

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

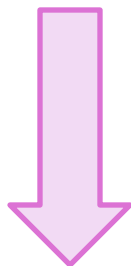
оперативные,
длящиеся секунды-
минуты

Текущие, длящиеся
недели, месяцы и
годы





**влияние на
результаты
психической
деятельности**



отрицательные

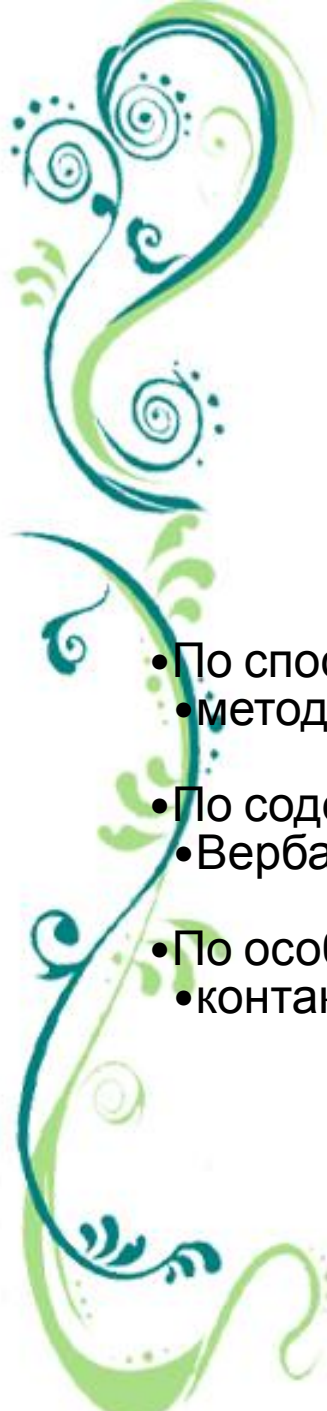


Положительные



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**

