

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУВПО «Удмуртский государственный университет»
Институт педагогики, психологии
и социальных технологий
Кафедра общей психологии

О.В. Кожевникова

ТЕХНИКИ САМОВНУШЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методические рекомендации
по самостоятельной работе студентов



Ижевск 2011

УДК 159.961(07)
ББК 88.6я7
К 583

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: **Сунцова Я.С.**, канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии ИППСТ, УдГУ.
Шрейбер Т.В., канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии ИППСТ, УдГУ.

Кожевникова О.В.

К583 Техники самовнушения и саморегуляции: метод. реком. по самостоятельной работе студентов. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. 70 с.

Методические рекомендации предназначены для бакалавров по направлению подготовки «Психология». В издании содержатся рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по курсу «Техники самовнушения и саморегуляции».

Пособие может быть полезно работникам образовательных учреждений, организующих работу с учащимися и педагогами по обучению их умениям саморегуляции, педагогам и психологам, обучающимся в системе повышения квалификации, всем тем, кто интересуется совершенствованием собственных навыков саморегуляции.

УДК 159.961(07)
ББК 88.6я7

© О.В. Кожевникова, 2011
© ФГБОУВПО «Удмуртский
государственный университет», 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

Поступление в высшее учебное заведение можно считать одним из важнейших событий в жизни современных молодых людей. Для большинства из них университет является не только местом приобретения знаний и формирования компетенций, но и средой и институтом социализации, источником новых моделей поведения и... проблем. Вхождение в студенческую среду сопряжено с множеством изменений в жизни вчерашних школьников: кто-то впервые покидает родителей и приобретает первый опыт самостоятельности, кто-то впервые сталкивается с академической средой и университетским стилем преподавания, подчас значительно отличающимся от принятого в средней школе. Новое социальное окружение, непривычное расписание занятий, балльно-рейтинговая система оценивания, грядущая первая сессия – и это далеко не полный список стрессоров, воздействующих на студента-первокурсника. Успешность адаптации к университетской жизни определяется, в том числе, и навыками саморегуляции, имеющимися у студентов, на развитие которых ориентирована дисциплина «Техники самовнушения и саморегуляции». Она преподается в первом семестре 1 курса, и ее основной целью является формирование у студентов общих представлений о психологии здоровья и практических навыков самовнушения и саморегуляции. Дисциплина призвана способствовать повышению академической успеваемости и качества жизни обучающихся за счет укрепления их психологического здоровья, адаптации к условиям обучения в вузе и последующей успешной социальной адаптации выпускника университета.

Дисциплина «Техники самовнушения и саморегуляции» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является предшествующей для изучения таких курсов как «Общий психологический практикум», «Основы здорового образа жизни», «Психическая регуляция поведения», «Техники целеполагания», «Арттерапия», «Внутриличностные конфликты и суицидальное поведение», «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста», «Психологическая помощь в критических жизненных ситуациях». Обучение строится в форме тренинговых занятий, проходящих в специальном зале, в ходе которых студенты знакомятся с различными техниками саморегуляции на практике (йога, медитация, ароматерапия и т.д.) и параллельно углубленно осваивают технику аутогенной тренировки.

Успешное освоение дисциплины невозможно без организации самостоятельной работы студентов, включающей теоретическую самоподготовку студентов и отработку ими упражнений аутотренинга. Данные методические рекомендации разработаны для бакалавров по направлению «Психология», изучающих дисциплину «Техники самовнушения и саморегуляции», с целью оптимизации их самостоятельной работы по курсу.

Первый раздел данного издания содержит рекомендации и задания для теоретической самоподготовки. Во втором разделе представлен план освоения техники аутогенной тренировки. Приложение состоит из четырех частей и содержит рекомендуемые психодиагностические методики для оценки собственных психических состояний и навыков саморегуляции; методы «скорой самопомощи» – психотехнические игры и упражнения; рекомендации по составлению текста полного сеанса аутотренинга; и рекомендации по оформлению письменных работ по курсу.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с ФГОС ВПО, включающем совокупность требований, обязательных при реализации образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки «Психология». Использование данного издания в учебном процессе позволит сформировать следующие компетенции бакалавров:

Общекультурные компетенции:

- владение навыками анализа своей деятельности и умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния (ОК-6);

- восприятие личности другого, эмпатии, установление доверительного контакта и диалога, убеждение и поддержке людей (ОК-7).

Профессиональные компетенции:

- осуществление стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-4);

- готовность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-20).

Раздел 1

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ САМОПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ



Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ САМОПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Понятие и сущность психологической саморегуляции

Задание 1. Ознакомьтесь с подходами различных авторов к определению психологической саморегуляции и выпишите не менее 10 определений, представленных в разных источниках (см. Список литературы к заданию). Какое из определений кажется вам наиболее полным? Как вы понимаете саморегуляцию (предложите собственное определение)?

Список литературы к заданию 1:

1. Алиев, Х.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции / Х.М. Алиев. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 223с.
2. Бабаева, Н.А. Методы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности практического психолога / Н.А. Бабаева. – М.: МАИ, 2004. – 96с.
3. Беляев, Г.С. Психогигиеническая саморегуляция / Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л.: Медицина, 1977. – 160с.
4. Водейко, Р.И., Как управлять собой: психофизиологическая саморегуляция / Р.И. Водейко, Г.Е. Мазо. – Мн.: Народная асвета, 1983. – 80с.
5. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г.Ш. Габдреева. – Казань: ЮГУ, 1981. – 63с.
6. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319с.
7. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход) / Л.Г. Дикая. – Изд-во ИП РАН, 2003.– 318с.
8. Иванченко, В.А. Секреты вашей бодрости / В.А. Иванченко. – М.: Знание, 1988. – 288с.
9. Кандыба, В.М. Психическая саморегуляция. Теория и техника СКСверхсознания / В.М. Кандыба. – СПб.: Лань, 2001. – 448с.
10. Кудашов, В.И. Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах / В.И. Кудашов. – М.: Профит Стайл, ЧИТРА, 2003. – 208с.
11. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260с.
12. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности / Ю.А. Миславский // Вопросы психологии. – 1988. – №3. – С.71-78.

13. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192с.

14. Некрасов, В.П. Всегда в хорошем настроении: Методы психорегуляции / В.П. Некрасов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 31с.

15. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья / В.Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352с.

16. Прокофьев, Л.Е. Основы психологической саморегуляции / Л.Е. Прокофьев. – СПб.: Лань, 2003. – 32с.

17. Прохоров, А.О. Методы психической саморегуляции / А.О. Прохоров. – Казань: ЮГУ, 1990. – 107с.

18. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352с.

19. Самоукина, Н.В. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240с.

20. Спиридонов, Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н.И. Спиридонов. – Свердловск: Средне-Уральское кн. изд-во, 1983. – 111с.

Задание 2. Ознакомьтесь с содержанием документального фильма «Сила слова», доступного для просмотра в режиме онлайн по ссылке: <http://rutube.ru/tracks/1014747.html>

Закончите высказывания, отражающие основные идеи фильма:

1. Слово – это более экономный способ выразить _____.

2. _____ – это идея в виде слова.

3. Люди верят, что магическая сила слова проявляется в _____.

4. Работают только те слова, которые произнесены с нужными _____ и _____.

5. Элементы пропаганды Третьего рейха были положены в основу _____.

Какие еще примеры воздействия слова на состояние и поведение человека вы можете привести?

Задание 3. Философы, психологи, медики и другие специалисты традиционно уделяют пристальное внимание вопросам саморегуляции человека в разных сферах его жизнедеятельности. Сможете ли вы закончить следующие афоризмы? Проверьте, насколько точно вы способны определить главную идею высказывания и «правильно» завершить ее, воспользовавшись поиском ключевых фраз в сети интернет. «Правильными» считаются также ответы, которые максимально близки по смыслу и содержанию к оригинальным высказываниям. Главная цель задания – не столько угадать завершающее слово, сколько побудить себя думать, включиться в интеллектуально-познавательную деятельность, позволяющую совершенствовать свои оценочно-прогностические и познавательно-эвристические способности¹.

Итак, завершим мысль...

1. Жизнь прекрасна настолько, насколько мы способны это _____ (что сделать?).
2. Когда человек перестает верить в себя, он невольно начинает верить в _____ (во что?).
3. Раскрывать себя необходимо в первую очередь для _____ (кого?).
4. Тот, у кого бывают поражения, чаще всего и _____ (что делает?).
5. Тот, кто борется, может проиграть, тот же, кто не борется, уже _____ (что сделал?).
6. Познав себя, человек уже не остается тем, _____ (кем?).
7. У человека нет несчастий, потерь и поражений, кроме тех, которых он _____ что делает?).
8. Будьте внимательны к своим мыслям, ибо они начала _____ (чего?).

¹ Адаптировано из: Лукьяненко М.А. Учебная программа по дисциплине «Основы саморегуляции». – Славянск-на-Кубани: СНКГПИ, 2010. – 27с.

9. Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать _____ (что?).
10. Уметь наслаждаться прожитой жизнью – означает жить _____ (как или сколько раз?).
11. Важно не только вызывать приятные положительные переживания по поводу достигнутого успеха, но и _____ (что сделать?).
12. Больше удовольствия мы получаем от достижения лучшего, а не _____ (чего?).
13. Каждый из нас преуспевает ровно настолько, насколько решил быть _____ (каким?).
14. Если вас воспринимают счастливым человеком, то вы постепенно становитесь _____ (каким?).
15. Девять десятых нашего успеха зависит от _____ (чего?).

Возможно, в ходе работы над заданием вы встретились с какими-то другими замечательными высказываниями, которые, на ваш взгляд, полно и точно раскрывают понятие и сущность психической саморегуляции. Приведите эти афоризмы, указав их авторов.

Методы психологической саморегуляции

Задание 4. Подготовьте доклад по одной из предлагаемых тем. В процессе выполнения задания обратите внимание на следующие рекомендации:

1. Доклад по выбранной теме должен быть логично построен и структурирован. Рекомендуется заострить внимание на нескольких аспектах изучаемой проблемы, среди которых могут быть:

- определение ключевых понятий, используемых в докладе;
- история развития рассматриваемого метода саморегуляции;
- использование рассматриваемого метода саморегуляции в настоящее время;
- классификация видов рассматриваемого метода;
- интересные факты, связанные с применением рассматриваемого метода саморегуляции;
- конкретные примеры использования рассматриваемого метода саморегуляции;
- примеры конкретных упражнений.

В конце доклада обязательно сделайте вывод о том, какие знания / практические элементы данного метода могут использоваться психологом в его профессиональной деятельности.

2. Доклад должен быть представлен в аудитории так, чтобы заинтересовать слушателей. Не рекомендуется читать весь текст, приветствуются любые виды наглядности, раздаточные материалы. Начать сообщение можно с соответствующей теме цитаты.

3. Текст доклада необходимо заранее представить преподавателю на проверку в электронном виде (обратите внимание на рекомендации по оформлению письменных работ – Приложение 4).

Темы докладов

1. Йога

Рекомендуемая литература:

1. Андерсон, С. Йога: начальный курс / С. Андерсон, Р. Совик; пер. с англ. С.Н. Ловягина. – М.: Рипол Классик, 2005. – 238с.

2. Бродов, В.В. Истоки философской мысли Индии: йога: методология практических занятий / В.В. Бродов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 221с.

3. Гуцко, Ю.П. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия / В.П. Гуцко. – М.: Междунар. ассоц. «Личность. Экология. Мир», 1993. – 304с.
4. Заболотская, М.Г. Йога как средство развития силы, гибкости и функциональных возможностей организма / М.Г. Заболотская. – Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2010. – 50с.
5. Иванов, Ю.М. Йога и здоровье: Практическое руководство / Ю.М. Иванов. – М.: Изд-во: СП «Лесинвест, ЛТД», 1991. – 220с.
6. Коглер, А. Йога для спортсменов: Секреты олимпийского тренера / Пер.с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 299с.
7. Кристенсен, Э. Йога для всех: Путь к здоровью / Пер. с англ. М. Котельникова. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 191с.
8. Патанджали, Ш. Йога-сутра / Пер. с санскрита и комментарии Б.И. Загуменова. – Минск: Б.и., 1991. – 58с.
9. Роуч, Г.М. Как работает йога. Исцеление и самоисцеление с помощью йога-сутры / Г.М. Роуч, К. Макнелли. – М.: Гаятри, 2006. – 280с.
10. Шифферс, М. Простая йога для начинающих / М. Шифферс. – М.: Изд-во Вадим Левин, 2005. – 120с.

2. Дыхательные техники

Рекомендуемая литература:

1. Гроф, С. Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М.: АСТ, 2004. – 346с.
2. Дальке, Р. Чудесная сила дыхания. Восстановление тела, души и духа / Р. Дильке, А. Нойманн. – М.: ИГ «Весь», 2009. – 224с.
3. Иванченко, В.А. Секреты вашей бодрости / В.А. Иванченко. – М.: Знание, 1988. – 288с.
4. Корягина, И. Ребёфинг: Уроки осознанного дыхания / И. Корягина. – М: Амрита-Русь, 2010. – 128с.
5. Ларионова, И. Дыхательные техники. Избранные методики / И.Ларионова. – М.: Вектор, 2010. – 192с.
6. Липень, А. Йога дыхания. Оздоровительные пранаямы на каждый день / А. Липень. – СПб: Питер, 2010. – 128с.
7. Малахов, Г.П. Современные дыхательные методики / Г.П. Малахов. – М.: Сталкер, 2008. – 253с.
8. Мир, Г. Исцеление дыханием и аутоотрансом. Духовная практика / Г. Мир. – Тула: Институт альтернативной медицины, 1998. – 127с.
9. Могилевская, А. Трансформирующее дыхание. Исцеление души и тела / А. Могилевская. – СПб: Питер, 2009. – 160с.
10. Хендрикс, Г. Сознательное дыхание. Дыхательные упражнения для здоровья, самосовершенствования и снятия стресса / Г. Хендрикс. – М.: ИД София, 2003. – 224с.

3. Ароматерапия

Рекомендуемая литература:

1. Ароматы и запахи в культуре. Культура повседневности (В двух книгах) / сост. О.Б. Вайнштейн. – М.: Новое литературное обозрение, 2010. – 616/672с.
2. Бриль, М. Ароматерапия для начинающих / М. Бриль. – М.: Вектор, 2010. – 160с.
3. ВэйСинь, У. Ароматерапия. От А до Я / У. ВэйСинь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 632с.
4. Иванченко, В.А. Секреты вашей бодрости / В.А. Иванченко. – М.: Знание, 1988. – 288с.
5. Леонова, Н.С. Ароматерапия для начинающих / Н.С. Леонова. – М.: ФАИР-Пресс, 2007. – 224с.
6. Литвинова, Т. Ароматерапия: Профессиональное руководство в мире запахов / Т. Литвинова. – М.: Феникс, 2003. – 404с.
7. Миллер, Л. Ароматерапия / Л. Миллер, Б. Миллер. – М. Саттва, 2009. – 448с.
8. Райт, Р.Х. Наука о запахах / Р.Х. Райт. – М.: Мир. Редакция научно-фантастической и научно-популярной литературы, 1966. – 224с.
9. Саков, И.В. Аромапсихология: Практическое пособие / И.В. Саков. – М.: Феникс, 2006. – 157с.
10. Сахаров Б. Ароматерапия / Б. Сахаров. – М.: Профит Стайл, 2009. – 272с.

4. Цветотерапия

Рекомендуемая литература:

1. Базыма, Б.А. Психология цвета: теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб.: Речь, 2005. – 205с.
2. Браэм, Г. Психология цвета / Г. Браэм. – М.: АСТ, Астрель, 2009. – 160с.
3. Бреслав, Г.Э. Цветомедитация: механизмы и техники коррекции / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2007. – 224с.
4. Бреслав, Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Б.&К., 2000. – 212с.
5. Саттон, Т. Гармония цвета. Полное руководство по созданию цветowych комбинаций / Т. Саттон, Б. Вилен. – М.: АСТ, Астрель, 2004. – 216с.
6. Серов, Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония / Н.В. Серов. – СПб.: ЛИСС, 1993. – 48 с.
7. Серов, Н.В. Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета: информация – цвет – интеллект / Н.В. Серов. – СПб.: Речь, 2001. – 256с.

8. Серов, Н.В. Цвет культуры. Психология, культурология, физиология / Н.В. Серов. – СПб.: Речь, 2004. – 672с.

9. Элькин, В.М. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и Ваши тайные способности / В.М. Элькин. – СПб.: ИД «Петрополис», 2005. – 292с.

10. Эндрюс, Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой. – М.: ЦАИ, 1998. – 176с.

5. Медитация

Рекомендуемая литература:

1. Андреев, Ю. Чудеса практической медитации / Ю. Андреев. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.

2. Бодиан, С. Медитация для «чайников» / С. Бодиан. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2010. – 320с.

3. Готвальд, Ф.-Т. Медитация / Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд. – М.: Интерэксперт, 1991. – 173с.

4. Каганов, Л.С. Медитация: мистика или психотехника? / Л.С. Каганов. – Черкесск: Северо-Кавказское ИРА, 1990. – 62с.

5. Каптен, Ю.Л. Основы медитации / Ю.Л. Каптен. – СПб: Андреев и сыновья, 1991. – 344с.

6. Лесняк, Л.Ф. Медитация / Л.Ф. Лесняк. – Екатеринбург: «Виктор», 1992. – 103с.

7. Маттьюз, Э. Медитация. Буддийский путь покоя и прозрения / Э. Метьюз. – СПб.: Уддияна, 2003. – 320с.

8. Новая книга по медитации: Поэтапное руководство по традиционной практике / Под ред. Дж. Пирсона. Пер. с англ. Н. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 160 с.

9. Остин, М. Медитация для всех – прямой путь к успеху / М. Остин. – М. Эксмо, 2004. – 124с.

10. Эверли, Дж. Стресс: природа и лечение / Дж. Эверли, Р. Розенфельд. – М.: Медицина, 1985. – 224с.

6. Позитивные аффирмации

Рекомендуемая литература:

1. Дайер, У. Измените мысли – изменится и жизнь. Следуя мудрости Дао / У. Дайер. – М.: Эксмо, 2011. – 464с.

2. Лайт, С. Искусство созидательного слова / С. Лайт. – СПб.: Вектор, 2008. – 160с.

3. Орлов, Ю.М. Саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2003. – 96с.
4. Пил, Н. В. Сила позитивного мышления / Н.В. Пил; пер. с англ. Л.А. Бабук. – Мн.: «Попурри», 2007. – 336с.
5. Селигман, М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 367с.
6. Сытин, Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам / Г.Н. Сытин. – М.: Энергоатомиздат, 1990. – 416 с.
7. Сытин, Г.Н. Мысли, творящие здоровую нервную систему / Г.Н. Сытин. – М.: ИГ «Весь», 2006. – 46с.
8. Хей, Л. Исцели себя сам. Исцели свое тело. Сила внутри нас / Л. Хей. – М.: Олма-Пресс, 2000. – 221с.
9. Хей, Л. Сердечные мысли / Л. Хей. – М. Олма-Пресс, 1998. – 238с.
10. Эстер, Э. Хосе Сильва. Позитивное мышление для жизненного успеха / Э. Эстер. – СПб.: Вектор, 2006. – 153с.

7. Самогипноз

Рекомендуемая литература:

1. Алман, Б.М. Самогипноз: Руководство по изменению себя / Б.М. Алман, П.Т. Ламбру. – М.: Класс, 2003. – 192с.
2. Блэр, Ф.Р. Тайны самогипноза. Найди путь к успеху / Ф.Р. Блэр. – М.: Мир книги, 2006. – 192с.
3. Голдберг, Б. Самогипноз. Лёгкий способ избавиться от ваших проблем / Б. Голдберг. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 192с.
4. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319с.
5. Каструбин, Э.М. Секреты исцеляющих программ. Практическое руководство по аудиотрансу, самогипнозу, гипнотерапии / Э.М. Каструбин. – М.: Деловой мир 2000, 2004. – 352с.
6. Лекрон, Л. М. Добрая сила (самогипноз) / Л.М. Лекрон. – М.: Писатель, 1993. – 208с.
7. Лечение самогипнозом: сборник / Л. Лекрон, Х. Линдеман, Э. Уоллис, Б. Хенкин. – СПб.: СПИКС, 1994. – 458с.
8. Уфимцев, В. Лечение самогипнозом: нетрадиционная методика для бойцов спецназа / В. Уфимцев. – Минск: Современ. шк., 2008. – 224с.
9. Хьюитт, У.У. Самогипноз: Изменить жизнь к лучшему / У.У. Хьюитт. – М.: Фаир-пресс, 2003. – 256с.
10. Хэдли, Д. Самоучитель настоящего гипноза и самогипноза. Сильнейший техники / Д. Хэдли, К. Стодахер. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 384с.

С другими методами психологической саморегуляции можно ознакомиться самостоятельно, обратившись к соответствующей литературе.

Список рекомендуемой литературы

1. Бенсон, Г. Чудо релаксации / Г. Бенсон. Пер. с англ. О. Жерновенковой. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 140с.
2. Бернс, Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995. – 400с.
3. Будза, А.А. Арт-терапия. Йога внутреннего художника / А.А. Будза. – СПб.: Феникс, 2006. – 336с.
4. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
5. Вульф, В. Холодинамика. Вся сила в действии. Как развивать и управлять внутренней силой / В. Вульф. – М.: Ассоциация холодинамики, 1995. – 189с.
6. Гавэйн, Ш. Созидательная визуализация / Ш. Гавейн. – Киев, М.: София, 1999. – 160с.
7. Гейссельхарт, Р. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Р.Гейссельхарт, К. Хофманн-Буркарт; Пер. с нем. М.Э. Рёш. – М.: Омега-Л, 2006. – 118с.
8. Декер-Фойгт, Г.Г. Введение в музыкотерапию / Г.Г. Декер-Фойгт; Пер. с нем. О. Гофман. – СПб.: Питер, 2003. – 208с.
9. Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: полный курс / Ю.Н. Дрешер. – М.: Издательство ФАИР, 2007. – 560с.
10. Кандыба, Д.В. Тайные возможности человека / Д.В. Кандыба. – Ростов н/Д : Феникс, 1995. – 544с.
11. Каструбин, Э.А. Система и программы психической самозащиты / Э.М. Каструбин, Э. Куэ. – М.: Изд-во "КСП+", 1996. – 304с.
12. Козлов, В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания / В.В. Козлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 544с.
13. Копытин, А.И. Тренинг по фототерапии / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 96с.
14. Котляров, А.В. Экспресс психотерапия в транспорте, или изменения «по пути» / А.В. Котляров. – М.: Издательство Института психотерапии, 2005. – 480с.
15. Куэ, Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой / Э. Куэ. – М.: Амрита-Русь, 2005. – 180с.

16. Лебедев В.Б. Миры воображения: Руководство по интерактивной имагогике / В.Б. Лебедев, Н.В. Биньковская. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 229с.
17. Любимова, Н.В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи / Н.В. Любимова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 64с.
18. Нестерова, Д.В. КошкоТерапия. Пушистое лекарство / Д.В. Нестерова. – М.: Рипол Классик, 2006. – 63с.
19. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256с.
20. Никольская, А. Ненаправленная анималотерапия. Позитивные и негативные аспекты взаимодействия с собакой у детей и взрослых / А. Никольская, Н. Ульянова. – М.: «Аквариум-Принт», 2009. – 208с.
21. Моница, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250с.
22. Руденко, В.В. Руководство по устройству, эксплуатации и ремонту Человека: метод ментальной и психоэмоциональной саморегуляции / В.В. Руденко. – Феодосия: Валеосфера, 2009. – 180с
23. Сафронов, А.Г. Религиозные психопрактики в истории культуры / А.Г. Сафронов. – Х.: ХГАК, 2004. – 304с.
24. Телесная психотерапия. Бодинамика / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010. – 416с.
25. Тулку, Т. Релаксация кум нье / Т. Тулку. – СПб.: Андреев и сыновья, 1994. – 336с.
26. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике / под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 192с.
27. Хлудова, О.В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям: Материалы для тренинга / О.В. Хлудова. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2004. – 48с.
28. Шеффер, М. Практика оригинальной цветочной терапии Баха / М. Шеффер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208с.
29. Шиффман, М. Гештальт-Самотерапия. Новые техники личностного роста / М. Шефнер. – М.: Психотерапия, 2008. – 256с.
30. Эль, Г. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия / Г. Эль. – СПб.: Речь, 2010. – 208с.

Раздел 2

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ



Раздел 2. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Помимо ознакомления с основами различных техник самовнушения и саморегуляции в рамках данной дисциплины запланировано углубленное изучение и освоение техники аутогенной тренировки.

Как тяжела ты – правая рука!
Совсем недавно ты была легка,
Как левая, которая сейчас
Сопrotивляется, как будто напоказ...

Попробую ее уговорить
Не спорить с правой, тяжестью налить
Её. Ну, вот. Безрука я.
И правая нога – ты не моя,

А левая – стройна, ровна, легка,
Такая точно, как была рука,
Что левою зовется. Я слегка
Утяжеляю её. Ну, все. Теперь бока

Утяжеляю тела своего...
Спина, живот – округлости его...
А грудь? Забыла я про грудь...
Налью я тяжестью её. И в путь...

Расслаблена... Парю я в облаках,
Что пеной розовой ласкают мне бока...
Дыханье ровное. Сердцебиенью счет
Веду. А сердце мне поет

О том, что возвращаться мне пора!
Я отдохнула, счастлива! Ура!

(Вот только в толк я не возьму никак:
Каким-таким законам вопреки
Я с легкостью взлетаю в облака,
Когда поднять не в силах и руки?!)

*Е.И. Сабянина
Выпускница ИППСТ*

Общая характеристика метода аутогенной тренировки

Аутотренинг или аутогенная тренировка (от греч. autos – сам и γενναο – рождаю) – психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний функционального и органического характера, а также как средство психологической саморегуляции состояний; основан на использовании приемов самовнушения, элементов восточных техник и погружения в релаксационное состояние.

Классический метод аутотренинга (АТ) разработан немецким психотерапевтом Иоганном Генрихом Шульцем. И.Г. Шульц скончался 27 сентября 1970 года в 86-летнем возрасте, прожив долгую жизнь, полную исканий и находок и оставив после себя как обширное научное наследие, так и многочисленных учеников и последователей. Его отец был профессором теологии, и Шульц полюбил повторять, что в отличие от отца посвятил себя не изучению, а лечению души².

На создание АТ ушло более 20 лет. Впервые проблемами самовнушения И.Г. Шульц заинтересовался еще будучи профессором в Институте психологии имени Пауля Эрлиха во Франкфурте. Впоследствии, уже работая в созданной им амбулатории лечебного гипноза, он собрал фактографический материал, положенный в основу разработки новой техники самовнушения. Анализируя свой опыт применения гипноза в качестве терапевтического средства, И.Г. Шульц обратил внимание на два важных факта, которые и послужили отправной точкой для создания метода. Во-первых, на сеансе гипноза у большинства пациентов последовательно появлялись примерно одни и те же телесные ощущения: сначала ощущение тяжести (вялость, нежелание двигаться, оцепенение), затем ощущение приятного глубинного тепла (покалывание, легкое жжение). При этом некоторые пациенты могли вызывать предгипнотическое состояние самостоятельно, без физического или психологического воздействия извне, и проходили те же стадии «чувства тяжести и тепла во всем теле», которые являются обязательными признаками начала гипнотического погружения.

Спустя несколько лет в 1932 году И.Г. Шульц опубликовал главную работу своей жизни – монографию «Аутогенная тренировка», вскоре переведенную на многие языки, в том числе и русский. С 50-х годов прошлого века интерес к методу начал неуклонно возрастать по всему миру. Так, например, в 1963 году в СССР IV Всесоюзным съездом невропатологов и психиатров (1963) АТ был включен в

² Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – М.: Физ-ра и спорт, 1985. – 133с. – С. 30.

комплексную психотерапию. Сегодня его применяют во множестве различных сфер: в медицине, в психотерапии, в спорте, авиации, на производстве, в системе образования и т.д.

Выделяется две ступени АТ – низшая (АТ-1) и высшая (АТ-2). Наибольшую популярность приобрела первая ступень, состоящая из шести последовательно разучиваемых упражнений. Каждое упражнение предполагает воздействие на определенную систему органов или орган и появление конкретного ощущения. Высшая ступень – аутогенная медитация – направлена на достижение «аутогенной нейтрализации» и «самоочищения» (катарсиса).

Стадии овладения низшей ступенью АТ:

1. глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
2. расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
3. формирование успокаивающего ритма дыхания (ощущение произвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию);
4. снятие гипертонуса с коронарных сосудов сердца (ощущение тепла в левой руке и левой половине грудной клетки);
5. активизация парасимпатических нервных центров, обеспечивающих восстановление энергоресурсов организма, в частности, активизацию пищеварительных процессов (ощущение глубинного тепла в области живота);
6. устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга (ощущение легкой прохлады в области лба)³.

В среднем на усвоение всех шести упражнений уходит 3-4 месяца: одно упражнение требует двухразовых тренировок ежедневно в течение двух недель. Упражнения следует разучивать в обозначенной последовательности, переходя к работе с последующим только при полном усвоении предыдущего. Упражнение считается усвоенным, если соответствующее ему ощущение вызывается быстро, переживается отчетливо и является устойчивым к внутренним (посторонние мысли и переживания, неудобство позы) и внешним (шум, свет) помехам.

Длительность каждой отдельной тренировки определяется тем, насколько развито внимание занимающегося. В начале обучения длительность самостоятельного занятия АТ может составлять всего от одной до пяти минут, впоследствии может достигать 20-30 минут и более.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо подготовить место для занятия: уменьшить освещенность комнаты,

³ Филимоненко Ю.И. Аутогенная тренировка // Психология. Учебник. – М.: Проспект, 1998. – 584с. – С. 511.

постараться оградить ее от посторонних звуков. Наиболее благоприятное время для тренировки – это утренние часы (сразу после пробуждения) и вечерние (перед засыпанием). Для тренировки можно применять различные позы.

Поза лежа. В утренние (сразу после ночного сна) и в вечерние часы (перед сном) упражнения проводят в исходном положении лежа на спине, подложив под голову невысокую подушку. Глаза закрыты. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и помещены вдоль тела ладонями вниз, ноги несколько отведены друг от друга и слегка развернуты кнаружи.

Поза сидя. В дневные часы, если нет условий для того, чтобы прилечь, используется «поза кучера» – сидя на стуле. Спина не касается спинки стула. Свободно расставить на полных подошвах ноги так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между бедрами, не касаясь друг друга. Расслаблены все мышцы, туловище уравновешено без всякого напряжения, не перевешивает вперед. Голова с закрытыми глазами свободно упала на грудь.

Поза полулежа. В дневные часы упражнения можно проводить и в кресле, полулежа. Удобно откинуться на спинку кресла. Все мышцы расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах и лежат на бедрах или подлокотниках, носки развернуты наружу, ноги свободно поставлены, глаза закрыты⁴.

При освоении упражнений АТ полезно использовать успокаивающее звуковое сопровождение. Это могут быть различные сборники для релаксации и медитации, например, «Звуки природы», «Музыка души» и т.п. Из классического музыкального репертуара для включения в упражнения АТ рекомендуются: И.С. Бах Прелюдия до мажор, Прелюдия ми минор; В.А. Моцарт «Ночная серенада» (ч. 2), Симфония № 40 (ч. 2), Скрипичный концерт соль мажор (ч. 2), Симфония ля мажор (ч. 2); Л. Бетховен Пасторальная симфония № 6 (ч. 2), Романс для скрипки с оркестром соль мажор, Романс для скрипки с оркестром фа мажор и др.⁵

Упражнениям АТ соответствуют формулы: «Я абсолютно спокоен», «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Мне дышится свободно и легко», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Мой лоб приятно прохладен». На занятии каждая формула мысленно проговаривается (размеренно и неторопливо) шесть-восемь раз подряд с небольшими паузами.

⁴ Александров А.А. Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240с. – С. 98.

⁵ Филимоненко Ю.И. Аутогенная тренировка // Психология. Учебник. – М.: Проспект, 1998. – 584с. – С. 512.

Резюмируя, можно сказать, что в ходе тренировки занимающийся стремится достичь расслабления всего тела, мысленно формирует позитивный образ, дает себе запланированные установки, и на основании этого вывести своеобразную формулу АТ:

АТ= РАССЛАБЛЕНИЕ + ПРЕДСТАВЛЕНИЕ + САМОВНУШЕНИЕ

К числу позитивных эффектов АТ относят следующее:

1. Аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения.

2. Аутогенная тренировка является мощным средством релаксации, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность.

3. С помощью аутогенной тренировки можно избавиться от невротических симптомов (головной боли, бессонницы, «перебоев в сердце», импотенции и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

4. Аутогенная тренировка улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление. Усиливает творческий потенциал человека.

5. Аутогенная тренировка улучшает психологическое и социальное функционирование личности⁶.

Однако, несмотря на безусловно позитивное воздействие АТ на организм и психику человека, существует ряд противопоказаний для применения этой техники.

Когда не следует заниматься аутотренингом⁷

1. Во время или сразу же после сердечного приступа (острого инфаркта миокарда). Занятия АТ крайне полезны спустя примерно три месяца после приступа, так как они могут помочь предупредить возможные приступы в будущем. Упражнения АТ также эффективно помогают предупреждать или снижать кардионевроз – страх развития еще одного сердечного приступа, который может возникать у человека, перенесшего инфаркт. Кроме того, аутогенная тренировка очень

⁶ Александров А.А. Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240с. – С. 97.

⁷ Приводится с сокращениями по: Кермани К. Аутогенная тренировка. – М.: Эксмо, 2002. – 448с. – С. 73-76.

полезна для тех, кто страдает болями в грудной клетке, связанными с физическими усилиями (стенокардия), поскольку она улучшает общую циркуляцию крови в организме, а, следовательно, может улучшить кровоснабжение сердечной мышцы и тем самым улучшить самочувствие человека. Если по какой-то причине вы страдаете нерегулярными сердцебиениями, вы должны приступать к занятиям АТ с осторожностью и, разумеется, должны пропустить упражнения «сердцебиения».

2. Если вы страдаете диабетом, требующим инсулиновой терапии, так как всасывание и утилизация инсулина значительно изменяются во время выполнения упражнений АТ и, следовательно, требуют постоянного контроля уровня сахара в крови и моче, что обычно невозможно для большей части диабетиков.

3. Если вы страдаете глаукомой (повышенным давлением в глазном яблоке), хотя АТ может эффективно использоваться для снижения давления при условии, что давление регулярно проверяется для того, чтобы убедиться, что оно не повышается (как это иногда может происходить).

4. Если вы страдаете психическими заболеваниями, такими, как шизофрения, или отягощенной депрессией, сопровождающейся галлюцинациями или ощущениями нереальности.

5. Если вы прошли лечение электросудорожной терапией.

6. Если вы активно употребляете алкоголь или наркотические средства, используя такие сильные наркотики, как героин, морфий, кокаин, так как вы можете испытывать тяжелые симптомы абстинентного синдрома (синдрома отвыкания), а также депрессивное состояние. Впрочем, вы можете приступить к занятиям аутогенной тренировкой после того, как «завяжете». Если вы испытываете зависимость от транквилизаторов или снотворных, вы очень подходящий кандидат для занятий аутогенной тренировкой, поскольку это поможет вам не только справиться с вашим беспокойством и даже подспудными причинами этого беспокойства, но также с последствиями отказа от этих средств.

7. Если вы страдаете эпилепсией. Несмотря на то, что АТ может быть полезна для людей с таким заболеванием, в некоторых случаях она может усиливать частоту припадков.

8. Если по какой-либо причине вы теряли на длительное время сознание.

Если вы не относитесь ни к одной из этих категорий, тогда вы подходящий кандидат для занятий аутогенной тренировкой и можете приступать к освоению этой техники.

Система упражнений аутотренинга

Подготовительные упражнения

Перед основными упражнениями АТ желательно провести предварительные упражнения с контрастом для четкой дифференциации состояний «напряжения» и «расслабления»:

1. грудная клетка: глубокий вдох (как бы весь воздух в себя!), затем небольшая пауза (5 секунд) – задержать дыхание (почувствовать напряжение в груди) затем выдохнуть (не резко) – почувствовать приятное расслабление;

2. руки: сильно сжать в кулаки, вытянув руки, (10-15 сек), затем расслабить (положить на колени);

3. ноги и живот – вытянуть ноги перед собой, напрячь их, носки оттянуть – (10-15 сек), затем мягко опустить – прочувствовать приятное расслабление, даже тепло, тяжесть;

4. плечи – поднять их до мочек ушей (10-15 сек) – плавно опустить – и ощутить приятное расслабление и тепло;

5. лицо – а) высоко поднять брови (10-15 сек), опустить (расслабление) б) очень крепко зажмурить глаза – открыть в) улыбка до ушей – расслабить.

Каждое упражнение повторяется 2-3 раза, затем следует двухминутное пребывание в удовольствии от расслабленности, тепла, покоя⁸.

Упражнение 1: расслабление мышц

Начинать изучение упражнений первой стадии АТ лучше всего с простого поясняющего упражнения. Расслабить руку и удобно положить ее на опорную поверхность – в руке ощущается тяжесть. Поднять руку вверх – это ощущение исчезнет. Теперь точно такое же ощущение нужно вызвать с помощью мысленного самоприказа. Для этого формула «Моя правая рука тяжелая (левая – для левшей)» повторяется шесть-восемь раз. Затем добавляется еще одна формула: «Я абсолютно спокоен(на)». Необходимо сконцентрироваться на возникающих ощущениях и попытаться отследить распространение в руке ощущения тяжести. Примерно через минуту следует обратный эффект. Для возвращения в обычное состояние необходимо совершить следующие действия: обе руки несколько раз энергично согнуть и выпрямить, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза.

⁸ Аутогенная тренировка. Методическое пособие для студентов-психологов / Сост.: А.М.Горфункель, С.Г. Бутолин, Е.Г. Кожевникова. – Ижевск: УдГУ, 2002. – 54с. – С. 17.

Через несколько дней чувство тяжести в упражняемой руке станет интенсивней и будет приходить быстрее. При этом оно будет появляться и в других конечностях, особенно во второй руке. Когда ощущение тяжести в обеих руках станет отчетливым, необходимо переходить к формуле «Обе руки тяжелые». За 10-14 дней упражнения должны быть отработаны так, чтобы руки – и чуть позже, ноги – моментально расслаблялись. Время занятий по необходимости может быть продлено, но стремиться следует к тому, чтобы упражнение длилось не более 2-3 минут. Итогом освоения первого этапа становится формула «Все тело тяжелое и расслабленное».

Упражнение 2: расширение сосудов

После итоговой формулы первого этапа «Все тело тяжелое и расслабленное» добавляется формула «Я абсолютно спокоен(на)» / «Спокойно». Затем внимание вновь концентрируется на ведущей руке: формулу «Правая (левая) рука теплая» повторить шесть раз, затем добавить формулу «Спокойно» и далее как в первом упражнении. Когда ощущение тепла станет возникать во всем теле, используется формула «Все тело теплое и расслабленное» / «Тепло». Обратный эффект никаких усилий не требует, так как кровеносные сосуды эластичны, и исходное состояние возвращается произвольно.

Упражнение 3: регуляция работы сердца

Для овладения этим упражнением необходимо научиться вызывать ощущение сердца. Для этого, лежа на спине, необходимо положить правую кисть на сердце, причем правый локоть должен быть на уровне грудной клетки. Левая рука вытянута вдоль тела. В этом положении выполняются упражнения «Тяжело – тепло – спокойно», а мысли концентрируются на грудной клетке. Давление правой кисти служит при этом указателем. После нескольких упражнений должно появиться ощущение сердца. В дальнейшем после нескольких упражнений «Тяжело – тепло – спокойно» переходят к формуле: «Сердце бьется ровно и спокойно» (шесть раз), после чего следует однократная команда «Спокойно».

В последствии, овладевая этим упражнением, можно отказаться от описанной выше позы и выполнять его в обычном положении, регулируя биение сердца без дополнительной помощи. При этом нужно твердо запомнить, что не следует добиваться замедления биения сердца, так как подобные опыты чреваты опасными последствиями.

Упражнение 4: регуляция дыхания

Дыхание глубокое, брюшное. Дышать животом нужно плавно и равномерно. Для сохранения состояния релаксации рекомендуется использовать формулу «Дыхание ровное и спокойное». Можно сочетать занятия АТ с ранее освоенными дыхательными техниками (например, релаксационное и мобилизующее дыхание) при условии, что они отработаны до автоматизма, чтобы не отвлекаться на подсчет длительности вдоха / выдоха.

Упражнение 5: регуляция деятельности органов брюшной полости

Глубокое брюшное дыхание ведет к тому, что из-за массирующего воздействия диафрагмы на внутренние органы прилив крови к ним увеличивается, и мы ощущаем тепло в области живота. Вызвать необходимые ощущения помогает представление о воздухе, который при вдохе растекается по брюшной полости, или о глотке горячего чая, проходящего через пищевод в желудок. Можно также представить, что на животе лежит теплая грелка, шарф, платок и т.п. Тепло распространяется на солнечное сплетение и от него переходит на все внутренние органы. В качестве основных формул используются следующие: «Мой живот мягкий и теплый», «Солнечное сплетение излучает тепло».

Упражнение 6: прохлада во лбу

Формула: «Мой лоб приятно прохладен». Повторяется шесть раз и один раз — «я совершенно спокоен». Упражнение направлено на предотвращение и ослабление сосудистых головных болей. Мысленное повторение этой формулы вызывает представление легкого прохладного ветерка, овевающего лоб и виски. При возникновении такого ощущения упражнение считается выполненным. Помогает реализации упражнения представление ощущения холодного компресса на лбу у человека, находящегося в теплой ванне. Длительное удержание представления такого температурного контраста субъективно приятно и оказывает устойчивый успокаивающий эффект.

Особую осторожность при выполнении этого упражнения должны соблюдать те, кого донимают головные боли. В таких случаях рекомендуется облегченная форма концентрации внимания, например, с формулой: «Мой лоб приятно и слегка прохладный».

Для того чтобы контролировать успешность освоения техники АТ рекомендуется ежедневно вести дневник, например в виде таблицы, включающей следующие пункты:

| Дата проведения сеанса | Что было запланировано | Что не получилось и почему |
|------------------------|------------------------|----------------------------|
| | | |

В заключение скажем несколько слов о высшей ступени АТ – **аутогенной медитации**. В рамках данного курса овладение ею не запланировано, так как оно предполагает длительную проработку низшей ступени АТ. Приступать к упражнениям аутогенной медитации можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения, свойственные упражнениям первой ступени, уверенно и быстро за 20-30 секунд. После этого следует удлинять время «переживания» стандартных упражнений и научиться удерживать себя в состоянии аутогенного погружения длительное время – по одному часу и более. Сам И.Г. Шульц полагал, что этот подготовительный период к медитативным упражнениям должен занимать восемь месяцев тренировки. Дальнейшая подготовка состоит в длительном (30-60 минут) выполнении стандартных упражнений при наличии «раздражающих помех» – яркого света, шума, звучащего радио. Тренирующийся должен научиться, невзирая на помехи, вызывать и удерживать состояние «пассивной концентрации». Это достигается через 17-18 недель тренировки. И только не ранее 20-й недели можно приступать к систематизированной серии медитативных упражнений⁹.

Для более детального изучения специфики низшей и высшей ступеней АТ рекомендуется обратиться к специализированной литературе.

Список рекомендуемой литературы

1. Александров, А.А. Аутотренинг / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2011. – 240с.
2. Аутогенная тренировка. Методическое пособие для студентов-психологов / Сост.: А.М.Горфункель, С.Г. Бутолин, Е.Г. Кожевникова. – Ижевск: УдГУ, 2002. – 54с.
3. Гладкова, С. Аутотренинг. Антистрессовые методики / С. Гладкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 315с.
4. Докторский, Я.Р. Аутогенная тренировка / Я.Р. Докторский. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1978. – 72с.
5. Кабонен, В.А. Помоги себе сам: Аутотренинг, самогипноз / В.А. Кабонен. – Шадринск: Исеть, 1992. – 76с.

⁹ Александров А.А. Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240с. – С. 133-134.

6. Кандыба, Д.В. Управляемый медитативный аутотренинг / Д.В. Кандыба, В.М. Кандыба. – М.: Медицина, 1990. – 195с.
7. Кермани, К. Аутогенная тренировка / К. Кермани. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005. – 384с.
8. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х. Линдеман. – М.: Физ-ра и спорт, 1985. – 133с.
9. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л.: Медицина, 1986. – 280с.
10. Нестеровский, Е.Б. Что такое аутотренинг / Е.Б. Нестеровский. – М.: Знание, 1984. – 96с.
11. Никифоров, Ю.Б. Аутотренинг + физкультура / Ю.Б. Никифоров. – М.: Советский спорт, 1989. – 42с.
12. Петров, Н. Самовнушение в древности и сегодня / Н. Петров. – М.: Прогресс, 1986. – 144с.
13. Петров, Н.Н. Аутогенная тренировка для вас: Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов) / Н.Н. Петров. – М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. – 31с.
14. Резина, Ю.И. Учитесь самообладанию: (или еще раз об аутогенной тренировке) / Ю.И. Резина. – М.: Знание, 1987. – 96с.
15. Смирнов, Г.В. Аутогенная тренировка: Советы начинающим / Г.В. Смирнов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1988. – 38с.
16. Степанов, Ю.Г. Все зависит от нас: Аутогенная тренировка: Модификация первой ступени по И.Шульцу / Ю.Г. Степанов. – Л.: Ленингр. орг. о-ва «Знание» РСФСР, 1991. – 10с.
17. Теория и практика аутогенной тренировки / А.Г. Панов, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л.: Медицина, 1980. – 271с.
18. Томас, К. Переживание образов. Высшая ступень аутогенной тренировки. Главы из книги «Практика самогипноза в аутогенной тренировке (по И.Г. Шульцу)» / К. Томас. – М.: Эйдос, 1994. – 78с.
19. Филатов, А.Т. Аутогенная тренировка / А.Т. Филатов. – Киев: Здоров'я, 1987. – 126с.
20. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 31с.

ПРИЛОЖЕНИЯ



САМООЦЕНКА НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Приведенные в данном разделе методики могут использоваться для самодиагностики психических состояний обучающихся до, в процессе изучения и после применения техник психологической саморегуляции для определения степени успешности овладения ими.

Шкала тревожности студента

Опросник Ж.Тейлор в модификации Г.Ш. Габдреевой¹⁰

Инструкция: *Вам предлагается согласиться с рядом положений опросника или отвергнуть их, поставив рядом с соответствующим номером протокола знак «+» или «-».*

1. Мне с трудом удастся сосредоточить внимание на лекции.
2. Отступление преподавателя от основной темы лекции сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
4. Временами мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
6. Я не успеваю усваивать материал лекций, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
7. Я очень болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Положение в нашей учебной группе сильно беспокоит меня.
10. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

¹⁰ Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О.Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004.– 176 с. – С. 37-38.

11. Я с трудом сосредоточиваюсь на выполнении какого-либо задания, и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом и экзаменом.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала, и меня пугает возможность «отсева».
14. Во время ответа на семинарах, зачетах, экзаменах меня смущает необходимость выступать перед аудиторией.
15. Возможность неудачи на сессии очень тревожит меня.
16. Во время выступления на семинарах или ответах на экзаменах я от волнения начинаю заикаться.
17. Мое настроение во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с товарищами по группе из-за пустяков и потом об этом жалею.
19. «Микроклимат» в группе очень влияет на мое настроение.
20. После горячего спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной умственной деятельности.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Неудачи в учебе не очень волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если уверен в своих знаниях.
25. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
26. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.
27. Насмешки однокурсников не портят мне настроения.
28. Я спокойно сплю в период сессии, и мне не снятся экзамены.
29. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что запланировал.

Обработка данных. Утверждения 1–20 – учитываются ответы «да» (+), 21–30 – учитываются ответы «нет» (–). Ответы «не знаю» не учитываются. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется 1 балл. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше эмоциональная неустойчивость (тревожность) у обследованного студента.

Шкала нервно-психического напряжения

Автор: Т.А. Немчин¹¹

Инструкция: *Оцените свое состояние. Для этого отметьте те строки, которые соответствуют признакам, имеющим место у вас в последнее время. При этом, в каждом блоке признаков, где указаны 3 варианта проявления признака, может быть только одна отметка. Блоки не должны пропускаться.*

1. Наличие физического дискомфорта.

1. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.
2. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе.
3. Наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе

2. Наличие болевых ощущений.

1. Полное отсутствие каких-либо болей.
2. Болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе.
3. Имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения.

1. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.
2. Ощущение тепла, повышения температуры тела.
3. Ощущение похолодания тела, конечностей, «озноб».

4. Состояние мышечного тонуса.

1. Обычный, не измененный мышечный тонус.
2. Умеренное повышение тонуса мышцы, чувство некоторого мышечного напряжения.
3. Значительное мышечное напряжение, подергивание отдельных мышц лица, рук, тики, тремор.

5. Координация движений.

1. Обычная, не измененная координация движений.
2. Повышение точности, ловкости, координации движений во время работы, письма.
3. Ухудшение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

¹¹ Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. – С. 34-41.

6. Состояние двигательной активности в целом.

1. Обычная, не измененная двигательная активность.
2. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.
3. Резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте; суетливость, постоянное стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы.

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.
2. Ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе.
3. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, резкое учащение сердцебиения. Чувство сжатия в области сердца, покалывания, боли в сердце.

8. Проявления (ощущения) со стороны желудочно-кишечного тракта.

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.
2. Появление единичных, быстро проходящих и не мешающих работе ощущений со стороны органов пищеварения – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание в животе».
3. Выраженные неприятные ощущения в области живота – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыхания.

1. Отсутствие каких-либо ощущений.
2. Увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе.
3. Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточного вдоха, «комков» в горле».

10. Проявления со стороны выделительной системы.

1. Отсутствие каких-либо изменений.
2. Умеренная активизация выделительной функции – несколько более частое появление желания воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздерживаться (терпеть).
3. Резкое учащение желания воспользоваться туалетом, или невозможность воздерживаться, наличие сильных позывов к мочеиспусканию и др.

11. Состояние потоотделения.

1. Обычное состояние потоотделения, без каких-либо изменений.
2. Умеренное усиление потоотделения.
3. Появление обильного «холодного, проливного пота».

12. Состояние слизистой оболочки рта.

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2. Умеренное увеличение слюноотделения.

3. Ощущение сухости во рту.

13. Окраска кожных покровов.

1. Обычная окраска кожных покровов лица, шеи, рук.

2. Покраснение кожи лица, шеи, рук.

3. Побледнение кожи лица, шеи, рук, появление на коже кистей мраморного (пятнистого) оттенка.

14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям.

1. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.

2. Умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее основной работе.

3. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

15. Чувство уверенности в себе, в своих силах.

1. Обычное, не измененное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях.

2. Повышение чувства уверенности в себе, уверенность в успехе.

3. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

16. Настроение.

1. Обычное, неизменное настроение.

2. Приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой.

3. Сниженное настроение, чувство подавленности.

17. Особенности сна.

1. Нормальный, обычный сон без каких-либо изменений по сравнению с предшествующим периодом времени.

2. Хороший, полноценный, крепкий освежающий сон накануне.

3. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей и в том числе накануне.

18. Особенности эмоционального состояния в целом.

1. Отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств.

2. Чувство озабоченности, повышенной ответственности за выполняемую работу, появление «азарта», положительно окрашенной «злости».

3. Чувство отчаяния, страха, паники.

19. Помехоустойчивость.

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений

2. Повышение устойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.

3. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

20. Особенности речи.

1. Обычная неизменная речь.
2. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса и ускорение речи без ухудшения ее качественных характеристик (грамотности, логичности).
3. Нарушения речи – появление слишком длинных пауз, запинок, заикания, увеличение количества лишних слов, слишком тихий голос.

21. Общая оценка психического состояния.

1. Обычное не измененное состояние.
2. Чувство собранности, повышенной готовности к работе, мобилизованность, подъем душевных и моральных сил, высокий психический тонус.
3. Чувство усталости, несобранности, растерянности, апатии, снижение психического тонуса.

22. Особенности памяти.

1. Обычная не измененная память.
2. Улучшение памяти – легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.
3. Ухудшение памяти.

23. Особенности внимания.

1. Обычное, без каких-либо изменений внимание.
2. Улучшение способности к сосредоточению внимания, отвлечение от посторонних дел.
3. Ухудшение внимания, несобранность, неспособность сосредоточиться на деле, растерянность, отвлекаемость.

24. Сообразительность.

1. Обычная, без каких-либо изменений сообразительность.
2. Повышение сообразительности, находчивость.
3. Ухудшение сообразительности, растерянность.

25. Умственная работоспособность.

1. Обычная, не измененная умственная работоспособность.
2. Повышение умственной работоспособности.
3. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26. Явление психического дискомфорта.

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психической сферы в целом.
2. Единичные, слабо выраженные и не мешающие работе изменения психической деятельности либо, напротив – чувство психического комфорта, приятные переживания и ощущения.

3. Резко выраженные, многочисленные и серьезно мешающие работе нарушения со стороны психической деятельности.

27. Степень распространенности (генерализованности) признаков напряжения.

1. Единичные и слабые признаки, на которые не следует обращать внимания.

2. Отчетливо выраженные признаки напряжения, которые не только не мешают деятельности, а напротив, способствуют ее успешности и продуктивности.

3. Большое количество разнообразных неприятных проявлений напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны многих частей тела, органов дыхания и систем.

28. Оценка частоты возникновения напряжения.

1. Напряжение не развивается практически никогда.

2. Напряжение развивается только при наличии реально трудных ситуаций.

3. Напряжение развивается часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Оценка продолжительности состояния напряжения.

1. Весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает, еще до того как миновала сложная ситуация.

2. Продолжается в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, но прекращается вскоре после ее окончания.

3. Большая продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося в течение длительного времени по миновании сложной ситуации.

30. Общая оценка степени выраженности напряжения.

1. Полное отсутствие, или весьма слабое напряжение.

2. Умеренно-выраженное напряжение.

3. Резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка данных. После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку (+), поставленную испытуемым против пункта 1, начисляется 1 балл, против 2 – 2, 3 – 3. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное – 90. Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного – от 51 до 70 баллов и чрезмерного – от 71 до 90 баллов.

Диагностика состояния стресса

Автор: К. Шрайнер¹²

Инструкция. *Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка данных. Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали 0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5–7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

¹² Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с. – С. 215-216.

Шкала ситуативной (реактивной) тревожности

Методика Ч.Д. Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина¹³

Инструкция: *Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и выберите соответствующую цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.*

Варианты ответа: 1 – нет, это совсем не так; 2 – пожалуй, так; 3 – верно; 4 – совершенно верно.

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я испытываю сожаление
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я чувствую себя отдохнувшим
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен
15. Я не чувствую скованности, напряженности
16. Я доволен
17. Я озабочен
18. Я слишком возбужден и мне не по себе
19. Мне радостно
20. Мне приятно

Обработка данных. Вопросы № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18: вариант ответа 1 – 1 балл, 2 – 2 балла, 3 – 3 балла, 4 – 4 балла; вопросы № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20: вариант ответа 1 – 4 балла, 2 – 3 балла, 3 – 2 балла, 4 – 1 балл. Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на наличие низкого уровня состояния тревожности, 30–45 баллов – среднего, свыше 45 баллов – высокого.

¹³ Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2007. – 560с. – С.295-299.

Личностная шкала проявлений тревоги

Методика Дж. Тейлора, адаптирована Т.А. Немчиным¹⁴

Инструкция: *Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.*

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.

¹⁴ Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О.Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004.– 176 с. – С. 48-50.

28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывают расстройства желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти всегда испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка данных. Каждый ответ «да» на высказывания с №14 по 50 и каждый ответ «нет» с № 1 по 13 оцениваются в 1 балл. Суммарная оценка: **40-50 баллов** рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; **25-40 баллов** свидетельствует о высоком уровне тревоги; **15-25 баллов** – о среднем (с тенденцией к высокому уровню); **5-15 баллов** – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и **0-5 баллов** – о низком уровне тревоги.

Личностная шкала проявлений тревоги

Методика Дж. Тейлора, адаптирована В.Г. Норакидзе¹⁵

Инструкция: *Прочитайте внимательно каждое утверждение. В случае согласия в ответном бланке рядом с номером вопроса напишите «да». В случае несогласия – «нет».*

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все воспринимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.

¹⁵ Практикум по девиантологии / Автор-составитель Ю.А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с. – С. 100-103.

30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-либо сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обработка данных. В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 36, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Суммарная оценка: 40–50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25–40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15–25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5–15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0–5 баллов – о низком уровне тревоги.

Оценка функционального состояния «САН»

Авторы: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьев, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай¹⁶

Инструкция испытуемому: *Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики. Число 3 означает наибольшую степень признака. В качестве примера рассмотрим первую строку карты:*

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|

Если ваше самочувствие в данный момент времени очень хорошее (отличное), обведите цифру 3 с левой стороны; при хорошем (среднем) самочувствии обведите цифру 2, при удовлетворительном – цифру 1. Если самочувствие очень плохое, обведите цифру 3 справа, при плохом самочувствии – цифру 2, не очень плохое – цифру 1. Если Вы не можете точно оценить, какое у вас сейчас самочувствие, то обведите ноль.

Подобным образом вы должны оценить признаки во всех остальных строчках карты.

¹⁶ Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141-145.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____

Возраст _____ Дата _____ Время _____

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Тест-опросник «Оценка настроения»¹⁷

Инструкция: *Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.*

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие учащиеся и т. п.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы урок, занятия, четверть и т. п.)
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение: хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.
9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагоприятно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблагоприятного поступка.

¹⁷ Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 487 с. – С. 70-71.

10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.
11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.
12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.
13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.
14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом!»
15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»
16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими. Все они без исключения мне симпатичны.
17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!
18. Мое будущее мне кажется очень печальным.
19. Бывает хуже, но редко.
20. Не верю даже самым близким людям.
21. Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Обработка данных. Настроение: 9 баллов – 20 ответов «нет»; 8 баллов – 19 ответов «нет»; 7 баллов – 18 ответов «нет»; 6 баллов – 16–17 ответов «нет»; 5 баллов – 13–15 ответов «нет»; 4 балла – 10–12 ответов «нет»; 3 балла – 8–9 ответов «нет»; 2 балла – 6–7 ответов «нет»; 1 балл – 5 и менее ответов нет.

Астеническое состояние: ответы «да» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «нет» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17. Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов – 1–2 ответа; 8 баллов – 3 ответа; 7 баллов – 4 ответа; 6 баллов – 5–6 ответов; 5 баллов – 7–8 ответов; 4 балла – 9–10 ответов; 3 балла – 11–13 ответов; 2 балла – 14–15 ответов.

Состояние эйфории: ответы «да» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «нет» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 баллов – 6 ответов и ниже; 8 баллов – 7 ответов; 7 баллов – 8–9 ответов; 6 баллов – 10–11 ответов; 5 баллов – 12–13 ответов; 4 балла – 14–15 ответов; 3 балла – 16–17 ответов; 2 балла – 18–19 ответов; 1 балл – 20 ответов и более.

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Термин «психотехника» был предложен еще в 1903 году немецким психологом В. Штерном и обозначал ветвь психологии, изучающую проблемы практической деятельности людей в конкретно-прикладном аспекте¹⁸. В настоящее время в психологии под «психотехникой», как правило, понимают конкретный комплекс психологических приемов воздействия.

Психотехнические игры были впервые предложены Н.В.Цзенем и Ю.В.Пахомовым для спортсменов с целью их психологической подготовки к соревнованиям, коррекции эмоционально-отрицательных переживаний, восстановления психических сил¹⁹. Как отмечает Н.В. Самоукина, психотехнические игры направлены на достижение двух основных целей: гармонизацию внутреннего мира человека, ослабление его психической напряженности; и развитие его внутренних психических сил. Регулярное выполнение психотехнических игровых упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии²⁰.

Таким образом, психотехнические игры и упражнения можно рассматривать как метод «скорой самопомощи». Овладение ими не требует длительной тренировки, в отличие от, например, аутотренинга, однако они могут стать эффективным способом коррекции негативных психических состояний и переживаний.

Далее приводятся примеры психотехнических игр и упражнений, предложенных Н.В. Цзенем, Ю.В. Пахомовым и Н.В. Самоукиной.

¹⁸ Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800с. – С. 545.

¹⁹ Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. Игры и упражнения. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с

²⁰ Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993. – 144с. – С.5.

Психотехнические игры, способствующие релаксации

Упражнение «Внутренний луч»²¹

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности. Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

Упражнение «Пресс»²²

Игровое упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если человек сумеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности.

Необходимо представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и

²¹ Самоукина Н.В. С.6.

²² Там же.

энергию, которую она с собой несет. Упражнение не рекомендуется выполнять людям, страдающим сердечнососудистыми заболеваниями.

Упражнение «Дерево»²³

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в городском транспорте, человек стоит и представляет себя деревом (каким ему нравится, с каким он может себя наиболее легко отождествить). Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью. Представление утомленным человеком вросших в землю корней его дерева актуализирует внутренние взаимосвязи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

Упражнение «Голова»²⁴

Предлагаем Вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения, перенапряжение, различные физические недомогания, головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на Вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором Вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение «Настроение»²⁵

Как снять неприятный осадок после тяжелого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои

²³ Самоукина Н.В. С.7.

²⁴ Самоукина Н.В. С.9.

²⁵ Самоукина Н.В. С.10.

переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробуйте представить, что Вы переносите Ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с Вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Ваше эмоционально-неприятное состояние исчезло, перешло в Ваш рисунок, и было уничтожено Вами.

Упражнение «Пословицы»²⁶

Предлагаем Вам упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, а также помогающие решению сложной проблемы, которая у Вас возникла. Эта проблема может быть связана с Вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Практически в каждой школьной библиотеке такие книги есть. Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения.

Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнет Вас на правильное решение. Возможно также, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Психотехнические игры, способствующие адаптации

Упражнение «Киртич»²⁷

Занимающимся предлагается расположить ладони параллельно на небольшом расстоянии одна от другой и, делая легкие движения сближения и удаления, почувствовать, что между руками. Как правило, помимо ощущения тепла члены группы обнаруживают и другой феномен: пространство между ладонями начинает «пружинить» и как бы уплотняться, препятствуя сближению рук. Границы силового поля становятся все более определенными, и в конце концов многие

²⁶ Самоукина Н.В. С.11.

²⁷ Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. Игры и упражнения. С. 168.

начинают чувствовать, будто удерживают между ладонями невидимый «кирпич».

Затем занимающиеся работают в парах. Один «материализует кирпич», сжимая ладонями его левую и правую грани. Задача другого – нащупать «кирпич», подводя свои ладони сверху и снизу и после этого движением рук на себя «забрать» его у партнера.

В последующем обсуждении обнаруживается, что у многих членов группы действительно возникают явные ощущения «передачи» невидимого предмета – «кирпича» – из рук в руки. Обычно они утверждают, что «кирпич» был сильно нагретым. Объясняются все эти странные явления тем, что под влиянием установки, данной ведущим, ощущения от собственных рук начинают восприниматься участниками как нечто внешнее.

Упражнение «Психоэнергетический зонтик»²⁸

Поможет при публичных выступлениях. В процессе объяснения старайтесь представить, что за счет вашей воли и сознания над аудиторией образуется своеобразный «зонтик», плотно накрывающий всех слушателей. Ваша цель: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего выступления. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию.

Упражнение «Животное»²⁹

Следующие упражнения направлены на активизацию внутренней раскованности и свободы, а также стимулирование комплекса актерских способностей или способностей к публичным выступлениям.

Заготовьте для себя набор карточек, на которых напишите названия животных, характерных в плане внешности и знакомых Вам (например, волка, зайца, льва, лисицы, бегемота, змеи). Наугад выньте одну из карточек и проиграйте в позах и движениях роль животного, отмеченного на ней. Затем возьмите другую карточку. Хорошо, если Вы осуществите упражнение перед зеркалом. Позвольте себе быть совершенно свободным, в мимике и пантомиме, возможно, даже немного смешным.

²⁸ Самоукина Н.В. С.15.

²⁹ Самоукина Н.В. С.17.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕКСТ ПОЛНОГО СЕАНСА АУТОТРЕНИНГА

Закрываю глаза и погружаюсь в себя. Начинаю сеанс аутотренинга. Проверяю удобство позы. Мне удобно. Мне очень приятно находиться здесь. Дыхание ровное и спокойное.

Создаю образ: море, солнце, лёгкий тёплый ветерок. Каждая клеточка моего тела наслаждается этим состоянием спокойствия и умиротворения. Я слышу шум прибоя, крики чаек; чувствую запах моря и солёные брызги на губах. Как мне хорошо. Мне тепло, очень тепло. С моря дует лёгкий ветерок. Он нежно касается моего лба. Приятная прохлада во лбу. Всё тело тёплое, а во лбу прохлада. Расслабленность и покой, сосредоточенность на своих ощущениях. Дыхание ровное и спокойное.

Приятное тепло в лице. Я очень хочу, чтобы мышцы лица расслабились. Какие у меня тёплые щёки, веки, губы; и только во лбу прохлада.

Приятная тяжесть в руках. Мои руки расслаблены. Пальцы лёгкие и тёплые. Я чувствую, как тепло поднимается по рукам. Тёплыми становятся кисти, предплечья, плечи. Как хорошо, когда тело расслаблено: сосуды становятся эластичными, расширяются. Я чувствую, как в левой стороне груди разливается тепло. Сердце бьется ровно и спокойно. Дыхание ровное и спокойное.

В области живота приятное чувство тепла, как будто на живот положили тёплую-тёплую грелку или широкий пушистый шарф. Солнечное сплетение как солнышко посылает свои лучики к каждому органу. Тепло волнами растекается по всему животу. Дыхание ровное и спокойное.

Ноги тяжелые и расслабленные. Я закапываю ноги в горячий песок. Песчинки струятся между пальцев. Как мне приятно. Я чувствую, как мои ноги согреваются, и тепло поднимается вверх по ногам. Тёплыми становятся ступни, икры, колени, бёдра. Мои ноги тёплые и расслабленные.

Я лежу на горячем песке у моря. Песок согревает мою спину. Мышцы спины расслаблены. Мой позвоночник расслаблен.

Появляется тепло в области поясницы, груди. Тепло поднимается к шее.

Все тело согрелось, а во лбу прохлада. Дыхание ровное и спокойное. Я ощущаю только лоб. Все остальное растворяется. Тело лёгкое. Я могу подняться и полететь. Я отрываюсь от земли и лечу как в сказке, как в самом прекрасном сне.

Неведомая сила подхватывает меня и уносит навстречу счастью и свету. Я плавно покачиваюсь на волнах воздуха. Свобода, ощущение полёта. Меня окутывают нежные розово-белые облака. Как мне хорошо. Какое необычайное состояние удовлетворения и покоя. Я поднимаюсь всё выше и выше. Я вижу звёзды. Я погружаюсь в глубины космоса. Я познаю его тайны.

А теперь мне пора назад, на землю. Медленно, как пёрышко, я опускаюсь всё ниже и ниже. Я плавно опускаюсь на тёплый песок. Спина осторожно касается поверхности земли; руки, ноги. Я чувствую тяжесть, но эта тяжесть приятна мне.

Это был хороший отдых. Теперь я чувствую подъём сил. Я наполняюсь энергией. Я верю, что этот день принесёт мне только удачу и счастье. Я верю в это. Я одарю счастьем окружающих. Я улыбаюсь им. Улыбаются мои губы, глаза, ладошки и даже кончики пальцев на ногах. Как это здорово улыбаться людям.

Моё дыхание меняется, становится энергичным. Делаю глубокий вдох, энергичный выдох. Открываю глаза, ещё раз улыбаюсь, потягиваюсь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

Заключительный этап выполнения письменной работы – это ее грамотное оформление. Жестких правил, регулирующих все параметры оформления, не существует. Каждое учебное заведение или научное издание разрабатывает свою собственную систему требований, используя в качестве общего ориентира, например, ГОСТ 7.32-2001 (Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления).

Общие требования. Контрольную работу необходимо выполнять с помощью компьютера в текстовом редакторе MS Word, сохраняя документ в форматах *.doc* (MS Word 2003 и более ранние версии) или *.rtf*, чтобы не создавать трудности при открытии документа в разных операционных системах. Все рекомендации в данном издании основаны на примере работы в *MS Word 2003*, панель инструментов которого может выглядеть примерно следующим образом (не на всех компьютерах доступны дополнительные функции, например, такие как *Преобразование в формат .pdf*, которые связаны с установкой определенного программного обеспечения):

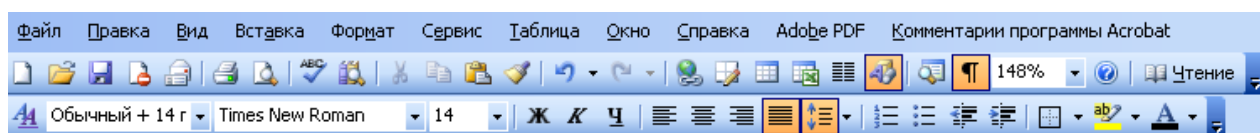


Рис. 1. Вид панели инструментов в MS Word 2003

(Более подробно познакомиться с функциональными возможностями MS Word 2003 (и другими версиями пакета MS Office) можно на сайте официального разработчика данной программы: <http://office.microsoft.com>)

Рекомендуются следующие размеры полей (для стандартного формата бумаги А4 с книжной ориентацией):

Верхнее поле – 20 мм;

Нижнее поле – 20 мм;

Левое поле – 30 мм;

Правое поле – 15 мм.

Данные параметры задаются следующим образом:

Файл – Параметры страницы – Поля (см. Рисунок 2).

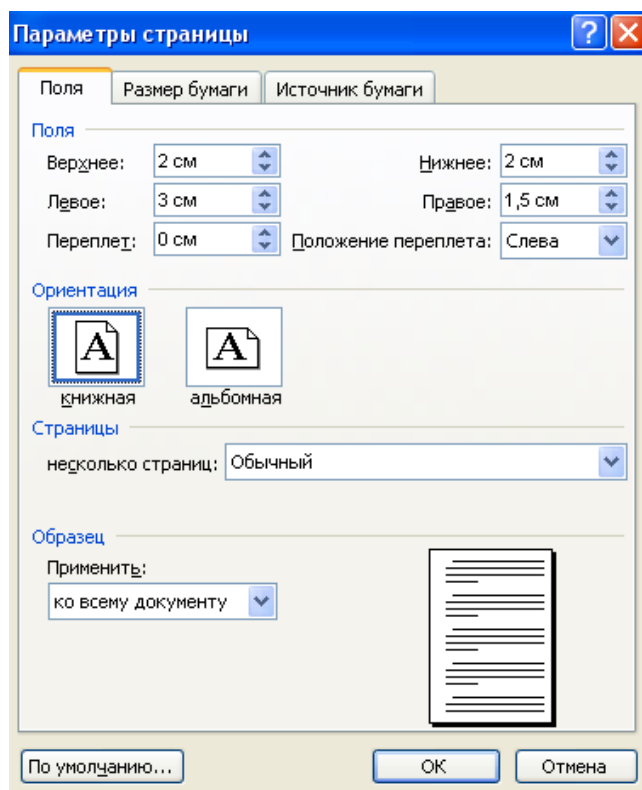


Рис. 2. Параметры страницы

Титульный лист контрольной работы должен содержать информацию об академическом заведении (название данного академического заведения, название факультета, на котором учится студент, название кафедры, которую представляет задавший работу преподаватель), название дисциплины, тему работы, личные данные студента (фамилия и имя / фамилия и инициалы, номер группы), фамилию, инициалы и академические звания преподавателя, название города, в котором находится данное академическое заведение, а также год написания работы (см. Образец оформления титульного листа контрольной работы в Приложении 1). Титульный лист не нумеруется, но считается первой страницей.

Оглавление и заголовки. Текст основной части работы делится на главы, разделы, подразделы, пункты.

Заголовки структурных частей работы «Оглавление» («Содержание»), «Введение», «Глава ...», «Выводы», «Список использованной литературы», «Приложения» рекомендуется печатать прописными буквами (возможно использование модели оформления

заголовков разделов), выделяя их полужирным шрифтом и выровнивая по центру. Каждую структурную часть работы следует начинать с нового листа. Заголовки разделов (параграфов) обычно печатаются строчными буквами (кроме первой прописной) и выделяются полужирным шрифтом. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой. Заголовок главы, параграфа не должен быть последней строкой на странице.

Заголовки пунктов пишутся строчными буквами (кроме первой прописной) в разрядку (либо используя выделение полужирным шрифтом или курсивом), с абзаца в подбор к тексту. В конце заголовка, напечатанного в подбор к тексту, ставится точка.

Расстояние между заголовком (за исключением заголовка пункта) и текстом должно быть равно 1-2 интервалам (*ENTER*).

Оглавление рекомендуется создавать автоматически. Для этого необходимо воспользоваться инструментом **Форматирование выделенного текста (Формат – Стили и форматирование)**; выделив текст заголовка нужно выбрать форматирование, начиная с **Заголовок 1** для структурных частей работы, и далее в зависимости от уровня заголовка. Ни титульный лист, ни раздел «Оглавление» («Содержание») в оглавлении не указываются, его следует начинать с раздела «Введение».

После выделения всех заголовков необходимо сформировать автоматическое оглавление: **Вставка – Ссылка – Оглавление и указатели – Оглавление**.

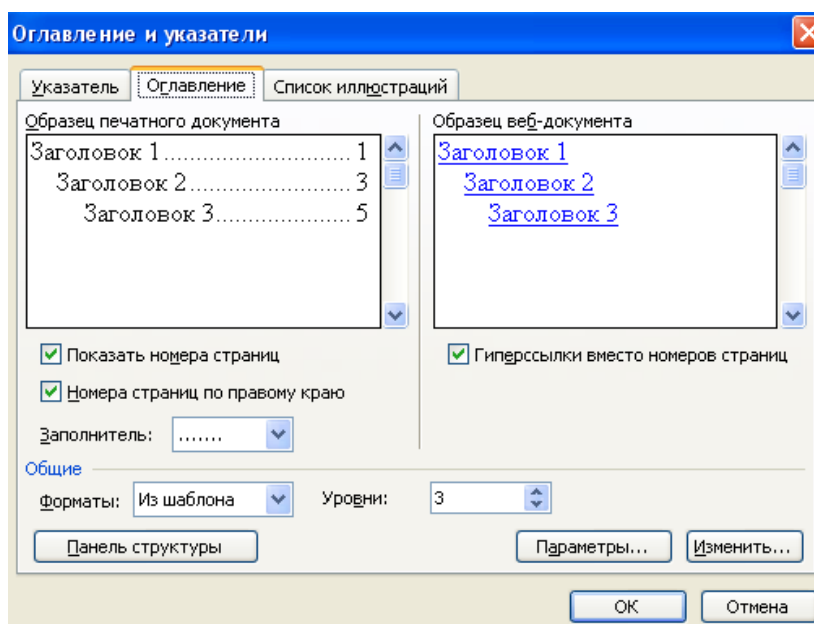


Рис. 3. Создание автоматического оглавления

Не рекомендуется менять параметры оформления оглавления, заданные в программе, за исключением количества уровней. В полученном таким образом оглавлении можно автоматически менять нумерацию страниц. Для этого необходимо кликнуть правой кнопкой мыши на любую из строчек созданного оглавления и выбрать вкладку **Обновить поле**, затем в окне **Обновление оглавления** поставить точку в **Обновить только номера страниц** и нажать **ОК**.

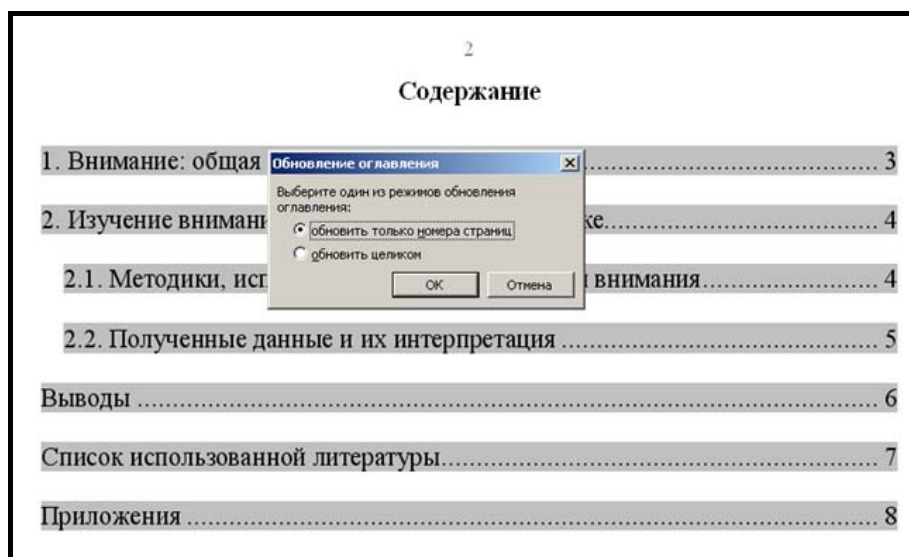


Рис. 4. Изменение нумерации страниц в оглавлении

Текст работы. При оформлении основного текста работы необходимо воспользоваться меню **Формат**.

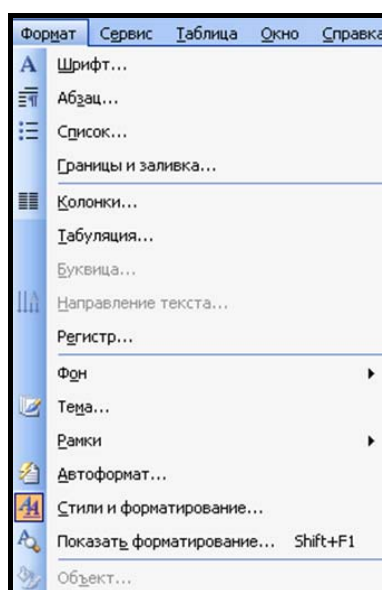


Рис. 5. Меню **Формат**

Шрифт основного текста: Times New Roman, размер 14, обычный, черный (Авто).

Определяемые слова, значимые термины и т.п. можно выделять **полужирным** шрифтом или *полужирным* курсивом. Рекомендуется избегать использования разных типов выделения сходных фрагментов текста, например, сначала **жирный** шрифт, потом *курсив*, потом подчеркивание для названий этапов одного и того же процесса.

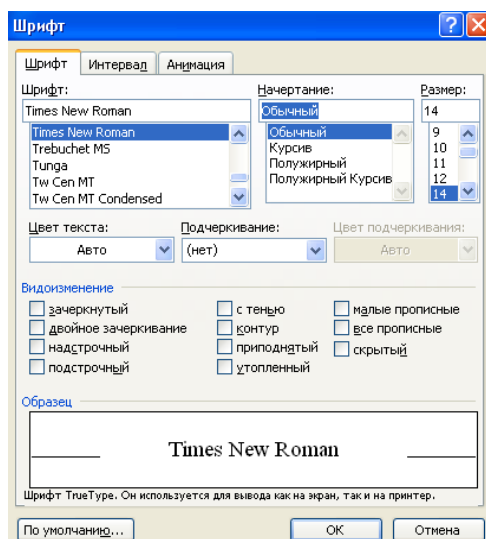


Рис. 6. Оформление шрифта основного текста

Если текст был скопирован из внешнего источника, необходимо откорректировать и другие параметры шрифта, в частности, интервалы: для этого используется вкладка **Интервал**, где проставляются следующие значения (см. Рисунок 7):

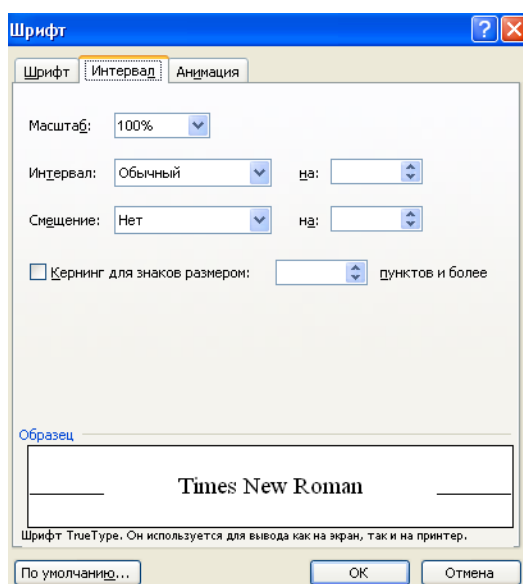


Рис. 7. Редактирование шрифта основного текста

Абзац в основном тексте: полуторный междустрочный интервал, выравнивание по ширине, отступ первой строки на 1,25 см; отступы слева и справа – 0, интервалы перед и после абзаца – 0.

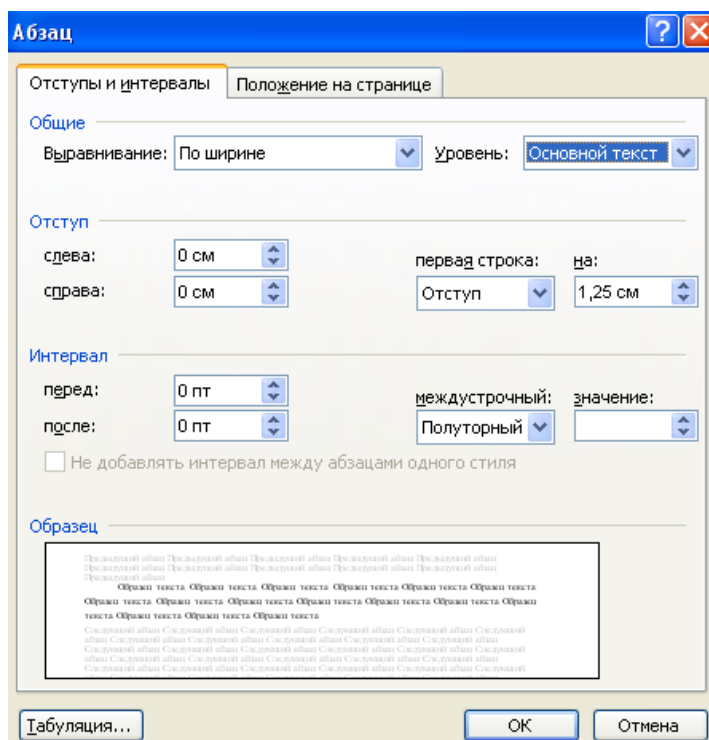


Рис. 8. Оформление абзаца в основном тексте

Список. Рекомендуется использовать один и тот же вариант оформления списка для сходных элементов текста. Он может быть как маркированным, если достаточно только выделения пунктов в основном тексте, так и нумерованным (а также многоуровневым), если важно не только выделить пункты перечисления, но и обозначить их количество, либо порядок следования.

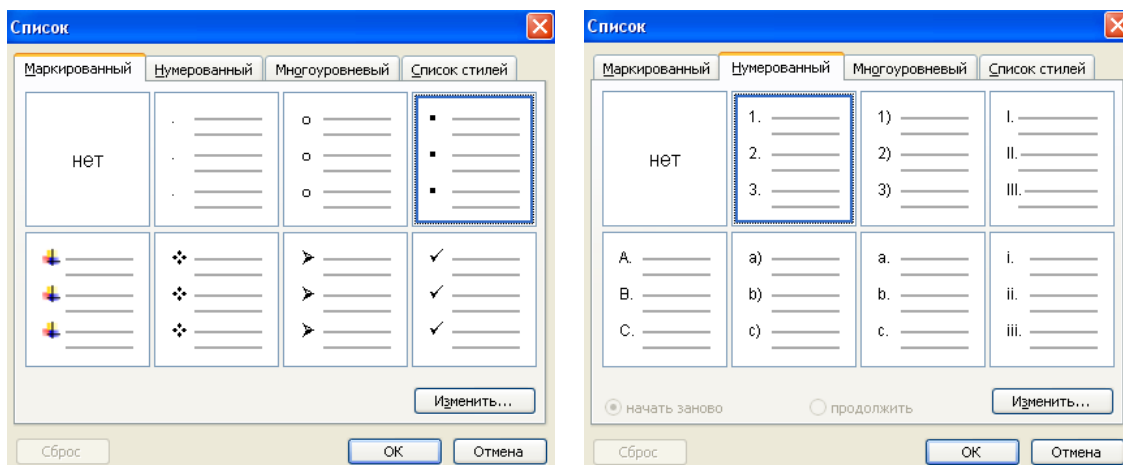


Рис. 9. Варианты оформления списка

Цитаты. При оформлении цитат следует учитывать правила, связанные с написанием прописных и строчных букв, с употреблением знаков препинания в цитируемых текстах, а также общие требования к цитированию.

Общие требования к цитированию (приводится по Кузнецов И.Н., 2004):

1. Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

2. Цитирование должно быть полным, без произвольного сокращения цитируемого текста и без искажений мысли автора. Пропуск слов, предложений, абзацев при цитировании допускается без искажения цитируемого текста и обозначается многоточием. Оно ставится в любом месте цитаты (в начале, в середине, в конце). Если перед опущенным текстом или за ним стоял знак препинания, то он не сохраняется.

3. При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

4. При непрямом цитировании (при пересказе, при изложении мыслей других авторов своими словами), что дает значительную экономию текста, следует быть предельно точным в изложении мыслей автора и корректным при оценке излагаемого, давать соответствующие ссылки на источник.

5. Цитирование не должно быть ни избыточным, ни недостаточным, так как и то, и другое снижает уровень научной работы.

6. Если необходимо выразить отношение автора научной работы к отдельным словам или мыслям цитируемого текста, то после них ставят восклицательный знак или знак вопроса, которые заключают в круглые скобки.

7. Если автор научной работы, приводя цитату, выделяет в ней некоторые слова, он должен это специально оговорить.

Цитата вносится в текст в кавычках и с прописной буквы: если в авторском тексте она тоже начинается с прописной; если цитата включена в предложение с прямой речью, где имеется знак «:»; цитата начинается с прописной буквы также в том случае, когда с нее начинается предложение или фраза (если даже из авторского текста берется лишь часть предложения с пропуском в самом начале).

Оформление цитат осуществляется со строчной буквы: если они включаются в синтаксический строй предложения как его часть и не начинают самого предложения; если в них опускаются первые слова, а сами они помещаются внутри предложения, в том числе и при прямой речи.

Ссылки на источник делаются непосредственно по завершении цитаты после кавычек или непосредственно после пересказываемого содержания. Делается это в квадратных скобках. Внутри ставится порядковый номер, под которым данный источник значится в «Списке использованной литературы», и через запятую проставляется номер страницы, откуда взят этот материал. Все это обозначается арабскими цифрами. Знаки препинания основного текста ставятся после квадратных скобок (см. Рисунок 10).

Третья стадия – стадия конкретных операций с предметами. Эта стадия начинается в возрасте семи-восьми лет и длится до одиннадцати-двенадцати лет. В этот период, по мнению Ж. Пиаже, умственные операции становятся обратимыми [25, 365].

Рис. 10. Образец оформления внутритекстовых ссылок

Пунктуационные знаки. В основном тексте после каждой точки, запятой, двоеточия, тире и других пунктуационных знаков следует пробел. Рекомендуется использовать только полиграфические кавычки « ».

Необходимо избегать использования вместо тире знака дефиса «-», который употребляется только в сложносоставных словах вроде «кое-как», «психолог-педагог» и т.п. Рекомендуется использовать короткое тире (en-dash) «–» (возможно использование длинного тире (em-dash) «—»). Данное тире получается при одновременном нажатии **CTRL** и знака «–» (минус) на цифровой клавиатуре (сбоку), либо его можно вставить с помощью меню **Вставка – Символ**.

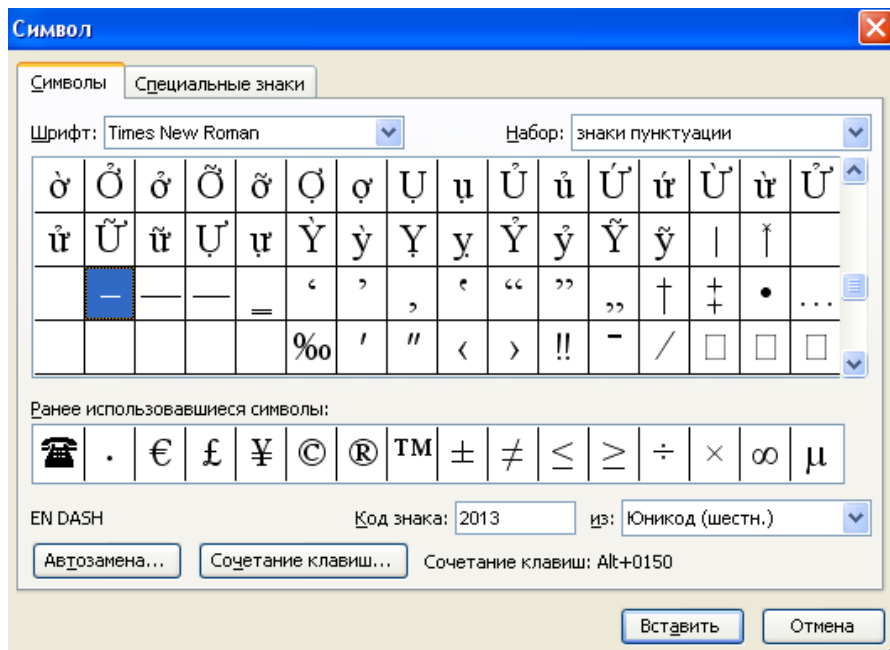


Рис. 11. Вставка знака тире из списка символов

Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1 – 2003. Рекомендуется располагать источники строго по алфавиту, например:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева – М.: Аспект-Пресс, 2000. – 375с.
2. Гамезо, М.В. Атлас по психологии / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276с.
3. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. – М.: Форум, 2009. – 304с.

Важно учитывать требования к оформлению различных типов источников.

БУМАЖНЫЕ РЕСУРСЫ

Книга:

Иванов, А.А. Психология / А.А. Иванов. – 2 изд. (если переиздавалась). – СПб.: Наука, 2001. – 530с.

Если у книги несколько авторов, то перед названием выносится только первый с инициалами после фамилии. Все авторы (если их не более трех) указываются после названия и косой линии с инициалами перед фамилией.

Иванов, А.А. Психология / А.А. Иванов, Б.Б. Петров, В.В. Сидоров. – М.: Наука, 2005. – 420с.

Если у книги более трех авторов, то:

Иванов, А.А. Психология / А.А. Иванов, Б.Б. Петров, В.В. Сидоров и др. – М.: Наука, 2005. – 420с.

Если книга издана не в одном городе, то в качестве разделителя используется точка с запятой:

Иванов, А.А. Психология / А.А. Иванов. – 2 изд. – СПб.; М.: Наука, 2001. – 530с.

Если сочинение многотомное, указывается количество томов и (при конкретизации) номер тома:

Иванов, А.А. Психология: в 2-х тт. / А.А. Иванов. – СПб.; М.: Наука, 2001. – 230с., 530с.

Иванов, А.А. Психология: в 2-х тт. / А.А. Иванов. – Т. 1. – СПб.; М.: Наука, 2001. – 230с.

Книга без автора:

Здесь и далее название выделено жирным шрифтом для наглядности – в списке литературы этого делать не нужно.

Российский профсоюз работников судостроения. Устав общественной общероссийской организации «Российский профсоюз работников судостроения» – РПРС: принят учред. конф. 17 дек. 1991 г.: изм. и доп. внес. I съездом профсоюза 22 дек. 1995 г., II съездом профсоюза 15 дек. 2000 г. – М.: ПрофЭко, 2001. – 43с.

Государственный Эрмитаж (Санкт-Петербург). Отчетная археологическая сессия (2002). Отчетная археологическая сессия за 2002 год: тез. докл. / Гос. Эрмитаж. – СПб.: Изд-во Гос. Эрмитажа, 2002. – 62с.

«Воспитательный процесс в высшей школе России», межвузовская науч.-практическая конф. (2001; Новосибирск). Межвузовская научно-практическая конференция «Воспитательный процесс в высшей школе России», 26–27 апр. 2001 г. / редкол.: А.Б. Борисов [и др.]. – Новосибирск: НГАВТ, 2001. – 157с.

Общая методика обучения иностранным языкам / под ред. А. А. Миронян [и др.]. – М.: Просвещение, 1967. – 504с.

Философский энциклопедический словарь / под ред. Л.Ф. Ильичева [и др.]. – М.: Сов. Энциклопедия, 1983. – 840с.

Статья в сборнике:

Иванов, А.А. Моя психология / А.А. Иванов // Наша психология. – СПб.: Наука, 2001. – С. 90–100.

Если у сборника есть составители или научные редакторы, их надо указывать:

Иванов, А.А. Моя психология / А.А. Иванов // Наша психология / Сост. и ред. В.В. Петрова, Г.Г. Сидорова. – СПб.: Наука, 2001. – С. 90–100.

Статья в коллективной монографии:

Хотинец, В.Ю. Индивидуально-психологический фактор становления этнической толерантности / В. Ю. Хотинец // Психологические исследования этнической толерантности / Н.М. Лебедева, В.Ю. Хотинец, А.А. Выскочил, Ю.А. Гаюрова. – Екатеринбург, 2003. – С. 200-224.

Статья в сборнике материалов конференции:

Ажмякова, Н.Н. Отбор и дидактическая организация аутентичного материала для межкультурного воспитания младших школьников / Н. Н. Ажмякова // Теоретические и практические вопросы языкового образования : материалы регион. науч.-практ. конф. (20–21 февр. 2003 г.) / под ред. А.Н. Утехиной, Т.И. Зелениной, Н.М. Платоненко, А.В. Жуковой. – Ижевск, 2003. – С. 21-27.

Законодательные материалы:

Российская Федерация, Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2001. – 39с.

Российская Федерация. Законы. О воинской обязанности и военной службе: федер. закон: [принят Гос. Думой 6 марта 1998 г.: одобр. Советом Федерации 12 марта 1998 г.]. – М.: Ось-89, 2001. – 46с.

Периодические издания:

Журнал

Иванов, А.А. Моя психология / А.А. Иванов // Вопросы нашей психологии. – 2001. – № 1. – С. 90–100.

Бюллетень

Российская Федерация. Гос. Дума. Государственная Дума: стеногр. заседаний: бюллетень / Федер. Собр. Рос. Федерации. – М.: ГД РФ, 2000 – № 49. – 63с.

Газета

Михайлов, С.А. Езда по-европейски / С.А. Михайлов // Независимая газ. – 2002. – 17 июня.

Неопубликованные материалы:

Формирование генетической структуры стада: отчет о НИР (промежуточ.): 42–44 / Всерос. Науч.-исслед. Ин-т животноводства; рук. Попов В.А. – М., 2001. – 75 с. – № ГР 01840051. – Инв. № 04534333943.

Состояние и перспективы развития статистики печати Российской Федерации: отчет о НИР (заключ.): 06-02 / Рос. кн. палата ; рук. Джиго А.А. – М., 2000. – 250 с. – Инв. № 756600.

Диссертация

Белозеров, И.В. Религиозная политика Золотой Орды на Руси в XIII – XIV вв.: дис. ... канд. ист. наук / И.В. Белозеров. – М., 2002. – 234с.

Автореферат диссертации

Баренко, О. Г. Психологические барьеры в обучении иностранному языку взрослых: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.Г. Баренко. – Ставрополь, 2004. – 20с.

Депонированные научные работы:

Разумовский, В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д.А. Андреев; Ин-т экономики города. – М., 2002. – 210 с. – Деп. в ИНИОН Рос. акад. Наук 15. 02.02, № 139876.

Социологические исследования малых групп населения / В.И. Иванов [и др.]; М-во образования Рос. Федерации, Финансовая академия. – М., 2002. – 110 с. – Деп. в ВИНТИ 13.06.02, № 145432.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

При описании электронного ресурса необходимо заполнять область общего обозначения материала: [Электронный ресурс], [Мультимедиа].

Ресурсы локального доступа:

Шарков, Ф. И. Социология [Электронный ресурс]: теория и методы: учебник / Ф.И. Шарков. – М.: Экзамен, 2007. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

Жертвы политического террора в СССР [Электронный ресурс] / Рук. проекта Я.З. Рачинский. – Электрон. дан. – [Б. м.]; Общество «Мемориал», 2001. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM); цв. – Содержание: Объединенная база данных; Списки жертв политических репрессий; Карта ГУЛАГа; Справочник по ГУЛАГу; Творчество и быт ГУЛАГа; НКВД: структура и руководители; Библиография по истории политических репрессий.

Видеолекции: раздел «Право» [Мультимедиа]: учебное пособие. – Progr. – М.: Статут, 2007. – эл. опт. диск (DVD-ROM); цв., зв.

Сетевые ресурсы:

Куратов, А.А. Кафедра истории Поморского государственного университета [Электронный ресурс] / А.А. Куратов. – Режим доступа: <http://hist.pomorsu.ru/history.html> (Дата обращения: 15.12.2011).

Черткова, Е.Л. Утопия как способ постижения социальной действительности [Электронный ресурс] / Е.Л. Черткова // Социемы: журнал Уральского гос. ун-та. – Екатеринбург, 2002. – №8. – Режим доступа: http://www2.usu.ru/philosophi/soc_phil/rus/text/sosiemy/8/chertkova (Дата обращения: 15.12.2011).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru> (Дата обращения: 15.12.2011).

Для электронных ресурсов удаленного доступа приводят примечание о режиме доступа, в котором допускается вместо слов «Режим доступа» (или их эквивалента на другом языке) использовать для обозначения электронного адреса аббревиатуру «URL» (Uniform Resource Locator – унифицированный указатель ресурса).

Информацию о протоколе доступа к сетевому ресурсу (ftp, http и т. п.) и его электронный адрес приводят в формате унифицированного указателя ресурса. Электронные адреса приводятся «как есть», без пробелов и переносов.

После электронного адреса в круглых скобках приводят сведения о дате обращения к электронному сетевому ресурсу: после слов «дата обращения» указывают число, месяц и год:

Уваров, П. Ю. Франция XVI века. Опыт реконструкции по нотариальным актам. – URL: <http://www.orbis-medievalis.nm.ru/library/ouvarov.html> (Дата обращения: 15.12.2011).

При ссылке на неопубликованный документ, например, из базы «Консультант-Плюс», заполняют область общего обозначения материала, и через точку в конце описания указывают, что «Документ опубликован не был. Доступ из...».

О введении надбавок за сложность, напряженность и высокое качество работы [Электронный ресурс]: указание М-ва соц. защиты Рос. Федерации от 14 июля 1992 года № 1-49-У. Документ опубликован не был. Доступ из справочно-правовой системы «Консультант-Плюс».

Дополнительную информацию по обозначенным вопросам оформления письменных работ можно найти в специализированной литературе.

Список рекомендуемой литературы

1. Авшарян, Г.Э. Слепая печать и «горячие» клавиши / Г.Э. Авшарян. – М.: НТ Пресс, 2008. – 128с.
2. ГОСТ 7.1 – 2003. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gosthelp.ru/gost/gost1560.html>
3. ГОСТ 7.32-2001. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gosthelp.ru/gost/gost2737.html>
4. Иллюстрированный самоучитель по Microsoft Word 2003 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.office-word.com/>
5. Кузнецов, И.Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: Методика подготовки и оформления / И.Н. Кузнецов. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2004. – 352с.
6. Леонтьев, Ю.Г. Самоучитель Office Word 2003 / Ю.Г. Леонтьев. – СПб.: Питер, 2004. – 288с.
7. Попов, М.П. Эффективные приемы набора и редактирования текста / М.П. Попов. – СПб.: БХВ-Петербург, 2006. – 426с.
8. Рудикова, Л.В. Microsoft Word для студента / Л.В. Рудикова. – СПб.: БХВ-Петербург, 2006. – 400с.
9. Стоцкий, Ю.А. Office 2007. Изучаем самостоятельно / Ю.А. Стоцкий, А.А. Васильев, И.С. Телина. – СПб.: Питер, 2007. – 528с.
10. Фролов, И.М. Энциклопедия Microsoft Office 2003 / И.М. Фролов. – М.: Бук-пресс, 2006. – 912с.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Предисловие..... | 2 |
| Раздел 1. Теоретическая самоподготовка студентов..... | 5 |
| Понятие и сущность психологической саморегуляции..... | 6 |
| Методы психологической саморегуляции..... | 10 |
| Раздел 2. Самостоятельные практические занятия..... | 17 |
| Общая характеристика метода аутогенной тренировки..... | 19 |
| Когда не следует заниматься аутотренингом..... | 22 |
| Система упражнений аутотренинга..... | 24 |
| Приложения..... | 29 |
| Самооценка навыков психологической саморегуляции..... | 30 |
| Психотехнические игры и упражнения..... | 47 |
| Примерный текст полного сеанса аутотренинга..... | 52 |
| Рекомендации по оформлению письменных работ..... | 54 |



Учебное издание

Кожевникова Оксана Вячеславовна

ТЕХНИКИ САМОВНУШЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методические рекомендации
по самостоятельной работе студентов

Напечатано в авторской редакции с оригинал-макета заказчика

Компьютерный набор и верстка О.В. Кожевникова

Подписано в печать 15.12.11 Формат 60x84 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ.л. 4,07. Уч.-изд.л. 2,75.
Тираж 100 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 4