками**
- Психологический уровень
  - определяется
  - **системой психологических фильтров**


# Классификация психических состояний

по  
длительности

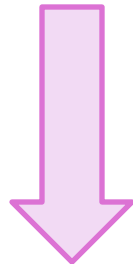
оперативные,  
длящиеся секунды-  
минуты

Текущие, длящиеся  
недели, месяцы и  
годы

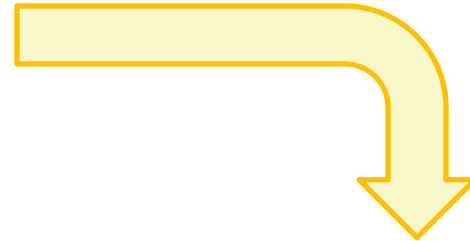




**влияние на  
результаты  
психической  
деятельности**



**отрицательные**

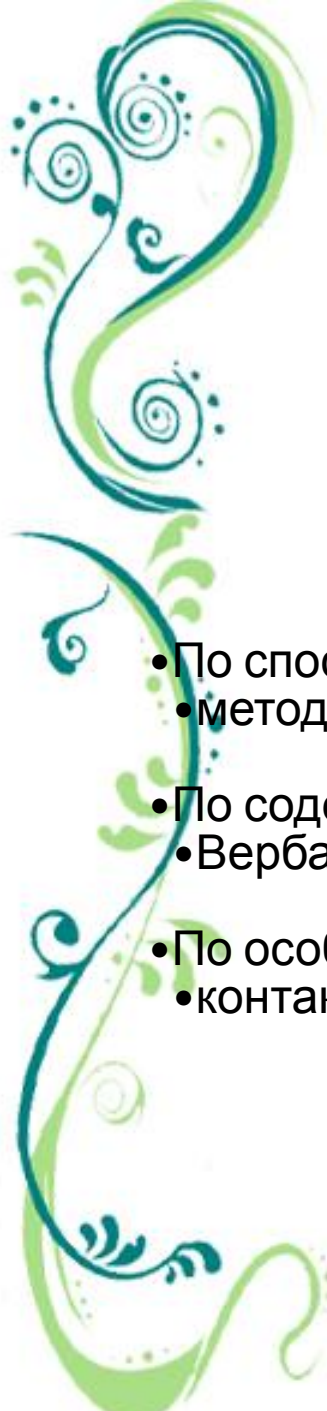


**Положительные**



# Методы регуляции психических состояний

- Самовнушение по Куэ
- индивидуальное словесное утверждение, направленное на регуляцию собственного состояния
- Дыхательные упражнения
  - сознательный контроль частоты, глубины и ритма дыхания
- Методика аутогенной тренировки
  - применение мышечной релаксации, самовнушения и аутодидактике (самовоспитании)



# Классификация методов психорегуляции

- По способу воздействия
  - методы воздействия извне и методы самовоздействия (ауторегуляция)
- По содержанию
  - Вербальные и невербальные
- По особенностям реализации
  - контактные и бесконтактные



# Методы саморегуляции

Главной особенностью методов саморегуляции состояний является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния. В своей обыденной жизни мы часто интуитивно используем выработанные в индивидуальном опыте наборы таких приемов, позволяющих нам справиться с волнением, быстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть.





Спасибо за  
внимание