

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ПРАКТИКУМ

*Учебное пособие
для студентов специальности «Психология»*



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2014

УДК 159.923(075.8)

ББК 88.532я73-5

П 86

Автор-составитель:

кандидат психологических наук, доцент Т.Г. Волкова

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент *О.М. Любимова*

кандидат психологических наук, доцент *А.В. Корнеева*

Психология саморегуляции: практикум

П 86 Психология саморегуляции: практикум [Текст] : учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 80 с.
ISBN 978-5-7904-1561-6

Учебное пособие охватывает широкий спектр техник психической саморегуляции. Практические задания, предложенные в пособии, подобраны с учетом структуры и содержания программы курса «Психология саморегуляции» и могут быть использованы как на лабораторных, практических занятиях, так и при организации самостоятельной работы студентов заочного и дневного обучения.

Данный практикум предназначен для студентов, аспирантов, магистров, изучающих дисциплины «Психология самосознания», «Психология саморегуляции», «Психология спорта» и др., для преподавателей, читающих соответствующие дисциплины. Пособие может быть полезно широкому кругу специалистов: социальным работникам, педагогам и практическим психологам, интересующимся вопросами самопознания, саморегуляции и саморазвития.

УДК 159.923(075.8)

ББК 88.532я73-5

*Настоящее издание опубликовано в рамках реализации
Программы стратегического развития
Алтайского государственного университета*

ISBN 978-5-7904-1561-6

© Волкова Т.Г., 2014

© Оформление. Издательство
Алтайского государственного
университета, 2014

Человек не может сделать разумный выбор жизни до тех пор, пока не станет прислушиваться к себе, к своему «я»

в каждое мгновение жизни.

А. Маслоу (Maslow, (1971). The farther reaches of human nature. New York: Viking Press, p. 47)

Предисловие

Человеку от природы дана способность к саморегуляции, необходимая для того, чтобы сохранять свою целостность и равновесие на протяжении жизни. Саморегуляция основана на умении человека восстанавливать израсходованный физический и психический потенциал, открывать новые возможности и ресурсы.

Профессия психолога связана с большими затратами физической, интеллектуальной и психической энергии, и овладение способами саморегуляции необходимо студентам-психологам не только для управления своим состоянием, возможностью разрешать проблемные и конфликтные ситуации в своей личной и профессиональной деятельности, но и для оказания эффективной профессиональной помощи категории сопровождаемых лиц.

Саморегуляция обеспечивает личности эффективное взаимодействие с окружающей средой, адаптацию в изменяющихся условиях жизнедеятельности, самопознание, самосовершенствование и самореализацию.

Настоящий практикум задуман как дополнение к теоретическим курсам «Общая психология», «Психология спорта» «Психология самосознания», «Психология саморегуляции», «Психологическое здоровье личности». С помощью предложенных практических заданий студент сможет освоить отдельные техники и приемы саморегуляции, изложенные на лекциях. При этом он сможет на себе проверить их эффективность, приобрести практический опыт не только в роли ведущего, но и в роли участника, что необходимо ему для дальнейшего составления тренинговой программы согласно программе курса.

Введение: психическая саморегуляция

В психологическом словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского саморегуляция (от лат. *regulare* — приводить в порядок, налаживать) характеризуется как целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности [25].

Психическая саморегуляция (ПСР) является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта [13].

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий [4].

В научной и популярной литературе описано множество техник и упражнений, хорошо зарекомендовавших себя в совершенствовании психической саморегуляции. По функциональной направленности методы психорегуляции могут быть классифицированы в соответствии с их воздействием на различные уровни психической организации человека. Так, например, А. Ц. Пуни разделил приемы саморегуляции на три группы [5]:

1. Методы и приемы сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: устранение внешних признаков проявления эмоций, специальные физические упражнения на расслабление и напряжение, дыхательные упражнения.

2. Направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния: приемы переключения внимания на объекты и мыслительные (идеомоторные) действия, не связанные со стрессовыми ситуациями, сенсбилизация или десенсбилизация сенсорно-перцептивных процессов.

3. Мотивационно-волевые техники: самоубеждение, самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение и различные самовнушения.

Поскольку высокий уровень навыков психорегуляции повышает психологическую устойчивость человека к стрессовым ситуациям

[6], очевидной становится необходимость тренировки этих навыков. В таблице. 1 представлены средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач [5].

Таблица 1

Психотехники саморегуляции

Задачи коррекции психического состояния	Средства и методы психорегуляции
1	2
Снижение возбуждения	<ul style="list-style-type: none"> • Отвлечение — переключение внимания • Релаксационные физические упражнения • Варьирование целеполаганием (временное снижение уровня цели) • Аутогенная тренировка (вариант успокоения) • Дыхательные упражнения, снижающие возбуждение • Психомышечная тренировка
Мобилизация ресурсов (активизация)	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение мотивации • Аутогенная тренировка (мобилизующий вариант) • Сюжетные представления • Дыхательные упражнения, повышающие уровень активации • Идеомоторная тренировка в сочетании с сюжетными представлениями высокой эмоциональности • Припоминание ощущений, связанных с уверенностью, эмоциональным подъемом, состоянием оптимальной боевой готовности • Различные средства мыслительной и сенсорной стимуляции • Гетеросуггестия
Психическая десенсибилизация	<ul style="list-style-type: none"> • Мысленное представление уверенного и успешного поведения в сложных или стрессогенных ситуациях • Самовнушение уверенности • Самовнушение нейтрального отношения к стресс-факторам • Формулы намеренного пассивного отношения

1	2
Устранение эмоционального стресса	<ul style="list-style-type: none"> • Гетеромузыкальная психорегуляция • Приемы релаксации • Прием психологической защиты (замещение, рационализация, фантазия)
Восстановление сил	<ul style="list-style-type: none"> • Внушенный сон • Медитация • Формулы намерения на быстрое восстановление
Регуляция вегетативных процессов	<ul style="list-style-type: none"> • Аутогенная тренировка • Гетерорегуляция • Дыхательные упражнения

Предложенная классификация является условной, поскольку в данном вопросе на сегодняшний день у специалистов пока нет единой точки зрения. Тем не менее даже это условное деление помогает подобрать необходимые средства саморазвития, самокоррекции исходя из функциональных задач.

Практикум содержит ряд методик и техник, их краткую теоретическую характеристику, упражнения и практические задания. Выполняя предложенные упражнения и задания, можно подобрать оптимальные для себя приемы, приобрести практический опыт работы индивидуальной, в парах и в группе, не только в роли ведущего, но и в роли участника, что очень ценно не только для будущего специалиста, но и для начинающих практикующих психологов.

Глава 1. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния

1.1. Дыхательные техники

Дыхание — важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т. д.

Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота [33].

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т. е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую активность.

1.1.1. Дыхательные техники с успокаивающим эффектом

Цель — освоение осознанного, естественного типа дыхания, снятие мышечных зажимов, снятие напряжения, эмоциональное успокоение.

Упражнение «Отдых» [33]

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка» [33]

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Упражнение «Успокоение» [8]

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный вдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение «Дыхание по схеме» [8]

Оно заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлиняется продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха.

Схему успокаивающего дыхания можно представить так: 2+2 (2); 4+4 (2); 4+6 (2); 4+7 (2); 4+8 (2); 4+9 (2); 5+9 (2); 5+10 (2); 6+10 (2); 6+10 (3); 7+10 (3); 8+10 (3); 9+10 (4); 10+10 (5).

В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая — продолжительность выдоха, третья — задержку дыхания после выдоха.

Упражнение «Пушинка» [34]

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–12 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Вдох с задержкой дыхания» [34]

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный вдох:

- глубоко вдохните;

- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание;
- выдох.

Упражнение «Дыхание при стрессе» [8]

Для этого рекомендуется использовать ритмическое полное дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, которая и задает дыхательный ритм. Вначале придерживайтесь ритма два шага вдох, два шага выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха: два шага вдох, три шага выдох.

Упражнение «Естественное дыхание» [7]

Для восстановления естественного типа дыхания необходимо помнить, что диафрагма — самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) — для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается, диафрагма уплотняется и нажимает на внутренности, таким образом массируя их. А при выдохе живот уменьшается (сокращаются мышцы брюшного пресса, и диафрагма принимает куполообразное положение).

Диафрагмальное дыхание лучше всего проводить лежа на спине, согнув колени, однако этому виду дыхания необходимо научиться и в положении сидя.

Упражнение «Осознанное дыхание» [7]

Сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох, затем второй — глубже, выдох, и третий — полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам.

Задание

1. Отработать предложенные упражнения в парах.
2. Определить цель каждого упражнения.
3. Самостоятельно подобрать дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.
4. Приготовиться к обсуждению вопроса «В чем состоят уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции?»

Примечание

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом выполнять дозированно и желательно под наблюдением партнера. Учитывать имеющиеся противопоказания.

1.1.2. Дыхательные техники с тонизирующим эффектом

Цель — повышение нервно-психической активности, мобилизация ресурсов.

Упражнение «Мобилизующее дыхание» [33]

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4; 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4; 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение «Замок» [33]

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2–3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Настраиваемся на работу» [23]

Схема мобилизующего дыхания выглядит следующим образом: 2 (2) +2; 4 (2) +4; 4 (2) +5; 4 (2) +6; 4 (2) +7; 4 (2) +8; 8 (2) +5; 9 (4) +5; 10 (5) +5.

Первая цифра в формулах указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «плюс» — продолжительность выдоха.

Как видно из формул, в процессе упражнений продолжительность вдоха и паузы возрастает в 5 раз, в то время как длительность выдоха — всего в 2,5 раза. Всего несколько минут мобилизующего дыхания во время утренней зарядки помогут настроиться на работу.

Задание

1. Отработать предложенные упражнения в парах.
2. Определить цель каждого упражнения.
3. Самостоятельно подобрать дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.
4. Отследить свое состояние

Примечание

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом выполнять дозировано и желательно под наблюдением партнера. Учитывать имеющиеся противопоказания.

1.2. Релаксационные техники

Релаксация — это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроиться на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление [47].

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Цель — осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, выработка навыков мышечного контроля.

Упражнение «Быстрая релаксация» [40]

1. Лягте поудобнее, руки вдоль тела, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто лежите.

2. Подумайте о чем-нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнет травами.

3. Если вам вспомнится или представится что-нибудь неприятное, о чем вам не хотелось бы думать, просто не реагируйте на это.

4. Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Мысленно и расслабленно (без напряжения) сосредоточьтесь на этом внимании. Через некоторое время вы почувствуете, что испытываете нечто подобное.

5. Представьте, как ощущение расслабленности и покоя распространяется на все ваше тело.

6. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми.

7. Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно.

8. Можете просто отдохнуть или потешить себя какими-нибудь приятными фантазиями. Представьте себе, что ваша душа как бы отправилась на прогулку по тем местам, где вы чувствуете себя хорошо.

9. Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие.

10. Не торопитесь с окончанием. Тело само подскажет оптимальный темп. Можно потереть глаза или потянуться, как после пробуждения. Сядьте лишь после того, как вам этого действительно захочется.

11. Отследите свое состояние.

Упражнение «Дыхательная релаксация» [39]

1. Устройтесь поудобнее, закройте глаза.

2. Следите за дыханием. С каждым выдохом ощущайте расслабление. Некоторое время продолжайте лежать, следя за дыханием.

3. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. В кульминационной точке задержите дыхание и мысленно сосчитайте до трех. Потом сделайте спокойный выдох и вновь на три счета задержите дыхание.

4. Продолжайте спокойно лежать, пока вам это приятно.
5. Медленно открыв глаза, дождитесь, когда вам захочется поменять положение.
6. Повторите данную процедуру пять-десять раз, сколько пожелаете.
7. Отследите свое состояние.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля) [47]

1. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки.

2. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

3. Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде!

4. Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

5. Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблучком гвоздь в пол.

6. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле.

7. Почему напряглась и правая нога?

8. А в спине нет излишков напряжения?

9. Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом.

10. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение — расслабление» [34]

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой, ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Огонь — лед» [47]

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Дождь» [57]

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Упражнение «Утренний аутотренинг» [13]

Утренний аутотренинг — это психологическая тренировка, своеобразный способ релаксации. Ее цель — повысить психическое и умственное состояние, зарядиться положительными эмоциями. Вы можете проводить этот аутотренинг не только лежа или сидя в кровати, будучи еще в полудремотном состоянии, но и, например, принимая контрастный душ. Данный тренинг не требует серьезного умственного напряжения, поэтому его можно проводить, совмещая с любым легким, автоматически выполняемым утренним занятием, будь то умывание, причесывание, одевание и т. п.

Итак, улыбнитесь себе и скажите вслух:

«Я проснулся(ась), я отдохнул(а), я спокоен(а). Моя нервная система в полном порядке, все мои мышцы, весь мой организм приходят в действие, начинают работать, мой мозг, мои мысли приходят в уравновешенное состояние и радуют меня. Я полон(а) сил, энергии и желания жить, работать, мыслить, радоваться и радовать других». Немного передохнув, продолжайте убедительно внушать себе следующие мысли: «Я отдохнул(а), я выспался(ась), теперь я спокоен(а), умиротворен(а) и при этом чувствую бодрость, активность во всем теле. Я не в силах больше лежать в кровати, я не хочу больше спать, я весел(а), я энергичен(а), я в отличной форме, я прекрасно себя чувствую. У меня замечательное настроение, и я готов(а) делиться им со всеми, что прибавляет мне

еще больше радости, уверенности в себе и желания жить и действовать».

После такой первичной подзарядки продолжайте убеждать себя в том, что от сна не осталось и следа: *«Я окончательно оправился (ась) ото сна, мои органы пришли в рабочее состояние, мое давление, дыхание и пульс нормализовались, я чувствую в своем теле легкость и свободу. Я ощущаю избыток сил и положительной энергии. Я отмечаю прочь все проблемы. Теперь я начинаю день с чистого листа, я абсолютно свободен(а) от страхов, от постороннего влияния. Мой новый день, моя жизнь наполняются радостными событиями, приятными впечатлениями, неожиданными ситуациями, о которых я раньше только мечтал(а). Все мои мечты сбываются, все, что не получалось раньше, теперь происходит само собой. Мне везет, я вступаю в новый день без опасений, без всяких сомнений, что он пройдет неудачно, что кто-то навредит мне и нарушит мои планы».*

Заметьте, что каждая предлагаемая фраза звучит не в будущем времени, а в настоящем — вы своим самовнушением исключаете всякую возможность плохого течения дел. Самовнушение является одной из важнейших ступеней утреннего аутотренинга, поскольку с помощью слов усиливает вашу веру в то, что вы в состоянии осуществить свои желания, реализовать все свои умения, силы, жизненный опыт, исполнить все, к чему вас приводит интуитивное мышление.

Ваше самовнушение — это ясное утверждение, что успех возможен, что вы проснулись не зря и новый день станет лучше, чем вчерашний, значительнее, интереснее, плодотворнее для вас. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что вы в состоянии достичь поставленных целей или одной крупной цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют ваш мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели.

Задание

1. Любую из предложенных фраз в упражнении «Утренний аутотренинг» повторяйте по несколько раз, делайте это не машинально, а, концентрируясь на своих мыслях, стараясь явственно

представить в своем воображении все то хорошее, о чем говорите и думаете.

2. Отработайте релаксационные упражнения самостоятельно в течение недели.

3. Отследите свое состояние.

4. Самостоятельно подберите упражнения на релаксацию и подготовьтесь к их проведению в группе.

Примечание

Всегда помните: внушение — это позитивное утверждение, сформулированное как нечто уже существующее в настоящем времени. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

1.3. Психомышечная тренировка, или самогипноз

(Методика А. В. Алексева)

Головной мозг, находящийся в дремотном, сноподобном, или, другими словами, в гипнотическом состоянии, обретает исключительно важное качество — он становится повышенно восприимчивым к поступающей в него информации. Причем не имеет большого значения — поступает информация со стороны или ее содержание определяет сам человек. В первом случае речь идет о гетерогипнозе («гетерос» по древнегречески — «другой»), а во втором — об ауто-гипнозе («аутос» на том же языке означает «сам») или, по-русски, — о самогипнозе. Метод психической саморегуляции, названный «психомышечной тренировкой» (ПМТ), основан на использовании идеомоторики в гипнотическом состоянии. Разработан метод А. В. Алексеевым и часто называется автором еще методом самогипноза.

Цель — погружение в сноподобное состояние за счет последовательного расслабления, согревания, а затем и обездвиживания отдельных групп скелетных мышц — рук, ног, туловища, шеи и лица, тренировка способности к удерживанию спокойного внимания на нужных мысленных образах.

ПМТ получила такое название потому, что ее действие основано на взаимоотношениях, существующих между аппаратом психики — головным мозгом и скелетными мышцами [1].

Когда мы производим какие-либо активные физические действия, мозг тоже начинает активизироваться. И наоборот — если мышцы выключить из активности (а сделать это нетрудно), поступление биотоков от них уменьшается, и мозг тоже начинает снижать свою активность, то есть успокаивается.

Какими же средствами можно настолько выключить из активности мышцы, чтобы наступило сноподобное гипноидное состояние? Большую роль играют мысленные образы, встающие за словами, именно они являются той основной психической силой, которая дана нам природой, чтобы воздействовать на самих себя. Чтобы убедиться в этом, каждый может проделать довольно известный опыт [1]. *Представьте, как вы достаете сочный лимон, начинаете его разрезать на дольки. Выделяется сок. Вы кладете кислый и сочный кусочек лимона в рот. Что вы чувствуете?*

Примечание

У всех, у кого нет отклонений в нервно-психической сфере, начнет выделяться слюна — процесс предельно материальный, который можно оценить и в количественном, и в качественном отношении. Хотя никакого реального лимона в данном опыте нет, а действует его мысленный образ.

В методе самогипноза, который основан на психомышечной тренировке, все скелетные мышцы для удобства управления ими разделены на пять групп. Это мышцы рук — от плечевых суставов до кончиков пальцев, мышцы ног — от таза до подошв, мышцы туловища, шеи и лица. Попробуем с выключения мышц рук как наиболее «послушных» в нашем организме. Чтобы достичь необходимой пассивности этих мышц, их надо сделать расслабленными и теплыми.

Задание

1. Произнесите формулу самогипноза — «Мои руки расслабятся и теплеют», используя при этом точные, конкретные и удобные мысленные образы, соответствующие данным словам

(подобны мягкому тесту, пустым резиновым баллонам, жидкому творогу и т. п.)

2. Промысливая про себя слова «мои руки...», нужно сделать вдох средней глубины и одновременно сжать медленно пальцы в кулаки и так же медленно напрячь все мышцы рук, вплоть до тех, что охватывают плечевые суставы. Напрягать все мышцы надо приблизительно вполсилы или несколько больше.

3. А затем, задержав напряжение мышц на высоте вдоха в течение 3–4 секунд, быстро сбросить напряжение и на фоне спокойного замедленного выдоха мысленно произнести слово «рас-сла-бля-ют-ся...» (лучше по слогам) и представить, что руки стали расслабленными в соответствии с заранее подобранным мысленным образом, вызывающим расслабление.

4. А этот образ надо очень спокойно, не торопясь, без какого-либо психического напряжения, то есть не стараясь, аккуратно перевести в мышцы, как бы «перелить» его из мозга в руки. И они начнут расслабляться уже физически, подчиняясь мысленному образу расслабления.

5. Перевод мысленного образа в реальное физическое расслабление рук надо проделать не торопясь и очень спокойно раз 5–10 подряд.

6. Отследите свои ощущения.

7. Поделитесь своими впечатлениями в группе. Обсудите, в каких ситуациях и для какой категории лиц использование ПМТ наиболее эффективно?

Примечание

Последующие группы мышц расслабляются и согреваются по таким же правилам, с теми же вспомогательными приемами, связанными с предварительным напряжением мышц и регуляцией дыхания.

1.4. Аутогенные техники

Методика *аутогенной тренировки* (АТ) разработана немецким психотерапевтом И. Г. Шульцем в начале XX века. Главная заслуга автора — аутогенная тренировка — органичное соединение ра-

нее не взаимосвязанных приемов взаимодействия в систему, обеспечивающую целенаправленное, самостоятельное, углубленное влияние, прежде всего на эмоциональную сферу и работоспособность [31].

Использование аутогенной тренировки значительно повышает эмоциональный тонус и продуктивность деятельности. Аутотренинг как средство регуляции психических состояний имеет своей целью оперативное повышение психической работоспособности личности, т. е. способности более адекватно воспринимать и анализировать информацию, принимать соответствующие решения, своевременно корректировать свои действия, достигать поставленных целей и т. д.

Текст аутотренинга включает формулы, направленные, как правило, на регуляцию основных «функциональных областей» с целью вызвать успокоение, ощущение тяжести и тепла в конечностях и во всем теле. Особое значение при этом имеет принятие максимально удобной позы, отсутствие стесняющих элементов одежды. Аутотренинг может сопровождаться музыкой, являющейся весьма эффективным регулятором эмоционального настроения [1]. Успех аутотренинга зависит во многом от создания психологической установки личности на то, что его использование позволит регулировать свое психическое состояние, снимет избыточное напряжение, восстановит работоспособность.

Цель — снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Упражнение «Поза релаксации» [31]

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках.

Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения «маски» релаксации.

Упражнение «Маска» релаксации [31]

Подаются команды (самоприказы): «мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, и на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щек расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены».

Упражнение «Полный физический покой» [57]

Входим в состояние покоя, полный физический покой: «я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Упражнение «Полный психический покой» [4]

Входим в состояние «Полный психический покой», «Покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): «отдых; все мысли ушли; только покой; покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой».

Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы...; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой».

Представьте, что вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя».

Вывод: на фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя.

Выход из состояния релаксации. Идет счет до 10, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы): «раз, два — вы хорошо отдохнули; три, четыре — тяжесть правой руки прошла; пять, шесть — бодрость во всем теле; семь, восемь — настроение бодрое; девять, десять — открыть глаза и улыбнуться». Энергично дается

команда: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Это упражнение повторяется 2–3 раза.

Задание

1. Проработайте упражнения в парах в роли ведущего и участника.

2. Поделитесь полученными впечатлениями. Отметьте возникшие трудности и возможные их причины.

3. Проанализируйте используемые приемы в упражнениях. В каких техниках они встречаются?

4. Сравните метод аутогенной тренировки (классический вариант И. Г. Шульца) с методом психомышечной тренировки. В чем сходство и отличия? Какие варианты АТ вы знаете? В чем их специфика?

1.5. Медитативные техники

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действие отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза [55].

Цель — снятие эмоционального напряжения, развитие умения останавливать поток мыслей.

Упражнение «Концентрация на счете» [3]

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут

рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете» [3]

1. В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности.

2. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

3. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

4. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

5. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

6. Рефлексия ощущений. Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте? На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке? От чего это зависит? Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении» [48]

1. Сосредоточьтесь на внутренней речи.

2. Остановите внутреннюю речь.

3. Сосредоточьтесь на настроении.

4. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

5. А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии.

6. Вспомните радостные события вашей жизни.

7. Выходим из состояния релаксации.

8. Рефлексия ощущений.

Задание

1. Выполните предложенные варианты медитативных упражнений.

2. В чем заключается направленность каждого из них?

3. Рефлексия ощущений.

1.6. Техника Свободного Дыхания [22]

Свободное Дыхание — это техника, которую человек может использовать самостоятельно, после краткого (6–8 занятий) обучения. Она устраняет разделение, раздробленность сознания, делает его цельным, дает человеку возможность воспринимать мир в его единстве.

Цель — полная интеграция личности, сознания.

В психотехнологиях Свободного Дыхания, используемых на фоне расширенных состояний сознания, возникающих при связанном дыхании, присутствуют телесно-ориентированные психотехники, техники из гештальттерапии, НЛП, гипноза, психодрамы, групповой динамики, танцевальной и хоротерапии. Рядоположно с ними, а иногда тесно переплетаясь с вышеуказанными техниками интеграции и трансформации личности, сосуществуют эзотерические ритуалы из магии дыхания, суфийские, шаманские техники, различные медитации буддизма, тантризма, даосизма, кэмпо и др. [22].

Свободное Дыхание — «уникальная техника интеграции личности, дающая человеку доступ к ресурсам его сознания и освобождающая его психику от груза накопленных стрессов» [22].

Процесс связанного осознанного дыхания — это способ и средство достижения РСС (расширенного состояния сознания — особого состояния измененного сознания). При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом.

Процесс связанного дыхания как способ и средство достижения РСС обладает такими качествами, как осознанность, контролируемость, управляемость, присутствие воли, намерение и возможность в любой момент времени возвращения в обычное состояние сознания.

Пять элементов Свободного Дыхания

Особое значение для эффективного прохождения процесса Свободного Дыхания имеет соблюдение пяти элементов. По сути дела, каждый элемент — это определенный навык, с помощью которого можно тренировать человека и научить его самому вырабатывать этот навык.

1. Полное расслабление.
2. Связное дыхание.
3. Объемное внимание.
4. Гибкость контекста.
5. Активное доверие.

Рассмотрим некоторые элементы более подробно.

1. Полное расслабление

Первый способ релаксации

Один из хороших способов расслабления — в направлении от ступней ног к голове, расслабляя участок за участком, пока все тело не будет расслаблено, особое внимание обратите на мышцы лица, мышцы вокруг рта, голосовые связки и плечевой пояс.

Полный текст такой релаксации:

«Закройте глаза, направьте свое внимание вовнутрь. Проверьте свое тело и посмотрите, есть ли в вашем теле какие-то напряженные места или места, где хочется потянуться, найти удобное положение. Мы будем называть части тела и расслаблять их. Позвольте своему телу погрузиться в матрац или одеяло, на котором вы лежите, и пусть пол будет вашей надежной опорой. Осознавайте свои мысли и ожидания, которые приходят к вам относительно предстоящего переживания. Просто встречайте, смотрите на них и затем позволяйте им уйти. Начинаем расслабление со ступней. Расслабляем ступни. Расслабляем большие пальцы ног. Расслабляем голени... нижние части ног. Расслабляем колени. Расслабляем бедра... пусть ваши ноги, расслабляясь, станут более спокойными. Расслабляем глубокие мышцы ягодиц. Расслабляем генитальную область и гениталии. Расслабляем основание копчика и открываем эту область. Позвольте расслаблению медленно подниматься вверх по позвоночнику, позвонок за позвонком, и пусть каждый позвонок погружается в матрац, находя свое естественное положение, поддерживаемое опорой. Пусть это расслабление поднимается вверх по позвоночнику к основанию черепа. Пусть оно затем растекается по плечам и проходит через них, расслабляя верхние части рук. Расслабляя локти. Расслабляя нижние части рук. Пусть расслабление

проходит через кисти рук... расслабляя кисти, расслабляя ладони... пальцы... И пусть это расслабление выходит наружу через кончики пальцев. Почувствуйте, как ваше внимание перемещается по задней стороне шеи, расслабляя мышцы, соединяющие тело и голову. Пусть расслабление распространяется вверх по шее, по задней части к самой макушечке, расслабляя мышцы скальпа. Расслабляя и открывая пространство на самой макушечке головы, и даже немного выше. Позвольте расслаблению перейти на лоб. Расслабляя лоб. Расслабляя и открывая пространство между бровями. Пусть на вашем лице не будет никакого выражения, расслабьте глаза. Позвольте вашим векам спокойно отдыхать, прикрыв глаза. Расслабьте челюсти. Расслабьте рот, и пусть ваш язык отдыхает, покаясь на верхнем небе. Расслабьте горло... и откройте область горла. Расслабьте грудь и дыхательные мышцы. Расслабьте и откройте самый центр груди. Расслабьте и откройте солнечное сплетение. Расслабьте и откройте живот. Расслабьте все основные органы внутри вашего тела...» [24].

Второй способ релаксации

Попробуйте расслабить ваше тело. Сначала вы можете почувствовать напряжение, существующее в ваших мышцах, во всех мышцах, а затем расслабьтесь. Расслабьте мышцы лба, расслабьте мышцы всего лица. Расслабьте мышцы затылка, мышцы плечевого пояса, рук, туловища, ног, всего тела. Руки и ноги свободно вытянуты, вы ощущаете глубокую расслабленность во всем теле.

А сейчас почувствуйте земное притяжение и то, как поверхность, на которой вы лежите, поддерживает вас мягко и нежно. Вы очень, очень расслаблены.

Представьте очень милое, приятное место, где вы могли бы растянуться, забыть обо всех своих заботах, неприятностях, где вы можете себе позволить полностью расслабиться, отпустить. Это может быть берег моря, солнечная поляна в лесу, горы или любое другое место, которое вы предпочитаете.

Вы дышите глубоко, медленно, связно. Вы очень расслаблены, очень глубоко и полно расслаблены. Вы лежите вытянувшись, все вокруг спокойно. Над вами голубое небо, ярко светит солнце. Вы

смотрите на небо, ваш взгляд скользит по легкому облачку. Во всем покой и умиротворение. На душе у вас также очень спокойно. Вы полностью и глубоко расслаблены.

Третий способ релаксации

Сейчас вы закройте глаза и почувствуйте свое тело. Позвольте вашему телу найти более удобное положение. Пусть руки раскинутся свободно и непринужденно, ноги раскинутся.

По мере того, как я буду считать до десяти, с каждой цифрой вы будете все глубже и глубже расслабляться, и когда я скажу «десять», вы можете обнаружить, что находитесь в состоянии глубокого расслабления.

Один... глубже... три... глубже... еще глубже... десять, вы очень глубоко и полно расслаблены.

И когда вы уже очень глубоко и полно расслаблены, то есть только сейчас, находясь в состоянии полного расслабления, вы можете понять, что можете расслабиться еще глубже... Одиннадцать... глубже... двенадцать... глубже... тринадцать, еще глубже... четырнадцать, еще глубже... пятнадцать... и наконец, двадцать.

Вы очень глубоко и полно расслаблены, в два раза глубже, чем вы представляли раньше.

Четвертый способ релаксации

Закройте глаза и придите в свое тело. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Расслабляется еще глубже... еще глубже... ваше тело становится еще более расслабленным.

А сейчас, когда вы уже глубоко расслаблены, представьте себя стоящим на верхней площадке длинной лестницы, ведущей вниз. Представьте, что лестница покрыта мягким пушистым ковром и что вы с босыми ногами медленно начинаете спускаться по ней, переступая со ступеньки на ступеньку.

Представьте, что на каждой лестничной площадке на перилах установлены таблички с номерами от одного до девяти. Девятый номер обозначает самый глубокий уровень. В процессе мысленного спуска по воображаемой лестнице вы

ощущаете, что чем глубже вы идете вниз, тем более расслабленно себя чувствуете. Когда вы достигнете девятой лестничной площадки, вы почувствуете состояние полного, глубокого расслабления.

Медленно и постепенно начните «спуск». Раз... два... пять... семь... и наконец, девять. Вы очень глубоко и полно расслаблены.

Пятый способ релаксации

Лягте поудобнее, закройте глаза и почувствуйте свое тело. Почувствуйте самые напряженные участки вашего тела и попросите их расслабиться. Расслабьтесь еще глубже.

А сейчас сосредоточьте внимание на своем дыхании. Дышите связно, медленно, глубоко. Пусть вдох плавно, без перерыва, переходит в выдох, а выдох так же плавно перетечет во вдох.

Сосредоточьтесь на фазе выдоха, отмечая, как после каждого выдоха ваше расслабление становится все глубже и глубже...

Вы уже очень глубоко расслаблены и в этом состоянии полного покоя и расслабленности начинайте считать выдохи, проговаривая про себя, что, как только вы насчитаете 20 выдохов, вы достигнете стадии еще более глубокого расслабления.

С каждым выдохом вы расслабляетесь все глубже... глубже... глубже...

Шестой способ релаксации

Закройте глаза и почувствуйте свое тело. Почувствуйте ваши ноги, бедра, ягодицы, гениталии, низ живота, живот, грудную клетку, внутренние органы, спину, руки, плечевой пояс, шею, голову.

А сейчас ощутите ваше тело как единое пространство, наполненное покоем, расслабленностью. Почувствуйте тяжесть в этом пространстве, желание просто разлиться на поверхности этого пола.

Почувствуйте себя лужей, разлитой на полу. Почувствуйте глубокую, напоенную покоем и умиротворенностью, полную расслабленность в вашем теле. Почувствуйте себя просто лужей, разлитой на полу.

Седьмой способ релаксации

Тот способ, при помощи которого мы сейчас расслабимся, называется парадоксальным способом расслабления. *Для того чтобы расслабиться, вам нужно будет предельно напрячься всем телом, и в тот момент, когда напряжение в вашем теле достигнет своего возможного пика, вы просто мгновенно отпускаете свое тело и приходите в состояние полного расслабления.*

Самый элементарный способ расслабления, которым вы можете воспользоваться в любую минуту, — это просто вспомнить телом состояние расслабленности. Правда, для этого уже нужно иметь опыт глубокого расслабления.

Хочется дать основную методическую рекомендацию тем, кто будет проводить релаксацию в группе или индивидуально:

- если вы хотите расслабить группу, расслабьтесь сами;
- если вы хотите кого-то научить расслаблению, научитесь сами расслабляться.

Несколько дополнительных советов для ведущего.

Что можно предлагать дышащему:

- расслабьтесь;
- вы можете еще сильнее расслабиться;
- вы можете продолжать чувствовать это и расслабиться;
- заметьте, насколько вы уже расслаблены;
- дайте своему телу растечься по полу;
- пусть пол мягко поддерживает вас;
- расслабьте свое горло, челюсть и т. д.;
- дайте своей челюсти просто отвиснуть;
- вы можете расслабиться даже по поводу своего напряжения;
- не стоит беспокоиться по поводу _____;
- вы можете расслабиться по поводу _____;
- найдите область тела, которая может расслабиться сильнее;
- попробуйте напрячься так сильно, как только можете.

Что делать ведущему:

- говорите спокойно, нежно, гладко, легко;
- расслабьте свое тело и сознание;
- доверяйте способности дышащего расслабиться;
- расслаблен он или нет, вы можете расслабиться.

Задание

1. Проработать в парах все вышеперечисленные способы расслабления в роли ведущего и дышащего.
2. Ведущему обратить внимание на темп, тембр речи и рекомендуемые словесные инструкции.
3. Проанализировать ощущения в роли дышащего и ведущего, возникшие сложности.
4. Подготовиться к проведению упражнения на расслабление с группой.

2. Связное дыхание

Связное дыхание — это дыхание без пауз между вдохом и выдохом. Три основных параметра, определяющих структуру дыхания, — глубина, частота и соотношение между вдохом и выдохом.

Глубина дыхания задает интенсивность переживаемой ситуации, степень эмоционального вовлечения в нее и уровень физических ощущений. Частота дыхания задает скорость процесса, скорость трансформируемой ситуации, над которой человек работает. Вдох должен происходить активно, на мышечном усилии; выдох — пассивно, при расслаблении мышц.

Цель — овладение связным дыханием

При проведении групповых занятий переход к связному дыханию необходимо делать постепенно, после достаточного расслабления всех участников, переключая при этом внимание участников с ощущений в теле на процесс дыхания: *«Обратите свое внимание на дыхание, дыхание нормальное... Начинайте углублять дыхание, делайте полный глубокий вдох. Чувствуйте, как ваше тело наполняется воздухом, делайте выдох еще более полным и завершенным, чем вдох. Продолжайте дышать еще глубже. Начинайте связывать дыхание так, чтобы не было паузы между вдохом и выдохом... и между выдохом и вдохом. Дышите глубоко, начинайте увеличивать темп дыхания, дышите чаще и еще глубже. Дышите еще чаще и глубже. Пусть каждый вдох приносит еще более глубокое расслабление в ваше тело и глубинную истину в вашу внутреннюю мудрость, ведущую переживание. Пусть ваше дыхание становится все более легким, без всякого усилия»* [24].

Что можно предлагать дышащему:

- дышите;
- вдохните;
- вдыхайте так глубоко, как вам хочется;
- вы уже дышите:
- постарайтесь заполнить свои легкие;
- расслабьте выдох;
- позвольте воздуху естественно покинуть легкие:
- дышите чуть-чуть: глубже, полнее, чаще, реже, медленнее, больше и т. д.;
- дышите поверхностно и быстро;
- дышите с энтузиазмом;
- заметьте, как легко вы можете дышать;
- найдите удобный для вас ритм дыхания;
- попробуйте пройти через это, дыша: полнее, быстрее и т. д.;
- попробуйте не дышать.

Что делать ведущему:

- дышите в ритме, который хотите предложить дышащему;
- время от времени делайте громкие глубокие вдохи;
- регулярно проверяйте себя — дышите ли вы сами.

Задание

1. Проработать в парах упражнение на связанное дыхание в роли ведущего и дышащего.
2. Предварительно использовать один из способов релаксации.
3. Обратит внимание на инструкции для ведущего и дышащего.
4. Обменяться впечатлениями.

3. Объемное внимание

Направленность действия нашего рационального сознания, рассудка сильно влияет на эффективность Свободного Дыхания, чем больше внимания и усилий мы тратим на обдумывание, анализ процесса, тем сильнее мы его искажаем. Поэтому основным действием рассудка во время процесса должно стать наблюдение. Сознание человека многомерно, так же как и его память. Одна и та же ситуация может проявиться в разных планах:

- физическом — в виде холода, тепла, боли, напряжения, непровольных движений;
- эмоциональном — в виде страха, горя, чувства одиночества, радости, счастья;
- образном, символьном, ментальном и многих других.

Обычно сознание человека выбирает один, более привычный ему план восприятия переживаемой ситуации. Нет плана более предпочтительного, чем другие, хотя в результате занятий Свободным Дыханием усиливается способность многомерного восприятия.

Внимание во время процесса должно быть одновременно и глубоким, и полным. То есть дышащий должен выбрать из многообразия сигналов и планов восприятия самый сильный и сосредоточить на нем все свое внимание — и в то же время как бы боковым зрением воспринимать всю динамику происходящего [22].

Цель — овладение объемным вниманием, разноплановым наблюдением.

Упражнение «Разноплановое наблюдение» (выполняется в процессе связного дыхания под руководством ведущего) [22]:

- сосредоточьтесь на ощущении так, чтобы вам были заметны самые тонкие его изменения;
- почувствуйте, что каждый нюанс ощущения достоин вашего внимания и вашей любви;
- учитесь описывать качества энергетических структур: найдите место ощущения или эмоции в своем теле и опишите его по всем параметрам (цвет, форма, температура, консистенция, фактура, звук, размер, плотность и т. д.);
- особенно будьте внимательны к тем чувствам, которые вы обычно не приветствуете;
- пригласите чувство прийти к вам еще интенсивнее;
- не сдерживайте эмоций, дайте себе возможность выразить их, но при этом продолжайте внимательно наблюдать;
- старайтесь в любой ситуации как можно больше замечать деталей;
- если вы не знаете, на что обратить внимание, сосредоточьтесь на своем теле и почувствуйте текущую по нему энергию;

- если и это не помогает, сосредоточьтесь на дыхании и сделайте его намного интенсивнее.

Таким образом, мы можем вычленить следующие особенности внимания в расширенном состоянии сознания [7]:

- основная функция сознания в процессе связанного дыхания — наблюдение; чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания;
- наблюдение должно иметь созерцательный характер (воспринимать, но не интерпретировать);
- наблюдение обеспечивается вниманием, которое одновременно обладает глубиной и полнотой.

Задание

1. Выполнить упражнение в паре.
2. Проанализировать процесс внутреннего наблюдения. Что получилось? Что не получилось? Почему?

Примечание

Свободное Дыхание помогает:

- полнее реализовать свой творческий потенциал,
- даже в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления,
- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие,
- стать более независимым от внешних воздействий,
- повысить работоспособность,
- принимать людей и ситуации такими, какие они есть,
- чувствовать радость от общения с людьми,
- эффективно делать выбор, когда это требуется,
- научиться лучше владеть своим телом.

Глава 2. Методы и приемы, направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния

2.1. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания

Внимание — важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. Оно необходимо человеку в его трудовой, учебной и повседневной жизни — в быту, общении, во время отдыха. Согласно гипотезе известного психолога П. Я. Гальперина, внимание представляет собой идеальную, сокращенную и автоматизированную форму контроля. Без него невозможна интеграция психической деятельности, произвольная и непроизвольная направленность нашего сознания.

Внимание обеспечивает точность и полноту восприятия, способность избирательного извлечения из памяти нужной информации, выделение главного и существенного, принятие правильных решений. Также оно регулирует протекание всех психических процессов и сознательное поведение человека. Именно поэтому тренировка внимания необходима для укрепления памяти, внешнего и внутреннего контроля, для развития способностей психической саморегуляции, в том числе и управления стрессовыми состояниями [26].

Упражнения на внимание не требуют сложного инвентаря или специального помещения. Их можно выполнять наедине с собой в любое время дня, лишь бы была возможность немного помолчать и погрузиться в свои мысли. Объектом внимания выступают ваше тело или предметы, находящиеся на близком или достаточно отдаленном от вас расстоянии.

Цель — обеспечение точности и полноты восприятия внешних объектов и явлений, а также внутренних состояний и процессов, регуляция сознательного поведения.

К. С. Станиславский предложил все пространство внимания условно разделить на четыре круга:

- 1) большой — все обозримое и воспринимаемое пространство;
- 2) средний — круг непосредственного общения и ориентировки;
- 3) малый — это ваше «Я» и ближайшее пространство, в котором оно пребывает и действует;
- 4) внутренний — это мир ваших переживаний и ощущений.

Переключение внимания с большого круга на средний, малый и на внутренний — прекрасное упражнение для тренировки самоконтроля. Это один из приемов, который можно использовать для отдыха, восстановления психологической устойчивости и профилактики эмоционального истощения. Переключение внимания позволяет перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, тем самым способствуя произвольному изменению и психической напряженности. Рассмотрим некоторые из таких упражнений.

Упражнение «Прожектор» [26]

Выбрать какую-либо точку в большом и точку в малом круге внимания. Представить, что вы в состоянии глазами послать пучок света (наподобие луча прожектора), который может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда «луч» нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот «прожектор» — ваше внимание! Теперь совершайте взмахи «прожектором» от первой точки ко второй и обратно. Темпоритм взмахов может варьироваться от 1 секунды до нескольких в зависимости от степени овладения упражнением, т. е. способности поймать каждую точку при предельной концентрации внимания.

Упражнение «Непрерывное созерцание» [3]

В удобной, свободной позе в течение 1–5 минут пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом допускается моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на нем.

Упражнение «Ритмичное созерцание» [26]

Выберите любой объект — предмет. На вдохе пристально взглядывайтесь в него, осветите его внутренним «прожектором»;

на выдохе закрывайте глаза и постарайтесь стереть впечатление. Прделайте упражнение 30–50 раз. После усвоения данного ритма выполняйте все наоборот: созерцание на выдохе, «стирание» — на вдохе. Можно менять не только ритм, но и темп упражнения.

Упражнение «Мысленное созерцание» [26]

Не прерываясь или надолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3–4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сличите «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5–10 раз. Цель упражнения — добиться отчетливого внутреннего видения.

Упражнение «Внутренний прожектор» [26]

Находясь в удобной, расслабленной позе, сфокусируйте внимание на любой части своего тела, «осветите» ее лучом «прожектора», отключитесь от внешних шумов, посторонних мыслей, погрузитесь в ощущение созерцаемого (1–3 минуты). Оставаясь во внутреннем круге внимания, переместите «прожектор» на другую часть тела, «вживаясь» в это телесное ощущение. Помимо тренировки внутреннего внимания данное упражнение способствует контакту со своим физическим «Я».

Упражнение «Пальцы» [52]

Упражнение проводится в группе, но может использоваться и для индивидуальной тренировки. Участники группы располагаются в креслах, образуя круг. Руки положить на колени, переплести пальцы, оставив при этом большие свободными. По общей (в групповом варианте) или собственной команде начать медленное вращение большими пальцами рук, один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении. Следить за тем, чтобы пальцы не касались друг друга. Отвлечься от всего постороннего, сосредоточить внимание на этом движении. По команде «стоп» прекратить упражнение. Длительность 5–15 минут. После упражнения проанализировать свои ощущения.

Упражнение «Зеркало» [2]

Сядьте перед зеркалом прямо, без напряжения. Дышите равномерно. На зеркале мысленно отметьте точку на уровне бро-

вей. Сосредоточьте внимание на ней, смотрите на точку не мигая, прямо, не напрягая мышц лица. При появлении потребности моргать следует отдохнуть, направляя взгляд вдаль. После долгой сосредоточенности на точке изображение лица в зеркале начинает расплываться. Закройте глаза и в мыслях образно воспроизведите картины природы, представьте себя здоровым, жизнерадостным.

Задание

1. Проработайте вышеперечисленные упражнения в парах.
2. Проанализируйте свои ощущения после выполнения каждого упражнения.
3. Обсудите возникшие трудности и возможные их причины.
4. Сформулируйте цель к каждому упражнению.

2.2. Приемы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Условия для создания образа примерно такие же, как и для словесных формул. Образ должен быть конкретным, утвердительным, ярким, должен быть помещен в близкое настоящее, чтобы подсознание восприняло представление как истину и реализовало ее.

Задание

1. Специально припомните ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

2. Сделайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого припомните:

- зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);
- слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- ощущение в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на свеем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

3. При ощущении напряженности, усталости:

- сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- дышите медленно и глубоко;
- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- откройте глаза и вернитесь к работе.

4. Проанализируйте свое состояние.

5. Сформулируйте цель упражнения. В каких ситуациях можно использовать ресурсные образы? В каких модальностях получается лучше? В каких хуже? От чего это зависит?

6. В каких техниках используется данный прием?

2.3. Метод систематической десенсибилизации

Метод систематической десенсибилизации — один из самых старых методов поведенческой психотерапии. Он очень эффективен и довольно прост, чтобы можно было попробовать воспользоваться им без помощи психолога.

Суть методики заключается в том, что человек, находясь в состоянии глубокой релаксации, представляет в воображении ситуации (вспоминает о них), вызывающие у него страх. Затем посредством углубления релаксации человек снимает возникающую тревогу. В воображении представляются ситуации от самых легких до вызывающих наибольший страх. Эксперименты доказали, что после угасания тревоги в воображении она больше не возникает и в реальности.

В процедуре можно выделить три этапа: овладение методикой релаксации; составление иерархии ситуаций, вызывающих страх; собственно десенсибилизация [16].

Цель — снятие тревожного состояния путем соединения представлений о ситуациях, вызывающих страх, с релаксацией.

Задание

1. Составьте иерархию ситуаций, вызывающих страх. Все ситуации, вызывающие страх, делятся по тематическим группам (страх поездки, страх выступления и т. д.).

2. Для каждой группы необходимо составить список от самых легких ситуаций до более тяжелых, вызывающих выраженный страх (например, страх езды в автобусе — самый легкий, езды в машине, в метро — средний по выраженности, на самолете — самый сильный страх).

3. Собственно десенсибилизация. Представляйте ситуации согласно составленному списку по очереди.

4. Воображайте ситуацию 5–7 секунд, затем устранили возникшую тревогу путем усиления релаксации; этот период длится до 20 секунд.

5. Представление ситуации повторите несколько раз и, если тревога не возникает, переходите к следующей, более трудной ситуации.

6. В течение одного подхода можете отработать 3–4 ситуации из списка. В случае появления выраженной тревоги, не угасающей при повторных предъявлениях ситуации, возвращайтесь к десенсибилизации предыдущей ситуации.

2.4. Нейтрализация переживаний с помощью произвольной визуализации

Часто после тяжелой стрессовой ситуации долго не удается отвлечься от навязчивых мыслей, связанных с ней. Бесполезно «выбрасывать из головы» навязчивые мысли. Так же бесполезно надолго отвлечься от них, так как это только усугубляет состояние.

Если когда-либо это и удавалось сделать, значит, мысль не была по-настоящему навязчивой.

Избавиться от навязчивой мысли можно с помощью специальных упражнений, проводимых на фоне глубокой релаксации. После достижения релаксации нужно предоставить возможность навязчивой мысли полностью отработаться в мозгу.

Зрительная память на случившееся психотравмирующее событие совместно с его осмыслением и есть основной компонент навязчивости. Наше воображение не только вспоминает психотравмирующее событие, воспроизводя его в нашем воображении, но и рисует эту психотравму как предстоящую. Поэтому навязчивости возможны как по поводу прошедших событий, так и по поводу будущих.

Цель — отвлечение от стрессовых ситуаций средствами непроизвольного внимания на фоне релаксации.

Задание

1. Попробуйте сейчас прервать чтение, закрыть глаза на несколько секунд и посмотреть как бы на обратную сторону век. «Взору» открывается, как бы сквозь туман, нечеткий контур страницы. Если закрыть глаза на несколько минут, то изображение страницы быстро исчезнет, и останутся темные пятна с чередующимися просветлениями, плывущие точки, кружки и т. д.

2. Через некоторое время эти пятна могут складываться в какие-то более четкие образы: чье-то лицо, какой-нибудь предмет. Через такие нечеткие образы при условии достаточной релаксации происходит разрядка (погашение памяти на психотравмирующее событие). При наличии серьезной психотравмы воображение начинает постоянно рисовать события психотравмы.

3. Не нужно вмешиваться в разрядку, а только смотреть за ней со стороны, параллельно расслабляя лицо и другие части тела. Наблюдайте таким образом за тем, что возникает в воображении: происходит разрядка нервного напряжения, и мозг сам регулирует этот процесс.

4. На первых этапах освоения упражнения очень часто происходит «соскальзывание» внимания. В таких случаях необходимо опять вернуть внимание на «пятна» и образы с обратной стороны век и углубить состояние расслабления.

5. Отследите свое состояние.

2.5. Метод саморегуляции с помощью техники «якорения»

«Якорная» техника имеет прямое отношение к условным рефлексам. «Якорем» называют стимул, запускающий механизм сформированного условного рефлекса.

Давайте вспомним, как формируется условный рефлекс. Голодная собака видит пищу, в этот момент у нее начинает выделяться слюна и желудочный сок — и в этот же момент звенит лабораторный звонок. Если сочетание «вижу пищу — слышу звонок» повторяется несколько раз, то появляется устойчивая связь — на звук звонка собака отвечает так же, как на вид пищи (слюноотделением и выделением желудочного сока). Эта устойчивая связь называется условным рефлексом, а нейтральный ранее стимул — звонок — становится значимым стимулом, запускающим все сопутствующие рефлексы реакции. В наших терминах мы назовем звонок «положительным пищевым якорем» для собаки. («Якорь» называют положительным, если он способствует развитию реакции или связан с положительными эмоциями, и отрицательным, если он способствует угасанию определенной реакции или связан с отрицательными эмоциями) [12].

В повседневной жизни мы встречаемся с огромным количеством не осознаваемых нами условных рефлексов. Например, у влюбленной пары часто есть мелодия, которую они называют «нашей мелодией» — они просто слышали ее в момент встречи или в момент наивысшей влюбленности, но теперь она стала для этой пары «положительным аудиальным (слуховым) сексуальным якорем»; прослушивание этой мелодии возвращает паре чувство влюбленности по механизму условного рефлекса.

«Отрицательным аудиальным музыкальным якорем» для большинства из нас служит похоронная музыка — стоит нам ее ус-

лышать, и наше настроение понижается, хотя мы не осознаем, что причина такого понижения настроения — какие-то другие похороны, на которых мы присутствовали давным-давно и чувствовали боль потери.

В роли «якоря» может выступать то, что мы видим (чье-то лицо, характерный жест, картина и т. п.), то, что мы слышим (голос, музыка, шумы), и то, что мы чувствуем (прикосновение, поглаживание, поцелуй, боль и т. д.). «Якоря» подразделяются соответственно на визуальные, аудиальные и кинестетические.

Искусство применения «якорей» при саморегуляции основывается на удачно выбранном моменте для постановки «якоря», удачно выбранном типе «якоря» и удачном воспроизведении уже поставленного «якоря». Ниже приведена пошаговая стратегия якорения, разрешения проблемных ситуаций, изменения поведения [12].

Цель — якорение ресурсных состояний.

Упражнение «Якорение»

1. Идентифицируйте ситуацию, в которой вы нуждаетесь в ресурсах.

2. Идентифицируйте необходимый вам особенный ресурс, например уверенность.

3. Убедитесь в том, что ресурс действительно является подходящим, задав себе вопрос: «Если бы у меня был этот ресурс сейчас, воспользовался бы я им в действительности или нет?»; Если да, продолжайте. Если нет, вернитесь к шагу 2.

4. Вспомните случай в своей жизни, когда у вас был этот ресурс.

5. Выберите якоря, которые вы собираетесь использовать в каждой из трех основных систем, — то, что вы видите, слышите и ощущаете.

6. Перейдите на другое место и в своем воображении вернитесь полностью в переживание ресурсного состояния. Переживите его снова. Когда оно достигнет пика интенсивности, измените состояние и выйдите из него.

7. Переживите свое ресурсное состояние, и в тот момент, когда оно достигнет своего пика, присоедините три якоря. Прoderжите

это состояние столько времени, сколько вы хотите, затем измените состояние.

8. Испытайте ассоциацию, включив якоря и убедившись, что вы действительно входите в это состояние. Если вы не удовлетворены, повторите шаг 7.

9. Идентифицируйте тот сигнал, который дает вам знать, что вы попали в проблемную ситуацию, в которой вы хотите воспользоваться якорем.

10. Иногда нужно иметь несколько якорей, обеспечивающих быстрый доступ к нужному ресурсному состоянию. Например, якоря уверенности, спокойствия и другие. Попадая в напряженную ситуацию, воспроизводя якорь, мы быстро «включаем» то эмоциональное состояние, которое нам требуется.

Задание

1. Выполните упражнение по предложенному алгоритму.
2. Подберите «якоря»: уверенности, спокойствия, высокой работоспособности и др., исходя из ваших проблемных ситуаций.
3. Потренируйтесь в воспроизведении подобранных типов «якоря».
4. Рефлексия ощущений.

Глава 3. Мотивационно-волевые техники

3.1. Самовнушение

Самовнушение, или аутоусуггестия, — это процесс внушения, адресованный самому себе, позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями [56].

Освоив техники релаксации, можно начинать эффективно использовать словесные формулы самовнушения. Они нужны, чтобы добиться нужных изменений в своем поведении или в состоянии.

Целесообразно использовать формулы самовнушения, находясь в состоянии релаксации, так как в этом состоянии исчезает барьер нашего сознания и они напрямую воспринимаются подсознанием, которое и реализует их.

Не всегда нужные изменения происходят быстро. Поэтому нужно набраться терпения и повторять формулы самовнушения без напряжения, пассивно в состоянии релаксации. Самовнушение должно осуществляться без всякого усилия, как можно более простым, детским, механическим способом.

Следует руководствоваться следующими правилами: текст должен быть четким и лаконичным; текст не должен содержать отрицательной частицы «не»; обязательно соблюдение последовательности текста: «хочу — могу — буду — есть». (Я хочу быть спокойным и уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен!) [2].

Цель — построение формул самовнушения, вызывающих позитивные ощущения и способствующие управлению процессами внимания, памяти, эмоциональными реакциями.

Несколько условий для создания словесных формул самовнушения.

1. Фраза должна быть позитивной и утвердительной (формулируйте ее в терминах «я хочу делать ...», а не «я не хочу делать ...»), избегайте использовать частицы «не», «никогда»: вместо «голова не болит, никогда не заболит», скажите «боль покинула голову, навсегда».

2. Фраза должна быть очень конкретной; если вы ставите перед собой большую цель и считаете, что именно она вам нужна, — разбейте ее для начала на цепочку маленьких целей, достижение каждой из которых по очереди приведет вас к этой большой цели; абстрактные категории и эмоции следует сводить к физическим ощущениям: верх абстракции «голова прошла» следует заменить на «лоб прохладен, голова легкая» (если эти ощущения облегчают боль в голове).

3. При построении фразы нужно использовать простые слова.

4. Фраза должна состоять менее чем из пяти слов.

5. Формула внушения должна быть в настоящем времени, как будто то, что нам нужно, уже есть. Эта фраза адресуется подсознательному. Подсознательное принимает такую фразу за истину и начинает ее осуществлять.

Примером служат формулы самовнушения из классической аутогенной тренировки Шульца [31]:

- все тело свободно и расслаблено,
- прохладный ветерок овеивает лицо,
- ветерок холодит виски,
- мой лоб овеивает приятная прохлада,
- дышится легко и свободно,
- прохлада освежает голову,
- улучшилось питание нервных клеток головного мозга,
- тепло усиливается, нарастая с каждым выдохом,
- тепло вытесняет все неприятные ощущения,
- мое дыхание успокаивается,
- дышится все легче и свободнее,
- меня ничто не отвлекает,
- я предаюсь отдыху и покою,
- голова свободна от тяжелых мыслей,
- я могу сосредоточиться на любой мысли,
- мои мысли ясны и четки,
- я совершенно спокоен,
- ощущение покоя приятно мне,
- я спокойнее с каждым днем,
- спокойствие становится основной чертой моего характера,

- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности,
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе.

Задание

1. Проанализируйте вышеперечисленные формулы.
2. Сгруппируйте формулы в соответствии с их направленностью: успокоение нервной системы; вызывание местного тепла для облегчения боли; мобилизация работы организма; активация мыслительной деятельности.
3. Сформулируйте свои словесные формулы самовнушения в ситуациях:
 - необходимости мобилизации на работу;
 - снятия нервно-психического напряжения;
 - для оптимизации настроения;
 - для отдыха;
 - для самонастройки на предстоящий экзамен;
 - для настройки на профессиональный стиль поведения.

3.2. Самоприказы [44]

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать свои эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики правила работы с клиентами.

Цель — развитие самоконтроля.

Задание

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите его вслух.

3.3. Самопрограммирование [44]

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной и интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Цель — формулировка текста программ в аспекте индивидуальных проблемных ситуаций и переживаний.

Задание

1. Какая ситуация вызвала у вас затруднение в последнее время?
2. Вспомните ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями.
3. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
4. Мысленно повторите это несколько раз. Отследите свои ощущения.
5. Сформулируйте текст программы для регуляции эмоционального состояния в конфликтной ситуации.
6. Сформулируйте текст программы для ситуации неуверенного поведения.

3.4. Самоодобрение (самопоощрение) [46]

Люди часто не получают положительной самооценки со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Цель — позитивное самовосприятие, повышение самооценки.

Задание

1. Составьте формулы самоодобрения.
2. В каких ситуациях они могут быть использованы?

3.5. Самогипноз (методика Б. Эриксона) [9]

Другой способ снизить «цензуру» сознания и повысить свою восприимчивость к формулам и образам для самовнушения — это самогипноз. Необходимо отметить, что для овладения какой-либо техникой релаксации требуется время — как минимум несколько месяцев. Самогипноз удобнее тем, что позволяет экономить время. Уже на первом занятии можно добиться кое-каких результатов. Существует множество определений для гипноза. С ними можно познакомиться в специальной литературе. Здесь приводится практическая техника для использования гипноза в саморегуляции.

Цель — повышение восприимчивости к формулам и образам посредством высказывания на словах в точности тех ощущений, которые воспринимаются в данный момент зрительно, на слух, и кинестетически.

Упражнение 1

1. В удобном и спокойном месте, и найдите какой-нибудь предмет, на который можно смотреть не напрягаясь. Лучше смотреть на такое место, где отражается свет... — например на шлифованное стекло, висящее на люстре.

2. Сосредотачиваем взгляд на стекле и произносим сами себе три предложения, относящиеся к нашим зрительным представлениям: «Я вижу свет, мерцающий на множестве граней подвесок. Я вижу движение обнаженной руки некоего человека. Я вижу этого человека, разглядывающего люстру».

3. Затем переключаемся на слуховые впечатления и высказываем три предложения, относящиеся к тому, что слышим: «Я слышу шум вентиляторов, я слышу шорох бумаги, возникающий от того, что множество людей делают записи, я слышу, как кто-то откашливается».

4. После этого высказываем три предложения, относящиеся к кинестетическим впечатлениям: «Я чувствую, как подошвы моих ног плотно соприкасаются со сценой, на которой я стою, я чувствую вес пиджака, облегающего мои плечи, я чувствую тепло в переплетающихся пальцах».

Итак, мы делаем три высказывания относительно зрительных впечатлений в данный момент, высказываем три предложения, относящихся к слуховым впечатлениям, и три предложения о кинестетических впечатлениях.

5. Затем, сохраняя прежнюю позу и то же направление взгляда, снова подключаемся к каждому из перечисленных сенсорных каналов и высказываем по два предложения относительно каждого из каналов. Находим по два дополнительных признака зрительных, слуховых и кинестетических впечатлений.

6. Затем повторно подключаемся опять к каждому из сенсорных каналов, высказывая по одному предложению относительно каждого из них. Как правило, даже начинающие примерно посередине этого процесса, когда высказывается по два предложения о каждом из сенсорных каналов, чувствуют, как слипаются их глаза и появляется внутреннее, «тоннельное», зрение.

7. Как только ваши глаза начинают слипаться, вы позволяете им закрыться и замещаете внешнюю визуализацию внутренней (обратитесь к своим фантазиям, своему воображению), при этом высказывая предложения о слуховых и кинестетических впечатлениях, вы продолжаете пользоваться внешней информацией.

Примечание

Каждый раз следует использовать различные наблюдения, в точности соответствующие вашим впечатлениям на данный момент. Учитывайте, что вы таким образом устанавливаете замкнутую биологически обратную связь, закидываете «петлю» обратной связи.

Это означает, что вы высказываете на словах в точности те ощущения, которые воспринимаете в данный момент зрительно, на слух и кинестетически. Такая своеобразная «петля», замыкание обратной связи — одна из основных характеристик любой работы, связанной с успешным гипнозом или наведением измененных состояний.

Второй метод самогипноза подобен первому, с той лишь разницей, что в этом случае вместо внешних представлений используются внутренние представления.

1. Вы садитесь или ложитесь в удобном и спокойном месте и вырабатываете внутренний зрительный образ — так, как если бы вы стояли на некотором расстоянии напротив себя самого и смотрели на себя.

2. Начните с кинестетического ощущения собственного дыхания, а также со звука собственного дыхания, и переключите свои зрительные впечатления образом опускающейся и поднимающейся грудной клетки.

3. Продолжайте разрабатывать и стабилизировать этот образ до тех пор, пока не увидите самого себя во всех подробностях. Как правило, человек способен вообразить себе свою поднимающуюся, опускающуюся грудь, если эти движения будут коррелированы с кинестетическими ощущениями частоты и последовательности его дыхания.

4. Продолжая видеть со стороны образ самого себя, вы перемещаете и сосредотачиваете внимание на самой верхней точке головы и переживаете кинестетические ощущения температуры, напряжения, влажности, давления и т. д. — все доступные вам кинестетические ощущения.

5. Продолжая воспринимать все эти ощущения, вы очень медленно перемещаете область сосредоточения внимания все ниже и ниже, ощущая в отдельности каждую часть своего тела. Итак, рассматривая самого себя со стороны внутренним зрением, вы в то же время чувствуете все кинестетические ощущения своего тела.

6. На следующем этапе вы добавляете к своим ощущениям слуховую информацию. Продолжая видеть себя и кинестетически ощущать свое тело, вы внутренне описываете себе собственные переживания: «Я чувствую напряжение своей правой брови,

и по мере того, как я ощущаю это напряжение своей правой брови, оно проходит». Итак, все три системы представляют информацию одного и того же переживания. Вы видите, чувствуете и слышите все свои действительные ощущения на данный момент.

Примечание

Прежде чем попытаться применить какой-либо из этих способов, а также каждый раз в дальнейшем, когда вы будете заниматься самогипнозом или медитацией, дайте предварительную инструкцию своему подсознанию — о том, сколько вы предполагаете пробыть в состоянии транса и когда хотите выйти из него. Перед тем как приступить к одному из этих упражнений, вы можете сказать, например: «Я хотел бы, подсознание, чтобы ты разбудило меня через пятнадцать минут и чтобы, проснувшись, я чувствовал себя бодрым и обновленным после того переживания, которое я испытываю». Наше тело — надежный и точный счетчик времени. Если вы точно определите время, через которое человек должен выйти из состояния транса, как правило, это происходит с точностью до четверти минуты.

Самое худшее, что может произойти, даже если вы забудете сделать такую инструкцию подсознанию, это погружение в стабильный глубокий физиологический сон и пробуждение через несколько часов, сопровождающееся чувством бодрости.

Упражнение 2

1. Попробуйте овладеть обоими методами самогипноза до тех пор, пока не узнаете, какой из них вам больше подходит.

2. В первые шесть раз не стремитесь к какой-либо определенной цели, связанной с изменением личности и поведения, — кроме простого снятия напряжения, освежения и обновления сил. Подождите до тех пор, пока не убедитесь в своей способности входить в состояние транса и выходить из него, иначе говоря, подождите до тех пор, пока вы не узнаете, что можете погрузить себя в состояние глубокого транса и что ваше подсознание выведет вас из него через определенный желаемый промежуток времени.

3. Для того чтобы осуществлять саморегуляцию и развитие собственной личности с помощью самогипноза, дайте своему подсо-

знанию подробный набор инструкций перед тем, как погружаться в состояние транса. Прежде всего решите, какую именно часть, какую область своих переживаний, своего опыта вы хотели бы изменить.

4. Попросите свое подсознание заново пересмотреть в звуковом, зрительном и кинестетическом, чувственном отношении те ситуации, в которых вы действовали особенно эффективно.

5. Проинструктируйте свое подсознание так, чтобы после того, как оно закончит пересмотр таких ситуаций во всех системах представлений, оно произвело выборку, извлекло из рассмотренных ситуаций наиболее ощутимые, отчетливые элементы, а затем заставило эти элементы проявляться в вашем ежедневном поведении, в соответствующих контекстах, более часто и естественно, непроизвольно.

Пример

Предположите, например, что вы собираетесь выступить перед аудиторией — и хотите выступить наилучшим образом. Перед тем как погрузиться в транс, в то же время, когда вы определяете срок, по истечении которого вам надлежит проснуться, вы можете сказать: *«Когда я погружусь в состояние глубокого транса, я хотел бы, подсознание, чтобы ты просмотрело образы, звуки и чувства, характерные для пяти ситуаций, когда я вел себя наиболее эффективно, динамично и творчески, выступая перед аудиторией».*

Если вы хотите развития личности более общего характера, вы можете сказать подсознанию: *«Просмотри пять ситуаций из моей жизни, когда я вел себя наиболее точно и изящно, или наиболее изысканно, или наиболее творчески».* Вы просите подсознание просмотреть лучшие представления того, в чем вы хотели бы проявлять себя настолько же эффективно, насколько это вам удалось хотя бы раз. Затем вы погружаетесь в транс и позволяете этому процессу произойти. Сделав это, вы обнаружите изменения, происшедшие в собственной личности, вы на самом деле разовьете себя.

Мы включаем в инструкции, которые даем своему подсознанию прежде, чем погрузиться в транс, всю схему этого процесса, так как слишком сложно делать это, находясь в состоянии транса.

Лучше начать с малых элементов поведения. Например: «Я хочу научиться улыбаться, реагируя на определенные ситуации». А затем уже берите все более крупные схемы поведения [9].

Задание

1. Выполните упражнения по предложенному алгоритму, внимательно ознакомившись с ними предварительно.

2. Подробно продумайте набор инструкций перед погружением в трансовое состояние.

3. Проанализируйте свое состояние после выполнения упражнений.

3.6. Диагностика своего внутреннего состояния [17]

В зависимости от активности вегетативной нервной системы можно условно выделить три состояния человеческого организма. Каждое из состояний характеризуется физическим, эмоциональным и мыслительным компонентом, которые очень тесно связаны друг с другом. Рассмотрим каждое из этих трех состояний.

Первый уровень можно охарактеризовать как «спокойное» состояние. И физический, и эмоциональный, и мыслительный компоненты находятся в состоянии некоторого торможения с одной стороны, с другой стороны системы организма в этот период активно отдыхают и накапливают ресурсы. Артериальное давление при этом обычное или несколько ниже обычного, частота сердечных сокращений (пульс) — до 80 ударов в минуту, частота дыхания около 16 в минуту, нет сильных эмоций, человек характеризует себя как «спокойный», мышление чуть замедлено, решения принимаются вяло.

Второго уровня возбуждения человек достигает, когда активизируется симпатическая нервная система в ответ на стрессовый раздражитель, требующий умственных и физических затрат. При этом в кровь выбрасывается адреналин и другие гормоны стресса. Увеличивается артериальное давление, частота дыхания, пульс может достигать 110–130 ударов в минуту, эмоционально человек взволнован, характеризует себя как «возбужденного», мышление уско-

рено, внимание повышено, решения принимает быстро. Активируются ресурсы организма для решения поставленных задач.

При дальнейшем нарастании возбуждения появляются одышка, сердцебиение. За счет чрезмерного возбуждения способность решать поставленные задачи снижается. Пульс становится более 130–140 ударов в минуту. Эмоционально человек перевозбужден. От чрезмерного ускорения мышления снижается внимание, мысли перескакивают с одного объекта на другой, человек суетится, не может принять правильное решение.

Очень важно перед ответственными соревнованиями или выступлением быть на втором уровне, который обеспечивает оптимальное состояние. Поэтому необходимо научиться определять уровень своего возбуждения. Его можно определить по частоте пульса. Необходимо научиться определять пульс без секундомера по ощущениям внутренней пульсации в области сердца, живота, шеи, висков, затылка. Это возможно делать в любой момент в любой обстановке.

Пульс при волнении гораздо быстрее, чем при физической нагрузке. Контролировать пульс особенно необходимо непосредственно перед выступлением.

Чтобы правильно определять свой пульс, необходимо выработать у себя «чувство секундомера». С этой целью нужно обратить внимание на звуковой сигнал по радио, который подается с интервалом в одну секунду за несколько секунд до начала следующего часа. Надо постараться запомнить их на слух. С такой же целью можно использовать телевизионную заставку, секундомер часов и периодически сверять свой внутренний секундомер с этими сигналами. Абсолютной точности не требуется, а приблизительная вырабатывается без затруднений, так как чувство времени присуще каждому.

По внутреннему секундомеру удобно сверять свой пульс. Если частота «внутреннего секундомера» совпадает с частотой ощущений внутренней пульсации, то пульс равен примерно 60 ударам в минуту. Если на один интервал (секунду) «внутреннего секундомера» приходится 2 ощущения, то пульс — 120. Можно натренироваться улавливать 3 ощущения на 2 интервала (90 ударов) и 5 ощущений на 2 интервала (150 ударов).

Цель — диагностика своего внутреннего состояния.

Тренироваться определять пульс можно следующим образом:

1. Запустить «внутренний секундомер».
2. Переключить внимание на ощущение пульсации.
3. На каждое ощущение пульсации сгибать очередной палец в кулак.

Этот простой прием позволит быстро освоить контроль пульса и диагностику своего внутреннего состояния.

Задание

1. Определите пульс без секундомера по ощущениям внутренней пульсации в области сердца или живота, шеи, висков, затылка и соответственно уровень своего возбуждения.
2. Проверьте свое «чувство секундомера».
3. Потренируйтесь в определении пульса по предложенному алгоритму.
4. Рефлексия ощущений.

3.7. Саморегуляция при остром стрессе [56]

Цель — анализ методов и приемов самопомощи при остром стрессе.

1. Если вы получили внезапный сильный стресс, первое правило, которое необходимо взять на вооружение, — это не принимать сразу никаких решений и не совершать никаких действий. Можно быстро восстановить внутреннее равновесие с помощью приведенных ниже методов.

2. Если острый стресс застал вас в помещении — выйдите в туалетную комнату, где есть вода. Смочите холодной водой точки поверхностного расположения артерий: на предплечьях (в «лучевой ямке», где обычно измеряют пульс), область сонных артерий, виски.

3. Налейте холодной воды в стакан и выпейте воду маленькими глотками, осознавая, как она соприкасается с задней стенкой горла.

4. При сердцебиении — помассируйте область каротидных синусов (точки, соответствующие сонным артериям на уровне верх-

него края щитовидного хряща гортани, по бокам от гортани), слегка надавите на глазные яблоки.

5. Расслабьте шею, плечи, свесив вниз руки и голову. Постоите несколько минут в такой позиции. Постепенно выпрямитесь и сделайте 6–10 глубоких вдохов, стараясь полностью наполнить легкие воздухом, медленно выдыхая и делая паузу после выдоха.

6. Посмотрите вокруг, сосредоточьте внимание на окружающих вас предметах, называйте их мысленно. Посмотрите в окно на окружающую природу, на небо и подумайте о том, что, несмотря на произошедшее, мир все же прекрасен.

7. Придя домой, сделайте следующий набор упражнений из области китайской гимнастики:

- Первое, что мы сделаем, — положим правую руку на затылок, а левой надавим на пупок, прислушиваясь к своему телу. Это поможет энергии появиться в центре и распределиться равномерно в организме. Чувствуется равновесие, обостряется внимание и память.
- Теперь попробуем расслабиться, снять напряжение. Для чего кончиками пальцев делаем легкие круговые движения над бровями и около висков, массируем затылок до тех пор, пока напряжение не отпустит и стресс не исчезнет.
- Теперь восстановим нормальное кровообращение и поможем сердцу успокоиться. Два пальца положим на верхнюю губу. Другую руку заведем за голову и свободно положим на позвоночник. Пальцами сильно надавливайте на губу и отпускайте, и так, несколько раз.
- Ну и, наконец, завершаем нашу гимнастику последним штрихом. Потрите сильно мочки ушей по направлению к подбородку, мысленно выгоняя все плохие мысли о стрессовой ситуации. Своими движениями вы затронете на ушной раковине 400 активных точек и тем самым пробудите свое творчество.

Задание

1. Проанализируйте методы самопомощи при остром стрессе.
2. Обоснуйте полезность предложенных методов с учетом их направленности.

3. Подберите самостоятельно методы и приемы самопомощи при остром стрессе. Обоснуйте свой выбор.

3.8. Приемы улучшения настроения и состояния

Цель — анализ приемов улучшения настроения и состояния, составление банка приемов и методов для самопомощи.

1. Сознательно ищите хорошее вокруг в мелочах (поиск «таков»). Стараясь при этом быть здесь и сейчас, а не уноситься в прошлое и не заглядывать в будущее. Даже в плохих событиях ищите хорошие стороны.

2. Если все-таки вспоминаете что-то, то сознательно вспоминайте хорошее, ситуации вашего успеха. Если думаете о будущем, то лучше стройте планы с листом бумаги и ручкой в руке.

3. Если все-таки поймали себя на плохих мыслях и чувствах — удивитесь: «Что это я?» — и подумайте о хорошем.

4. Тренируйтесь сознательно создавать у себя разные настроения подробными воспоминаниями, включением позитивного или негативного фильтров. Плохое настроение создавать у себя ненадолго тоже можно, чтобы научиться им управлять. То, что мы можем вызывать сознательно, можем так же сознательно и убирать.

5. Если приходят плохие чувства, не стоит их гнать, давить на них, бороться с ними (так как не думать о белой обезьяне невозможно), а стоит их сменить на другие (думать о красном попугае).

6. Особенно трудно избавиться от воспоминаний, которые связаны с незавершенными ситуациями, когда из-за обстоятельств (чья-то смерть, отъезд, ссора с кем-то) мы что-то не доделали, недовысказали, что-то упустили. В таких ситуациях в нас до сих пор кипят не реализованные тогда чувства. Такую ситуацию надо завершить мысленно. Вспомните подробно ситуацию, посмотрите на нее со стороны, как будто ее играют актеры театра, а вы смотрите на галерке, посмотрите, меняя цвет, звук, ракурс. Сделайте все еще трагичнее, усильте все до смешного. Досочините или пересочините историю так, как, по-вашему, должно было быть. Мысленно выскажите ее участникам все, что хотели бы. Выслушайте их ответ. Простите их и себя.

7. Если вы проговариваете вслух свои плохие мысли и чувства, то начинаете управлять ими. Можно даже специально, как в театре, разыгрывать их с гротескным преувеличением. «Лечение фальшью» или «доведение до абсурда».

8. Не выясняйте отношений с близкими, пока вы сами или близкий человек сильно захвачен негативными чувствами. Переждите.

9. Помните, что когда вы приписываете другому человеку плохие намерения, то это всего лишь ваши фантазии, причем в них вы на самом деле отражаете свои качества. Фантазия всегда занимается обработкой фактов, сознательно фантазируйте в позитиве.

10. Измените эмоцию страха за будущее на эмоцию интереса к нему и азарта преодоления возможных трудностей.

11. Если хотите вызвать чувство, то сделайте несколько раз энергично соответствующий ему жест. Если хотите что-то почувствовать, то ведите себя так, как будто уже чувствуете (посмотрите с интересом, погладьте нежно человека, придут интерес и нежность).

Задание

1. Проанализировать предложенные приемы.
2. Работая в группе, составить банк приемов, улучшающих настроение и самочувствие.
3. Обосновать свой выбор.

Библиографический список

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка : руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. — Ташкент, 1985.
2. Анатьев В.А. Трансово-медитативная саморегуляция. — М., 2001.
3. Антонов В.С. Духовные практики. — М., 2008.
4. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. — М., 1992.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб., 2005.
6. Волкова Т.Г. Психология самосознания : учебное пособие для вузов. — Барнаул, 2008.
7. Всехсвятский С. Апология свободному дыханию. Свободное дыхание. Еще один шаг / ред. В.В. Козлов. — М. ; Ярославль, 1992.
8. Всехсвятский С. Интеграция через дыхание // Путь к себе. — 1991. — № 12.
9. Горин С. А вы пробовали гипноз? — Канск, 1997.
10. Гроф С. Области человеческого бессознательного. Опыт исследований с помощью ЛСД. — М., 1992.
11. Гроф С. Приключения в самосознании. — М., 1991.
12. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. — Челябинск, 1997.
13. Дикая Л.Г., Гримак Л.П. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. — М., 1983.
14. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. — 3-е изд. — Ростов н/Д, 2005.
15. Ермаков П.Н. Психомоторная активность и функциональная асимметрия мозга. — Ростов на/Д., 1988.
16. Злоказова Т.А., Кузнецова А.С. Приемы психологической саморегуляции как средство оптимизации функционального состояния в режиме бизнес-тренингов — преемственность и развитие некоторых идей научной школы В.М. Бехтерева // Материалы докл. на Всерос. науч.-практ. конф. — Вып. 3. — Т. 1. — Казань, 2007.

17. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб., 2008.
18. Исаев Ю.А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. — М., 1993.
19. Истратова О.Н. Справочник психолога-консультанта организации. — Ростов н/Д, 2007.
20. Каппони В., Т. Новак. Сам себе взрослый, ребенок и родитель. — СПб., 1995.
21. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. — СПб., 1994.
22. Козлов В. Практика свободного дыхания. — Ярославль, 1992.
23. Козлов В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. — М., 1994.
24. Козлов В. Психология свободного дыхания. Феноменология расширенных состояний сознания. — Ярославль, 1992.
25. Коляну Н. Введение в психотехнику свободного дыхания. Теория. Практика. Наблюдения. — Переславль-Залесский, 1992.
26. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В Петровского, М.Г. Ярошевского. — М., 1985.
27. Кудрявцева Э.Ф. Устранение симптомов умственного утомления с помощью самомассажа биологически активных зон кожи головы // Психофизиологические состояния и информативность биологически активных точек кожи. — Киев, 1979.
28. Кузнецова А.С., Шипарева (Юрченко) О.В. Профессия «актер»: о способах саморегуляции эмоциональных состояний // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. — 2005. — № 1.
29. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. — М., 2001.
30. Леонова А.Б., Кузнецова А.С., Психопрофилактика стрессов. — М., 1993.
31. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка, — М., 2002.
32. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога, — М., 2005.
33. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. — М., 2005.
34. Мананникова И.А. Специфика реализации комплексной программы по сказкотерапии как средства коррекции эмоционально-

го и речевого развития дошкольников и младших школьников в условиях учреждений социальной помощи и поддержки // Сборник материалов III Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. — Новосибирск, 2008.

35. Митева П. Ю. Курс управления стрессом // Легкая работа с трудным клиентом. — М., 2004.

36. Мустафин А.М. Биологически активные точки и интеллектуальная активность // Вопросы психологии. — 1997. — № 2.

37. Науменко Ю. Профилактика стрессов в подростковом возрасте // Воспитательная работа в школе. — 2006. — № 3

38. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М., 1985.

39. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. — М., 2003.

40. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — СПб., 2001.

41. Попова Л.М. Петрушина С.В. Методы и техники практической психологии. — СПб., 2007.

42. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб., 1999.

43. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. — 6-е изд. — Ростов н/Д., 2008.

44. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога : в 2 кн. Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения : учеб. пособие. — М., 2006.

45. Родионов В.А. Психолог и педагог: эффективное взаимодействие в учебном процессе. — М, 2000.

46. Самоукина П.В. Игры, в которые играют... : психологический практикум. — Дубна, 1997.

47. Семенова Е.М. Тренинги эмоциональной устойчивости : учеб. пособие. — 2-е изд. — М., 2005.

48. Система специализированной психогигиенической, психопрофилактической и психотерапевтической помощи работникам в условиях современного промышленного производства : руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. — Т., 1985.

49. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова. — М. : Советский спорт, 2005.

50. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / под ред. В. Баскакова. — М., 2005.

51. Психология спорта : хрестоматия / ред. А.Е. Тарас. — М., 2005.

52. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — 2-е изд., доп. — М., 1999.

53. Шевцова И.В. Тренинг тренеров. — СПб., 2006.

54. Шокурова Н.В. Тренинг: Позитивное развитие личности. Коммуникация. Стрессы. Конфликты [Электронный ресурс]. — URL : <http://www.myword.ru>

55. Юрченко О.В. Способы регуляции состояния в профессиях, связанных с публичными выступлениями // Личностно развивающее профессиональное образование : материалы V Междунар. науч.-прак. конф. Ч. III. — Екатеринбург, 2005.

56. Аутогенная тренировка по J. Schultz. Лечебное применение [Электронный ресурс]. — URL : <http://psi911.com>

57. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка : Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. — Ташкент, 1985.

58. [Электронный ресурс]. — URL : <http://trening.net.ua>

Приложения

1. Терминологический словарь

Аутогенная тренировка — один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегетососудистой сфере, повышению эффективности лечения. С АТ связаны проблемы управления и адаптации поведения.

Аутотренинг — психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать произвольную умственную деятельность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности. Выделяют две ступени аутогенной тренировки: 1) обучение релаксации, создание ощущений тяжести, тепла, холода, свидетельствующих об управлении вегетативными функциями; 2) создание гипнотических состояний различного уровня.

Аффект — кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворенной очень важной потребностью.

Бессознательное — характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

Внутренняя речь — особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

Внушаемость — податливость человека действию внушения.

Внушение — неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

Гипноз (самогипноз) — вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие сознательного контроля над собственным поведением.

Идеомоторная тренировка (ИТ) — это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки специалиста. Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая — на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья — на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов.

Инсайт — неожиданное, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы.

Интеллект — совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных, например человекообразных обезьян.

Интроверсия — обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг; является одной из базовых черт личности.

Интроспекция — метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека, т. е. внимательного изучения самим человеком того, что происходит в его сознании при решении разного рода задач.

Катарсис — душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний типа аффекта или стресса.

Медитация (англ. — *meditation*, нем. — *Meditation, Nachdenken*) — серия мыслительных действий, цель которых — привести себя в психическое состояние отвлечения от внешних воздействий, углубленности и сосредоточенности; достигается путем концентрации внутренне направленного внимания, мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя.

Методы психологической саморегуляции (англ. *methods of psychological self-regulation*) — комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием.

Мышление — процесс познания, связанный с открытием концептуально нового знания.

Нервно-мышечная релаксация — это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение.

Предсознание — психическое состояние человека, находящееся между сознанием и бессознательным.

Психическая саморегуляция — (от греч. *psychikos* — душевный и лат. *regulare* — приводить в порядок) — система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, управления своей психикой. П. с. может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки и некоторыми другими способами (Н. И. Конюхов). П. с. выступает важным и эффективным средством профилактики и завершения конфликтов. Она позволяет рационализировать оценку конфликтной ситуации, минимизировать негативные эмоции, являющиеся необходимым условием конфликтного противодействия. Наличие первичных навыков П. с. — одно из профессионально важных качеств конфликтолога.

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений, главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода, расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Психорегулирующая тренировка (ПТР) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям заня-

тий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

Релаксация — это расслабление. Термин произошел от латинского *relaxatio*, означающего уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление. В современной психологии словом «релаксация» обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация может быть долговременной или кратковременной, произвольной или непроизвольной. Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, при опьянении, под воздействием транквилизаторов или снотворных и т. д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Самоактуализация — использование и развитие человеком имеющихся у него задатков, их превращение в способности.

Самовнушение — способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

Самогипноз — это гипноз, происходящий без участия другого человека (гипнотерапевта, гипнотизера). Самогипноз — результат личной практики, цель которой — войти в состояние аутогенного погружения. Это техника вхождения в гипнотическое состояние (или аналогичное измененное состояние) самостоятельно, без помощи гипнотизера.

Самоконтроль (саморегуляция) — контроль и управление человеком самим собой, своими психологическими процессами, состоянием и поведением.

Самообладание — способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

Самоопределение личности — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств.

Саморегуляция — системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение понимаемых им целей (О. Конопкин).

Саморегуляция психическая — один из уровней регуляции активности этих систем, выражающий специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Она реализуется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру: 1) принятая субъектом цель его произвольной активности; 2) модель значимых условий деятельности; 3) программа собственно исполнительских действий; 4) система критериев успешности деятельности; 5) информация о реально достигнутых результатах; 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха; 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности. Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и есть информационный процесс, носителями коего выступают различные психические формы отражения действительности. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления она может реализоваться разными психическими средствами — чувственными конкретными образами, представлениями, понятиями и пр. Поскольку принятая субъектом цель не определяет однозначно условий для построения программы исполнительских действий, при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения результата. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий (А. Моросанова).

Самоубеждение — воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Стресс (англ. — **stress**, нем. — **Stress**) — состояние напряжения, подавленности, спада, возникающее у человека или животного под влиянием экстремальных воздействий. Учение о стрессе разработано Г. Селье.

Фрустрация — психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи.

Эмоциональная саморегуляция человека — управление человеком своими собственными эмоциями в процессе деятельности или общения с людьми.

2. Темы семинаров курса «Психология саморегуляции»

Тема 1. Концепции психической саморегуляции

1. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.

2. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние.

3. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.

Тема 2. Концепции психической саморегуляции

1. Дыхательные техники.

2. Релаксационные техники.

3. Психомышечная тренировка.

4. Методы и приемы, направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния.

Тема 4. Психотехники саморегуляции

1. Аутогенная тренировка.

2. Техники медитации.

3. Янтры и мантры.

4. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.

5. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.

Тема 5. Психотехники саморегуляции

1. Метод систематической десенсибилизации.
2. Нейтрализация переживаний с помощью непроизвольной визуализации.
3. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
4. Метод саморегуляции с помощью техники «якорения».

Тема 6. Психотехнологии ресурсосбережения

1. Технология постановки цели.
2. Технология планирования.
3. Технология пошагового продвижения.
4. Технология успешной жизнедеятельности.
5. Технология «заповеди успешной жизни».

Тема 7 Самовнушение и самопрограммирование

1. Самовнушение и самоприказы.
2. Самопрограммирование и самопоощрение.
3. Самогипноз (методика Б. Эриксона).
4. Диагностика своего внутреннего состояния.
5. Саморегуляция при остром стрессе.

Тема 8. Прикладные аспекты саморегуляции

1. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.
2. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
3. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.
4. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии : учеб. пособие для вузов. — 5-е изд., стер. — М., 2009.
2. Золотова Т.Н. Психология стресса : учеб. пособие. — М., 2008.

3. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. — 2-е изд., испр. и перераб. — СПб., 2008.

4. Психология саморегуляции в XXI веке : монография / под ред. В.И. Моросановой. — М. ; СПб., 2011.

5. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. — М., 2009.

Дополнительная

1. Барабанщикова В.В., Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: направления профессиональной и индивидуальной адаптации // Психологические и психоаналитические исследования / под ред. В.А. Барабанщикова, С.Н. Зимовца. — М., 2008.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб., 2008.

3. Гусев А.Н., Уточкин И.С. Психологические измерения: Теория. Методы : учеб. пособие для вузов. — М., 2011.

4. Диагностика здоровья. Психологический практикум : практикум / под ред. Г.С. Никифорова. — СПб., 2007.

5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). — М., 2004.

6. Злоказова Т.А., Кузнецова А.С. Приемы психологической саморегуляции как средство оптимизации функционального состояния в режиме бизнес-тренингов — преумственность и развитие некоторых идей научной школы В.М. Бехтерева // В.М. Бехтерев и современная психология. К 120-летию открытия первой психологической лаборатории. Казань, 29–30 сентября 2005 г. — Вып. 3. — Т. 1. — Казань: 2005.

7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография. — Кострома, 2010.

8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. — М., 2007.

9. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. — М., 2008.

10. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. — М., 2007.

11. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. — СПб., 2006.
12. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. — Ростов н/Д., 2005.
13. Петровский В.А. Человек над ситуацией. — М., 2010.
14. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. — М., 2005.

3. Темы коллоквиумов курса «Психология саморегуляции»

Коллоквиум 1. Методы психологической саморегуляции

Понятие психической саморегуляции (ПСР). Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.

Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции. Особенности процессов психического саморегулирования. Виды психической саморегуляции.

Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ), принципы методики аутогенной тренировки, индивидуально- психологические особенности человека и АТ). Низшая и высшая ступени АТ.

Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.

Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Визиомоторная тренировка поведения. Йога как один из видов ПСР. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС (электромиографическая, электроэнцефалографическая, электрокожная, кожнотемпературная, кардиоритмическая). Нейрофидбэк (Neurofeedback).

Коллоквиум 2. Стресс и технологии ресурсосбережения

Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокор-

рекция». Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием.

Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии. Факторы динамического равновесия психических ресурсов человека: экстенсивный и преодолевающий типы поведения. Психотехнологии ресурсосбережения. Технология постановки цели. Технология планирования. Технология пошагового продвижения. Технология успешной жизнедеятельности. Технология «заповеди успешной жизни». Технология самоконструирования в пространстве психологического времени. Технология создания позитивно-го переживания достижения.

Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

4. Содержание индивидуальных практических заданий

Задание 1

Цель: Сформировать умения анализа и прогнозирования ситуации профессионального развития.

Выстроить диагностическую программу изучения собственной саморегуляции (3 методики) и разработать индивидуальный план, программу.

Форма отчетности: письменная.

Задание 2

Разработка матрицы идей программы повышения культуры саморегуляции психолога (5–6 концептуальных положений по формам работы).

Форма отчетности: письменная.

Задание 3

Цель: Изучение методов саморегуляции.

Проанализировать научную статью на иностранном языке (интернет-источники) по проблемам методов и программ саморегуляции.

Указать:

1. Полное название. Выходные данные. Интернет-ссылка.
2. Рассматриваемая проблематика.
3. Основные термины.
4. Основные положения, факты, выводы.

Форма отчетности: переведенный текст статьи, письменный анализ научной статьи.

Задание 4

Цель: овладение основными методами и приемами диагностики, профилактики и коррекции функциональных состояний.

Разработать комплексную программу обучения приемам психологической саморегуляции с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции конкретному субъекту.

Форма отчетности: письменная.

Критерии оценивания письменного отчета:

0 баллов — работа не выполнена.

3 балла — работа выполнена частично с нарушениями требований, использовано незначительное количество научных источников (1–2), методик (1–2).

4 балла — работа выполнена с незначительными нарушениями требований.

5 баллов — работа выполнена полностью.

5. Примерные вопросы к контролю знаний по дисциплине «Психология саморегуляции»

1. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
2. Виды психической саморегуляции.
3. Классификации саморегуляции.
4. Основные этапы саморегуляции в различных концепциях.
5. Индивидуальный стиль саморегуляции по А. Моросановой.
6. Формы организации обучения навыкам ПСР.
7. Психопрофилактический подход к проблеме стресс-менеджмента.

8. Общая характеристика методов психологической саморегуляции как направления профилактики и коррекции профессионального стресса.

9. Классификации методов непосредственного воздействия на функциональное состояние человека.

10. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.

11. Характеристика специфических черт состояния релаксации. Гипотезы о характере связи данного состояния с переходными фазами от сна к бодрствованию.

12. Терминологические особенности описания состояний релаксации.

13. Возможности использования релаксационных состояний для оптимизации неблагоприятных функциональных состояний в стрессовых условиях труда.

14. Профессионально-прикладные возможности использования феномена повышенной внушаемости и самовнушаемости в процессе переживания состояний релаксации.

15. Нервно-мышечная релаксация, основы метода.

16. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.

17. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода.

18. Механизм действия аутогенной тренировки.

19. Направления разработки новых методик аутогенной тренировки.

20. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.

21. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.

22. Психомышечная тренировка.

23. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

24. Медитация. Эффекты медитации.
25. Классификация техник медитации.
26. Йога как один из видов ПСР.
27. Янтры и мантры.
28. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.
29. Психотехнологии ресурсосбережения.
30. Технология постановки цели.
31. Технология планирования.
32. Технология пошагового продвижения.
33. Технология успешной жизнедеятельности.
34. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.
35. Технология создания позитивного переживания достижения.
36. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
37. Роль психологической подготовки к деятельности. Оптимизация режима труда и отдыха.
38. Специализированная гимнастика.
39. Роль функциональной музыки на производстве.
40. Общие особенности и принципиальные различия методов ПСР.
41. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической саморегуляции.
42. Рекомендации по индивидуализации приемов ПСР с целью повышения эффективности обучения навыкам психологической саморегуляции.
43. Понятие о сеансе психологической саморегуляции функционального состояния.
44. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
45. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
46. Роль ведущего тренинга ПСР в процессе обучения навыкам саморегуляции состояния.
47. Соотношение уровней оценки эффективности комплексных программ обучения навыкам ПСР.

48. Актуальный, пролонгированный, отсроченный эффекты тренинга ПСР.

49. Психологические требования к оформлению КПП в зависимости от задач функционирования КПП.

50. Вспомогательные средства в составе тренингов ПСР: функциональная музыка, аудиовизуальные воздействия.

Оглавление

Предисловие	3
Введение: психическая саморегуляция	4
Глава 1. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния	7
1.1. Дыхательные техники	7
1.1.1. Дыхательные техники с успокаивающим эффектом	7
1.1.2. Дыхательные техники с тонизирующим эффектом.....	10
1.2. Релаксационные техники.....	11
1.3. Психомышечная тренировка или самогипноз.....	16
(Методика Алексева А. В.)	16
1.4. Аутогенные техники	18
1.5. Медитативные техники.....	21
1.6. Техника Свободного дыхания [22].....	23
Глава 2. Методы и приемы, направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния	33
2.1. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.....	33
2.2. Приемы, связанные с использованием образов	36
2.3. Метод систематической десенсебилизации.....	37
2.4. Нейтрализация переживаний с помощью произвольной визуализации.....	38
2.5. Метод саморегуляции с помощью техники «якорения»	40
Глава 3. Мотивационно-волевые техники	43
3.1. Самовнушение	43
3.2. Самоприказы	45
3.3. Самопрограммирование	46
3.4. Самоодобрение (самоощрение)	46
3.5. Самогипноз (методика Б. Эриксона)	47
3.6. Диагностика своего внутреннего состояния	52
3.7. Саморегуляция при остром стрессе	54
3.8. Приемы улучшения настроения и состояния.....	56

Библиографический список	58
Приложения	62
1. Терминологический словарь.....	62
2. Темы семинаров курса «Психология саморегуляции»	67
3. Темы коллоквиумов курса «Психология саморегуляции»	71
4. Содержание индивидуальных практических заданий	72
5. Примерные вопросы к контролю знаний по дисциплине «Психология саморегуляции»	73

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Психологии саморегуляции: практикум

*Учебное пособие
для студентов специальности «Психология»*

Редактор: Н.Ю. Ляшко
Подготовка оригинал-макета, дизайн обложки:
К.Н. Дымчан

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997 г.
Подписано в печать 28.01.2014. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Печать трафаретная.
Усл.-печ. л. 4,7. Тираж 300 экз. Заказ 31.

Издательство Алтайского государственного университета
Типография Алтайского государственного университета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66