

Мотиваційні установки

Визначення

- Мотиваційні установки — це внутрішні психологічні настанови, що визначають спрямованість, інтенсивність і тривалість поведінки.
- Вони формують бажання діяти та досягати поставлених цілей.

Види мотиваційних установок

- **Внутрішня мотивація:** прагнення до саморозвитку, задоволення від процесу.
- **Зовнішня мотивація:** залежність від винагороди, схвалення, соціального статусу.
- **Позитивні установки:** віра у власні сили, оптимізм.
- **Негативні установки:** страх невдачі, низька самооцінка.

Роль мотиваційних установок

- Визначають ефективність навчання і праці.
- Впливають на рівень активності і стійкості до стресу.
- Формують ставлення до труднощів і помилок.

Методики саморегуляції

Мета саморегуляції

- Управління власними емоціями, поведінкою та фізіологічними станами для досягнення оптимальної ефективності.

Основні методики

1. **Дихальні вправи:** глибоке, діафрагмальне дихання для зниження напруги.
2. **Прогресивна м'язова релаксація:** послідовне напруження і розслаблення м'язів.
3. **Майндфулнес (усвідомленість):** фокусування на теперішньому моменті без оцінювання.
4. **Візуалізація:** уявлення позитивних образів і ситуацій для зниження тривоги.

5. **Когнітивна реструктуризація:** зміна негативних думок на конструктивні.
6. **Техніки тайм-менеджменту:** планування та розподіл часу для зниження стресу.

Етапи саморегуляції

- Усвідомлення стану.
- Визначення цілей регуляції.
- Виконання технік.
- Оцінка результатів.

Психофізіологічний профіль

Визначення

- Комплекс індивідуальних характеристик психічних і фізіологічних реакцій людини.
- Включає особливості нервової системи, тип реакцій на стрес, рівень втоми, темперамент.

Основні складові

- **Фізіологічні показники:** частота пульсу, артеріальний тиск, активність мозку.
- **Психологічні характеристики:** емоційна стійкість, рівень тривожності, увага.
- **Поведінкові реакції:** тип реагування на навантаження (активний/пасивний).

Значення профілю

- Допомагає адаптувати методики навчання, тренування, саморегуляції.
- Визначає оптимальні режими навантажень.
- Сприяє підбору індивідуальних стратегій підтримки здоров'я і працездатності.