

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

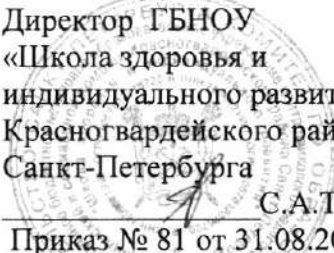
**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А**

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 6 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
  
С.А.Тихашин  
Приказ № 81 от 31.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

**Возраст детей 13-16 лет  
Разработчик  
Началова Ирина Алексеевна,  
Педагог-психолог**

**Санкт – Петербург  
2020**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
5. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение способам регуляции эмоциональных состояний» имеет социально-педагогическую направленность.

**Актуальность:**

Любой человек, желающий чего-то добиться в жизни, достичь поставленных перед собой целей, понимает, что начинать нужно с себя. Уметь управлять своим состоянием, преодолевать волнения, предупреждать нервные переутомления, а также совершенствовать свои личностные качества - все это возможно с помощью методов психической саморегуляции.

Школьникам очень важно научиться избавляться от ненужных в работе колебаний, сосредоточить внимание на выполняемом деле. Полученные знания и навыки помогут им не только преодолевать вредное на экзаменах волнение, но и разовьют способность к волевому усилию, позволят довести начатое дело до конца.

**Научная обоснованность:**

Аутогенная тренировка (АТ) как метод управления своим состоянием была предложена австрийским психиатром И.Шульцем в 1932 году. Вначале АТ применялась только для лечения нервных расстройств, но затем стала использоваться с целью профилактики нервно-психического напряжения и регуляции эмоциональных состояний.

АТ позволяет человеку в максимально короткое время хорошо отдохнуть, улучшить работоспособность, расслабиться или настроить себя на активное состояние.

АТ состоит из специальных упражнений, направленных на формирование у человека навыков сознательного воздействия на различные функции организма - навыков самовнушения. Самовнушение наиболее эффективно протекает на фоне общего мышечного расслабления. Это состояние называется релаксацией.

С помощью упражнений АТ человек учится, прибегая к самовнушению, легко вызывать у себя состояние релаксации, которое активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах. Это способствует улучшению обмена веществ в организме и ускоряет восстановление его работоспособности. Вот почему АТ является хорошим средством снятия общей физической и умственной усталости, а значит, и повышения активности психических процессов: внимания, памяти, мышления.

Многие отечественные и зарубежные врачи отмечали огромное влияние самовнушения на процесс выздоровления человека при определенных заболеваниях. Это широко использовали в своей работе русские ученые и врачи: И.Р.Тарханов, В.М.Бехтерев, Я.И.Боткин, К.И.Платонов.

В самовнушении основная роль принадлежит слову. Слово - это не только средство выражения мыслей и настроения человека, оно в то же время и средство воздействия на состояние организма. Чтобы самовнушение было эффективным, вначале нужно определить его цель и задачи и только после этого приступить к составлению словесных формул. Слова и фразы самовнушения должны мысленно произноситься от первого лица в утвердительной форме. Фразы должны быть короткими. Произносить их нужно медленно при полной концентрации внимания на предмете внушения.

Только соблюдая эти правила, систематически тренируясь, человек может овладеть навыками психологической саморегуляции и путем самовнушения сформировать у себя желаемые черты характера, например, волевые.

На организм человека серьезное влияние оказывает ритм и глубина дыхания. Ритмичное, спокойное, полное дыхание понижает возбудимость не только дыхательного центра, но и возбудимость головного мозга в целом. Эта связь взаимная. При волнениях и сильных эмоциональных переживаниях происходит задержка дыхания: оно становится прерывистым, и наоборот, человеку в спокойном состоянии свойственно ровное дыхание. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Ровное и глубокое дыхание, паузы между вдохом и выдохом приводят к снижению волнения и адекватному восприятию действительности.

Многие техники и приемы саморегуляции строятся на использовании особого состояния сознания - транса. Это состояние позволяет многократно усилить воздействие наших внутренних образов, представлений на наше поведение. Это техники эриксоновского гипноза, нейро-лингвистического программирования, восточные энергетические техники. Одни из них помогают успокоиться - создать у себя состояние внутреннего комфорта; другие, наоборот, позволяют быстро активизироваться, привести себя в бодрое состояние.

#### **Цель программы:**

Обучение школьников различным методам и способам регуляции и саморегуляции психических состояний.

#### **Задачи программы:**

Обучение методам аутогенной тренировки.

Обучение техникам самовнушения.

Восприятие тела как индикатора психологических проблем

Снижение нервного напряжения с помощью дыхательной гимнастики.

#### **Обучающие**

Формирование ценностно-смысловых ориентиров, позитивных жизненных установок.

Изучение жизненных стратегий, выявление факторов эмоционального неблагополучия

Формирование конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий;

#### **Развивающие:**

Развитие критического мышления, позволяющего противостоять негативному влиянию окружения и избегать опасных для жизни и здоровья ситуаций.

Формирование стрессоустойчивости и адекватной самооценки как условие успешной социальной адаптации учащихся.  
Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, позволяющим грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.

**Воспитательные:**

Воспитать чувство ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих;

**Адресат программы:**

Обучение приемам саморегуляции проводится в классах с группами подростков в возрасте от 13 до 16 лет. Группы формируются в количестве 9 — 12 человек.

**Условия реализации программы:**

Занятие длится - 45 минут. Количество занятий - 16. Периодичность - один раз в неделю.

**Планируемые результаты:**

Получением эмоциональной поддержки и формированием благоприятного отношения к себе, точное распознавание собственных эмоций.

повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния;

- снятия тревожности предупреждения возможных страхов, внутренних конфликтов;

- повышение самооценки и развитие потенциальных возможностей;

- обучение правилам поведения;

- совершенствование памяти, внимания, мышления.

Развитие у детей способности к целеполаганию, к содержательному напоминанию перспективы своего будущего.

**Учебно-тематический план занятий**

**Учебно-тематический план по программе**

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Вводное занятие	1	0,25	0,75
2.	Первое упражнение АТ - «тяжесть»	1	0,25	0,75
3.	Второе упражнение АТ - «тепло»	1	0,25	0,75
4.	Третье упражнение АТ- «регуляция дыхания»	1	0,25	0,75
5.	Четвертое упражнение АТ «влияние на органы брюшной полости».	1	0,25	0,75
6.	Пятое упражнение АТ «прохлада в области лба»	1	0,25	0,75
7.	Промежуточная диагностика	1	0,25	0,75
8.	Достижение состояния внутреннего покоя	1	0,25	0,75
9.	Снятие усталости	1	0,25	0,75
10.	Самогипноз	3	0,75	2,25
11.	Ресурсные состояния	1	0,25	0,75
12.	Избавление от неприятных стрессовых переживаний	1	0,25	0,75
13.	Подготовка к важным событиям	1	0,25	0,75

14.	Итоговое занятие	1	0,25	0,75
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>16</b>		

### Оценка результативности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- самоанализ состояния.

Проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика.

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

### Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

### Методическое оснащение программы:

1. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. Газета "Школьный психолог" № 22, 2003 г.
2. Мардер Л. Тренинговое занятие "Профессия и личность".
3. Хусид А. Патриот самого себя. — Газета "Школьный психолог" № 38, 2002 г.
4. Фопель К.: Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем. 2-е изд., стер. — М.: Генезис, 2000. — 256 с.

### Содержание программы

В системе АТ выделяют две ступени - низшую и высшую. Владение методами низшей ступени АТ позволяет человеку нормализовать сон, аппетит, помогает владеть собой в сложных, психологически напряженных ситуациях, снимать излишнее волнение, легко и быстро сосредотачивать внимание на выполняемой работе. Низшая ступень АТ состоит из 6 упражнений. Нами используется только 5, т.к. третье упражнение «сердце» используется в основном в лечебных целях и проводится под руководством врача.

Обучение техникам аутогенной тренировки проводится в позе «кучера»: голова склоняется вперед, кисти и предплечья - на коленях, ноги удобно расставлены. После каждого занятия со специалистом школьники получают задание отрабатывать представленное упражнение дома в течение 3-5 минут по несколько раз ежедневно.

### Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(13-16 лет)	Сентябрь	Май	16	16	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

## Конспекты занятий по учебной программе

### Занятие 1.

#### Цели занятия:

Знакомство с группой. Представление целей и задач программы. Понятие стресса. Первичная диагностика.

Ход занятия.

Знакомство. Представление участников занятий друг другу, определение правил работы группы.

Игра «Мячики».

Круг. Ведущий называет свое имя и имя любого участника и кидает ему мяч. Задача участника поймать мяч и сказать: «Спасибо, ...(имя ведущего), назвать свое имя и имя человека, которому кидает мяч». Далее участник поймавший мяч повторяет ту же процедуру – спасибо...имя...- свое имя...-имя того кому бросает мяч. Необходимо запомнить порядок передачи мяча, мяч д.б. у каждого только один раз. Далее можно начать сначала в этом же порядке, предупредив участников, что в процессе игры будет пущен еще один мяч.

Мини-лекция о стрессе.

Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение)

— неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную и отрицательную формы стресса. Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты. Стресс - это аромат жизни, и избежать его может лишь тот, кто

Стресс - неотъемлемая часть самой жизни, и потому у нас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой.

Первым ввел в обращение термин «стресс» доктор Ганс Селье в 1950-х годах. В своей общеупотребительной форме слово «стресс» стало сборным термином для обозначения всех нагрузок, которые мы испытываем в жизни. Селье определил стресс как реакцию и ввел другой термин - «стресс - фактор», для описания стимула или события, провоцирующего стрессовую реакцию. Он определял стресс как «неспецифическую реакцию организма на любое напряжение или требование». В его терминологии стрессом называется общая реакция организма на любые стресс - факторы. «Очень важно, что всеобъемлющий стресс (вызванный продолжительным голоданием, усталостью или холодом) может нарушить защитные механизмы организма. Это относится к адаптации, которая зависит как от химического иммунитета, так и от препятствий воспалительным процессам. Именно по этой причине так много болезней свирепствует ввремя войн и стихийных бедствий. Если возбудитель постоянно находится в нас или вокруг нас и все-таки не вызывает болезнь, пока мы не поддаемся стрессу, то что тогда есть «причиной», нашей болезни - микроб или стресс? В большинстве случаев болезнь начинается не в результате действия возбудителя как такового, и не вследствие наших адаптивных реакций как таковых, а лишь из - за неадекватности наших реакций на возбудителя болезни».

Изменение жизненной ситуации - позитивное или негативное - может вызвать сильный стресс. Болезнь близкого человека, плохая оценка, переезд в новый город - это ситуации, ведущие к социальным, психологическим финансовым и физическим переменам, к которым необходимо приспособиться, в противном случае можно заболеть.

Справиться со стрессом можно с помощью медитации. Медитация - лучший антистресс. Если человек будет проводить эти упражнения два или три раза в день, он обязательно добьётся внутреннего равновесия. Тогда у него появляется гораздо больше возможностей справиться с проблемами, вызывающими нервные напряжения.

Люди, занимающиеся релаксацией, знают, что при регулярных занятиях можно достичь состояния внутреннего покоя и внутренней гармонии.

Всякий раз, когда человек расслабляется, как правило, повторяется ряд положительных утверждений, а это, в свою очередь, создаёт положительный настрой к жизни и к людям.

Также появляется больше возможностей анализа проблем и принятия правильного решения.

От проблем сбежать невозможно. Им необходимо противостоять. Состояние релаксации даёт больше возможностей произвести спокойный анализ того, что является более важным, а что менее важным. Самые плохие решения - это, как правило, решения, которые принимаются во время воздействия сильных отрицательных эмоций, таких как гнев, злость, ревность, жадность и т.д. Релаксация даёт возможность отсеять подобные эмоции.

Методики для первичной диагностики.

## **Занятие 2.**

### **Цели занятия:**

Представление методов саморегуляции. Описание аутогенной тренировки. Обучение первому упражнению - «тяжесть».

### **Ход занятия**

Аутогенная тренировка — это метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. «Ауто» — сам, «генос» — рождение. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Аутогенная тренировка — это метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Практикующие данный метод способны по своей воле успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть: восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха.

### **Выход из аутогенного состояния**

1. Перестаньте выполнять инструкции и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули.
2. Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позе не меняйте.
3. Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей.
4. Дождитесь окончания очередного выдоха.
5. Сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх.
6. Сделайте паузу продолжительностью около 1-2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода.

7. Одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия.

#### Упражнение первое. Тяжесть

Создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;
- положите руку на весы, наблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;
- в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удастся, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть.

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать. Примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести одной правой руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не станете отвлекаться. По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц ощущения, сопровождающие этот процесс, будут меняться:

- ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;
- ощущение тяжести сменится ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;
- тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

#### Занятие 3.

##### Цели занятия:

Проверка д/з. Знакомство с идеосенсорными и идеомоторными представлениями. Обучению упражнению «тепло».

Ход занятия

Упр. «Тяжесть».

Упр. «Тепло»

Упр. «Дыхание».

Идеомоторными называются мысленно выполняемые упражнения. Использование их основывается на известном положении И. П. Павлова о том, что "...давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеется в виду кинестетическое представление), вы его, невольно, этого не замечая, производите". Идеомоторное выполнение упражнений приводит к менее выраженным, физиологическим изменениям в организме, чем при фактическом выполнении движения: к появлению токов действия в мышцах, к активизации дыхательной деятельности, кровообращения, обмена веществ и т. д.

Упражнение второе. Тепло

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме — уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

Обсуждение.

#### **Занятие 4.**

##### **Цели занятия:**

Проверка д/з. Знакомство с идеомоторными представлениями. Понятие идеодинамики. Обучение упражнению «регуляция дыхания».

Ход занятия

Упр. «Тяжесть».

Упр. «Тепло».

Упр. «Дыхание».

Упражнение третье. Дыхание

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на

несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния. Как всегда при освоении нового упражнения время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно.

Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышитесь само собой».

Обсуждение.

### **Занятие 5.**

#### **Цели занятия:**

Проверка д/з. Резервы человеческой психики. Обучение упр. «влияние на органы брюшной полости».

Ход занятия

Упр. «Тяжесть»,

Упр. «Тепло»,

Упр. «Дыхание»,

Упр. «Тепло в брюшной полости».

#### **Упражнение четвертое. Солнечное сплетение**

В аутогенном состоянии нормализуется деятельность не только органов грудной полости, но и брюшной. Это сопровождается ощущением тепла в животе. Поэтому пассивная концентрация на реальном тепле в животе или, точнее, в области солнечного сплетения нормализует деятельность органов брюшной полости.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд концентрации сделайте выход. В дальнейшем время концентрации на тепле в области солнечного сплетения будет удлиняться, как это было с предыдущими упражнениями.

Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в живот.

Обсуждение.

### **Занятие 6.**

#### **Цели занятия:**

Проверка д/з. Обучение упр. «прохлада в области лба». Обобщение упражнений низшей ступени АТ.

Ход занятия

Упр. «Тяжесть», Упр. «Тепло», Упр. «Дыхание», Упр. «Тепло в брюшной полости»,

Упр. «Прохлада в области лба».

#### **Упражнение шестое. Лоб**

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сосредоточьтесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыхании и тепле в животе. Затем, не переставая их чувствовать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из

аутогенного состояния. В дальнейшем удлиняйте время концентрации на прохладе лба. Не стремитесь почувствовать выраженный холод во лбу — прохлада должна быть легкой. Упражнение освоено, если во время занятия вы стабильно чувствуете легкую прохладу лба. По мере дальнейших занятий прохлада может распространяться на виски, нос, глазницы, но необязательно.

Обсуждение.

#### **Занятие 7.**

##### **Цели занятия:**

Самооценка и анализ состояний. Презентация новых ощущений. Диагностика.

Ход занятия

Групповые обсуждения, дискуссия, коррекция выполняемых упражнений.

Методики для промежуточной диагностики.

#### **Занятие 8.**

##### **Цели занятия:**

Знакомство с понятием «медитация». Значимость медитации в создании центра тишины и спокойствия внутри себя.

Ход занятия

Знакомство с понятием «медитация». Значимость медитации в создании центра тишины и спокойствия внутри себя.

Медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций или для вхождения в особое религиозно-психическое состояние «памятования» (пали: *sati*, традиционный термин; альтернативный перевод — «осознанности» от англ. *mindfulness*).

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу, иногда применяются чётки и другие вспомогательные предметы. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Медитация с древности является частью духовной практики во многих религиозных традициях, особенно распространена в буддизме и индуизме, является важной составляющей йоги.

Начиная с 1960-х годов, медитация всё больше стала привлекать к себе внимание на Западе, стала предметом разнообразных научных исследований, неоднородных по строгости и качеству. В более чем 1000 опубликованных научных исследований различных методов практики была найдена связь между медитацией и изменениями в обмене веществ, кровяным давлением, мозговой активностью и другими процессами в организме. Сейчас медитация широко применяется как психотерапевтическое средство для снятия психического напряжения, физической боли и как метод борьбы со стрессом, в том числе в клинических условиях. Часто используется также с целью релаксации и как дополнение к другим упражнениям по релаксации.

Медитации для успокоения и концентрации

В нашей наполненной стрессами жизни быстро развивается раздражительность, перерастающая в гнев. Продолжительный рабочий день. Другие проблемы заставляют нас вспыхивать по любому пустяку. А также качества характера, как ревность и зависть к успехам других людей, также могут сильно нарушать внутреннее равновесие. Если вы хотите осознавать все свои чувства и отследить модели своего поведения, нужно медитировать. Медитация также помогает сместить роли, кто главный в вашей жизни, Вы

или стресс. Как научиться управлять стрессом. И как выходить из конфликтных ситуаций. На все эти и многие другие вопросы вы можете найти ответы используя медитацию для этого. А делая это более или менее постоянно вы вскоре обнаружите, что определенные медитативные практики позволяют трансформировать негативные эмоции в позитивные. Обретение внутреннего покоя и эмоциональной стабильности в любых конфликтных ситуациях – главная заслуга продолжительных медитативных практик.

Перед тем как приступить к любой из этих практик, нужно развить в себе намерение стать более спокойным и сконцентрированным человеком. Постарайтесь вносить мир и безмятежность в свою повседневную жизнь. Медитативные практики первого раздела позволят достичь мира и покоя.

"Наблюдение за дыханием" - самая важная тема из всех медитативных практик, являющаяся основой для остальных. Она может показаться очень простой и даже примитивной и на первый взгляд вряд ли сможет помочь вам. Но дайте время, хотя бы неделю, и вы получите большую пользу от этой древнейшей и до сих пор такой эффективной практики. Она помогает снимать беспокойство и непрерывный внутренний монолог, снижает кровяное давление и сердцебиение, а также помогает фокусировать и концентрировать свой ум.

#### Наблюдение за дыханием

Это самая простая медитативная практика, но в то же время самая мощная и полезная. Ежедневная концентрация на своем дыхании дает прочный фундамент для всех остальных форм медитации

Описание: Практике медитации на собственном дыхании уже тысячи лет. Древние индусы и буддисты медитировали подобным образом для упорядочивания неконтролируемого мышления, освобождения от негативных мыслей и действий и достижения понимания духовных истин. В принципе концентрация на собственном дыхании необходима для того, чтобы дать вашему уму какую-то "зацепку", когда он начинает перескакивать с одной мысли на другую. Подобная тренировка ума поможет фокусировать его на одной мысли за раз и разовьет силу концентрации. Эта практика оказывает успокаивающее действие на тело, ум и очень полезна для снятия волнения и беспокойства, снижения частоты сердцебиения и кровяного давления. Если вы озабочены духовным развитием и здоровьем своего тела и ума, то дыхательная практика является лучшей из всех существующих медитаций

Время:

Медитируйте каждый день утром и вечером по десять минут

Подготовка:

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Вам понадобится подушка или стул с прямой спинкой. Оденьте свободную и легкую одежду. В комнате должен быть приглушенный свет, отсутствие сквозняков и комфортная температура воздуха

- 1 Сядьте на подушку со скрещенными ногами, чтобы ягодицы были слегка приподняты. Если вы не можете сидеть в позе Лотоса, сядьте на стул. Держите спину прямой, расслабленные плечи на одном уровне, а подбородок параллельно полу. Опустите глаза и сфокусируйте их на точке примерно в метре перед вами. Расслабьте руки и сложите их на коленях
- 2 Спокойно дышите через нос, расширяя живот, а не грудную клетку. Проверьте положение тела и расслабьте все напряженные мышцы
- 3 Начинайте считать свое дыхание на каждый выдох, когда досчитаете до десяти, начинайте считать снова. Приходящие мысли просто отмечайте и спокойно отпускайте, а затем снова сосредоточивайтесь на подсчете дыхания.

- 4 Примерно через десять минут закончите сессию. Постарайтесь сохранить фокусировку ума и концентрацию весь день  
Обсуждение.

## **Занятие 9.**

### **Цели занятия:**

Физиологические и психологические симптомы усталости. Хроническая усталость. Снятие усталости и повышение работоспособности с помощью энергетических техник.

Ход занятия

Мини-лекция.

Упр. «Дерево»,

Представь себе, что ты оказался в прекрасном уголке природы. Это может быть лесная лужайка или укромный уголок парка или другое место, которое ты знаешь или которое вообразил. Приятно, но не жарко светит солнышко, свежий ароматный воздух вливается в тебя при каждом вдохе. Ты идешь босыми ногами по мягкой шелковистой траве. И ты видишь самые разные деревья. Ты осматриваешь их и выбираешь то, которое тебе больше всего по душе. Тебя тянет к этому дереву.

Ты подходишь к нему и обнимаешь ствол, прижавшись к нему телом. Ты чувствуешь, как нежное тепло, несущее энергию, силу, проникает в каждую клеточку твоего тела. Тело наполняется этим теплом, словно живительным бальзамом. Ты чувствуешь, как каждая клеточка благодарно расправляется, наполняется силой.

Если хочешь, ты можешь еще погулять в своем воображении среди деревьев и цветов. Как только насладишься своей прогулкой, открой глаза и потянись.

Ты в этом упражнении не зритель, а сам участник сцены. Это значит, что в ней ты видишь себя не со стороны, а как обычно.

Но самое главное в упражнении - это ощущения твоего тела и чувства.

Получай удовольствие, которое тебе доставляет даже просто вид дерева. Позволь твоему телу ощущать дерево, ощущай, как клеточки тела впитывают энергию.

Правильно выполненное упражнение вызывает прилив энергии, "ликование" тела.

Упр. «Энергетический душ»,

Упражнение учит заземляться, если в этом есть необходимость, помогают гармонизировать внутреннее состояние и развить внутренний потенциал и способности.

Цель упражнения: Данное упражнение очищает энергетическое поле, стабилизирует его состояние.

Время на выполнение: 2-7 минут.

Что потребуется? Тихое, спокойное место. Данное упражнение хорошо проводить, когда принимаешь водные процедуры, например, вечером или утром.

Описание упражнения

Данное упражнение построено на принципах визуализации.

«Представь себе, что на тебя льется чистая, целебная вода, которая с теплотой и любовью касается твоего тела, очищает его и заряжает положительной энергией. Он очищает все энергетические каналы и твою ауру. Почувствую любовь и целительную силу, которую дает тебе вода. Она любит тебя!»

Упр. «Дыхание».

Обсуждение.

## **Занятие 10, 11, 12.**

### **Цели занятия:**

Понятие гипноза и самогипноза. Мифы. Реальность. Гипнабельность. Шаги самогипнотических техник. Индукция и внушение. Пробуждение. Написание собственных сценариев.

Ход занятия

Мини-лекция. Техника самогипноза Бэтти Эриксон.

Всех неудачников в наши дни можно поделить на три группы.

1. Ежики в тумане – блуждают с закрытыми глазами и бредут по жизни, не имея ни малейшего представления о том, куда идут.

2. Ходящие по кругу – они каждый день выполняют одни и те же стереотипные действия, ведут одинаковые разговоры, работают на одной и той же работе, их интересы и ценности не меняются десятилетиями.

3. Обломовы (скрытые безработные бомжи) – лежат на диване в спальне своего спокойствия, прикладывая все усилия, чтобы их не трогали и не напрягали – им и так хорошо.

Невозможно добиться успеха в жизни, когда вы «идете туда, не знаю куда». Только цели дано управлять нашим мышлением. Времена изменились, и нынче каждый из нас сам несет ответственность за свою судьбу. Никто не будет сегодня устраивать нас на работу, предоставлять льготы и гарантировать высокую пенсию. Нужно самостоятельно ставить себе цели, намечать приоритеты и направления развития. Именно на это рассчитаны техники, которые приводятся в данной главе.

Даже если вы активны и находитесь в постоянном поиске, отсутствие четкого направления сведет все труды на нет. Цель должна быть ясной и конкретной. Даже амеба имеет привычку двигаться, оглябая препятствия, в каком-то конкретном направлении, – и у одноклеточного есть цель! А вот люди чаще всего живут в режиме броуновского движения. Куда толкнут – туда и покатаются, как шары на бильярдном столе. Человеку стыдно не знать, куда он направляется и чего хочет добиться! Что самое интересное, многие из «ежиков в тумане» и им подобных, приходящих на мои тренинги, на вопрос о цели отвечают: «Конечно, у меня есть цель! Я хочу...» Но желание – это всего лишь желание, а тот, кто видит цель, знает куда идет. У него в руках есть компас и карта с начерченным маршрутом.

Сценарии «Мишень». Техника «Мишень»

Мысленно представьте себе то, что вы хотели бы сделать или получить. Во всех подробностях, шлифуя каждую деталь.

Вновь представьте свою цель в виде мишени. Что вы видите на этой мишени? Что почувствуете и слышите? Уберите все кратковременные цели, думайте сразу о конечном результате. Слейтесь с достигнутой целью. Оглянитесь назад. Так ли вам была нужна эта цель? Может быть, вы просто выполняли чье-то чужое желание? Не станет ли для вас долгожданная победа поражением?

Сценарии «Лестница» Техника «Магическая лестница»

Зачем нам цель? Чтобы удовлетворить наше желание. Без желания цели не добиться. Вставая на первую ступеньку волшебной лестницы, еще раз спросите себя: «Я действительно этого хочу?» Да? Тогда – вперед!

1. Четко, в одном-двух предложениях сформулируйте, чего именно вы хотите. Задайте себе пять магических вопросов. Что сделать? Когда сделать? Где сделать (на даче, в городе, на работе, дома). Как сделать? Зачем это делать?

2. Теперь переходите к сбору информации. Вы должны знать все, что возможно узнать. Сведений много не бывает, особенно когда речь идет о вашей цели.

3. Обработайте собранный материал. Отберите ценную информацию. Ваша главная задача – выбрать. Идей у нас всегда много, надо отобрать из них самую простую и эффективную. Что чаще всего нам мешает? Есть множество планов и проектов, а выбрать – не получается...

4. Удалось отделить зерна от плевел? Пришло время составить план работы. План – не пустой звук! Распишите все по неделям и месяцам, а лучше – по дням. Постарайтесь

предвидеть и все возможные негативные обстоятельства – чем больше запасных вариантов имеешь, тем крепче спишь.

5. Теперь встаньте перед зеркалом. Критически оглядите себя. Хватит ли у вас сил и умения идти к поставленной цели? К своему потенциалу надо подходить реалистично.

Ответ «нет» – это еще не причина посыпать голову пеплом. Надо продумать, где раздобыть нужные ресурсы, знания, помощников, наконец. Проанализировать собственные «минусы» необходимо – глупо дважды наступать на одни и те же грабли. Зная причину прошлых проигрышей, в этот раз вы будете играть наверняка.

6. Вы готовы перейти к активным действиям? Вперед! Ваша цель ждет вас!

Сценарии «Рукопожатие». Относиться к серии приемов, без которых в нашей жизни – никуда. Их цель – вызвать у собеседника растерянность, чувство вины и стыда, неловкости. Психологическое карате нацелено на снижение самооценки и подавления уверенности у человека, с которым вы общаетесь. Оно представляет собой сильнейшее психологическое оружие.

Прием «Рукопожатие» Начнем с его отсутствия. Ничто так не выбивает из седла даже вполне уверенных в себе людей, как отказ пожать протянутую руку. Только никаких демонстративных жестов! Вы протягиваете руку и тут же, без паузы, «отвлекаетесь» на то, чтобы пододвинуть стул или поправить галстучек вашему визави. Рука собеседника плавно зависает в воздухе. Он растерян, подавлен, но обижаться-то не на что: вы же его галстук поправляли, о нем заботились. Первый удар нанесен!

Обсуждение.

### **Занятие 13.**

#### **Цели занятия:**

Обучение участников воспользоваться своими внутренними психологическими резервами для управления стрессом.

Ход занятия

Мини-лекция. Собственное дыхание – идеальный предмет для медитации и не только по тому, что является естественным и всегда «под рукой», но и по тому, что дыхательный цикл хоть и совершается автоматически, но позволяет сознательно участвовать в нем. Кроме того, созерцание дыхания легко успокаивает ум. Даже при небольшом внимании к дыханию, оно становится в большей степени осознанным, чем машинальным процессом; подобная осознанность лежит в основе всякой медитации. Поэтому сознание дыхания является всеобщей практикой созерцания. Йогические практики основаны на деятельном вмешательстве в процесс дыхания. Дело в том, что дыхание тесно связано с тонкими энергиями и сильно влияет на мозг человека. Применяя некоторые йогические техники можно достаточно просто достичь особенных состояний сознания. Это весьма привлекательно, но достаточно опасно.

Предупреждение: Не экспериментируйте с дыханием, не делайте самостоятельно, без опытного учителя сложные йогические дыхательные упражнения. Мозг очень деликатный, нежный орган, его легко повредить.

Приведенные здесь техники дыхания совершенно безопасны - при условии, конечно, что вы будете четко соблюдать инструкции. Дыхательный цикл характеризуется поочередной сменой расширения и сокращения в легких, диафрагме и животе. Дыхание животом более естественно и полезно, но большинство людей дышат грудью. Для получения максимальной пользы от медитаций необходимо научиться дышать животом.

Упр. «Дыхание жизни».

Сядьте. Подготовьтесь к медитации.

Начните дышать носом, ритм и глубина дыхания обычные. Используйте выбранный счет. Дышите 5-20 минут, считая в уме и созерцая дыхание.

Случайные мысли могут возникать в вашем уме. Дайте этим мыслям идти своим чередом, не пытайтесь ни следовать за ними, ни контролировать их, не прерывайте счет. Если сбились со счета, не переживайте, возобновите счет со следующего цикла.

Выйдите из медитации.

Упр. «Волшебная походка».

Дискуссия.

Обсуждение.

#### **Занятие 14.**

**Цели занятия:** Обучение участников умению снижать интенсивность или полностью освобождаться от неприятных переживаний.

Ход занятия:

Упр. «Магические круги», «Кинозал».

Стресс — это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему (реакция “бей или беги”).

Стресс — это нарушение равновесия в организме, скачкообразное повышение имеющейся энергии, чтобы можно было ею воспользоваться при встрече с опасностью.

Хронический стресс — постоянное нарушение внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания; агрессивность; тревожность; приступы ярости; бессонница; депрессия; чувство вины; мысли о самоубийстве.

Последствия хронического стресса: головная боль, псориаз, боли в спине, язвы, колиты, выпадение волос, повышенное давление, сердечные заболевания, нарушение менструации у женщин, импотенция и преждевременная эякуляция у мужчин.

Хронический стресс — результат постоянного пребывания в обстановке, полной опасностей, постоянного повторения травмирующей ситуации.

Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся. Всякий раз, когда ситуация кажется нам опасной, все происходит так же, как и при реальной угрозе. Чем чаще окружающая обстановка кажется нам враждебной, тем больше времени наш организм пребывает в состоянии боевой готовности под влиянием реакции “бей или беги” — в ситуации хронического стресса.

Избавление от неприятных переживаний

Упражнение “Кинозал”

Участникам тренинга предлагается выбрать воспоминание, вызывающее неприятные переживания. О нем не надо никому говорить. Обсуждаться будет лишь то, как изменяется чувство, связанное с этим событием. Затем участникам предлагается войти в транс и представить себя сидящими в зале кинотеатра, на экране которого демонстрируется известный им эпизод (событие, воспоминание о котором вызывает неприятные переживания). После того как просмотр эпизода завершается, участники самостоятельно выходят из транса. Группа обсуждает, как и насколько изменились неприятные переживания, связанные с данным эпизодом.

Вариант упражнения заключается в том, что, представив себя сидящим в кинозале, человек мысленно переносится в будку кинемеханика, откуда наблюдает за собой, сидящим в зале и смотрящим на экран, где разворачивается фильм.

Упражнение “Фотоальбом”

Как и в предыдущем упражнении, участникам предлагается выбрать эпизод из своей жизни, воспоминания о котором вызывают неприятные переживания. Если в результате использования техники “Кинозал” неприятные переживания изменились недостаточно, можно оставить тот же эпизод; если участник удовлетворен результатами предшествующего упражнения, лучше взять другой эпизод.

Участникам, находящимся в трансе, предлагается представить себе данный эпизод как последовательность фотографий. Эти фотографии мысленно вкладываются в альбом,

альбом помещается на дальнюю полку, и участники представляют себе, как фотографии выцветают до такой степени, что изображение полностью исчезает.

Упражнение “Замена слайда”

Хорошо известное упражнение, в котором участникам, находящимся в состоянии транса, предлагается создать мысленный образ неприятного эпизода и мгновенно заменить его на приятный эпизод.

Обсуждение.

### **Занятие 15.**

**Цели занятия:** Обучение техникам самонастройки перед важными событиями в жизни. Проигрывание ситуаций.

Ход занятия:

Техника «Мысленный экран».

Поиск ресурса Упражнение “Приятное воспоминание”

Цель упражнения — обучить участников тренинга получать доступ к имеющимся у них внутренним психологическим ресурсам. Им предлагается в трансе мысленно воспроизвести реальный эпизод из своей жизни, в котором они чувствовали себя легко, уверенно и спокойно. Упражнение считается выполненным, когда возникает чувство уверенности. Участники возвращаются в обычное состояние, сохраняя это чувство уверенности.

Подготовка к важным событиям Упражнение “Мысленный экран”

Упражнение используется для подготовки к важным событиям и представляет собой мысленное “проигрывание” в его благоприятном варианте. Участникам предлагается в трансе создать мысленный образ предстоящего события и мысленно изменить его в желательную сторону.

Ролевые игры.

Обсуждение.

### **Занятие 16.**

**Цели занятия:** Заключительная диагностика. Подведение итогов.

Ход занятия:

Тесты.

Упр. «Собрать чемодан».

Цель — стимулирование взаимного доверия в группе, более глубокого самопознания, самораскрытия.

Описание упражнения. Все участники садятся по кругу. Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако, перед тем как разъехаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и собирать «чемодан» для каждого будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемами общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. «Чемодан» мы будем собирать в отсутствие человека, а когда закончим, то пригласим его и вручим «чемодан». Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая «чемодан», мы будем придерживаться некоторых правил:

В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество помогающих и мешающих качеств. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в «чемодан» не «кладется».

«Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

«Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются коррекции.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из нас по очереди. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили.

Тренер может предложить использовать для временного ориентира опыт обсуждения качеств участника, которому первому собирают «чемодан». Переходить к обсуждению качеств следует только тогда, когда руководитель сбора «чемодана» выслушает предложения. Во время сбора «чемоданов» тренер сидит за кругом.

Для того чтобы сделать эту ситуацию более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный «чемодан» в виде записи.

При планировании работы группы в последний день тренер должен учесть, что на сбор «чемодана» в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы.

В заключение работы группы участникам предлагается ответить на вопросы анкеты.

Анкета оценки эффективности группы

1. Какое влияние на вашу жизнь оказала работа в группе?

2. Какие основные моменты работы группы можете назвать?

3. Что конкретно узнали о себе в группе:

а) об образе своей жизни?

б) о своих основных жизненных установках?

в) о своих отношениях с другими?

Какие изменения в своей жизни хотя бы частично связываете с участием в группе?

С какими проблемами столкнулись, когда пытались применить в жизни решения, найденные в группе?

Какие вопросы задаете себе после окончания работы группы?

Какое влияние оказало ваше участие в группе на близких и значимых для вас людей?

8. Что хотели бы сказать о терапевте группы и его стиле работы?

9. Что в поведении терапевта помогало вам лучше понять себя и искать решение своих проблем?

10. Что в поведении терапевта мешало вам добиваться своих целей в группе?

11. Какие отрицательные последствия вы связываете с участием в группе?

12. Какой фразой смогли бы высказать то, что значит для вас группа?

Завершение группы.

## Психодиагностика

### Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние.

**Инструкция:** Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
Пассивный								Активный
Малоподвижный								Подвижный
Веселый								Грустный

Хорошее настроение								Плохое настроение
Работоспособный								Разбитый
Полный сил								Обессиленный
Медлительный								Быстрый
Бездеятельный								Деятельный
Счастливый								Несчастный
Жизнерадостный								Мрачный
Напряженный								Расслабленный
Здоровый								Больной
Безучастный								Увлеченный
Равнодушный								Взволнованный
Восторженный								Унылый
Радостный								Печальный
Отдохнувший								Усталый
Свежий								Изнуренный
Сонливый								Возбуждённый
Желание отдохнуть								Желание работать
Спокойный								Озабоченный
Оптимистичный								Пессимистичный
Выносливый								Утомляемый
Бодрый								Вялый
Соображать трудно								Соображать легко
Рассеянный								Внимательный
Полный надежд								Разочарованный
Довольный								Недовольный

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

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

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

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

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

#### **Методика измерения уровня тревожности Тейлора адаптация Т. А. Немчинова**

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

#### **Тестовый материал**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

**Оценка результатов** исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

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

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

**Вариант этого опросника приведен ниже.**  
**Шкала тревоги**

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

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

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям б 7 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36. 37, 38, 40, 42. 44. 45, 46, 47, 48, 49, 50 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М., «Фолио», 2009
2. Бендлер Р. Используй свой мозг для изменения. НЛП. СПб., 2007
3. Бендлер Р., Гриндер Д. Наведение транса. М., 2008

4. Водейко Р.И., Мазо Т.Е. Как управлять собой. Петрозаводск, 2006
5. Гинзбург М.,Р. Стрессменеджмент. - В кн.: Тренинг и консалтинг. Под ред. Кроль Л., Пуртова Е., М. «Класс», 2007
6. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М., 2009
7. Тиме Р. Гипноз. М., «Астрель», 2011