

***Уровни
саморегуляции
психической
активности.***



Содержание:



- ❖ 1. Основные показатели психической активности
- ❖ 2. Основные типы психической саморегуляции на информационно-энергетическом уровне
- ❖ 3. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции
- ❖ 4. Основные методы индивидуально-личностной самореализации



Уровни саморегуляции психической активности человека:

- ❖ 1) информационно-энергетический;**
- ❖ 2) эмоционально-волевой;**
- ❖ 3) мотивационный;**
- ❖ 4) индивидуально-личностный**

Л.П. Гримак



Показатели психического тонуса (Г. Фримен)

- ❖ 1) показатель пробуждения
(arousal index);
- ❖ 2) показатель разряда
(discharge index);
- ❖ 3) показатель восстановления
(recovery quotient).

2. Основные типы психической саморегуляции на информационно-энергетическом уровне



Типы саморегуляции

- 1) реакция «отреагирования»,
- 2) катарсис,
- 3) ритуальные действия.

1. реакция «отреагирования»



- ❖ В основе реакции лежит механизм установления соответствия, определенного соотношения между активностью задержанной, т. е. циркулирующей в мозге, и активностью, выходящей из мозга.

2. Катарсис как разновидность психологической саморегуляции



❖ **Катарсис** — (от греч. katharsis — очищение) психическое явление, известно еще со времен античности.



❖ «Трагедия есть подражание действия важному и законченному, имеющему определенный объем, производимое речью, услышанной по-разному в различных ее частях, производимое в действии, а не в повествовании и совершающее посредством сострадания и страха очищение (katharsis) подобных страстей».

Аристотель



❖ **Психологический смысл катарсиса** определяется как эмоциональное потрясение, испытываемое человеком под воздействием произведения искусства, способ освобождения от отрицательных переживаний и мыслей, состояние внутреннего облегчения.



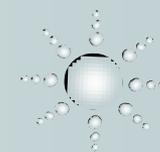
❖ **Лечение неврозов**
«прогрессивной релаксацией»
стало широко
распространяться благодаря
немецкому психотерапевту
И.Г.Шульцу

3. Ритуальные действия и их роль в саморегуляции



❖ **Ритуальные действия** (лат. ritus — священный обряд) – способ воздействия на психику через соответствующую организацию внешних условий в целях стимуляции или, наоборот, снижения избыточной ее активности

3. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции



Основные методы самореализации



1. Самоорганизация и ее особенности



Характерные признаки формирования самоорганизации

- 1) активное формирование себя как личности.
- 2) соответствие жизненных выборов индивидуальным особенностям личности.
- 3) самоорганизация

2. Самоутверждение как важнейшая потребность человека

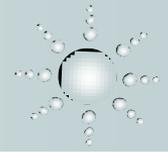


Варианты самоутверждения личности и их отличия

Первый вариант характеризуется отсутствием жесткости в системе отношений индивидуума.

Во втором варианте личность, не имея возможности перестроить трудные обстоятельства, вынуждена изменять себя, приспособливаясь к новым условиям.

3. Самодетерминация и ее проявления



Логотерапия -

**(от древнегреческого «логос» —
смысл), «душевная» терапия**

В. Франкл



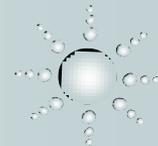
Характерные условия обретения смысла ЖИЗНИ

- 1) совершения дела (подвига);*
- 2) переживания ценности;*
- 3) страдания.*

4. Самоактуализация и ее особенности



- ❖ **Внешнее научение** означает обычное усвоение новых ассоциаций и нового умения, без изменения качества самого обучающегося.
- ❖ **Подлинное научение** предполагает более сложный процесс, в ходе которого совершенствуется и субъект обучения.



❖ **Самоактуализация** — это и умение высказать противоположную точку зрения, и упорный труд ради того, чтобы хорошо сделать свое дело, и момент экстаза при переживании прекрасного, и умение пойти наперекор своим малым и большим слабостям.



Динамика постижения «идеального бытия».

1) парамита,

2) самадхи,

3) дхарани.

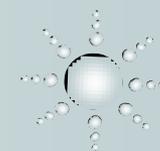


- ❖ **Парамита** — это энергия, сила, которая со временем делает достижимой нирвану
- ❖ **Самадхи** — степень реализации медитационных усилий, которой может добиться подвижник.
- ❖ **Дхарани** — словесно-звуковые формулы, которым приписывается сверхъестественная сила при их надлежащем применении.



Основные характеристики ступеней совершенствования.

- 1) название,
- 2) объяснение названия,
- 3) собственный знак,
- 4) парамиту,
- 5) самадхи,
- 6) дхарани.



Основные ступени подвижничества:

- ❖ **«Радость»;**
- ❖ **«Отсутствие грязи»;**
- ❖ **«Сияние»;**
- ❖ **«Пламя»;**
- ❖ **«Трудная победа»;**
- ❖ **«Появление видений» (перед глазами);**
- ❖ **«Бесконечный путь»;**
- ❖ **«Не движимое»;**
- ❖ **«Добрая мудрость»;**
- ❖ **«Закон-облако».**