

Эмоционально-волевой уровень саморегуляции





❖ **Самообладание** - это умение владеть собой, своими действиями и поступками, переживаниями и чувствами, способность сознательно поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в экстремальных ситуациях.



❖ **Самообладание** – это баланс эмоционального и волевого компонентов психики при господстве воли над эмоциями, независимо от факторов времени.

К.К. Платонов



Этапы волевого действия.

- ❖ определение цели и осознание самого стремления к ее достижению;
- ❖ представление о спектре возможностей достижения цели;
- ❖ появление мотивов, подкрепляющих или опровергающих эти возможности;
- ❖ борьба и выбор мотивов, принятие одной из возможностей в качестве решения;
- ❖ реализация принятого решения.

Виды эмоционально-волевой саморегуляции

Виды эмоционально-волевой саморегуляции:





Самоисповедь - это полный
внутренний отчет перед самим
собой о самом себе, о
складывающихся жизненных
обстоятельствах и своей истинной
роли в них.

2. Самоубеждение как специфический вид саморегуляции

❖ **Самоубеждение** — это процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро ЛИЧНОСТНЫХ МОТИВОВ.



3. Самоприказ как разновидность саморегуляции

- ❖ **Самоприказ**, один из важнейших элементов эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий.

4. Самовнушение как особый вид саморегуляции

❖ **Самовнушение** - это специфический психорегулятор, действующий на рассудочном, привычном, стереотипном уровне, не требующем творческих личностных усилий по анализу и разрешению затруднительной ситуации.



Специфические требования к словесному самовнушению.

- ❖ Произносить слова лучше всего в медленном темпе, в такт дыхательным движениям.
- ❖ При вдохе «произносится» одно слово, при выдохе другое (если фраза самовнушения состоит из двух слов),
- ❖ Если «произносится» одно слово, то только на выдохе.



5. Сущность самоподкрепления.

- ❖ В процессе **самоподкрепления** или самооценки проявляется существо человека, автономность его действий, отношение к внешним обстоятельствам.

Психологические установки поднимающие уровень самоодобрения

- ❖ Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить свое мнение, если оно ошибочно.
- ❖ Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая чувства вины и сожаления в случае неодобрения со стороны других.
- ❖ Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о вчерашнем и завтрашнем дне.



- ❖ Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.
- ❖ Умение ценить в каждом человеке личность и его полезность для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.
- ❖ Относительная непринужденность в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.



- ❖ Умение принимать комплименты и похвалу без притворной скромности.
- ❖ Умение оказывать сопротивление.
- ❖ Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.



- ❖ Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.
- ❖ Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.
- ❖ Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на недостатки.