

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/308176>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Оглавление

Введение 2

Саморегуляция 3

Развитие саморегуляции 5

Способы саморегуляции 8

Заключение 12

Список литературы 13

Введение

Все мы живем в очень нервный век. Современный, максимально активный образ жизни, интенсивная умственная деятельность, душевные затраты, необходимость переработки значительного потока информации требуют существенного напряжения нервной системы.

Психическое здоровье представляет собой капитал, который непрерывно расходуется на различные волнения. По итогу формируются различные болезненные состояния, зачастую требующие вмешательства со стороны специалиста. Невротические состояния становятся серьезной помехой в работе, отрицательным образом сказываются на отношениях с друзьями, родственниками, сослуживцами и другими людьми.

Разные люди также по-разному реагируют на разнообразные внешние факторы. Для одних неблагоприятные ситуации выступают стимулом для максимально активных действий, для других они могут оказаться непреодолимыми и привести к «срыву». Очень важно представляется не пропустить момент, когда возникают самые первые ощущения душевного дискомфорта, беспокойства и тревоги. Организм человека самостоятельно борется с последствиями тех или иных психологических травм, также существуют разные механизмы защиты. Но на бессознательное целиком надеяться нельзя. В деле сохранения психического здоровья каждый человек способен многого добиться самостоятельно. В настоящее время очень популярными являются самые разнообразные способы саморегуляции, которые содержат в себе рациональное начало, очень полезные советы. Необходимо только правильным образом использовать их, учитывая особенности личности и индивидуальные качества. В первую очередь человек сам должен контролировать свое личное состояние, стремиться к душевному равновесию, учиться владеть собой в любой ситуации, именно в этом и помогает саморегуляция.

Саморегуляция

В различной психологической литературе существуют разные определения саморегуляции. Саморегуляция (от латинского «налаживать», «приводить в порядок») - это целесообразное функционирование живых систем разных уровней сложности и организации. Саморегуляция по отношению к окружающей среде определяется виде целесообразного, относительно соответствующего изменяющимся условиям, установление равновесия между организмом и средой. Помимо этого, саморегуляция - это процесс управления человеком собственными физиологическими и психическими состояниями, а также действиями и поступками по отношению к реальной жизненной среде. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности живых систем, отражает специфику осуществляющих ее психических средств моделирования и воспроизведения действительности, в частности рефлексии. Она реализуется в единстве своих динамических, энергетических и содержательно-смысловых аспектов.

В.В. Николаева определяет психическую саморегуляцию как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности на любом из ее уровней. С.

Никифоров под этим понятием понимает сознательные действия человека на присущие ей психические явления (процессы, свойства, состояния), выполняемую ею деятельность, собственное поведение с целью поддержки (сохранение) или изменения характера их протекания. Согласно К.А. Абульхановой-Славского, В.П. Бояринцев, саморегуляцию можно определить как механизм обеспечения внутренней психической активности человека психическими средствами, при этом активность и саморегуляция выступают как две

взаимодополняющие стороны: активность выражает изменчивость, движение, а саморегуляция - обеспечивает устойчивость, стабильность этой активности. по определению А.С. Ромена, психическая саморегуляция - это регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемая им самым с помощью своей психической активности. Саморегуляцию как оптимальное приспособление организма к конкретным условиям существования понимает Н.И. Александрова. Очевидно, в этом определении отсутствует субъект, что проводит регулирующие действия. Саморегуляция, в отличие от спонтанной активности, психофизиологической реактивности и активности, управление которыми определяется другими людьми или обстоятельствами, ситуацией, предполагает субъектную активность, рефлексию и осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможностей изменения [1].

Список литературы

1. Алиев, Х. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции / Х. Алиев. - М.: Центр саморегуляции человека, 2012. - 260с.
2. Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. — Л.: Медицина, 2017. — 271с.
3. Гримак, Л. П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л.П. Гримак. - М.: Либроком, 2010. - 368с.
4. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно- деятельностный подход). -М.: Изд-во « институт психологии РАН»,2003.-318с.
5. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.В., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал - 2009 - N2. - 218с.
6. Котельников, В. М. Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию / В.М. Котельников. - М.: Издательский Дом МСП, 2011. - 624с.
7. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. - М.: Психологический институт РАО, 2014. - 320с.
8. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. — М.: Институт психологии РАИ, 2007. —213с.
9. Спиридонов, Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н.И. Спиридонов. - М.: Ставрополь: Ставропольское, 2016. - 310с.
10. Шишков, В. В. Выше стресса. Практическое руководство по саморегуляции / В.В. Шишков, А.И. Нахимовский. - М.: ИГ «Весь», 2013. - 292с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/308176>