

**Министерство обороны Российской Федерации**

**Краснодарское высшее военное авиационное  
училище летчиков**

**Е.А. Щербакова**

**Тренинг развития профессионально важных качеств  
курсанта**

**Учебно-методическое пособие**

**КРАСНОДАР  
2007**

Министерство обороны Российской Федерации

Краснодарское высшее военное авиационное  
училище летчиков

Е.А. Щербакова

Тренинг развития профессионально важных  
качеств курсанта

Учебно-методическое пособие

КРАСНОДАР  
2007

**УДК 15**

**Щ 52**

**ББК 88**

**Щ 52** Тренинг профессионально важных качеств курсанта. Учебно-методическое пособие/ Е.А. Щербакова; Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков. – Краснодар: КВВАУЛ, 2007. – 160 с.

Настоящее пособие разработано в рамках выполненной НИР № 30333, шифр «Яхта».

Пособие предназначено для специалистов, участвующих в психолого-педагогическом сопровождении процесса обучения летчиков. Содержит краткие теоретические данные, упражнения для формирования и развития профессионально важных качеств курсанта, частично может использоваться специалистами других вузов с той же целью, а также в качестве повышения психологической грамотности специалистов всех структур образовательного процесса, участвующих в процессе профессионального становления личности.

Рекомендовано к использованию в КВВАУЛ в качестве методического пособия ученым советом Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков 15 мая 2007 года, протокол № 9.

Рецензенты: доктор психол. наук,  
профессор кафедры психологии  
и педагогики КУ МВД РФ Королева Т.П.,  
доктор психол. наук,  
доцент кафедры психологии личности  
и общей психологии КубГУ,  
НС НИЛ-1 КВВАУЛ Ожигова Л.Н.,

## ***ВВЕДЕНИЕ***

XXI век называют веком технического прогресса с широким внедрением системы автоматизации физического и умственного труда. Данная тенденция повлияла и на развитие авиационной техники, являющейся воплощением передовых научных и технических достижений человечества.

Научно-техническое развитие в области авиации ставит вопрос взаимодействия человека и техники строже, чем когда бы то ни было. Несмотря на создание автоматических систем управления самолетом и изменение роли человеческого фактора, главные функции в полете все же остаются за человеком - летчиком.

Особое положение в проблеме профессиональной подготовки и надежности летного состава занимает вопрос человеческого фактора, наиболее остро заявивший о себе в современной авиации.

Составными частями этого вопроса являются: профессиональная надежность, пониженный уровень «динамического здоровья» и ранний профессиональный износ.

Управление современным воздушным судном предъявляет высокие требования к уровню профессиональных знаний, умений, навыков и устойчивости к экстремальным факторам деятельности.

Тренинг развития профессионально важных качеств курсанта, разработанный для специалистов психолого-педагогического сопровождения процесса обучения летчиков - важная составляющая общей программы профессиональной подготовки - составлен таким образом, что позволяет развивать все пять блоков профессионально важных качеств (ПВК) летчика: личностный, интеллектуальный, физиологический, психофизиологический и физический.

Формирование у курсантов профессионально важных качеств, обеспечивающих высокую надежность деятельности в экстремальных условиях летного труда не должно сводиться только к психологической и психофизиологической подготовке, хотя эти параметры и являются важными составляющими профессионального становления.

Знание особенностей личности (личностный блок ПВК), избравшей в качестве профессиональной деятельности военного летчика, необходимо каждому специалисту, участвующему в процессе его подготовки. Зная эти особенности и умело выстраивая собственное поведение при общении с курсантами, можно усиливать нужные и сглаживать мешающие профессиональной деятельности личностные характеристики.

Целью психофизиологической подготовки является передача курсантам знаний о психофизиологических особенностях профессиональной деятельности, обучение приемам овладения умениями и навыками преодоления отрицательных воздействий фактора полета, способами формирования ПВК и адаптационных механизмов.

Особенность психофизиологической подготовки состоит в том, что она включает в основном практические методы, т.е. тренировки, при проведении которых курсант включается в моделируемую профессиональную деятельность. При этом формируются ПВК и психофизиологические процессы, адекватные тем, которые необходимы в реальном полете.

Обучение навыкам аутогенной тренировки на фоне релаксации с построением внутренних образов выполняемых действий способствует развитию психофизиологических и физиологических ПВК. Обучение способам восстановления функционального состояния при помощи дыхания

также способствует этой цели. Кроме того, восстановление баланса между психикой и интеллектуальной сферой позитивно сказывается на состоянии физического тела и его функциональных возможностях.

В решении задач подготовки летчика основная роль отводится профессиональному обучению. Центральное место в нем должно принадлежать не просто отработке навыков, как это было ранее, но формированию умений и системы летной деятельности в целом. В этих целях подготовка летчика должна быть психологизирована с учетом психологической сущности его деятельности. В процессе летной подготовки приоритет должен принадлежать вопросам формирования и развития активной творческой личности специалиста, оперативного мышления в больших системах, способности к самоанализу, физиологической и психологической саморегуляции, развития навыков рефлексии, воспитания высокого профессионализма. В результате такого рода подготовки должны быть сформированы новые функциональные системы психики, обеспечивающие наиболее существенные, определяющие стороны летной деятельности.

Известно, что летчики в ходе практической работы методом "проб и ошибок" постепенно вырабатывают индивидуальные приемы подготовки к полетам. Но такой путь весьма длителен и нерационален, поэтому наряду с другими направлениями психологической подготовки все шире используется метод психической саморегуляции.

В основе метода лежит явление усиления действенности слова на человека при некоторой заторможенности коры головного мозга. Введению человека в состояние предрасположенности к воздействию слова (аутогенное состояние) способствуют определенные психофизиологические механизмы, а именно:

1. Взаимосвязь между тонусом мышц и состоянием коры головного мозга. С помощью специальных упражнений вызывается состояние расслабления всех мышц, в мозг поступают тормозные импульсы, снижающие уровень его активности. Возникает тормозное состояние коры головного мозга.

2. Взаимосвязь между словом и чувственными образами, представлениями. Использование чувственных образов в упражнениях метода психической саморегуляции позволяет значительно повысить действенность словесных формул в целях расслабления мышц.

3. Влияние ритма частоты дыхания на тонус мышц. Произвольно уменьшая частоту дыхания и изменяя его ритм так, чтобы относительно короткая фаза вдоха чередовалась с более длительным выдохом, можно добиться выраженного общего успокоения и значительного расслабления скелетных мышц.

На фоне достигнутых с помощью специальных упражнений расслабления мышц и заторможенности коры головного мозга осуществляются реализация различных состояний путем самовнушения под воздействием словесных формул и активизация представлений деятельности.

Хотя такой важный вид психологической подготовки летного состава, как идеомоторная тренировка, применяется летчиками, как правило, в состоянии активного бодрствования, ее возможности используются не полностью. Проведение же идеомоторной тренировки в аутогенном состоянии позволяет повысить ее результативность. Это происходит за счет затормаживания процессов в психофизиологических структурах, которые не связаны с предстоящей деятельностью, и концентрированного возбуждения участков головного мозга, ответственных за реализацию двигательных программ в будущем полете. Кроме того, от-

работка действий в аутогенном состоянии сопровождается положительными психофизиологическими изменениями (повышается эмоционально-волевая устойчивость, уверенность в себе и т.д.)

Кроме того, выполнение упражнений в аутогенном состоянии оказывает положительное влияние на эффективность саморегулирования и в состоянии бодрствования, овладение практическими навыками метода психической саморегуляции организма *помогут курсанту в более успешном освоении профессии, а в дальнейшем - в сохранении летного долголетия.*

### Общие рекомендации по проведению тренинга

Тренинг может проводиться в форме факультативной работы. Программа рассчитана на 11 занятий продолжительностью 2 – 2,5 ч. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

Помещение. Важно, чтобы для проведения данного тренинга была выделена отдельная комната с хорошей изоляцией от шума, в которой от занятия к занятию сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования желаемого состояния, своего рода комната психологической разгрузки.

Требования к ведущему. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование



личности. Особенно это касается групп, которые по окончании тренинга не распадаются (например, группы созданные на базе учебных заведений). Промахи ведущего в таких группах могут в дальнейшем серьезно отразиться на их участниках.

Ведущий несет ответственность за подбор участников в группу и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о его личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе отбора выяснится, что кто-то из курсантов нуждается в повышенном внимании, может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу, то лучше не включать его в группу. Исключение курсанта из группы в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и других участников.

Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы:

- Предоставление курсантам полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.

- Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить курсантам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (как пример, или для сохранения благополучия самого участника группы).

- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

- Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима вербальная и физическая агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь негативные) поведению и высказыванию друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе отбора или на первом занятии. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущий может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из курсантов остался без пары, а также в том случае, когда упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.**

Каждое занятие состоит из четырех частей:

1. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ведущий может воспользоваться предло-

женными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.

2. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

3. Рефлексия занятия. Перед проведением релаксационного упражнения на каждом занятии следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. В сценарии тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что по его мнению, осталось не до конца понятым или недосказанным. Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какими мыслями вы бы хотели поделиться с группой?
- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
- С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения упражнения?
- Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

4. Релаксация. Начиная с первого занятия ведущий знакомит участников группы с упражнениями общей части методики психической саморегуляции.

Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: участники группы постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение

слушать и слышать, анализировать полученную информацию и осознавать необходимость ее использования в собственной жизни. Рефлексия лучше помогает понять себя, свой внутренний мир, свои поступки.

## **АПРОБАЦИЯ ТРЕНИНГА**

Тренинг был апробирован в КВВАУЛ на шести группах курсантов, испытывающих трудности в адаптации (75 человек). Результатом может считаться улучшение профессиональной адаптации, улучшение показателей профессионально важных качеств, усиление мотивации к выбранному виду деятельности, развитие рефлексии, самостоятельного мышления или окончательное принятие решения об уходе из профессии вследствие неправильного профессионального выбора.

Тренинг проводился психологами КВВАУЛ, имеющими специальную подготовку для ведения групповой психокоррекционной работы. Элементы тренинга (отдельные упражнения) могут использоваться преподавателями вуза, не имеющими специальной подготовки.

При предоставлении теоретической информации и практических навыков ее применения необходимо предоставлять возможность участнику тренинга на право самостоятельного использования полученной информации в профессиональной деятельности и жизни в целом. Эта цель достигалась тем, что по окончании занятия тренер задавал обобщающие вопросы: «Что на занятии заинтересовало больше всего?», «Как полученные информация и навыки могут использоваться в профессиональной и личной сферах?», «Что не пригодится никогда?», «Что из полученной информации подходит или не подходит для Вас?» и т.д.

Структура и содержание тренинга позволяют ведущим самостоятельно модифицировать отдельные упражнения или вместо них включать другие, схожие по смыслу.

Результаты тренинга оценивались проведением контрольного тестирования, определяющего нервно-психическую устойчивость, коммуникативный и адаптационный потенциал, а также при помощи интервьюирования участников тренинга по поводу необходимости проведения с ними подобного рода занятий.

## ПЛАН

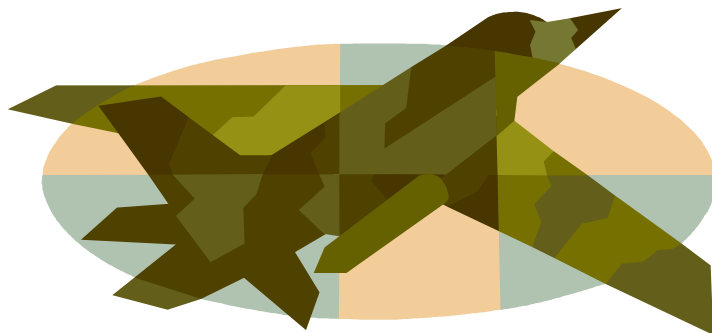
### тренинга развития профессионально важных качеств (ПВК) летчика

Тема занятия	План занятия	Время проведения
Занятие №1 Вводное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка. Знакомство.</li> <li>2. Ознакомление с правилами тренинга.</li> <li>3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «функциональное состояние», «нервно-психическое напряжение», «нервно-психическая напряженность», «нервно-психическая устойчивость», «адаптация», «аутогенная тренировка».</li> <li>4. Разъяснение необходимости образного представления психических состояний для погружения в состояние релаксации, максимального достижения желаемого эффекта.</li> <li>5. Релаксация: первое упражнение общей методики саморегуляции.</li> <li>6. Обратная связь по результатам занятия.</li> </ol>	30 мин 20 мин 30 мин  10 мин  20 мин  10 мин
Занятие №2 Тема: «Познавательные процессы» Часть 1 «Внима-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия прошлого занятия.</li> <li>2. Разминка (психогимнастика).</li> <li>3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «внимание, виды внимания».</li> <li>4. Практическая часть: (развитие внимания).</li> </ol>	10 мин 20 мин 30 мин 30 мин

ние»	5. Релаксация: второе упражнение общей методики саморегуляции. 6. Рефлексия занятия (метод обратной связи)	20 мин 10 мин
Занятие №3 Тема: «Познавательные процессы» Часть 2 «Память»	1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Разминка (психогимнастика). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «память, виды памяти». 4. Практическая часть (развитие навыков эффективного запоминания). 5. Релаксация: третье упражнение общей методики саморегуляции. 6. Рефлексия занятия (метод обратной связи).	20 мин 20 мин. 30 мин 30 мин 20 мин 10 мин
Занятие №4 Тема: «Функциональное состояние» Часть 1 «Стресс, ПТСР»	1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Разминка (психогимнастика, самомассаж БАТ). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «стресс, психосоматические реакции организма, функциональное состояние, посттравматические стрессовые расстройства». 4. Практическая часть: выработка и развитие навыков снижения влияния стрессоров на организм. 5. Релаксация: четвертое упражнение общей методики саморегуляции. 6. Обратная связь по результатам занятия.	10 мин 20 мин 30 мин 30 мин 20 мин 10 мин
Занятие №5 Тема: «Функциональное состояние» Часть 2 «Дыхание»	1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Разминка (психогимнастика). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «дыхание, виды дыхания, управление эмоциональным состоянием при помощи дыхания». 4. Практическая часть: выработка и развитие навыков снижения влияния стрессоров на организм при помощи дыхательных упражнений. 5. Релаксация: пятое упражнение общей методики саморегуляции. 6. Обратная связь по результатам занятия.	10 мин 20 мин 30 мин 30 мин 20 мин 10 мин
Занятие №6	1. Рефлексия актуального состояния.	10 мин

<p>Тема: «Познавательные процессы» Часть 3 «Воображение»</p>	<p>2. Разминка (психогимнастика). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «воображение, виды воображения». 4. Практическая часть (развитие воображения). 5. Релаксация: шестое упражнение общей методики саморегуляции. 6. Рефлексия занятия по методу обратной связи.</p>	<p>20 мин 30 мин  30 мин 20 мин  10 мин</p>
<p>Занятие №7 Тема: «Познавательные процессы» Часть 4 «Мышление»</p>	<p>1. Рефлексия актуального состояния. 2. Разминка (психогимнастика). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «мышление, виды мышления, мыслительные операции». 4. Практическая часть (развитие позитивного мышления). 5. Релаксация: седьмое упражнение общей методики саморегуляции. 6. Рефлексия занятия по методу обратной связи.</p>	<p>10 мин 20 мин 30 мин  30 мин 20 мин  10 мин</p>
<p>Занятие №8 Тема: «Социальные роли, ролевое взаимодействие»</p>	<p>1. Рефлексия актуального состояния. 2. Разминка (психогимнастика). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «социальные роли, ролевое взаимодействие». 4. Практическая часть (развитие навыков распределения и переключения внимания). 5. Релаксация: восьмое упражнение общей методики саморегуляции. 6. Обратная связь по результатам занятия.</p>	<p>10 мин 20 мин 30 мин  30 мин  20 мин  10 мин</p>
<p>Занятие №9 Тема: «Стратегия жизни» Часть 1 «Я и жизнь»</p>	<p>1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Разминка (психогимнастика). 3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «жизненные стратегии, конфликт, основные типы поведения в конфликтной ситуации». 4. Релаксация. 5. Практическая часть (определение жизненной стратегии). 6. Обратная связь по результатам занятия.</p>	<p>10 мин 20 мин 30 мин  20 мин 30 мин 10 мин</p>

<p>Занятие №10 Тема: «Стратегия жизни» Часть 2 «Целеполагание. Методы целеполагания, достижения цели»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексия прошлого занятия.</li> <li>2. Разминка (психогимнастика).</li> <li>3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «целеполагание, методы целеполагания, достижений цели».</li> <li>4. Практическая часть (целеполагание).</li> <li>5. Релаксация: метод активной мышечной релаксации.</li> <li>6. Обратная связь по результатам занятия.</li> </ol>	<p>10 мин 20 мин 30 мин  30 мин 20 мин 10 мин</p>
<p>Занятие №11 Завершающее</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка.</li> <li>2. Релаксация: метод пассивной мышечной релаксации;</li> <li>3. Рефлексия: подведение итогов.</li> </ol>	<p>30 мин 30 мин 30 мин</p>





## **ЗАНЯТИЕ 1**

### **Вводное**

Цель занятия: знакомство, создание в игровой форме доверительной обстановки, создание мотивации к работе.

План занятия:

1. Разминка. Знакомство.
2. Ознакомление с правилами работы в группе.
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «функциональное состояние», «нервно-психическое напряжение», «нервно-психическая напряженность», «нервно-психическая устойчивость», «адаптация», «аутогенная тренировка».
4. Разъяснение необходимости образного представления психических состояний для достижения максимального состояния релаксации.
5. Релаксация: первое упражнение общей методики саморегуляции.
6. Обратная связь по результатам занятия.

### **РАЗМИНКА**

#### **Знакомство**

#### **Упражнение «Представление»**

В ходе выполнения упражнения тренируются навыки внимания, памяти, межличностного взаимодействия.

*Инструкция: прошу Вас представиться следующим образом: называя свое имя, сопровождайте его каким-либо действием. Следующий участник повторяет имя и действие предыдущего и выполняет то же самое сам. Следующий повторяет имена и действия предыдущих. И так до конца. Первый участник завершает круг. Таким*

*образом, первому участнику нужно будет повторить имена и действия всех участников группы.*

Рефлексия упражнения: предлагается ответить на вопросы:

- какое профессионально важное качество тренировали?

- как эти навыки могут пригодиться в профессиональной деятельности и в жизни?

### **Упражнение «Я и мое имя»**

В ходе выполнения упражнения тренируются навыки образного мышления, межличностного взаимодействия, самовыражения, креативности.

Стимульный материал: бумага, цветные карандаши, ножницы.

*Инструкция: из бумаги сделайте себе бейджи. На них напишите свое имя или то слово, каким бы Вам хотелось, чтобы Вас называли в группе. Нарисуйте также символ, который, как Вы чувствуете, соответствует Вашему имени.*

*А) Представьте следующим образом: «Я хочу, чтобы меня называли в группе (имя). Символ, который я нарисовал, означает.....»*

*Б) Разбейтесь на пары. В пару себе выберете самого малознакомого человека. В течение 3-х минут каждый, задавая вопросы, касающиеся символа имени, изображенного на бейдже, старается получить информацию о партнере. Представьте своего партнера по общению, используя ту информацию, которую Вы получили, задавая вопросы.*

Рефлексия упражнения: предлагается ответить на вопросы:

- какое профессионально важное качество тренировали?
- как эти навыки могут пригодиться в профессиональной деятельности и в жизни?
- что было трудно в выполнении задания?
- что помогало выполнить задание?

### Правила работы в группе

*А) Общение в группе идет по принципу «здесь и теперь».* Человек с незавершенными ситуациями часть своей психической энергии тратит на поддержание актуальности состояния с тем, чтобы в любой удобный для него момент возможность завершения ситуации была использована. И поэтому, находясь физически в одном месте, часть своей психической энергии он «привязал» к другому месту. Внимание к происходящему в том месте, где он находится физически, снижено, человек может проявлять признаки невнимательности, рассеянности. *Невнимательность «здесь» – внимательность «там». Рассеянное внимание – внимание, поделенное на части и рассеянное в тех местах, где есть незавершенные ситуации.* Поэтому для эффективной тренинговой (или любой другой) работы необходимо все внимание сконцентрировать на ситуации, в которой человек находится в конкретный момент времени. Для концентрации внимания в «здесь и теперь» нужно произнести фразу: **«здесь»** (акцентирование внимания на месте пребывания) **и теперь** (акцентирование внимания на временном промежутке) **Я** (акцентирование внимания на себе) **вижу...** (концентрация внимания на любом предмете из интерьера помещения, в котором находится человек), **слышу...** (концентрация внимания на любом звуке из интерьера помещения, в котором находится человек), **чувствую**

(концентрация внимания на чувстве или ощущении тела в этот конкретный промежуток времени). Концентрация внимания на том, что человек видит, слышит и чувствует в конкретный промежуток времени, способствует включению всех каналов восприятия. Включенность всех репрезентативных систем (каналы восприятия ВАК: визуальный, аудиальный, кинестетический) в процесс приема и переработки информации способствует более целостному видению предмета или явления, что в свою очередь способствует более полной адаптации к ситуации.

Б) *Отказ от безличностных форм в разговоре или общении.* Общение по принципу «здесь и теперь» предусматривает отказ от безличностных форм общения, когда человек, говоря о себе, использует местоимения 2-го и 3-го лица. Например, **мы все** знаем...; когда что-то происходит, то **ты** думаешь... и д.п. Разговор в таком роде («Ты» вместо «Я») может свидетельствовать о диссоциативном состоянии человека относительно той ситуации, о которой он пытается сообщить, возможно, это трансляция собственной ответственности за совершенные поступки другому лицу. Заменяя местоимение «Я» на местоимение «Мы», человек, не уверенный в собственных силах, сознательно или бессознательно для «придания веса» своим выражениям, таким образом пытается создать видимость собственной уверенности, значимости, весомости. Это заблуждение, иллюзия. Задача психолога развенчать иллюзорные представления клиента. Приобретение навыков высказывать мысли от первого лица («Я-высказывание») способствует формированию внутреннего локуса контроля, развитию осознанности, психологическому взрослению.

В) *Акцент на чувствах.* В состоянии психологической травмы (незавершенной ситуации), человек и чувства находятся в диссоциированном состоянии. Контакт с чув-

ствами, интеграция чувств и мыслей способствуют более целостному видению ситуации, что помогает изменить либо ситуацию, либо отношение к ней.

Г) *Доверительность и искренность*. Эти две составляющие являются залогом развенчания иллюзий. Только при наличии доверительного отношения к ведущему тренинга, участникам группы и, прежде всего к самому себе, возможна искренность.

Д) *Конфиденциальность – закрытость информации*. При проведении занятий в условиях доверительных отношений могут быть затронуты ситуации, которые человек в обычное время не стал бы оглашать, поэтому для дальнейшего сохранения доверительности в группе недопустимо обсуждать затронутые темы, а тем более осуждать человека за его поведение в незавершенной ситуации.

Е) *Безоценочность суждений*. Безоценочность суждений способствует сохранению безопасности, доверительности в группе. Безоценочность суждений – это умение констатировать факты, а не личное отношение к ним. Например, фраза «Идет дождь» означает только то, что идет дождь. А фраза «Идет дождь, так грустно» или «Идет дождь, так приятно» означают личностное отношение к явлению природы. Различия в личных отношениях к явлениям, предметам, высказанные в утвердительной форме, могут рождать разногласия, недопонимание и приводить к противостоянию, соперничеству. А в соперничестве нет выигравших, есть нарушение доверительности, искренности, безопасности общения.

Ж) *Терпимость*. Терпимость к высказываниям других (принимать право других на их точку зрения), терпеливость (отсутствие поторапливания при высказывании других их точки зрения), тактичность (нельзя перебивать человека, пока он не закончил свою мысль) способствуют

поддержанию безопасности в группе, искренности и доверительности.

З) *Ответственность*. За качество работы отвечают обе стороны тренинга: как тренер, так и участники группы. Ответственность тренера заключается в качестве предоставляемой информации и экологичной работе. Ответственность участников группы заключается в соблюдении правил тренинга, четком выполнении инструкций тренера и степени готовности к работе.

И) *Обратная связь*. Для того чтобы работа шла продуктивно, необходимо, чтобы участники группы с позиции «Я-высказывания» сообщали о своем состоянии, чувствах, мыслях, возникших на занятии. При рефлексивном течении занятий происходит много осознаний, дающих возможность посмотреть на незавершенную ситуацию под другим углом зрения, тем самым получить более целостный образ ситуации и завершить ее.

К) *Забота о себе*. Уверенность в том, что о человеке должен кто-то заботиться помимо него самого – очередная иллюзия, в основе которой лежит неудовлетворенная потребность в принятии. Умение заботиться о себе способствует укреплению собственного «Я», мужественности, решительности, формированию внутреннего локуса контроля и в конечном итоге – здорового Эго. Кроме того, забота о себе способствует развитию способности обеспечивать самостоятельно базовую потребность в безопасности. Если участник группы не хочет что-либо сообщать о себе вслух или воздерживается от высказывания, то он имеет на это право, о котором необходимо договориться заранее. Для создания безопасной зоны общения в тренинге можно выполнить следующее упражнение. Каждый участник группы, в том числе и тренер отвечает на два вопроса:

- здесь и теперь я буду чувствовать свою безопасность, если...*перечислить условия, которые могут быть реализованы в рамках группы;*

- здесь и теперь я буду чувствовать опасность, если... *перечислить условия, которые не должны быть реализованы в условиях работы в группе.*

И) *Правило «стоп».* Остановить или прервать действия в работе группы может только ведущий (тренер). Для этого выбирается определенный жест, которым в случае необходимости пользуется ведущий для управления процессом.

*Предупреждение:* нельзя напрямую переносить отношения в группе в жизнь, в другие коллективы, необходимо видеть реальный уровень развития этого коллектива и творчески использовать опыт, приобретенный в группе [6, 7, 9, 10, 25, 26, 31].

## ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

**Ознакомление с понятиями «функциональное состояние», «нервно-психическое напряжение», «нервно-психическая напряженность», «нервно-психическая устойчивость», «адаптация», «аутогенная тренировка».**

Любое функциональное состояние является следствием включения организма в конкретную деятельность, в ходе которой организм активно преобразуется, т.е. адаптируется к ней. «Функциональное состояние – это системная реакция организма в виде интегрального динамического комплекса наличных характеристик тех функций и качеств индивида, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности» [8].

В настоящее время функциональное состояние характеризуется пятью группами основных компонентов:

- 1) энергетические компоненты реализуемой деятельности, т.е. физиологические функции, обеспечивающие требуемый уровень энергозатрат;
- 2) сенсорные компоненты деятельности, характеризующие наличные возможности приема и первичной переработки получаемой информации;
- 3) информационные компоненты, обеспечивающие дальнейшую обработку поступившей информации и принятие решений на ее основе;
- 4) эффекторные компоненты деятельности, отвечающие за реализацию принятых решений в поведенческих актах;
- 5) активационные компоненты деятельности, обуславливающие ее направленность и степень выраженности [9].

Количество энергии, которое необходимо затратить организму на выполнение той или иной деятельности, характеризует напряжение его функциональных систем. Нервно-психическое напряжение – это функциональное состояние, характеризуемое активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, выполнением активной, целенаправленной деятельности и подготовкой к ней, а также ожиданием какой-либо деятельности или опасности.

**Нервно-психическая напряженность (НПН)** – психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. НПН сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха, однако, в отличие от тревоги включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом [17]. **Напряженность** – такое эмоциональное состояние курсанта (летчика), при котором временно понижается устойчивость некоторых двигательных



и психических функций, частично или полностью нарушается работоспособность. Летчики характеризуют напряженность как состояние психической и двигательной скованности, возникающее под воздействием сильных эмоций в новых, сложных условиях полета [20].

Проявление напряженности:

1) смешение чувств: радость и тревога, восторг и страх проявляются одновременно. Сопровождается вегетативными изменениями: бледность, покраснение кожи, учащение сердцебиения и дыхания, потливость, изменение тембра голоса, сухость во рту;

2) нарушение моторики: мышечная скованность, дрожание пальцев рук, иногда всех конечностей (тремор);

3) несоразмерность управляющих действий: зажим управления;

4) изменение сенсорной сферы (нарушение распределения и переключения внимания, замедленное или ошибочное считывание показаний приборов, пониженная восприимчивость команд по радио или СПУ, глазомерные ошибки);

5) ухудшение интеллектуальной деятельности: пониженная самокритичность, затруднения в выполнении мыслительных операций, снижение памяти, вплоть до забывания простейших действий, появление немотивированных действий;

6) в эмоционально-волевой и психической сферах: сужение объема внимания, недостаточное его распределение и переключение, забывание последовательности и порядка действий, замедленность в принятии решений, пропуск отдельных операций и т.д. [8].

Напряженность может проявляться в различной степени выраженности. Крайним проявлением напряженности является стресс.

Под **нервно-психической устойчивостью** понимается интегральная совокупность биологически обусловленных и приобретенных личностных качеств, психологических и психофизиологических резервных возможностей индивида, обеспечивающих оптимальное его функционирование, особенно в неблагоприятных и экстремальных условиях военно-профессиональной деятельности. Нервно-психическая устойчивость проявляется в поведенческой деятельности, состоянии здоровья и определяется механизмами, лежащими в основе психической адаптации человека [24, с. 110].

Процессом, направленным на предотвращение формирования стрессового состояния является адаптация. «**Адаптация** – процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды» [17].

По мнению А.Б. Георгиевского (1989), **адаптация** – «есть особая форма отражения системами воздействия внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия» [27, с. 17].

Одним из профилактических способов предотвращения формирования стрессового состояния может служить аутогенная тренировка.

**Аутогенная тренировка** (от греч. autos – сам, genos – происхождение) - психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать произвольную умственную активность 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. Применяется в медицине, спорте, педагогике, на производстве, в самовоспитании [17].

**Аутогенная тренировка** (психическая саморегуляция) – активный метод психогигиены, психотерапии и психопрофилактики, реализуемый посредством целенаправленного воздействия на собственное состояние и самочувствие с помощью специальных приемов, усваиваемых в процессе длительного обучения [21, с. 240]. Выполнение упражнений аутогенной тренировки дает многосторонний эффект. Ее можно применять не только для снижения психической напряженности перед стартом, но и при необходимости усиления эмоционального возбуждения, а также как средство снятия утомления после интенсивных психофизиологических нагрузок в ходе выполнения профессиональной деятельности. Кроме того упражнения аутогенной тренировки могут применяться для восстановления умственной и физической работоспособности курсантов.

Правила выполнения упражнений по аутогенной тренировке:

1) показания к аутотренингу: выраженная акцентуация характера астенического и психастенического типа, все виды неврозов и разные стадии стресса;

2) противопоказания: акцентуации характера шизотимического и ипохондрического типа, острые респираторные заболевания, вегетативные кризы, глубокая депрессия, а также заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела;

3) аутогенную тренировку можно проводить в трех позах:

- лежа на спине – руки лежат свободно, вдоль туловища, ладонями вниз, не касаясь бедер. Ноги выпрямлены, стопы слегка разведены. Такое положение рук и ног способствует уравниванию тонуса мышц сгибателей и разгибателей;

- сидя в кресле – вытянув ноги, удобно прислонившись к спинке кресла. Руки согнуты, предплечья лежат на подлокотниках кресла;

- «кучер на дрожках» - сидя на стуле, не прислоняясь спиной. Ноги в коленях согнуты под прямым углом (голени перпендикулярно полу), ступни слегка направлены наружу, пятки и носки твердо касаются пола. Руки согнуты, предплечья лежат на бедрах, кисти свешиваются свободно между бедер, не касаясь друг друга. Спина согнута, голова опущена, шея свешивается под собственной тяжестью.

4) Признаками неправильно выбранной позы являются быстро возникающие болевые ощущения в области затылка или поясницы.

5) После принятия одной из поз напоминаются (извне или самостоятельно) три принципа аутогенной тренировки:

*1 принцип* – все действия должны выполняться спокойно, с желанием. Принуждать себя и напрягаться для выполнения упражнения нельзя.

*2 принцип* – в основе действия аутогенной тренировки (АТ) наряду со словесными формулами самовнушения важен чувственный образ. При расслаблении мышц представляйте, что мышцы становятся мягкими, эластичными. Для ощущения тепла можно представлять части тела на солнце или около обогревательных приборов и т.п. Тяжесть можно представлять в виде свинца, гири и т.п. Чем

ярче образ и ощущения от него, тем сильнее эффект от выполнения упражнения.

*3 принцип* – формула самовнушения должна сочетаться с циклом дыхания. На вдохе мысленно называется часть тела, туда направляется внутренний взгляд - пассивное внимание. На выходе и паузе – расслабление и ощущение формул самовнушения.

б) основные требования к инструктору:

- спокойная ровная интонация проговаривания самих формул и четкая, но с иной тональностью, речь между формулами;

- выдерживание точной длительности своей речевой паузы после очередной формулы для того, чтобы курсант успел мысленно ее повторить в том же ритме и с той же интонацией.

Во время самостоятельных занятий (без инструктора) нужно мысленно произносить каждую фразу как минимум два раза. Закономерность простая: сначала формулы самовнушения общие, успокаивающие, затем формулы расслабляющих лица, рук, снова возврат к лицу и переключение внимания на ноги, снова возвращение к лицу и общие формулы расслабления, успокоения [16].

### **Тренировка образного мышления, эмоций, воображения, чувств**

И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение. Иными словами, мысль определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы говорим себе, что надо сделать то-то и то-то, в нас активизируется определенная группа мышц и выделяется соответствующее количество гормонов, необходимое для приведения замысла в исполнение. Эти подвижки составляют материальную подоплеку

мыслительного процесса. Мысль является мощным инструментом воздействия на организм, равно как и наши эмоции. Давно замечено, что раны победителя заживают быстрее, а подавленное состояние духа способствует быстрому развитию грозных заболеваний.

Представим себе лимон. Во рту у нас тут же делается кисло. Попробуем мысленно укусить этот лимон. И тут же ощутим обильное выделение слюны. А теперь вообразим огромного паука или скорпиона, приближающегося к нашей босой ноге. Нога может непроизвольно дернуться, а по спине побежит холодок. Это наш организм выбросил в кровь порцию адреналина. Наш организм приводит нас в состояние *соответствия ситуации* независимо от того, реальна она или существует только в нашем мозгу.

Начиная с малого, нужно тренировать образное мышление для того, чтобы сформировать в себе яркий и четкий образ желаемого состояния. Наши чувства, ощущения, мысли – это программа действия для наших внутренних органов. Научившись управлять своими эмоциями, мы получим ключ к запуску механизма оптимизации функционального состояния [23].

## РЕЛАКСАЦИЯ

### **Первое упражнение общей части методики психической саморегуляции (Здесь и далее [32])**

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.
2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги

и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

**3.** А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

**4.** Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

**5.** Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

**6.** А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой... Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Я чувствую, как моя правая рука становится тяжелой...

Чувствую, что правая рука становится тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Рука стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

Я чувствую, как моя левая рука становится тяжелой...

Чувствую, что левая рука становится тяжелой...

Левая рука стала тяжелой...

Стала тяжелой... Очень тяжелой.

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках.

*Пауза.*

**7.** В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

**8.** А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

**9.** Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

**10.** Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком поднимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

## РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

Для развития навыков рефлексии необходимо концентрировать внимание участников группы не только на той информации, которую они получили, но и на том, как и где они могут ее использовать. Акцент внимания ставить на обязательном использовании полученных навыков в



профессиональной деятельности и в повседневной жизни. Для этого после выполнения каждого упражнения можно задать вопрос:

- Что Вы тренировали, выполняя упражнение, и каким образом будете применять полученные навыки в профессиональной деятельности и повседневной жизни?

- Что нового вы узнали сегодня о себе, о своих особенностях?

- Что запомнилось больше всего?

- Что вызвало больший эмоциональный отклик?

- Что Вы сейчас чувствуете?



## **ЗАНЯТИЕ №2**

**Тема: «Познавательные процессы»**

### **Часть 1. «Внимание»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, критического мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка (психогимнастика).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «внимание, виды внимания».
4. Практическая часть (развитие внимания).
5. Релаксация: второе упражнение общей методики саморегуляции.
6. Рефлексия занятия по методу обратной связи.

### **РЕФЛЕКСИЯ**

- что запомнилось с прошлого занятия?
- представьте в виде образа живой природы прошлое занятие, опишите его по всем каналам восприятия (ВАК), передайте послание или пожелание от имени образа участникам группы.

### **РАЗМИНКА**

#### **Упражнение «Повороты».**

Цель: психогимнастика, сплочение группы, повышение настроения, снижение напряженности, скованности. Кроме того, выполнение упражнения дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны невербально «договориться», прийти к общему решению.

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону.

*Инструкция:* «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будете молча, не переговариваясь друг с другом. Задача — всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее».

Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Вопросы для рефлексии:

- Что помогло группе справиться с поставленной задачей?

- Что помешало выполнить задачу быстрее?

- Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее? и т. п.

В ходе анализа участники получают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т. д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других. Обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

### **Упражнение «Образ психической саморегуляции»**

Цель: обучение навыкам оперирования чувственными образами, понимания смысла понятий нестандартным способом.

*Инструкция:* 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Определите место в своем теле, где у Вас располагается Ваша

*способность к психической саморегуляции, ощутите ее физически. 3. Опишите свои ощущения. 4. Представьте Вашу способность в виде образа живой природы, на кого он (образ) похож? 5. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК). 6. Как Вам этот образ? Нравится, не нравится, хочется что-то изменить или добавить. Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 7. Как теперь Вам измененный образ? 8. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 9. Ощутите снова свое тело, где сейчас находится Ваша обновленная способность к психической саморегуляции? 10. Опишите свои ощущения. Если ощущения комфортные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 4.*

## **ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ**

### **Внимание. Виды и свойства внимания**

Во многом представление о процессах внимания и их функционировании интуитивно было описано более 100 лет назад Уильямом Джеймсом, который дал следующую характеристику вниманию. Внимание — «это овладение умом в четкой и яркой форме одним из нескольких наличествующих объектов. Суть этого процесса — фокусирование, концентрирование сознания. Внимание приводит к отвлечению от некоторых вещей для того, чтобы можно было эффективно заняться другими. Состояние внимания противоположно рассеянному, затемненному состоянию».

«Внимание - сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-то реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.). Внимание характеризует также согласованность различ-

ных звеньев функциональной структуры действия, определяющую успешность его выполнения (например, скорость и точность решения задачи). Выделяют три вида внимания. Наиболее простым и генетически исходным является произвольное внимание. Оно имеет пассивный характер, так как «навязывается» субъекту внешними по отношению к целям его деятельности событиями. Если деятельность осуществляется в русле сознательных намерений субъекта и требует с его стороны волевых усилий, то говорят о произвольном внимании. Оно отличается активным характером, сложной структурой, опосредованной выработанными способами организации поведения и коммуникации, и по своему происхождению связано с трудовой деятельностью. По мере развития операционально-технической стороны деятельности в связи с ее автоматизацией и переходом действий в операции, а также в результате изменений мотивации (например, сдвиг мотива на цель), возможно появление постпроизвольного внимания. При этом сохраняется соответствие направленности деятельности сознательно принятым целям, но ее выполнение уже не требует специальных умственных усилий и ограничено во времени лишь утомлением и истощением ресурсов организма» [17, с. 40-41].

Внимание характеризуется следующими свойствами:

*Объем внимания* характеризует ресурсы внимания человека и измеряется количеством одновременно отчетливо осознаваемых объектов. Объем внимания близок объему кратковременной памяти и составляет  $7 \pm 2$  стимулов или элементов в единицу времени.

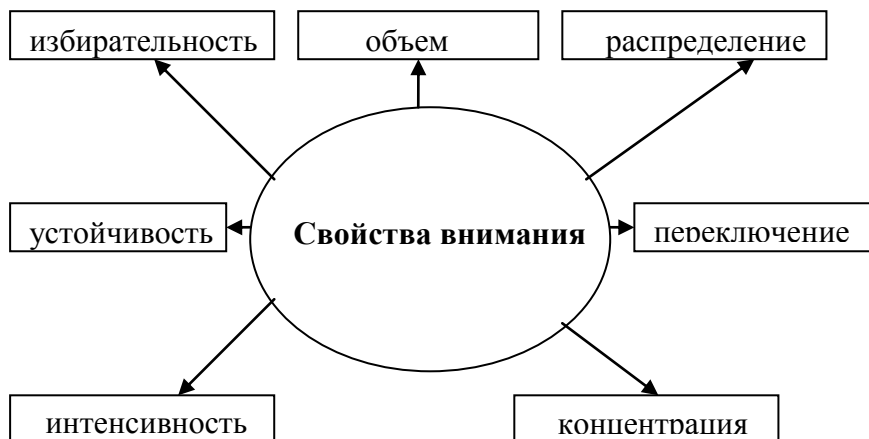
*Распределение внимания* предполагает распределение его ограниченных ресурсов для одновременного выполнения двух и более заданий. Пример: во время полета летчик одновременно следит за приборами, анализирует показатели

приборов, участвует в радиообмене, выполняет фигуры пилотажа и др. Для полноценного выполнения всех названных видов деятельности необходимо уделять достаточное количество внимания каждой из них одновременно.

*Избирательность внимания* отражает его направленность на любой аспект стимула: его физическую или лингвистическую характеристику.

*Переключение внимания* — это способность к переходу от одного вида деятельности к другому.

*Концентрация внимания* — это способность человека сосредоточиться на главной деятельности, отвлекаясь от всего, что находится в данный момент на пределах решаемой им задачи. Изменение селективности внимания подобно изменению фокуса прожектора, создающего либо точечное изображение, либо расплывчатое пятно, которое не зависит от физических характеристик стимула. В связи с этим внимание может характеризоваться либо узкой, либо широкой настройкой селективности. Под влиянием различных факторов фокус внимания может расширяться или сужаться.



*Интенсивность внимания* характеризуется затратами нервной энергии на выполнение данного типа деятельности, в связи с чем участвующие в этой деятельности психические процессы протекают с большей ясностью, четкостью и скоростью.

*Устойчивость внимания* определяется по длительности выполнения задания, требующего непрерывного внимания, например оператора при обнаружении им редких или слабых сигналов на экране локатора [28].

Способность длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности особенно важна для летчика в длительных полетах при однообразии рабочих движений и окружающей обстановки. Может ли летчик при выполнении фигуры высшего пилотажа отвлечься от управления самолетом хотя бы на несколько секунд?

Тренировки внимания следует начинать с концентрации его на реальных монотонно движущихся объектах (секундная, потом минутная стрелки часов), затем на простейших, обязательно «неинтересных» предметах (карандаш, пуговица и др.) и далее переходить к сосредоточению внимания на характере и частоте собственного дыхания, на ощущениях в какой-либо части тела. Упражнения требуется повторять несколько раз в день, начиная с 1 мин., и постепенно удлинять до 4-5 мин.

### **Упражнение «Внимание»**

Цель: выработка навыков управления вниманием

*Инструкция: выполняя это упражнение, старайтесь осознавать, какое свойство внимания участвует в работе. Какое свойство проявляется легко, какое нужно будет потренировать. Возьмите любой предмет, который у Вас сейчас под рукой. По моей команде «начали» Вам необходимо в течение 2 мин. непрерывно наблюдать*

*этот предмет. В ходе выполнения упражнения старайтесь как можно подробнее запомнить внешний вид предмета, создать его полный образ. По команде «закончили», закройте глаза и мысленно представьте предмет, который Вы наблюдали. Старайтесь полностью воспроизвести его образ, со всеми мельчайшими подробностями. Откройте глаза и сравните предмет и его мысленный образ, построенный Вами. Если мысленный образ и предмет идентичны – задание выполнено. Если есть различия, то упражнение нужно повторить до получения идентичности предмета и его мысленного образа.*

Вопросы для рефлексии:

- какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?

- как оцените развитость своего внимания?

- что может помочь в тренировке внимания?

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

### **Второе упражнение общей методики саморегуляции**

**1.** Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

**2.** Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.



Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

**3.** А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

**4.** Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

**5.** Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

**6.** Приятная, сковывающая спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой... Я чувствую, как моя правая нога становится тяжелой...

Правая нога становится тяжелой...

Нога стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой.

Я чувствую, как моя левая нога становится тяжелой...

Левая нога становится тяжелой...

Нога стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

*Пауза.*

Приятная спокойная теплая тяжесть наполнила мою правую и левую ноги. Тяжесть распространилась на все тело.

**7.** В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

**8.** А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

**9.** Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

**10.** Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

## РЕФЛЕКСИЯ

### Метод обратной связи

*Цель: развитие способности к самоанализу, логического и критического мышления, обучение навыкам установления закономерностей, умению в корректной форме выразить свои мысли и чувства*

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включённости:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 \_\_\_\_\_

2. Что мешает тебе быть более включённым в занятие? \_\_\_\_\_

---

---

3. Мои основные ошибки в ходе занятий:

а) по отношению к себе \_\_\_\_\_

б) по отношению к группе \_\_\_\_\_

в) по отношению к ведущему \_\_\_\_\_

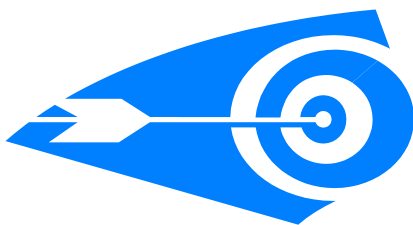
4. Самые значимые для меня эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определённый "прорыв", найти (развить) что-то лучшее в себе, в чём-то разобраться:

—

5. Что мне очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему? \_\_\_\_\_

6. Мои замечания и пожелания ведущему: по содержанию, по форме занятий \_\_\_\_\_

Рефлексию по методу обратной связи предлагается выполнять самостоятельно после каждого занятия. Этот метод можно использовать и в самостоятельном анализе любой другой профессиональной или жизненной ситуации.



## **ЗАНЯТИЕ №3**

**Тема: «Познавательные процессы»**

### **Часть 2. «Память»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, критического мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия прошлого занятия (оперирование чувственными образами).
2. Разминка (психогимнастика).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «память, виды памяти».
4. Практическая часть (развитие навыков эффективного запоминания).
5. Релаксация: третье упражнение общей методики саморегуляции.
6. Рефлексия занятия (метод обратной связи).

## **РЕФЛЕКСИЯ**

### **Упражнение «Образ прошлого занятия»**

Цель: восстановить связь между прошлым и настоящим занятиями, развитие навыков самовыражения в метафорической форме, оперируя чувственными образами.

*Инструкция: «Вспомните и представьте прошлое занятие в виде образа какого-либо животного. Опишите его по ВАК. От имени образа обратитесь к группе с пожеланием».*

## РАЗМИНКА

### Упражнение «Сотрудничество»

Цель: сплочение группы, развитие навыков невербального общения, поднятие настроения и энергетики группы.

Все участники садятся по кругу.

*Инструкция: «Вам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу Вы будете следующим образом: я буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли Вы с задачей, не опускаете руки. Если задача не решена, Вы делаете очередную попытку. Понятно? Начинайте».*

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

В практикуме по психологии управления и социальной психологии можно обратить внимание на функционирование таких феноменов, как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение.

### Упражнение «Самомассаж биологически активных точек (БАТ)»

Массаж биологически активных точек головы не требует каких-либо специальных навыков и доступен любому человеку. Он разработан и апробирован на базе Института востоковедения АН Узбекистана и при всей своей

простоте обладает удивительной эффективностью. В биологически активных точках нашего тела размещается гораздо большее количество рецепторов, чем в других, там больше клеток, вырабатывающих биологически активные вещества, выброс которых рефлекторно стимулирует тот или иной орган [23]. Регулярно выполняя самомассаж БАТ, можно добиться значительного повышения уровня функционального состояния организма. Работая с точками, активизирующими состояние, человек повышает тонус организма, подготавливает его к активной деятельности. Работая с точками, способствующими снятию эмоционального напряжения, человек может привести организм в состояние релаксации. Управление функциональным состоянием методом самомассажа БАТ является еще одним из методов саморегуляции организма.

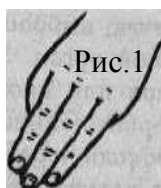


Рис.1. Положение пальцев при массаже биологически активных точек

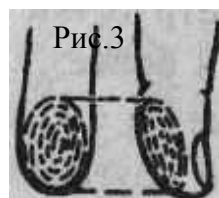
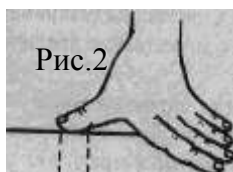


Рис. 2, 3. Правильное направление при надавливании на биологически активные точки

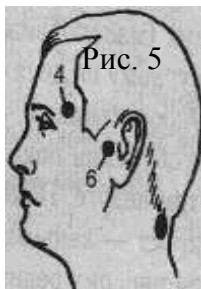
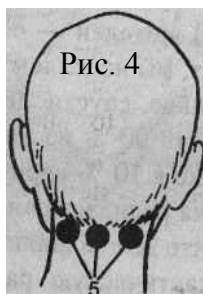


Рис. 4, 5, 6. Биологически активные точки лица и шеи

### Аутомануальный комплекс

Массаж биологически активных точек головы и прежде всего лица проводится с помощью трех пальцев — указательного, среднего и безымянного. На рис. 1 показано как их располагать. Можно также пользоваться и одним большим пальцем (рис. 2, 3).

Пальцы ни в коем случае не «втыкают», а лишь массируют подушечками на нужном месте. Направление воздействия строго вертикальное — без растирающих движений. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникло ощущение, среднее между болезненным и приятным.

Активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев и активизируют ток крови в других частях тела. Поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению психики и даже противостоит развитию мозгового склероза.

Неслучайно на Востоке существует привычка постоянно перебирать четки, а в Китае — вертеть грецкие орехи и потирать руки.

Рекомендуемый массаж головы и лица рассчитан на общестимулирующее воздействие, подготавливающее организм к активной работе. Массаж многофункциональных точек улучшает кровообращение головного мозга, усиливает отток лимфы от головы (чем регулируется кровяное давление), активизирует структуры подкорковых образований (гипоталамус, гипофиз, ретикулярная и лимбическая системы), которые ведают тем, что мы называем подсознанием, где происходят процессы, связанные с медитацией и интуицией. От этих структур зависит все, что происходит в нас, вплоть до нашего поведения и эмоционального состояния. На рис. 4, 5, 6 обозначены БАТ головы и шеи. Выполнять массаж необходимо по 25-30 движений на каждую точку. Порядок работы таков:

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2) парная точка по краям крыльев носа (ее массаж восстанавливает обоняние);
- 3) точка на осевой вертикали, делящей лицо пополам между нижней губой и верхней линией подбородка;
- 4) парная точка в височных ямках;
- 5) точка чуть выше линии роста волос, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы (там, где ощущается углубление);
- 6) точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения (в области козелка уха). [23].

### **Упражнение «Творческое мышление»**

Цель: развитие навыков управления вниманием, креативности, творческого воображения, синтетического мышления.

*Инструкция: возьмите 2 любых предмета, которые у Вас сейчас под рукой. По моей команде «начали» Вам необходимо в течение 2 мин. непрерывно наблюдать эти предметы поочередно. В ходе выполнения упражнения*



*старайтесь как можно подробнее запомнить внешний вид предметов. По команде «закончили», закройте глаза и мысленно представьте предметы, которые Вы наблюдали. Старайтесь полностью воспроизвести их образы со всеми мельчайшими подробностями. Затем мысленно совместите эти образы, наложите их друг на друга. Посмотрите, что у вас получилось.*

Вопросы для рефлексии:

- какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?
- что помогало выполнять упражнение?
- как этот навык может Вам быть полезен в Вашей профессиональной деятельности и в повседневной жизни?

### **Упражнение «Все наоборот»**

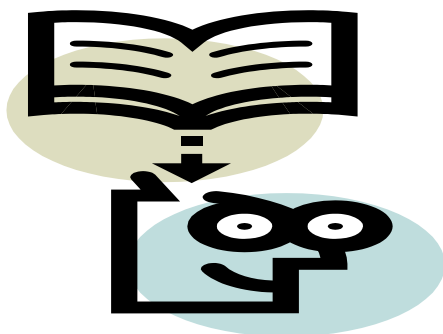
Цель: тренировка внимания, навыков образного мышления, самостоятельности мышления.

*Инструкция: я буду называть вам простые слова, Вы мысленно представляйте образы этих слов в пространстве и читайте их в зеркальном отражении (наоборот).*

«МАМА – АМАМ», «ДОМ – МОД», «ЕДА – АДЕ», «КНИГА – АГИНК», «ЗНАНИЕ - ЕИНАНЗ», «РОДИНА – АНИДОР», «ЖИЗНЬ – ЫНЗИЖ», «ЗАЩИТА – АТИЩАЗ», «ДОСТОИНСТВО – ОВТСНИОТСОД», «СВОБОДА – АДОБОВС».

Вопросы для рефлексии:

- что чувствуете?
- какие трудности возникали в ходе выполнения упражнения?
- что помогло справиться с поставленной задачей?
- дополните предложение: выполняя упражнение, я осознал, что...



## ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

### Память, виды памяти

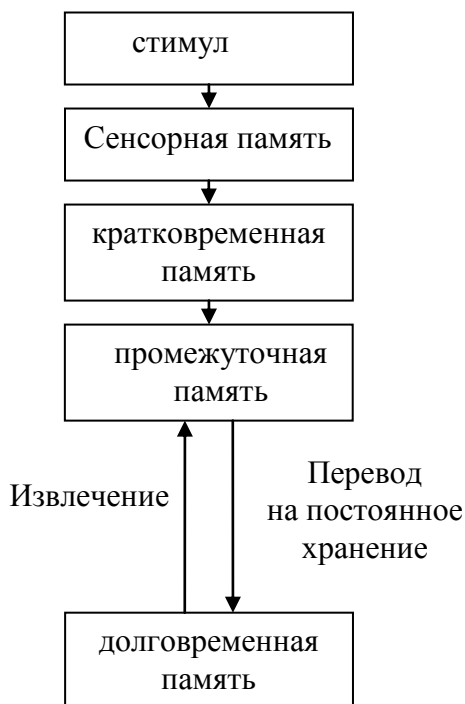
Под памятью понимают запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. Благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков. Различают сенсорную (иконическую), кратковременную, промежуточную (лабильную) и долговременную виды памяти.

Концепция *временной организации памяти* введена канадским психологом Д. Хеббом на основании данных об изменении следа памяти — энграммы — во времени. С позиции этой концепции в становлении энграммы существует несколько этапов, которые последовательно переходят друг в друга и различаются механизмами фиксации энграммы, степенью ее устойчивости и объемом одновременно сохраняемой информации.

*Сенсорная память* (иконическая, эхоическая) имеет самый короткий период удержания информации в виде сенсорных следов, оставленных только что действовавшим стимулом. Любой стимул на уровне сенсорной клетки ведет к

формированию рецептивного поля. Это и есть первичный след памяти в нервной системе. Далее информация обрабатывается на разных уровнях нервной системы, поэтому последствие занимает больше времени, чем само ощущение. Емкость иконического хранения информации составляет около  $7 \pm 2$  элементов при удержании следа от зрительного стимула в течение 250 мс. Эхоическая память удерживает след звукового стимула около 12 с. Сенсорная память произвольна и играет важную роль в процессах восприятия, так как в течение этого времени происходит опознание образа.

*Кратковременная память* представляет собой следующий этап формирования энграммы. Во времени она ограничена (до 10 мин) и функционирует на ранних этапах, подготавливая основу для длительного хранения следов. В системе кратковременной памяти поступившая информация удерживается для ее обработки и выбора наиболее значимой для организма в данный момент времени. Главным свойством кратковременной памяти является ее уязвимость к чрезвычайным воздействиям, вызывающим ее нарушение и развитие ретроградной амнезии. Физиологическая роль кратковременной памяти состоит в закреплении энграммы (следа) за счет избирательного повышения эффективности синаптической передачи и повышения возбуждения постсинаптических нейронов, задействованных данной информацией.



*Промежуточная (лабильная) память* удерживает информацию более длительно, чем кратковременная (до 30 мин). В системе промежуточной памяти осуществляется избирательное удержание информации на время, необходимое для выполнения текущей деятельности. Промежуточная память обладает большей емкостью, чем кратковременная, а ее реализация требует участия отличных метаболических процессов.

*Долговременная память* — этап формирования энграммы, который переводит ее в устойчивое состояние. Процесс перехода информации из кратковременной в долговременную память называют процессом консолидации памяти. Энграмма в долговременной памяти устойчива и не подвергается раз-

рушению. Время и объем информации, сохраняемой в долговременной памяти, неограничены. В качестве механизма долговременной памяти рассматривают устойчивые изменения нейронов на клеточном, молекулярном и синаптическом уровнях [28]. Схематически процесс запоминания выглядит следующим образом:

### **Запоминание, творческое осмысливание и использование курсантом полученных знаний**

Как известно, восприятие является одним из элементов начального этапа познавательного процесса. Но когда-то воспринятое, пережитое в дальнейшем обычно не исчезает бесследно, а при определенных условиях может быть воспроизведено вновь с большей или меньшей долей точности. Возможность сохранения и последующего воспроизведения в сознании прошлых образов и идей является необходимой основой психической деятельности. Без этого свойства головного мозга, по существу, невозможно было бы обучать, накапливать и передавать из поколения в поколение знания и опыт.

Запоминание или запечатление - процесс закрепления воспринимаемой информации, т.е. процесс образования в коре головного мозга условных нервных связей.

Прочность закрепления условных связей зависит от установки на запоминание, свойств и качеств отражаемых предметов и явлений (сила, контрастность, повторяемость, совпадение, доходчивость), а также от психологического настроения курсантов (радость, страх, отвращение, активность психики и т.д.). Например, «хорошо запомнил черный профиль на белом фоне» (контрастность), «случайно запомнил – шли в одном направлении» (совпадение). Имеет значение и интерес к объекту памяти, и характер действия с ним, а также та доля самостоятельности, с которой осу-

ществляется запоминание (например, самостоятельное придумывание задач по самолетовождению приводило в ходе тренажа к более успешному запоминанию входящих в них чисел, формул, лучше связывалось с районом полетов и пр.).

Различают механическое и смысловое запоминание. Механическое запоминание характеризуется образованием непрочных связей, в основном связей по смежности (запоминаются предметы рядом расположенные, одного цвета, профиля). Основным условием прочного механического запоминания является многократное повторение. Оно превалирует в начальном периоде обучения (запоминается размещение приборов, тумблеров, кранов, лампочек, тактико-технические данные самолета, наземные радиотехнические средства, двигатели, средства обслуживания, номера самолетов, позывные курсантов и др.).

Смысловое или логическое запоминание опирается на системы временных связей уже образованных в прошлом опыте у летного состава. При смысловом запоминании особенно ярко выступает необходимость аналитико-синтетического разбора материала и постоянного установления сходства и различия с тем, что уже известно.

Установлено, что после однократного зрительного восприятия в памяти остается 30% информации, слухового – 20%, а после зрительно-слухового вместе – более 50%. Продуктивность смысловой памяти в 20-25 раз выше продуктивности памяти механической.

Сохранение памяти – создавшееся или закрепленное предрасположение к оживлению того, что возникло раньше, т.е. устойчивость и длительность запоминания.

Процесс сохранения связан с процессом забывания. При этом чаще всего забывается второстепенное. Существенное запоминается более прочно и сохраняется полнее

и дольше. Забывание начинается вскоре после заучивания и происходит наиболее быстро в первое время. Так, за первые 9 часов теряется почти  $2/3$  усвоенной информации, поэтому повторять следует тогда, когда забывание еще не началось. Лучше повторять чаще понемногу, чем редко, но помногу.

Запоминание любой информации может быть эффективнее, если использовать хорошо известные эффекты, связанные с возникновением послеобразов – ярких, темных или окрашенных. Например, серый предмет на белом фоне кажется темнее, чем на черном.

Однако при летном обучении важно научиться воспринимать предметы и явления целостно, а не определять отдельно взятые их свойства. Например, перед курсантом находится предмет. Первое ощущение: предмет непрозрачный. Но свойством прозрачности обладают многие металлы, жидкости, некоторые пластические массы и т.п. Новое ощущение: объект твердый. Представление о жидкости исключается. Еще ощущение: объект круглый, небольших размеров, тяжелый, покрашен в красный цвет. Следовательно, предложение о пластмассе должно быть подвергнуто сомнению. На помощь приходят еще ощущения: при надавливании предмет не деформируется, издает при постукивании характерный звук, имеется штуцер для заправки. Напрашивается вывод: вероятно внутри предмет пустотелый. Вслед за синтезом всех этих (в нашем примере последовательных, в действительности, почти одновременных ощущений происходит сопоставление их со свойствами ранее воспринятого подобного же объекта (тяжесть в руке, выход воздуха (пены) из штуцера, огонь, повышение температуры и т.п.). В результате возникает восприятие всего объекта в целом: это пожарный баллон с двигателя самолета [19, 4].

### Упражнение «Идеальная память»

Цель: выработка навыков эффективного произвольного запоминания информации (метод опорных точек).

В качестве примера смыслового запоминания можно использовать метод «опорных точек»: весь текст разделяется на смысловые части. Каждая часть «кодируется» значимой буквой или группой букв, максимально отражающих смысл фразы. Затем запоминается порядок выделенных букв (предложение из новообразованных слов или групп слов), например: **РОЧНИ ГМОЩ ЦОВ ЭП ОПМОСПИ**. Чем веселее или нелепее будет предложение, тем лучше оно запомнится.

**Р** – раздражитель **Р** воздействует

**ОЧ** – на органы чувств **ОЧ**

**НИ** – в результате чего возникают нервные импульсы **НИ**

**ГМ** – которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг **ГМ**

**ОЩ** – обрабатываются там, формируются отдельные ощущения **ОЩ**

**ЦОВ** – на основе которого складывается целостный образ восприятия предмета **ЦОВ**

**ЭП** – который сопоставляется с эталоном памяти **ЭП**

**ОП** – в результате чего происходит опознание предмета **ОП**

**М** – а затем, при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта посредством мыслительной деятельности **М**

**ОС** – происходит осмысление **ОС**,

**ПИ** – понимание информации **ПИ**



**ВН** – внимание должно быть направлено на прием, переработку и осознание информации

### **Упражнение «Идеальная память»**

Вариантом предыдущего метода запоминания может служить запоминание по первой букве ключевых слов, расположенных в алфавитном порядке.

#### *Правила самоуправления в стрессе (1-я группа) – А, Б, В, Г, Д*

В качестве примера используем правила самоуправления в стрессе.

1. **А** – анализ своих ожиданий. Цель - понять нереалистичность или завышенность своих ожиданий. «Люди ведут себя так, как они считают нужным, и не обязаны соответствовать моим ожиданиям», - стоит только сказать это самому себе, как твоя мудрость победит привычные амбиции и стереотипы мышления и раздражение сразу исчезнет.

2. **Б** – боль (крик и гнев твоего собеседника – это своеобразный крик боли, его крик о помощи, ибо никто не кричит на людей в хорошем расположении духа. Понимание этого помогает удерживать себя в состоянии «Психологического взрослого»).

3. **В** – «выпуск пара». Направление своего гнева не на собеседника, а на что-то другое: разорви бумагу и выбрось ее в урну, поломай спички или сухие веточки дерева (соверши деструктивный акт, но социально безопасным способом), вымой руки, обувь, постирай вещи, убеждая себя при этом, что смываешь свой гнев или смываешь грязь со своих мыслей.

4. **Г** – «горшок». Мысленное создание другого образа собеседника, т.е. восприятие его не как обидчика или манипулятора, а как безобидной личности. Если представить человека, сидящим на фонарном столбе (или на горшке из-под цветов, или на ночном горшке), или мысленно надеть ему на голову сковороду, клоунский колпак, то твой гнев и злость исчезнут, улетучатся, будет просто смешно.

5. **Д** - «друг». Мысленное восприятие собеседника не как человека, вызывающего отрицательные эмоции, а как конкретного друга. При этом подсознательно возникают приятные ощущения, и при общении с «неприятным» человеком ты проявляешь спокойствие и выдержку.

*Правила самоуправления в стрессе (2-я группа) –*  
**Р, С, Т, У, Ф**

1. **Р** — «режиссер». Восприятие своего общения с клиентом как спектакль, в котором ты являешься режиссером, любующимся при этом своим элегантным поведением.

2. **С** - «спидометр». Мысленно представить спидометр, показывающий постепенное снижение твоих эмоций, это поможет тебе успокоиться и свести на нет свой гнев и ярость.

3. **Т** — «телефон». Предварительно отрабатывается отсутствие реакции на какой-нибудь раздражитель, например телефонный звонок. После этого само слово «телефон» помогает вызвать такую же спокойную реакцию на любой другой раздражитель, например неприятные для тебя слова собеседника.

4. **У** - «уверенность». Извлечение скрытых ресурсов уверенности.

5. **Ф** - «фазан». Снижение ощущения униженности при выполнении поручения начальника, проявляющего по

отношению к тебе непомерные требования или высокомерие, мысленно сравнивая его с фазаном, который любит себя собой.

### *Правила самоуправления в стрессе (3-я группа)*

#### **Я, Я, Я, Я, Я**

Эти правила представляют собой формулы мысленного самовнушения, помогающие убирать негативные реакции на обвинения и травмирующие твою психику действия клиента.

1. «**Я** не помойное ведро!» («Я буду собирать в себе только хорошие, радостные ощущения от других людей»).

2. «**Я** так не считаю, я знаю свои достоинства!» («Если собеседник дает негативную оценку моим способностям, поведению и т.д., я не буду ему верить»).

3. «**Я** в ауре» («Я внутри чистой энергетической оболочки, защищающей меня от воздействия раздраженного собеседника». Эта формула самовнушения помогает сохранять спокойствие и выдержку при обвинениях со стороны собеседника).

4. «**Я** – это...». (Мысленно представить себе конкретного человека, являющегося для тебя эталоном выдержки и спокойствия в подобной ситуации. Представив себя этим человеком, легко играть его роль и воспроизводить его спокойное поведение).

5. «**Я** мудрая и зрелая личность». Эта формула самовнушения помогает концентрировать внимание на собственной самооценке, а не на оценке твоих действий, данной собеседником. Мысленное одобрение себя за проявленные выдержку и уравновешенность помогают также удержаться в позитивном состоянии [9].

## Упражнение

### «Образ нервно-психической устойчивости»

Цель: оперирование чувственными образами (диссоциация, трансформация, интеграция);

*Инструкция: 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Определите место в своем теле, где у Вас располагается Ваша способность к нервно-психической устойчивости, ощутите ее физически. 3. Опишите свои ощущения. 4. Представьте Вашу способность в виде образа живой природы, на кого он (образ) похож? 5. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК – визуальный, аудиальный, кинестетический). 6. Как Вам этот образ? (Нравится, не нравится, хочется что-то изменить или добавить). Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 7. Как теперь Вам измененный образ? 8. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 9. Ощутите снова свое тело, где сейчас находится Ваша обновленная способность к нервно-психической устойчивости? 10. Опишите свои ощущения. Если ощущения комфортные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 4.*

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Третье упражнение общей части методики психической саморегуляции

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику. Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился со знанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Я переключаю внимание на ноги. Теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

***Заякорить состояние полного расслабления*** (пальцами левой руки).

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя правая рука становится теплой...

Правая рука становится теплой...

Рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя левая рука становится теплой...

Левая рука становится теплой...

Рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Пауза.

Приятное целебное тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Мои руки излучают тепло.

Пауза.

**7.** В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

**8.** А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

**9.** Дыхание устраниет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

**10.** Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. ***Заякорить состояние бодрости*** (пальцами правой руки).

### **РЕФЛЕКСИЯ** (метод обратной связи)

*Цель: развитие способности к самоанализу, логического и критического мышления, обучение навыкам установления закономерностей, умению в корректной форме выражать свои мысли и чувства (см. предыдущее занятие).*



### **ЗАНЯТИЕ №4**

**Тема: «Функциональное состояние»**

**Часть 1. «Стресс. Посттравматические стрессовые расстройства»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, критического мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка (психогимнастика, самомассаж БАТ).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «стресс, психосоматические реакции организма, функцио-

нальное состояние, посттравматические стрессовые расстройства».

4. Практическая часть: выработка и развитие навыков снижения влияния стрессоров на организм.

5. Релаксация: четвертое упражнение общей методики саморегуляции.

6. Обратная связь по результатам занятия.

## РЕФЛЕКСИЯ

### Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель: развитие навыков концентрации внимания, приведение себя в готовность к деятельности.

*Инструкция: каждый из участников группы концентрирует свое внимание на ситуации, в которой он находится. Для этого можно использовать следующую формулу: «Я (концентрация внимания на себе) **здесь** (концентрация внимания на месте нахождения) и **сейчас** (концентрация внимания на времени) **вижу** ... (назвать один предмет обстановки), **слышу** ... (назвать один звук в помещении), **ощущаю** (назвать одно ощущение тела), **чувствую** (назвать чувство, связанное со всем, что было названо ранее).*

### Упражнение «Вопрос – ответ»

Цель: восстановление связи между прошедшим и будущим занятиями, развитие навыков рефлексии, настрой на позитивную работу.

Участникам группы предлагается ответить на следующие вопросы:

- что помните с прошлого занятия?
- что чувствуете, вспоминая прошлое занятие?



- что интересного, юмористического произошло за прошедший период (время между занятиями)?
- чего ожидаете от сегодняшнего занятия?

## РАЗМИНКА

### Самомассаж БАТ. Массаж ушных раковин

Ушная раковина — весьма любопытный атрибут нашего тела. В настоящее время известно 170 биологически активных точек, размещающихся на ее сравнительно небольшой поверхности, причем точки с пониженным электрокожным сопротивлением при нормальном состоянии организма обнаружению не поддаются. Они проявляются лишь во время развития патологических процессов. Воздействие на них оказывает целительное влияние и изгоняет болезнь. Иногда эти точки выдает покраснение (побледнение) какого-либо участка ушной раковины, иногда этот участок шелушится или болит при надавливании.

Ухо иннервируется (связывается) нервными волокнами шейного сплетения, а также тройничным, лицевым, языкоглоточным и блуждающим нервами. Богатая иннервация обеспечивает богатство реакций на внешнее раздражение. Говоря короче, следует внимательно, с большим трепетом относиться к своим ушам. И естественно, с большим прилежанием массировать их (так, чтобы они «загорелись» или, если хотите, «раскраснелись от удовольствия»).

Действовать нужно в нижеизложенной последовательности (делая по 15-20 движений в каждый прием).

1. Потянуть с умеренной силой мочку уха сверху вниз.
2. Потянуть ушную раковину от слухового прохода вверх.
3. Потянем среднюю часть ушной раковины от слу-

хового прохода в наружную сторону.

4. Прделаем круговые движения ушной раковины почасовой стрелке.

5. Прделаем круговые движения ушной раковины против часовой стрелки.

Основательно поработав с каждой раковиной, закончить работу легким успокаивающим массажем лица ладонями (в привычной для Вас снимающей усталость манере) [23].

### **Упражнение «Моя поза»**

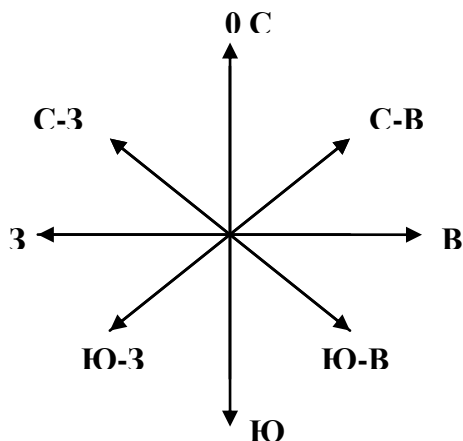
Цель: сплочение группы, регуляция функционального состояния, развитие навыков межличностного взаимодействия.

*Инструкция: бросая друг другу мяч, называйте имя того, кому бросаете. Получивший мяч, принимает любую позу, выражающую спокойствие, и все остальные вслед за ним эту позу повторяют. Далее, тот, у кого находится мяч (и чью позу Вы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч побывает у каждого участника группы.*

### **Упражнение «Пространственная ориентация»**

Цель: сплочение группы, повышение настроения, снижение напряженности, скованности. Кроме того, выполнение упражнения развивает способность к пространственной ориентировке, обеспечивая заданный темп.

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в сторону ведущего, являющегося ориентиром на северное направление.



*Инструкция: «Я буду давать команды, а Вы должны прыгнуть, повернувшись при этом в том направлении, которое я вам укажу. Направление поворота я буду Вам указывать словами: ЮГ (поворот в любую сторону), ЮГ назад (влево), ЮГ вперед (вправо), СЕВЕРО-ВОСТОК, ВОСТОК, ЮГО-ВОСТОК, ЮГО-ЗАПАД, ЗАПАД, СЕВЕРО-ЗАПАД. Причем, направление поворота СЕВЕРО-ВОСТОК, ВОСТОК, ЮГО-ВОСТОК) я указывать не буду – поворот вправо, ЮГО-ЗАПАД, ЗАПАД, СЕВЕРО-ЗАПАД) – поворот влево. После выполнения поворота по моей команде – вернуться в исходное положение (лицом на север). Выполнять задание будете молча, не переговариваясь друг с другом. Задача – выполнять команды точно. Исходное положение: повернуться лицом на север, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Начали».*

Вопросы для рефлексии:

- оцените по 10-бальной шкале скорость Вашей реакцию на команду и способность ориентироваться в пространстве (в одной плоскости).

- какие трудности возникли в ходе выполнения задания?

- оцените свою реактивную способность к выполнению команд?

- что могло бы помочь выполнить задание правильно? и т. п.

## **ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ**

**Стресс, психосоматические реакции организма.**

**Сниженное функциональное состояние как проявление посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР)**

Всякое живое существо, ведущее непрерывную борьбу за свою адаптацию, снабжено такими механизмами, как эмоции, и в особенности беспокойством и тревогой, которые обеспечивают ему подготовку к действиям в новой или «кризисной» ситуации. Эти механизмы, свойственные высшим животным, должны были играть важную роль в поведении наших предков, выживание которых существенным образом зависело от способности к «противостоянию».

Современная жизнь, однако, сильно изменила условия нашего существования, так что эта готовность к противостоянию становится все менее нужной для того, чтобы выжить. Между тем соответствующие механизмы сохраняются и продолжают действовать в самых разнообразных обстоятельствах, имеющих лишь очень отдаленное отношение к выживанию: во время разлуки, при потере близкого человека, при столкновении с новыми социальными си-

туациями, при усилиях, необходимых для успеха в учебе и профессиональной деятельности, и т.д.

Отрицательное влияние стресса сказывается на восприятии и мышлении, движениях, на здоровье. В частности, импульсивные действия часто бывают не чисто двигательной ошибкой, а прежде всего результатом необдуманного решения. Полный отказ от действий, замедленные и ошибочные действия в полете, как правило, возникают в связи с нарушением процессов приема, переработки информации и принятия решения.

Любая неожиданная ситуация порождает состояние тревоги или страха. С физиологической точки зрения тревога не отличается от страха. Обычно тревога представляет собой преходящее состояние, она ослабевает, как только человек действительно сталкивается с ожидаемой ситуацией. Бывает, однако, и так, что ожидание, порождающее тревогу, затягивается, и организм вынужден тогда затрачивать много энергии для поддержания своей «дееспособности». В результате развивается состояние стресса, при котором организм проходит последовательные этапы *синдрома адаптации*, описанного Селье и показавшего, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который старается приспособиться к новым условиям. Он назвал этот комплекс реакций *общим синдромом адаптации* и описал три этапа этого синдрома. Первый этап – *реакция тревоги*. Для него в основном характерны физиологические изменения, подготавливающие организм к встрече с новой ситуацией и приводящие животное (эксперименты проводились на обезьянах и крысах) в состояние большей настороженности и беспокойства.

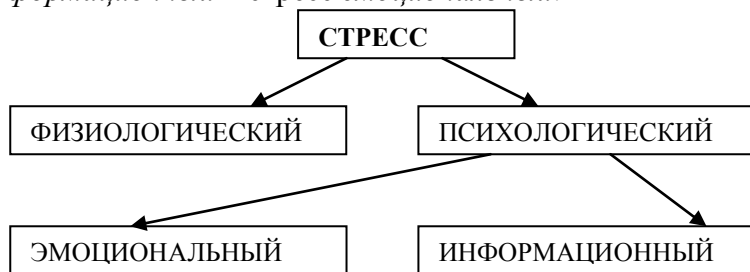
Если же эта ситуация затягивается, то создается впечатление, что организм возвратился к своему нормальному состоянию, даже если его реакции неадекватны. Это *фаза*

*сопротивления*, во время которой организм, чтобы внешне оставаться в норме, продолжает расходовать имеющиеся у него резервы.

Но резервы не безграничны, и если стресс продолжается, то вскоре они начинают катастрофически уменьшаться. Это *фаза истощения*, приводящая иногда к смерти, но чаще всего к нервным срывам или болезням физического тела.

«Стресс – термин для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры. Первоначально понятие возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие, позднее оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях».

«В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в наиболее общей классификации – *стресс физиологический и стресс психологический*». Последний подразделяется на стресс *информационный* и стресс *эмоциональный*.



*Стресс информационный* возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуе-

мом темпе – при высокой ответственности за последствия решений.

*Стресс эмоциональный* появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы – импульсивная, тормозная, генерализованная – приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

*Стресс физиологический* проявляется в психосоматических реакциях организма. Истощение ресурсов организма приводит к преждевременному износу организма (списание с летной деятельности по здоровью), профессиональным заболеваниям.

Стресс является одним из наиболее распространенных видов аффектов. В переводе с английского *стресс* – это давление, нажим, напряжение. *Дистресс* – горе, несчастье, недомогание, нужда. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значение, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны по качественному проявлению, но их стрессовое действие (неспецифическое требование приспособления к новой ситуации) может быть одинаковым [11].

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. При этом выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. и готовности

к деятельности в стрессовых ситуациях. Большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Психологическая готовность к деятельности при воздействии стрессоров имеет две составляющие:

1) психофизиологическую устойчивость, обусловленную конституционной особенностью индивида, т.е. его наследственной организацией, пластичностью психических функций, типологией центральной нервной системы;

2) психологическую устойчивость, обусловленную подготовкой к профессиональной деятельности в стрессовых условиях; наличием мотивации, личностных установок, нравственной ориентации; способностью к актуализации знаний и свернутости информационной подготовки решений на основе обобщения и предвидения (интуиция).

Для психологического стресса характерна оценка угрозы, а физиологические и поведенческие реакции связаны с внутренней структурой личности [15].

### **Упражнение «Образ здоровья»**

Цель: оперирование чувственными образами (диссоциация, трансформация, интеграция)

*Инструкция: 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Опишите свои ощущения. 3. Представьте Ваше здоровье в виде образа живой природы, на кого он (образ) похож? 4. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК). 5. Как Вам этот образ: Нравится, не нравится, хочется что-то изменить или добавить? Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 6.*



*Как теперь Вам измененный образ? 7. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 8. Ощутите снова свое тело. 9. Опишите свои ощущения. Если ощущения комфортные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 3.*

### **Упражнение «Рассказ о себе»**

Цель: самопознание (обучение навыкам самооценки), самоанализ.

*Инструкция: Разделите лист на две части. В левой части листа запишите качества личности, которые Вам не нравятся (отвергаемый образ). В правой стороне листа запишите качества личности, которые Вам нравятся (идеальный образ). Запишите не менее 10 качеств личности с обеих сторон. Составьте краткий рассказ о человеке, имеющем названные особенности. Расскажите о нем от третьего лица. Завершите упражнение рассказом о человеке, имеющем все качества, написанные на листе с обеих сторон, о том, как эти качества в человеке уживаются и как этот человек использует их творчески. Эффективнее, если рассказ будет произнесен от первого лица.*

Вопросы для рефлексии:

- что поняли о себе, выполняя это упражнение?
- как это для Вас?
- что хочется сейчас?

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

### **Четвертое упражнение общей части методики психической саморегуляции**

**1.** Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую во-

левые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем и левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен.

***Заякорить состояние полного расслабления*** (пальцами левой руки). Приятное тепло наполняет мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках,

распространилось на предплечья, плечи. Руки излучают тепло.

*Пауза.*

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой.

Я чувствую, как моя правая нога становится теплой...

Правая нога становится теплой...

Нога стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала теплой.

Я чувствую, как моя левая нога становится теплой...

Левая нога становится теплой...

Нога стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

*Пауза.*

Приятное успокаивающее тепло наполнило мои ноги. Я отчетливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп. Оно распространилось на голени и бедра, наполнило грудь и живот. Мое тело излучает тепло.

*Пауза.*

**7.** В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

**8.** А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

9. Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

10. Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и захожу в состояние бодрствования. *Заякорить состояние бодрости* (пальцами правой руки).

Вопросы для рефлексии:

- какие запоминающиеся моменты сегодняшнего занятия можете назвать?
- какие навыки, приобретенные на занятии, будете использовать в профессиональной деятельности и в повседневной жизни и в каких ситуациях?
- что сегодня поняли о себе?
- что чувствуете?
- как поднимаете себе настроение?
- чем доставите радость себе сейчас? Сегодня? Завтра? В течение недели?

## ЗАНЯТИЕ №5

### Тема «Функциональное состояние»

#### Часть. 2 «Дыхание»

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, самостоятельного мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка (психогимнастика).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «дыхание, виды дыхания, управление эмоциональным состоянием при помощи дыхания».

4. Практическая часть: выработка и развитие навыков снижения влияния стрессоров на организм при помощи дыхательных упражнений.

5. Релаксация: пятое упражнение общей методики саморегуляции.

6. Обратная связь по результатам занятия.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

### **Упражнение «Рефлексия» (метод обратной связи)**

Цель: восстановление связи с прошедшим занятием, настрой на работу, развитие мышления, обучение навыкам установления закономерностей, тренировка готовности памяти.

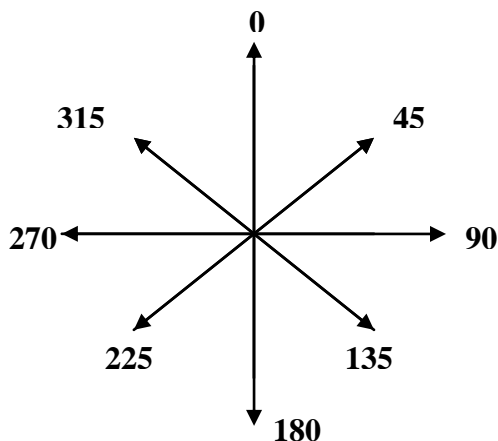
### **Упражнение «Пространственная ориентация»**

Цель: сплочение группы, повышение настроения, снижение напряженности, скованности. Кроме того, выполнение упражнения развивает способность к пространственной ориентировке (в одной плоскости), обеспечивая заданный темп.

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в сторону ведущего, который будет ориентиром направления на нулевой меридиан.

*Инструкция: «Я буду давать команды, а Вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на тот угол, который я вам укажу. Направление поворота я буду Вам указывать словами: 180 назад (влево), 180 вперед (вправо), 45, 90, 135, 225, 270, 315. Причем, направление поворота до 180 градусов (45, 90, 135) я указывать не буду – поворот вправо, после 180 градусов (225, 270, 315) – поворот влево. После поворота - возвращаетесь в исходное положение относительно нулевого меридиана. Выполнять задание будете молча, не*

*переговариваясь друг с другом. Задача – выполнять команды точно. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Начали».*



Усложненный вариант выполнения этого упражнения: после поворота участники не возвращаются в исходное положение, продолжают выполнение команд из конечного положения, с учетом ориентации в направлении относительно нулевого меридиана.

Вопросы для рефлексии:

- Оцените по 10-бальной шкале скорость Вашей реакцию на команду и способность ориентироваться в пространстве (в одной плоскости).
- Какие трудности возникли в ходе выполнения задания?
- Оцените свою реактивную способность к выполнению команд?
- Что могло бы помочь выполнить задание правильно?

## ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

### Дыхание, виды дыхания.

#### Управление эмоциональным состоянием при помощи дыхания

Дышать - значит быть живым. Первый наш вдох говорит: «Я есть». Мы дышим тем же воздухом, что и все остальные живые существа, включая тех, кого мы любим и тех, кто нам не нравится. В этом отношении не существует никакой дискриминации - мы все равны.

Слова дыхание и Дух происходят от одного корня, так же как и в латинском языке: корень «*spiro*» означает *наполнение* тела воздухом и *наполнение* Духа божественным творческим началом.

Дыхательным процессом управляет рефлекторная нервная система, т.е., для того чтобы дышать, не надо делать сознательных усилий. Однако то, как мы дышим, в целом соответствует нашему эмоциональному состоянию: стрессовые состояния или испуг обычно сопровождаются коротким, неглубоким дыханием, затрагивающим только верхнюю часть груди, тогда как спокойное и расслабленное состояние сопровождается глубоким, медленным дыханием, доходящим до области живота. Вы чувствуете нехватку воздуха, когда вы разозлены или печальны?

Гнев делает дыхание поверхностным и частым, а страх заставляет дыхание замереть или быть очень мелким и быстрым. Печаль тоже управляет нашим дыханием, она создает, глубокие вздохи, нерегулярное дыхание. Когда мы вдыхаем глубоко, грудь раскрывается, как будто мы счастливы или полны радости, в это время освобождаются все внутренние напряжения.

Дыхание не зависит ни от возраста, ни от каких-либо других ограничений. Дыхание есть и будет. Каждое дыхание

плавно переходит в следующее, и так бесконечно. Перестать дышать - значит умереть физически, перестать дышать духовно (не иметь духовного опыта) - значит умереть духовно.

Кариба Эккен, суфий XVII в., однажды написал так: *«Если вы хотите достигнуть ровного состояния духа, сначала займитесь регулировкой дыхания. Когда дыхание будет вам послушно, сердце будет всегда в покое, а когда дыхание неравномерно, тогда оно всегда будет в печали. Следовательно, прежде всего отрегулируйте свое дыхание, которое смягчит ваш нрав и успокоит дух».*

Цикл дыхания включает в себя три фазы: вдох, остановка и выдох. Сбивчивый цикл дыхания может свидетельствовать о нарушениях в сфере взаимодействия с окружающей средой. Кроме того, сложности с дыханием связаны с личностными границами, с неясностью начала и конца, и в особенности с позволением другим «дышать на нас» - управлять нашей жизнью. Трудности с личным контролем могут возникать в тот момент, когда наше дыхание затруднено или мы не способны самостоятельно дышать. Без осознания четких личностных границ нами легко управлять и контролировать.

Дыхание очень тесно взаимосвязано с кровью - носителем энергии. Воздух, попадая при дыхании в легкие, обогащает кровь кислородом. Далее через систему кровообращения весь наш организм снабжается кислородом, углекислый газ выводится наружу также посредством дыхания.

Когда мы вдыхаем, мы впускаем в себя воздух, а вместе с ним - внешний мир, принимаем его в себя. Когда мы выдыхаем, мы делимся своим внутренним миром с другими. Это акт обмена, акт процесса взаимодействия человека с внешним миром, возможность «отдавать и брать». Цикл дыхания (притока и отдачи энергии) не сбалансирован - возможно, мы можем брать, но не можем давать или мы можем



давать, но не знаем, как брать. Чем больше желание участвовать в процессе, тем глубже дыхание. Когда мы дышим полностью, мы обладаем всей полнотой жизни и личной силы; присутствуют прямота и открытость, естественное достоинство. Наши личностные границы ясны - мы знаем себя и собственные возможности, мы знаем, что можем дать и что мы получаем. Мы дышим свободно.

По мнению Ф.Перлза (1997), состояние тревожности часто сопровождается затруднением дыхания на фоне заблокированного возбуждения, когда человек пытается набрать больше воздуха в легкие, скованные мышечным сжатием грудной клетки. Мало того, тревожные обычно пытаются контролировать свое эмоциональное возбуждение путем еще большего сжатия груди для усиления выдоха вместо естественно требуемых учащения и увеличения амплитуды дыхания. Кроме того, глубокое энергичное дыхание, при котором грудная клетка ходуном ходит, включает резкий выдох, который практически выбрасывает из организма весь воздух. И вместо насыщения легких кислородом наступает кислородное голодание со всеми неприятными ощущениями.

Мы свободно можем достигнуть более тихого и спокойного состояния, сознательно изменяя способ нашего дыхания и превращая его в более глубокое «дыхание животом». Оно успокаивает нервную систему и определяет наш психологический ответ стрессу, смягчая реакцию тела и разума. Развивая искусство осознанного дыхания и обучаясь тому, как менять способы дыхания, мы постигаем основы самопомощи, освобождаясь от стресса до того, как он перейдет на физический уровень (психосоматические заболевания) [23, 30].

### **Упражнение «Дыхание»**

Цель: обучение навыкам регулирования эмоционального состояния при помощи дыхания

*Основной комплекс*

1. Дыхание нижнее (брюшное) - *успокаивающее*. Сконцентрируйте внимание на пупке, грудная клетка неподвижна. Выпятите живот - вдох, подтяните - выдох. Дышите медленно и спокойно.

2. Дыхание среднее (диафрагмальное) - *укрепляющее*. Сосредоточьте внимание на солнечном сплетении, живот неподвижен. Наберите воздух в грудную клетку - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох.

3. Дыхание верхнее (грудное) - *радостное*. В центре внимания - ямочка в месте соединения ключиц, живот неподвижен. Делая вдох, вдохните полной грудью и сделайте выдох, опустив грудную клетку.

4. Дыхание полное (смешанное) - *гармоничное*. Сконцентрируйте внимание на потоке воздуха. Выпятите живот, расширяя и поднимая грудную клетку, - вдох, подберите живот, опустив грудную клетку - выдох. И вдох, и выдох начинайте с живота.

5. Дыхание «ха» - *очищающее*. Медленно вдохните через нос, поднимая руки вверх. Задержите дыхание. Сделайте неполный выдох через рот. Быстро наклонитесь вперед, и резко выдохните остаток воздуха через рот, произнося звук «ха». Повторите 3 раза.

6. Дыхание человека, задувающего свечу - *освобождающее* от отрицательной энергии. Вдохните через нос. Задержите дыхание. Сделайте 3 коротких резких выдоха через рот, сложив губы трубочкой. Повторите 3 раза.

7. Дыхание шипящее - *стимулирующее*. Медленно вдохните через нос. Задержите дыхание. Немного приоткройте рот и не спеша, выдохните со звуком «с». Повторите 3 раза [27].

## Упражнение «Дыхание»

Цель: обучение навыкам регулирования эмоционального состояния при помощи дыхания

### *Дыхание животом*

1. Лягте на спину, ноги слегка разведены в стороны, руки вытянуты вдоль тела, или сядьте прямо на стул с прямой спинкой, ступни поставьте на пол, руки расслаблены. Закройте глаза. Начните с того, что просто наблюдайте за своим дыханием, не пытаясь его изменить или контролировать. Несколько минут просто наблюдайте за тем, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них. Теперь обратите внимание, где естественно сфокусировано ваше дыхание. Поднимается и опускается ваша верхняя часть груди? Или двигается середина грудной клетки? Или поднимается и опадает ваш живот? Можете попробовать положить одну руку на живот, а другую на грудь, чтобы лучше почувствовать движение. Делайте это с закрытыми глазами.

2. Дыхание животом — это способ углубить ваше дыхание. Чтобы сделать это, просто начните вдыхать воздух верхней частью груди. Делайте так несколько минут, до тех пор, пока вы полностью не прочувствуете этот способ дыхания. Держите руку на верхней части груди, под ключицами. Ваше дыхание наверняка будет довольно коротким и быстрым. Обращайте внимание на эмоции и ощущения, которые у вас появляются во время такого дыхания.

3. Затем переместите центр дыхания и внимание в центр груди, в область сердца. Положите туда руку и сознательно вдыхайте именно этой частью тела. Добейтесь ощущения, что вы дышите непосредственно своим сердцем. Ваше дыхание начнет становиться более долгим и углубленным. Обратите внимание, меняются ли ваши эмо-

ции и чувства. Концентрируйтесь на подъемах и спадах груди. Делайте это в течение нескольких минут.

4. Теперь переместите ваше дыхание в область живота. Положите руку на живот, прямо под пупком, чтобы чувствовать, как во время каждого цикла поднимается и опускается живот. Сначала это может получаться неестественно, поскольку вам сознательно приходится поднимать и опускать мышцы живота, чтобы так дышать. Расслабьтесь в этом движении, дышите медленно и глубоко. Диафрагма - это сильная мышечная мембрана, отделяющая легкие от органов полости живота. Чем ниже она опускается во время дыхания, тем больше воздуха попадает в легкие. Выдыхайте глубоко и почувствуйте, как ваша рука двигается вместе с животом. Сделайте несколько вдохов. Замечайте, покидают ли вас во время такого дыхания стресс и напряжение. Как изменилось ваше эмоциональное состояние?

5. Теперь восстановите нормальное дыхание и посмотрите, изменилось ли оно. Делайте это упражнение часто, особенно если вы чувствуете постоянное накапливание стресса [16, 23].

### **Упражнение «Образ памяти»**

Цель: оперирование чувственными образами: (диссоциация, трансформация, интеграция);

*Инструкция: 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Определите место в своем теле, где у Вас располагается Ваша память, ощутите ее физически. 3. Опишите свои ощущения. 4. Представьте Вашу память в виде образа живой природы, на кого он (образ) похож? 5. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК). 6. Как Вам этот образ: нравится, не нравится, хочется что-то изменить*

или добавить? Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 7. Как теперь Вам измененный образ? 8. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 9. Ощутите снова свое тело, где сейчас находится Ваша обновленная память? 10. опишите свои ощущения. Если ощущения комфортные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 4.

### **Упражнение «Имя наоборот»**

Цель: самопознание (развитие навыков самооценки), самоанализ, развитие навыков образного и творческого мышления, интуиции.

*Инструкция:* произнесите вслух свое имя. Что Вы знаете о нем. Как Вы чувствуете, что оно обозначает? А теперь мысленно представьте свое имя наоборот. В собственном воображении представьте, что у Вас есть словарь иностранных слов (в нем есть перевод слов со всех языков). Найдите в словаре Ваше имя наоборот и прочитайте, что оно обозначает. Найдите также в словаре информацию о способностях и качествах человека, имеющего такое имя. Составьте письменно краткий рассказ о человеке, имеющем названные особенности. Расскажите о нем от третьего лица.

Вопросы для рефлексии:

- что понял о себе, выполняя это упражнение?
- как это для Вас?
- что хочется сейчас?

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

**Пятое упражнение общей части методики психической саморегуляции**

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

**6. А)** Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - ощутимые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот

*Пауза.*

**6. Б)** А сейчас я сосредоточился на своем дыхании. Мое «Я» слилось с моим дыханием. Я весь - дыхание. Я весь - радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье (4-5 счетов). Усталость и психическое напряжение растворяются, принося мне удовольствие и дополнительную энергию (8-10 счетов). Я вдыхаю энергию и силу. (В отличие от п. 8 выдох производится свободно, без напряжения, пауза - 1 минута, дыхание сопровождается на вдохе и на выдохе соответствующими формулами.)

Я дышу легко и радостно. Я управляю своим дыханием в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла накапливаются в солнечном сплетении. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда, как только я этого пожелаю.

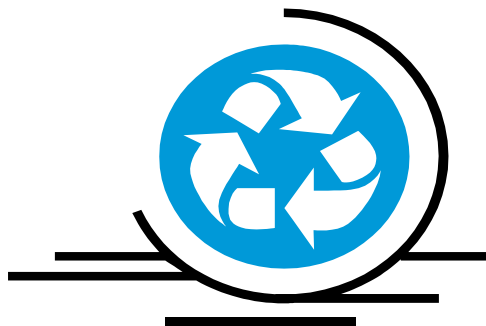
**7.** В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

**8.** А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

9. Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

10. Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. *Заякорить состояние бодрости* (пальцами правой руки).



## ЗАНЯТИЕ №6

Тема: «Познавательные процессы»

Часть 3. «Воображение»

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, критического мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия актуального состояния.
2. Разминка (психогимнастика).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «воображение, виды воображения».
4. Практическая часть (развитие воображения).
5. Релаксация: шестое упражнение общей методики саморегуляции.
6. Рефлексия занятия по методу обратной связи.



## РЕФЛЕКСИЯ

### Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель: развитие навыков концентрации внимания, приведение себя в готовность к деятельности.

*Инструкция: каждый из участников группы концентрирует свое внимание на ситуации, в которой он находится. Для этого можно использовать следующую формулу: «Я (концентрация внимания на себе) **здесь** (концентрация внимания на месте нахождения) и **сейчас** (концентрация внимания на времени) **вижу** ... (назвать один предмет обстановки), **слышу** ... (назвать один звук в помещении), **ощущаю** (назвать одно ощущение тела), **чувствую** (назвать чувство, связанное со всем, что было названо ранее).*

### Упражнение «Вопрос – ответ»

Цель: восстановление связи между прошедшим и будущим занятиями, развитие навыков рефлексии, настрой на позитивную работу.

Участникам группы предлагается ответить на следующие вопросы:

- что помните с прошлого занятия?
- что чувствуете, вспоминая прошлое занятие?
- что интересного, юмористического произошло за прошедший период (время между занятиями)?
- чего ожидаете от сегодняшнего занятия?

## РАЗМИНКА

### Упражнение «Разминка»

Цель: снятие мышечного напряжения с помощью дыхательных упражнений.

- 1) Поднимите плечи - вдох, опустите - выдох.
- 2) Отведите плечи назад и сдвиньте лопатки - вдох, округлите спину - выдох.
- 3) Наклоните голову назад и сведите лопатки - вдох, медленно округляйте спину и опускайте голову, пока не упретесь подбородком в грудь - выдох (в пояснице не прогибайтесь).
- 4) Медленно и спокойно вдохните. Разверните корпус в сторону, не двигая бедрами - выдох. Вернитесь в и.п. - вдох.
- 5) Выполните поворот корпусом в другую сторону - выдох.
- 6) Поочередно поднимайте плечи, дыхание произвольное.

### Упражнение «Пожелания»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия

*Инструкция: начнем работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно произносите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему свое пожелание на сегодняшний день. Будьте внимательны и следите за тем, чтобы мяч побывал у всех.*

Вопросы для рефлексии:

- что чувствуете?
- что сейчас хочется сделать?

## **ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ**

### **Воображение, виды воображения, творческая визуализация**

«Воображение – психический процесс, выражающийся:

1) в построении образа средств и конечного результата предметной деятельности субъекта;

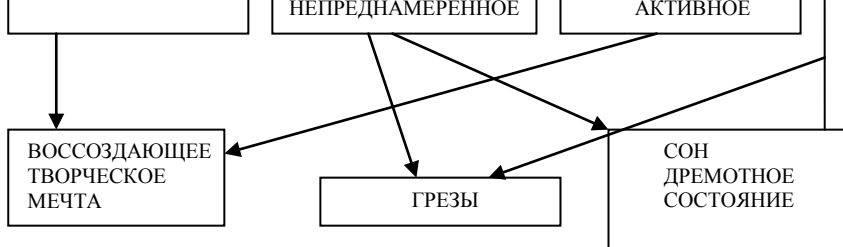
2) в создании программы поведения, когда проблемная ситуация неопределенна;

3) в продуцировании образов, которые не программируют, а заменяют деятельность;

4) в создании образов, соответствующих описанию объекта. Важнейшее значение воображения в том, что оно позволяет представить результат труда до его начала, тем самым ориентируя человека в процессе деятельности. Создание с помощью воображения модели конечного или промежуточного результата труда способствует его предметному воплощению» [17, с. 49].

При классификации видов воображения исходят из трех основных характеристик: по степени проявления волевых усилий, активности и осознанности.

ПРЕДНАМЕРЕННОЕ



Процессы воображения, как и процессы памяти, могут различаться по степени произвольности или преднамеренности. Крайним случаем непроизвольной работы воображения являются сновидения, в которых образы рождаются непреднамеренно и в самых неожиданных и причудливых сочетаниях. Произвольное воображение имеет для человека гораздо большее значение. Этот вид воображения проявляется тогда, когда перед человеком стоит задача создания определенных образов, намеченных им самим. В этом случае процесс воображения контролируется и направляется самим человеком. В основе такой работы лежит умение произвольно (усилием воли) вызывать и изменять нужные представления.

Среди различных видов произвольного воображения выделяют *воссоздающее воображение, творческое воображение и мечту*. Чаще всего *воссоздающее воображение* проявляется тогда, когда необходимо воссоздать какое-либо представление по словесному описанию. В этом случае успешность воссоздания образа определяется способностью человека к пространственному воображению, то есть способностью воссоздавать образ в трехмерном пространстве.

*Творческое воображение* характеризуется тем, что человек преобразует представления и создает новые не по имеющемуся образцу, а самостоятельно намечая контуры создаваемого образа и выбирая для него подходящие материалы. Творческое воображение, как и *воссоздающее*, тесно связано с памятью, поэтому между *воссоздающим* и *творческим* воображением нет жесткого разграничения.

Особой формой воображения является *мечта*. Этот вид воображения характеризуется способностью к созданию новых образов. Мечта имеет ряд существенных отличий от творческого воображения:

1) в мечте человек всегда создает образ желаемого, тогда как в образах творческого воображения не всегда воплощаются желания их создателя. В мечтах находит свое отражение то, что влечет человека к себе, то, к чему он стремится;

2) мечта – это процесс воображения, не включенный в творческую деятельность, т.е. не дающий немедленно и непосредственно объективного продукта в виде художественного произведения, открытия в научной области, технического изобретения и пр.;

3) мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее. Если человек строит планы в отношении своего будущего и в своей мечте определяет пути достижения задуманного, то мечта в этом случае является активным, произвольным, сознательным процессом, имеющим практическое воплощение.

Существуют люди, для которых мечта выступает в качестве замещения деятельности: без определения путей достижения задуманного. В этом случае мечта выступает как сознательный, произвольный процесс, не имеющий практического завершения. Являясь механизмом психологической защиты, мечтательность подобного типа имеет и позитивное значение, обеспечивая временный уход от возникших проблем, что способствует определенной нейтрализации негативного психического состояния и обеспечению сохранности механизмов регуляции при снижении общей активности человека. Названные виды воображения (воссоздающее, творческое, мечта) являются активными, произвольными и сознательными психическими процессами.

Поскольку произвольное, активное воображение преднамеренно, т.е. связано с волевыми усилиями человека, то пассивное воображение создает образы, не связанные с волевыми усилиями. Эти образы получили название *грез*. В грезах наиболее ярко прослеживается связь воображения с потребностями личности. Преобладание грез в психической жизни человека может привести его к отрыву от реальной действительности, уходу в выдуманный мир, что в свою очередь, начинает тормозить психическое и социальное развитие человека.

Непреднамеренное пассивное воображение проявляется при ослаблении деятельности сознания, его расстройствах, в полудремотном состоянии, сне. Наиболее показательным проявлением пассивного воображения являются галлюцинации, при которых человек воспринимает несуществующие в реальной действительности объекты за реальные. Как правило, галлюцинации наблюдаются при некоторых психических расстройствах [1, 19].

### **Сила воображения**

Воображение называют величайшей силой во Вселенной. Множество великих открытий в науке, медицине, социологии были сделаны людьми с богатым воображением. Наука работает с фактами. Казалось бы, при этом должны использоваться навыки левого полушария, ведь формальная логика и так называемый «научный метод» входят именно в его компетенцию. Но, несмотря на то, что в рутинные исследования действительно входит как скрупулезный сбор фактов, так и анализ, далеко не все величайшие открытия в науке и других сферах деятельности происходили тогда, когда воображение человека получало полную свободу действий.

Например, Эйнштейн открыл теорию относительности не за письменным столом, а лежа на холме в летний полдень и глядя в небо через полуприкрытые веки. Как потом рассказывал сам Эйнштейн, он видел, как солнце проникало сквозь ресницы и дробилось на множество лучиков, и задумался о том, что было бы, если бы он мог помчаться сквозь Вселенную вместе с лучом. Воображение привело ученого в такое место Вселенной, которое просто не могло существовать, если руководствоваться всей известной ему логикой. Тогда Эйнштейн вернулся в кабинет и, будучи уверен, что его воображение более правдиво, чем все его знания,

разработал новую математику, которая объясняла истину его видения.

Немецкий химик Кекуле сделал великое открытие при помощи воображения. Он проводил долгие часы в лаборатории, пытаясь вывести молекулярную структуру бензола, а потом возвращался домой и садился перед камином, в полудреме наблюдая за игрой пламени и искр. Вот как он открыл бензольное кольцо.

Он рассказывал о том, что, увлеченно думая над вопросом, он задремал. Перед внутренним взором продолжали крутиться атомы, но в тот раз он смог более отчетливо различить большие структуры и длинные ряды атомов, тесно связанных и скрученных между собой и извивающихся, подобно змее. Одна из змей схватила собственный хвост и начала насмешливо перед ним извиваться. Проснувшись, Кекуле вывел молекулярную структуру бензола.

Сила воображения исключительно важна, потому что она помогает в любой сфере деятельности. Творческие решения в нестандартных ситуациях – залог успешной и безопасной деятельности [2].

### **Упражнение «Образ воображения»**

Цель: оперирование чувственными образами (диссоциация, трансформация, интеграция).

*Инструкция:* 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Определите место в своем теле, где у Вас располагается Ваше воображение, ощутите его физически. 3. Опишите свои ощущения. 4. Представьте Ваше воображение в виде образа живой природы, на кого он (образ) похож? 5. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК). 6. Как Вам этот образ: нравится, не нравится, хочется что-то изменить или добавить? Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 7.

*Как теперь Вам измененный образ? 8. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 9. Ощутите снова свое тело, где сейчас находится Ваше обновленное воображение? 10. Опишите свои ощущения. Если ощущения комфортные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 4.*

### **Упражнение «Монолог»**

Цель: развитие воображения, преодоление привычного ракурса восприятия окружающего, «приобретение новых глаз».

Участники группы сидят по кругу.

*Инструкция: «Посмотрите внимательно вокруг и выберите любой предмет, находящийся в этой комнате, от имени которого вы готовы произнести короткий монолог. Когда все будут готовы, кто-то из Вас начнет, и все по очереди произнесут свои монологи. Не следует беспокоиться, что от имени одного предмета может прозвучать несколько монологов».*

Опыт проведения этого упражнения позволяет назвать основные трудности, с которыми могут столкнуться участники группы. Наибольшую сложность представляет сохранение при произнесении монолога принятой позиции (рассказ о предмете от первого лица). Хотя при этом, в данном упражнении не может быть правильных или неправильных монологов, в группе может возникнуть дискуссия по поводу того, насколько корректными являются те или иные высказывания. Например, участник, произносивший монолог от имени дверной ручки, говорит: «Мне приятно ощущать тепло человеческих рук» или «Ночью, когда «она» находится без движения, особенно чувствуется холод и скука». Здесь наблюдается выход из принятой позиции. Один из



участников высказал идею о том, что, по его мнению, дверная ручка «не знает», что такое человеческая рука, и ощущение тепла и холода он бы описал как ускорение перемещения атомов металла, из которого ручка сделана.

Принципиальным в этом упражнении является то, что участники приобретают дополнительный опыт, позволяющий обнаружить множество вариантов идентификации как с человеком, так и другими предметами и явлениями и способствующий самопознанию.

### **Упражнение «Если бы...»**

Участники разбиваются на подгруппы по 4—5 человек в каждой.

Цель: развитие воображения, способности видеть разные грани одной и той же проблемы, явления, гибкости мышления.

*Инструкция: «Каждый из Вас по очереди будет предлагать любую, самую невероятную ситуацию, формулируя ее, например, так: представим себе, что все люди на Земле спят днем, а ночью все делают. После того, как ситуация предложена, все (в том числе и участник группы, предложивший ситуацию) говорят, какие они видят плюсы, минусы и интересные моменты в этой ситуации. Например, представьте себе, что все автомобили на Земле желтого цвета. Плюс — легче производить краску для машин; минус — трудно находить свою машину на стоянке; интересный момент — какое воздействие может оказать на психику человека такое изобилие желтого цвета вокруг».*

### **Упражнение «Если бы...»**

Цель: развитие навыков анализа и всестороннего видения ситуаций профессиональной деятельности.

*Инструкция: по аналогии с предыдущим упражнением проанализируйте следующие ситуации:*

- 1) жизнь по распорядку согласно Уставу;
- 2) обязательное выполнение приказов вышестоящего командования;
- 3) ограничения в свободе перемещения;
- 4) ограниченный круг общения.

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

### **Шестое упражнение общей части методики психической саморегуляции**

(направлено на выработку произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов)

**1.** Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

**2.** Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

**3.** А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

**4.** Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

**5.** Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен. ***Заякорить состояние полного расслабления*** (пальцами левой руки).

**6. А)** Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - осязаемые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот.

**6. Б)** А сейчас я располагаю свою правую руку на солнечном сплетении. Я очень ясно ощущаю, как под ладонью рук возникает и усиливается тепло. Оно стекает с моей руки, тепло струится вглубь живота. С каждым вдохом я вбираю в себя дополнительную порцию тепла и через правую руку посылаю в область солнечного сплетения. Тепло явное и осязаемое. Я могу мысленно сконцентрировать это

тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот.

Целебное тепло разогрело мое тело. Я весь излучаю тепло. Я выработал устойчивую способность разогревать себя изнутри по своему желанию.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, ..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

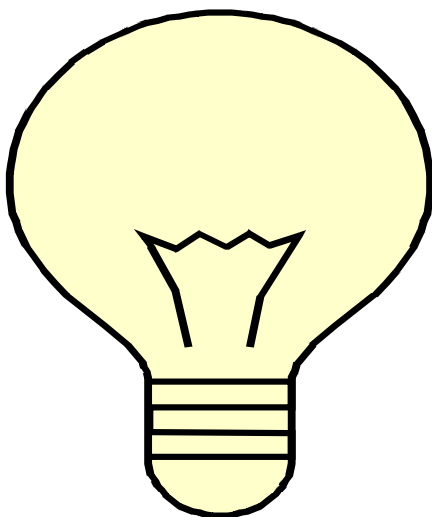
(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

9. Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

10. Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и захожу в состояние бодрствования. *Заякорить состояние бодрости* (пальцами правой руки).

## РЕФЛЕКСИЯ

Рефлексия занятия по методу обратной связи (развитие логического, аналитического, критического мышления, обучение навыкам установления закономерностей)



## **ЗАНЯТИЕ №7**

**Тема: «Познавательные процессы»**

### **Часть 4. «Мышление»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, позитивного мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия актуального состояния.
2. Разминка (психогимнастика).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «мышление, виды мышления, мыслительные операции».
4. Практическая часть (развитие позитивного мышления).
5. Релаксация: седьмое упражнение общей методики саморегуляции.
6. Рефлексия занятия по методу обратной связи.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

### **Упражнение «Рефлексия»**

Цель: концентрация внимания на занятии, связь прошлого занятия с настоящим, поддержание мотивации к саморазвитию.

- осознайте свое состояние («здесь и теперь»: вижу, слышу, чувствую);
- назовите изменения, произошедшие с Вами за время посещения занятий;
- отметьте разницу в способах реагирования на те или иные жизненные ситуации в сравнении с тем, как это было раньше;
- какие навыки, полученные на занятиях, используете в повседневной жизни?
- как это для Вас?

### **РАЗМИНКА**

#### **Упражнение «Гимнастика для глаз»**

Цель: снятие напряжения. Благоприятно при неврозах, гипертонии и повышенном внутричерепном давлении.

*Инструкция: Работаем (непрерывно!) без напряжения, свободно, не щурясь, каждое движение повторяем 10-15 раз. Примите основную стойку (ноги на ширине плеч, руки на поясе). «Укоренитесь». Представьте в своем воображении, что Ваши ноги как корни дерева врастают в землю, тем самым, обеспечивая Вам устойчивость и силу. Ваше тело – ствол, руки – ветви, а голова макушка дерева, уходящая в высь. Ощутите всем своим существом слияние с природой, напитайтесь ее силой и энергией. Находясь в этом состоянии, выполняйте следующие упражнения для глаз:*

*1. Вертикальные движения. Глаза идут вверх, словно пытаетесь взглянуть изнутри на собственную ма-*

кушку, затем вниз, как-будто «глядите» на гортань.

2. *Горизонтальные движения.* Глаза ходят вправо и влево. Движения легкие, словно играющие.

3. *Круговые движения глаз* — сначала по часовой стрелке, затем — против нее [23].

### **Упражнение «Мое решение»**

Цель: диагностика стереотипного реагирования, развитие гибкости мышления, интуиции.

*Инструкция:*

1) *я сейчас произнесу начало фразы, а Вы каждый самостоятельно ее закончите. Запишите первое, что приходит в голову от первого лица: « Я иду по берегу реки и вижу в воде человека, он машет руками и кричит...»;*

2) *опишите на листе любую ситуацию из собственной жизни, которая до сих пор еще не получила разрешения, в которой вам хотелось бы разобраться;*

3) *выделите несколько ключевых слов в Вашем рассказе, подчеркните их (до 5 слов);*

4) *прочтите вслух описанную ситуацию и осознайте, какое решение подсказывают Вам ключевые слова?*

## **ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ**

### **Мышление, виды мышления**

Мышление – процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности [17].

Описание различных типов мыслительных процессов следует из анализа способов решения различных задач. Выделяют четыре основных способа, которые наиболее часто встречаются при мыслительной деятельности.

*Наглядно-действенное мышление* основано на переборе действий, связанных с целями решаемой задачи. Данный тип мышления используется в практической деятельности человека. Для такой стратегии мышления характерно отсутствие законченного плана действий, выполнение деятельности в пошаговом режиме, когда текущая цель определяется только критериями успешного окончания предыдущей. При этом образуется разрыв между конечной целью деятельности и ее результатом. Кроме того, в памяти человека должна храниться информация о действиях, проведение которых в данной ситуации может привести к достижению цели. Помимо перебора действий может использоваться перебор символов действий. В этом случае формируется так называемая «ага-реакция», или догадка, когда внезапно после некоторой приостановки действий найдется решение проблемы. Догадки - приблизительные решения, возникающие при замене процесса перебора действий перебором символов действий.

*Наглядно-образное мышление* - это также способ практического мышления. Оно базируется на необходимости постоянной опоры на восприятие окружающей среды. Этот способ мышления очень важен при выборе стратегии поведения человека в новой обстановке. Образы незнакомых предметов при этом в большей степени отражают реальный мир, чем информация, хранящаяся в памяти.

*Образное мышление* связано с непосредственным манипулированием образами и представлениями. Этот способ представляет собой вариант теоретического мышления. Образы объединяются в структуры посредством процессов воображения, извлечения информации из памяти. В ходе мыслительной деятельности образные структуры могут преобразовываться, сравниваться друг с другом.



*Понятийное мышление* в своей основе имеет процессы обработки информации об отвлеченных понятиях, а также проведение логических умозаключений. Специфика понятийного мышления заключается в сложности построения длинных последовательностей причинно-следственных связей между понятиями. Формирование этих связей происходит путем выделения определенных атрибутов понятий. В каждой ситуации используются различные атрибуты одного и того же понятия.

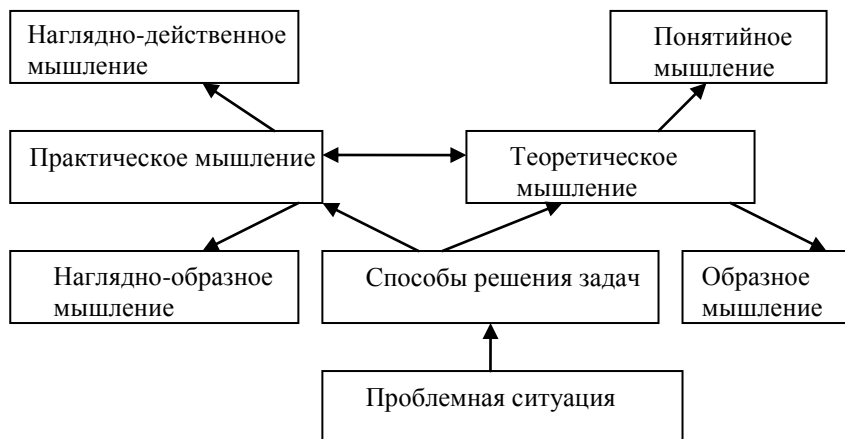
Все виды мышления взаимно дополняют друг друга и могут использоваться одним и тем же человеком в разных ситуациях. Однако в зависимости от индивидуального склада люди могут отдавать предпочтение определенному типу мыслительной деятельности для решения стоящих перед ними задач.

Кроме того, все виды мышления могут рассматриваться и как уровни его развития. Теоретическое мышление считается более совершенным, чем практическое, а понятийное представляет собой более высокий уровень развития, чем образное.

По форме мышление может быть представлено как *суждение и умозаключение*.

*Понятие* – это отражение общих и существенных свойств предметов или явлений. В основе понятий лежат знания об этих предметах или явлениях. Принято различать общие и единичные понятия. (единичные: «Енисей, Саратов и т.д., общие: стул, здание, болезнь, человек). *Суждение* – как форма мышления - основано на понимании субъектом многообразия связей конкретного предмета или явления с другими предметами или явлениями. *Умозаключение* является высшей формой мышления и представляет собой формирование новых суждений на основе уже имеющихся. Умозаключение как форма мышления опира-

ется на понятия и суждения и чаще всего используется в процессах теоретического мышления.



Психологический смысл понятия заключается в выделении только некоторых признаков предмета и игнорировании всех остальных свойств и отношений. Это позволяет резко снизить количество воспринимаемой и перерабатываемой информации, оперировать с сущностями предметов и явлений. Понятийное мышление делает познание экономичным и могущественным. Поэтому свободное оперирование понятиями является важнейшим качеством хорошего интеллекта.

Сформировать понятие - значит дать определение предмету: указать, какие его признаки отражены в понятии.

Проблема заключается в том, что не все обучающиеся имеют навыки самостоятельного формулирования понятий. При существующем теоретическом обучении берутся понятия готовыми из учебника или лекции.

Через овладение формообразованием понятий лежит путь к самостоятельному их порождению и оперированию.

Обращение к учебникам логики обнаруживает, что разнообразие форм понятий можно свести к **7 видам структур определений (виды определений) и 4 способам порождения этих структур (способы определений)**.

Обучение видам и способам определений можно рассмотреть на примере, приведенном в учебном пособии: «Конструкция и прочность самолета / Под ред. Д.Е. Липовского, В.Н. Зайцева. М.: Воениздат, 1973» [4, с.20].

## **ВИДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ**

**1. Определение посредством описания** основано на перечислении ряда признаков предмета, благодаря чему о нем составляется необходимое представление.

*Пример.* «Внешние формы крыла характеризуются профилем поперечного сечения, видом в плане, видом спереди. Профиль крыла определяется следующими основными параметрами... относительной толщиной профиля, положением по хорде максимальной толщины профиля, максимальной относительной вогнутостью (кривизной) профиля».

**2.** В отличие от описания, которое основано на внешних признаках предмета, **определение сущности** отражает признаки, обусловленные внутренней природой предметов.

*Пример.* «Поперечные силы в каждом сечении крыла являются равнодействующими внутренних сил, пре-

пятствующими смещению одной части крыла относительно другой».

**3. Определение посредством указания составных частей** весьма распространено в различных учебных дисциплинах.

*Пример.* «Конструкции крыльев... самолетов различного типа обычно состоят из одних и тех же основных элементов — лонжеронов, стрингеров, нервюр, образующих каркас, и обшивки».

**4. Определение посредством указания причины или процесса возникновения** показывает источник, механизм, способ происхождения предмета.

*Пример.* «Маневренная нагрузка возникает при резком отклонении рулей в начальный момент маневра или по прекращении маневра».

**5. Определение посредством указания закономерностей**, которым подчиняется предмет.

*Пример.* «Явление ползучести заключается в том, что деформации элементов конструкции с течением времени возрастают при сохранении одной и той же нагрузки».

**6. Определение посредством указания цели или функции** показывает, каково назначение предмета, как осуществляется процесс его функционирования.

*Пример.* «Элероны — это орган поперечной управляемости самолета... При отклонении элеронов на крыле возникают дополнительные силы, которые создают кренящий момент относительно продольной оси самолета».

**7. Операциональные определения** имеют характерную особенность — они раскрывают или подразумевают операции, с помощью которых определяются необходимые признаки предметов или их величины.

*Пример.* «Плечом оперения называют расстояние от центра тяжести самолета до центра давления оперения (иногда до шарниров подвески рулей)».

Одному и тому же предмету желательно давать несколько видов определений с использованием различных способов определений. В этом случае при определении предмета отражаются его внешние признаки, раскрывается сущность, указываются составные части, обнажается причина или механизм его возникновения, описываются закономерности, которым он подчиняется, указывается его предназначение или процесс функционирования, фиксируются операции, посредством которых обнаруживаются или измеряются его признаки.

На основе представленных определений самостоятельно сформулируйте понятие о крыле самолета.

### **Упражнение «Самостоятельные умозаключения»**

Цель: практическое применение навыков самостоятельного формулирования понятий, развитие навыков межличностного взаимодействия, аргументации своего мнения.

*Инструкция:* на примере изучения крыла самолета сформулируйте умозаключения о понятиях нервнопсихическая устойчивость, адаптация, летное долголетие. Для этого разделитесь на 3 группы. Каждая группа формулирует умозаключение по выбранному понятию. После того, как в каждой группе будут сформулированы умозаключения, все 3 группы находят взаимосвязь между понятиями.

### **Упражнение «Позитивное мышление»**

Цель: самопознание, развитие позитивного мышления, развитие навыков межличностного взаимодействия

*Инструкция: напишите на отдельном листке бумаги Ваше качество, которое Вам не нравится в Вас. Обменяйтесь листками между собой. На полученном листке напишите, что по Вашему мнению есть хорошего в названном качестве, где и как его можно применить с пользой. Обменивайтесь листками до тех пор, пока Вы оставите на всех листках запись о Вашем видении ситуации.*

Вопросы для рефлексии:

- что чувствуете?
- что поняли о себе, выполняя это упражнение?
- как можно использовать полученный навык в профессиональной деятельности и повседневной жизни?

### **Упражнение «Образ полета»**

Цель: оперирование чувственными образами (диссоциация, трансформация, интеграция)

*Инструкция: 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Определите место в своем теле, где у Вас располагается Ваш образ полета, ощутите его физически. 3. Опишите свои ощущения. 4. Представьте Ваш образ полета, какой он (образ), на что он похож? 5. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК). 6. Как Вам этот образ: нравится, не нравится, хочется что-то изменить или добавить? Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 7. Как теперь Вам измененный образ? 8. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 9. Ощутите снова свое тело, где сейчас находится Ваш обновленный образ полета? 10. Опишите свои ощущения. Если ощущения комфортные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 4.*

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Седьмое упражнение общей части методики психической саморегуляции

(Способствует выработке навыков произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. При этом используется ощущение тепла в левой руке, которое улучшает кровоснабжение сердечной мышцы).

**1.** Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

**2.** Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

**3.** А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная тяжесть наполнила мои руки. Тяжесть из рук переливается в правую, а затем и левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

А сейчас я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой...

Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя левая рука становится теплой...

Левая рука становится теплой...

Рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Тепло пульсирует в кончиках пальцев левой руки. Захватывает предплечье, плечо... Тепло явное и осязаемое. Тепло охватывает грудь. Вся левая половина груди теплая.

*Пауза.*

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно со-



здаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

**9.** Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

**10.** Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. ***Заякорить состояние бодрости*** (пальцами правой руки).

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Вопросы для рефлексии:

- что нового сегодня узнали?
- о чем интересном (о том, что понял на занятии) сегодня расскажете своим товарищам?
- чем можете помочь товарищам?
- чем поможете?
- на что похоже наше сегодняшнее занятие (придумайте образ занятия)?
- какие 3 позитивных события планируете на следующую неделю?
- что чувствуете?

## ЗАНЯТИЕ №8

**Тема: «Социальные роли, ролевое взаимодействие»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, критического мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия актуального состояния.
2. Разминка (психогимнастика).

3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «социальные роли, ролевое взаимодействие».

4. Практическая часть (развитие навыков распределения и переключения внимания).

5. Релаксация: восьмое упражнение общей методики саморегуляции.

6. Обратная связь по результатам занятия.

## РАЗМИНКА

Упражнение «Мой образ»

Цель: самопознание, самовыражение с помощью метафорических средств.

*Инструкция: завершите следующие предложения:*

- «Если бы я был книгой, то я был бы...»;

- «Если бы я был музыкой, то я был бы...»;

- «Если бы я был природной стихией, то я был бы...»;

- «Если бы я был временем года, то я был бы...»;

- «Если бы я был совсем взрослым (например, мне бы уже исполнилось 30 лет), то я был бы...»;

- а «здесь и теперь» я... (образ)

## Упражнение «Восьмерка»

Цель: восстановление межполушарного взаимодействия, развитие навыков распределения и переключения внимания

*Инструкция: исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. нарисуйте в воздухе перед собой указательным пальцем вытянутой вперед правой руки знак бесконечности (горизонтальную восьмерку с центром перед глазами). Движение всегда начинать вверх. Двигаясь всем телом, сгибая колени, нарисовать*

вать фигуру максимального размера, одновременно прослеживая глазами без поворота головы (3-4 раза). Затем повторить это движение другой рукой (начинать движение вверх-влево), а потом двумя руками одновременно: руки вытянуты вперед, указательные пальцы соединены, ладони разомкнуты. Нарисовать восьмерку двумя руками. Правши начинают движение вправо-вверх, левши – влево-вверх.

### **Упражнение «Внимание»**

Цель: развитие навыков распределения и переключения внимания, воображения, образного мышления, координации движений

*Инструкция: во время выполнения упражнения отслеживайте, какие свойства внимания задействованы. Определите, какое качество личности Вы хотели бы в себе развить или приобрести. Представьте образ этого качества, опишите его по всем репрезентативным системам (ВАК). Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. «Укоренитесь», ощутите приток энергии и силы, поступающей из земли. Мысленно поместите образ выбранного Вами качества над головой на расстоянии вытянутой руки и начинайте его «вбирать» в себя следующим образом: поднимите одну руку к образу и, захватывая часть образа (при этом руку сжать в кулак), опускайте его к телу и распределяйте его в себе (руку разжать). Одновременно с опусканием одной руки другая синхронно поднимается вверх, захватывает часть образа и опускается вниз. Движения плавные, медленные. Выполняйте движения до тех пор, пока почувствуете насыщение (приток тепла, холода, покалывания, мурашки и пр.). Начали.*

*Если образ взят не весь, то что хочется сделать с остатком? Сделайте. Ощутите в себе новое качество. В*

*каком месте тела оно у Вас находится? Как вам это? Если ощущения комфортные, то упражнение закончено, если ощущается дискомфорт, то продолжайте работать с образом по ранее предложенной схеме.*

Вопросы для рефлексии:

- какие трудности возникли в процессе выполнения упражнения?

- какие свойства внимания Вы отследили в ходе выполнения упражнения?

- как можете применять полученный навык в профессиональной деятельности и в повседневной жизни?

- что сегодня сможете сделать с помощью приобретенного (развитого) качества?

- что сделаете?

- как себя чувствуете?

## **ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ**

### **Социальные роли, ролевое взаимодействие**

Слово «роль» заимствовано из театра и так же, как и там, оно означает предписанные действия, характерные для тех, кто занимает определенную социальную позицию. Когда мы преодолеваем новую ступеньку на социальной лестнице, вынуждены поступать в соответствии с нашим положением, даже если чувствуем себя не в своей тарелке. Но это чувство редко сохраняется длительное время.

Вспомните время, когда вы стали играть новую роль свои первые дни в школе или другой организации. Или, к примеру, вашу первую неделю в училище, когда вы, сверхчувствительны к новой социальной ситуации, и со всей тщательностью пытаетесь вести себя как надо и избавиться от

своего школьного поведения. В такие моменты мы осознаем сами себя. Мы следим за своей новой речью и поступками, потому что они для нас не естественны. А потом, в один прекрасный день, происходит удивительная вещь. Мы замечаем, что наш энтузиазм в новом месте и новый распорядок больше не предоставляют для нас труда. Мы вошли в роль, и она стала для нас такой же привычной, как потерянные джинсы или футболка.

В одном эксперименте студентам-добровольцам предложили «отсидеть» в импровизированной тюрьме, созданной Филиппом Зимбардо (1971) на факультете психологии Стэнфордского университета. Зимбардо так же как и многих других, давно интересовал вопрос: являются ли тюремные зверства порождением порочных преступников и злобных охранников или сами роли охранника и заключенного ломают и ожесточают даже жалостливых людей? Приносят ли жестокость в заведение сами люди или же заведение делает людей жесткими?

Кинув монетку, Зимбардо выбрал охранников из числа студентов. Он выдал им униформу, дубинки, свистки и проинструктировал, как поддерживать дисциплину. Оставшихся студентов заперли в камерах и заставили надеть уничижительную робу. После веселого первого дня, когда все «вживались» в свои роли, охранники, заключенные и даже экспериментаторы оказались пленниками ситуации. Охранники стали унижать заключенных, некоторые из них придумали жестокие и оскорбительные правила. Заключенные не выдержали, взбунтовались, а потом впали в апатию. Так возникло, писал Зимбардо (1972 г.) «все растущее несоответствие между реальностью и иллюзией, между выполнением роли и самоидентичностью... Эта тюрьма, которую мы сами создали, стала поглощать нас как созданий своей собственной реальности». Углядев опасность со-

циальной патологии, Зимбардо вынужден был уже через шесть дней прекратить эксперимент, рассчитанный на две недели.

Влияние поведения на установки проявляется даже в театре. Осознанная игра может исчезнуть, как только роль захватит актера и он начнет испытывать сильные эмоции. В романе Уильяма Голдинга «Повелитель мух» потерпевшие кораблекрушение английские мальчики превращаются в жестоких дикарей, забывших о цивилизации. После экранизации романа юноши, игравшие в фильме, стали вести себя соответственно своим ролям. Режиссер Питер Брук (1969), писал, что «между многими из них за пределами съемочной площадки зародились точно такие отношения, как в романе. Одна из главнейших наших проблем заключалась в том, чтобы поощрять их раскованность во время съемок и вести себя порядочно в перерывах между ними».

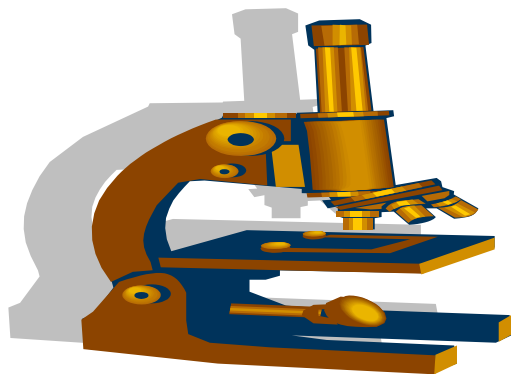
Джонатан Уинтерз заметил, что опасность для таких комиков как он, заключается в необходимости «самому верить в то, что говоришь».

После нескольких лет создания фантастических образов Уинтерз был вынужден пройти курс лечения от раздвоения личности.

Более глубокий урок, полученный нами из исследований «вживания в роль», касается того, как нереальная (искусственная) роль может превратиться в реальную. В новой должности - учителя, солдата или делового человека - мы играем роль, которая определяет наши установки. Представьте себе, что вы играете роль раба, и не в течение каких-нибудь шести дней, а целые недели. Если считанные дни изменили поведение заключенных в «тюрьме» Зимбардо, представьте какой разрушительный эффект оказывают многие недели раблепного поведения. Причем «господин»

может трансформироваться намного сильнее, потому что роль его предпочтительнее [5, 18].

Итак, в жизни нам часто приходится играть роль, соответствующую нашему положению, должности, функциональным обязанностям. Важно всегда помнить, что это только лишь роль. А кто я сам?



### Упражнение «Мой выбор»

Цель: самопознание, самовыражение

*Инструкция: хорошо изучите таблицу «Мой выбор», представленную ниже. С учетом предложенной в ней информации, заполните столбцы:*

Хочу и умею	Хочу и не умею	Не хочу, но умею	Не хочу и не умею


В каждом столбце запишите не менее 10 пунктов. Проанализируйте упражнение.

Примечание: тренер рисует и записывает на доске содержимое строк «развитие» и «смерть», без указания названий строк. В конце упражнения необходимо пояснить, что задержка духовного роста приводит к духовной деградации, которая в свою очередь может являться одним из факторов суицидального поведения.

### «Мой выбор»

	физический уровень	личностный уровень	межличностный уровень	социальный уровень	принципальный уровень	универсальный вселенский
развитие	полнота жизни, обилие сил, сила, энергия	творчество, уверенность, осознание своего места в мире, «я в порядке», самораскрытие	близость, дружба, «мы в порядке», взаимоуважение, взаимопонимание	сотворчество, единомыслие, открытое доверие, товарищество, сотрудничество	цельность, интегрированность, воплощение принципов справедливости, забота, доброта, открытость	единение, знание, мощь, любовь, настроенность
выбор	жить	раскрываться	обязаться	действовать	становиться	расширяться
	умереть	не раскрываться	не обязываться	не действовать	не становиться	не расширяться



смерть	потерянность, опустошенность, болезнь, полное бессилие, угасание	самоотрицание, страх, гнев, незащищенность, самоуничижение	изолированность, манипуляторство - «будь таким, как я хочу», угодничество	конформизм, навязывание правил – «вы должны», навязывание ролей, осуждение	прагматизм, притворство, лицемерие, безнравственность, беспринципность	отстраненность, отчужденность, самовозвеличивание, одержимость, тиранство
--------	--	--	---	--	--	---

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Восьмое упражнение общей части методики психической саморегуляции

(Предназначается для выработки навыков по сужению кровеносных сосудов лица и головы в целях предупреждения головных болей, устранения отечности верхних дыхательных путей).

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я»

проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

**3.** А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

**4.** Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

**5.** Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен. ***Заякорить состояние полного расслабления*** (пальцами левой руки).

**6. А)** Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - осязаемые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот.

*Пауза.*

**6. Б)** Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все осязаемее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада откладывается в коже лба все заметнее, все осязаемее. Мой лоб прохладен ... Лоб приятно прохладен. Приятно прохладен ... Прохладен ...

*Пауза.*

**7.** В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров,

уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

**8.** А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох...выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

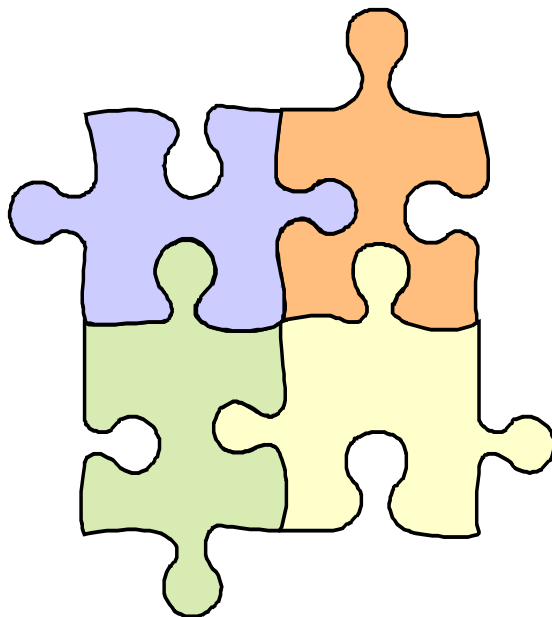
**9.** Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

**10.** Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. *Заякорить состояние бодрости* (пальцами правой руки).

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЗАНЯТИЯ

Вопросы для рефлексии:

- где полученная информация вам может пригодиться?
- что сегодня поняли о себе новое?
- от чего сегодня освободились?
- в чем уже сегодня будете другой?
- что чувствуете?



## **ЗАНЯТИЕ 9**

**Тема: «Стратегия жизни»**

**Часть 1. «Я и жизнь»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, мышления, управления функциональным состоянием, профилактика суицидального поведения.

План занятия:

6. Рефлексия прошлого занятия.

7. Разминка (психогимнастика).

8. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «жизненные стратегии, конфликт, основные типы поведения в конфликтной ситуации».

9. Релаксация.

10. Практическая часть (определение жизненной стратегии).

11. Обратная связь по результатам занятия.

## РАЗМИНКА

### Упражнение «Закончи фразу»:

*Цель упражнения:* развитие рефлексии, самопознание, расширение сознания

*Инструкция:* Вам нужно закончить предложенные фразы

- вспоминая прошлое занятие, чувствую ...
- я отметил в себе ...
- жизнь для меня ...
- на занятиях я больше осознаю, что ...
- интерес во мне вызывает ...
- я вызываю интерес ...
- когда я что-либо не понимаю, то чувствую ...
- когда я что-либо понимаю, то чувствую ...
- я беру на себя ответственность в ...
- для меня это упражнение - ...

### Упражнение «Запомни число»

*Цель упражнения:* развитие кратковременной памяти, ассоциативного мышления.

*Инструкция:* выберите подходящий код (или изобретите свой) и попробуйте запомнить длинные и сложные номера (например, индивидуальный номер налогоплательщика или номер страхового свидетельства).

В качестве примера мнемотехники для запоминания цифр, можно использовать **буквенный код**:

0 – «Н» (ноль);

1 – «Т» (похожа на символ правосудия – весы);

2 – «Л» (в этой букве две палочки);

3 – «К» (в этой букве три черточки);

4 – «Ч» (похожа на цифру 4 и слово «четыре» начинается с буквы «Ч»);

5 – «П» (слово «пять» начинается с буквы «П»);

6 – «С» (похожа по форме);

7 – «Г» (похожа на 7, написанную наоборот);

8 – «Ф» (похожа по форме);

9 – «Р» (похожа на 9, написанную наоборот).

Например, Вам нужно запомнить цифровой код **88612158316**. Тогда представив в виде «ФФСТЛТПФКТС», можно надолго сохранить его в своей памяти.

### **Упражнение «Обретение чувства покоя»**

*Цель упражнения:* развитие образного мышления, развитие способности к концентрации внимания, самопознание, целеполагание, обучение способам саморегуляции, приведение работы головного мозга к функционированию в альфа-режиме.

**1.** Сесть удобно, максимально расслабиться. Самодиагностировать состояние покоя на воображаемой шкале от 0 до 10. **Почувствовать покой. Подержать в осознании это чувство.**

**2.** Определить свое состояние: что чувствуете или ощущаете в теле. Просмотреть последовательно от макушки головы до кончиков пальцев ног мысленным взглядом свое тело, ощутить его. Возможно, какие-то участки тела будут выпадать из общей картины, не будут ощущаться, а может и нет. В тех местах тела, где отсутствуют ощущения

или образ тела, потеряв контакт с ним, это может служить причиной соматических проявления последствий стресса.

**Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство.**

3. Мысленно увидеть образ своего тела. Проанализировать соответствие увиденного образа с тем, как на самом деле выглядит Ваше тело. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство.**

4. Мысленно усилием воли начальный образ привести в соответствие с тем, какой хотелось бы иметь (Ваш идеальный образ). *Все рассогласования внутреннего образа с внешним способствуют возникновению неосознаваемого чувства беспокойства, тревоги, которое, накапливаясь, может привести к возникновению стрессового состояния.* Если в начальном внутреннем образе есть какие-то несоответствия (несоразмерно большие или искаженные части тела), то трансформировать его любым удобным для Вас способом (отсечь, стереть, отрезать, дорисовать, наполнить и т.д.). **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем начинает ощущаться уверенность. Почувствуйте ее и обратите внимание на ее место положения в теле.**

5. Мысленно «надеть» полученный (приятный) образ на себя. Примерно так же как мы надеваем на себя одежду, поправляя ее на своем теле, пока она сядет хорошо, поправить на своем теле образ. Поперемещать его вправо-влево, вверх-вниз, пригладить его на себе, ощутить как он «сел» на Ваше тело, как влитой. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем начинает ощущаться уверенность и решительность. Почувствуйте их и обратите внимание на их место положения в теле.**

6. Мысленно сконцентрировать свое внимание на дыхании. Определить, какой частью тела Вы дышите: животом, диафрагмой или грудью?

7. Дыхание животом: на вдохе максимально опустить воздух вглубь живота, на выдохе мысленно животом произнося букву «И», выпустить воздух из себя. Таким образом, на вдохе «напитать» живот воздухом, осветить светом все недра собственного живота, на выдохе выпустить все наружу, мысленно произнося животом букву «И». Восстанавливается контакт с теми частями тела, которые могли вначале не ощущаться. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем начинает ощущаться уверенность, решительность и готовность к действию. Почувствуйте их и обратите внимание на их место положения в теле.**

8. Дыхание диафрагмой. Успокоить себя диафрагмальным дыханием, уравновесить себя. Мысленно проверить свой образ и по необходимости скорректировать его. Продолжает восстанавливаться контакт со всеми частями тела. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем ощущается уверенность, решительность, готовность к действию, критичность мышления, ведущие к осознанию самого действия, которое ждет своего выполнения. Почувствуйте их и обратите внимание на их место положения в теле.**

9. Дыхание грудью. На вдохе ощутить как в процессе дыхания участвуют грудь и спина. Вдыхая воздух, наполнить им легкие, на выдохе, мысленно грудью произнося букву «Т», выпустить воздух из легких, груди и спины. Увидеть, как множественные буквы «Т», выскакивая из Вас, освобождают место для чувства покоя, который заполняет освободившееся место. **Контакт со всеми частями тела установлен полностью. Почувствовать покой.**



**Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем осознаются потребности, для удовлетворения которых уже есть критичность мышления, уверенность, решительность, и готовность к действию и все необходимое. Закрепите их и запомните их место положения в теле.**

10. Дыхание всем телом. Сконцентрировать внимание на том, как на вдохе все Ваше тело наполняется воздухом и светом. Воздух и свет проходят через все поры Вашего тела и каждая клеточка Вашего тела принимает участие в этой работе. На выдохе, мысленно губами произнося букву «П», ощущаем «чувство покоя на выдохе». **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. На выдохе я осознаю свои потребности и готов их удовлетворять в любое подходящее для этого время.**

11. «Ощутить себя на выдохе». Самодиагностировать состояние покоя на шкале от 0 до 10. Отметить изменения. **Почувствовать покой на выдохе. Поддержать в осознании это чувство.**

Упражнение повторить 5 раз, возникает установка: ощущение покоя на выдохе, вместе с ней включаются и все те установки, которые были заложены последовательно в ходе выполнения упражнения.

По образу этого упражнения можно достигать любое другое желаемое состояние и закреплять (якорить) его. Если трудно сразу начинать работу с образом, то можно предварительно провести пассивную мышечную релаксацию, после чего выполнить упражнение. Установки можно закладывать в соответствии с желаемым состоянием. Установки выделены жирным шрифтом.

Упражнение закончить письменной работой: на выдохе осознавать свои желания, потребности, записать их

(не менее 10). Проверить свои ресурсы. Определить что нужно еще для удовлетворения своих потребностей. Выработать порядок действий (алгоритм решения) для выполнения поставленных перед собой задач. Определить сроки их исполнения. Начинайте действовать.

С целью профилактики суицидального поведения с курсантами рекомендуется проводить упражнения, направленные на самопознание, рефлекссию поведения, осознание жизненной основной стратегии (развитие или разрушение), формирование позитивных жизненных целей.

Выполнять основную часть упражнения рекомендуется после релаксационного упражнения (например, основную часть упражнения «Обретение чувства покоя»). Известно, что в спокойном состоянии бодрствующего человека в условиях физического и психического покоя в большинстве отделов коры регистрируется так называемый альфа-ритм. При функционировании головного мозга в условиях альфа-ритма происходит синхронизация в работе обоих полушарий головного мозга, что дает возможность объективного восприятия окружающей среды, мира в целом и возможности адекватного реагирования, т.е. полноценной адаптации.

### **Упражнение «Программа жизни»**

1. Участникам группы предлагается схематично изобразить графически свою программу жизни. Это может быть рисунок, схема, пейзаж и пр.
2. Определить общее чувство к изображенной информации на схеме.
3. Придумать ассоциацию ко всей схеме.
4. Разделить условно всю схему на отдельные элементы.

5. Придумать ассоциации к отдельным элементам схемы.

6. Определить чувства к отдельным элементам схемы. Особенно обратить внимание на элементы схемы, которые способствуют выработке адреналина в организме.

7. Осознать основную стратегию программы жизни (на развитие или на разрушение). С этой целью можно использовать схему развития, предложенную в холодинамике.

8. Ответить на вопрос: «Как это Вам? Что хочется сделать?».

9. Изменить содержание всей программы или ее элементов, вызывающих напряжение.

10. Определить новые чувства к отдельным элементам схемы. Придумать ассоциации к ним. Осознать, способствуют ли какие-либо элементы схемы выработке адреналина?

11. Определить общее чувство к информации, изображенной на новой схеме. Придумать ассоциативное слово к ней.

12. Если чувства к отдельным элементам и всей схеме позитивны, то выполнить заключительные пункты упражнения.

13. Что хочется сделать с изображением? Сделайте.

14. Осознать, что может послужить пусковым механизмом программы развития на физическом уровне (движение тела). Выполнить это действие.

Если чувства к отдельным элементам схемы или общее чувство не устраивают, вызывают дискомфортное ощущение, то продолжить выполнение упражнения, начиная с п.6 заново. Обратить особое внимание на элементы схемы, провоцирующие поведение, связанное с усиленной выработкой адреналина.

## **ЗАНЯТИЕ №10**

**Тема: «Стратегия жизни»**

### **Часть 2. «Целеполагание, достижение цели»**

Цель занятия: самопознание, выработка и развитие навыков рефлексии, мышления, управления функциональным состоянием.

План занятия:

1. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка (психогимнастика).
3. Лекционная часть: ознакомление с понятиями «целеполагание, методы целеполагания, достижений цели».
4. Практическая часть (целеполагание).
5. Релаксация: метод активной мышечной релаксации.
6. Обратная связь по результатам занятия.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

### **Упражнение «Рефлексия»**

**ЦЕЛЬ:** рефлексия прошлого занятия по методу обратной связи (развитие логического мышления, обучение навыкам установления закономерностей, тренировка готовности памяти, позитивный настрой на работу)

## **РАЗМИНКА САМОМАССАЖ БАТ**

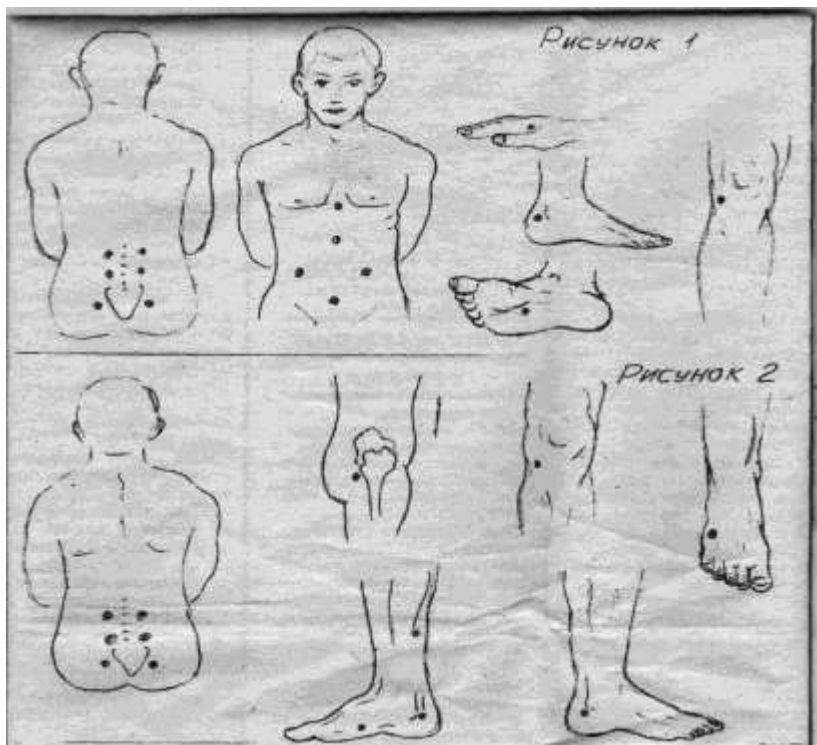


Рис. 1 Самомассаж направлен на активизацию пищеварительной системы, усиление перистальтики кишечника, снятие нервно-эмоционального напряжения;

Рис. 2 Самомассаж при судорогах икроножных мышц. Когда свело ногу, то первая самопомощь – сильно надавить, размять самую болезную точку и сразу приступить к массажу активных точек.

### Упражнение «Восьмерка»

**ЦЕЛЬ:** восстановление межполушарного взаимодействия и улучшение координации движений

*Инструкция:* сядьте удобно, найдите прямо перед собой точку, которая будет соответствовать центру

*восьмерки. Не поворачивая головы (кончик носа ориентирован на выбранную точку), нарисуйте восьмерку глазами. Движение начинать вправо-вверх (правши), влево-вверх (левши). Движения глаз максимальные (3-5 раз). Вариантом этого упражнения может быть мысленное рисование восьмерки глазами.*

## **ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ**

### **Целеполагание. Методы целеполагания, достижения цели**

Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека. В психологии понятие цель употребляется также в следующих значениях: формальное описание конечных ситуаций, к достижению которых стремится любая саморегулирующаяся функционирующая система; предвосхищаемый полезный результат, определяющий целостность и направленность поведения организма. Понятие о цели как осознаваемом образе предвосхищаемого результата служит при изучении произвольных преднамеренных действий, представляющих специфическую черту человеческой деятельности [17].

Планирование и постановка целей, вероятно, всегда будут занимать одно из первых мест в списке наших приоритетов. Многие рассматривают планирование как своеобразную инвестицию: время и силы, потраченные на него, обычно сторицей вознаграждаются. Прежде чем сделать телефонный звонок или назначить встречу, принять решение по поводу какого-либо действия или команды, потратьте хотя бы полминуты на размышление о том, что же Вы хотите от этого получить и как лучше всего добиться желаемого результата, и это непременно скажется на эффективности вашей деятельности.

Ваша способность добиваться своего может заметно возрасти. Кроме того, вы сэкономите свое драгоценное время. В случае же реализации крупных проектов хорошее планирование может означать не только экономию времени, денег и ресурсов, но и успешность всего предприятия. Полезно записывать свои планы на листе бумаги или, если дело касается планирования на уровне организации, отражать их в конкретных документах. Но и это еще не все, ведь именно в сфере планирования нейрорлингвистическое программирование (НЛП) дает нам в руки мощнейшую технологию. В этой части занятия речь пойдет об очень важных для любого руководителя вопросах - планировании и постановке целей (целеполагании). Рассмотрим процесс постановки целей с разных точек зрения, используя при этом различные модели. Каждая из них может быть применена к любой из наших целей, будь то в профессиональной деятельности или личной жизни. При постановке целей необходимо использовать определенные критерии, по которым можно оценивать цели, а также использовать принципы и техники творческой визуализации, или внутренних «представлений», способствующие правильной формулировке цели.

Все это - технологии, или ответ на вопрос «как сделать», как достичь тех личных, групповых или коллективных целей, которые вы ставите перед собой как руководитель. Для того чтобы извлечь максимальную пользу из этой информации, составьте для себя небольшой список стоящих перед вами целей. В него могут войти как большие задачи, так и незначительные, как долговременные, так и относящиеся к ближайшей перспективе, как четко сформулированные, так достаточно абстрактные пожелания. В качестве цели можно предложить то, что вы хотите иметь или совершить.

Процесс достижения цели сравним с наведением моста через пропасть. Как только вы четко определили свою цель, процесс переходит в стадию реализации. Множество более

мелких результатов, которые вы получаете, продвигаясь по выбранному пути, - какие-либо приобретения, новые навыки, возможно, новые настроения - все это выглядит куда менее значимым, чем конечная цель. Но сам процесс включает в себя разнообразные изменения в вашем поведении, мыслях и настроениях. Все они потребуют решимости и энергии. Вы должны *действительно захотеть* перейти в новое состояние, иначе вам не удастся преодолеть все те трудности и препятствия, которые встретятся на вашем пути. Обдумайте свои цели и с этой точки зрения. Какие знания, ресурсы, навыки и настроения потребуются вам для того, чтобы перейти из одного состояния в другое?

Понятие «состояние» является достаточно широким и может означать также и «состояние сознания». Наиболее важные личные цели обычно связаны с состоянием нашего сознания, нежели с объективными или материальными факторами. Именно наши настроения и воодушевляют нас на успешную деятельность. Глубинная цель в большей степени связана с тем, что вы *чувствуете* по поводу происходящего, с тем *удовольствием*, которое вы надеетесь от него получить. Наиболее важные цели касаются обычно таких сторон жизни, как карьерный рост, финансовая независимость, возможность самореализации или же просто счастья. Все эти цели зависят от состояния сознания каждого конкретного человека - один может быть счастлив в той ситуации, в которой кто-то другой будет несчастен, и наоборот.

Таким образом, в отличие от групп или коллективов, которые не имеют собственных чувств и настроений, ваше личное путешествие от одного состояния к другому может завести вас в субъективную сферу, где вам потребуются для успешного продвижения совсем иные ресурсы (типа настроений и убеждений).



Еще один поворот проблемы постановки и достижения целей касается способов реакции нейропсихологической системы человека, причем зачастую неосознанной реакции, на внутренние цели. Главное здесь заключается в том, чтобы довериться своей способности добиваться того результата, который вы можете ясно себе представить. Важно то, что ясно представляя себе свою цель, вы *делаете* все автоматически, что и оказывается самым важным для ее реализации. Главное, настолько глубоко поверить в реальность поставленной вами цели, что вы просто не сможете ее не достичь.

Но следует помнить, что у каждого человека свой подход и свой стиль работы.

Подобный подход к проблеме достижения целей может быть назван *кибернетическим*. Кибернетическая модель достижения цели включает в себя четко сформулированную цель, механизм обратной связи, который показывает нам, насколько далеко мы вышли за допустимые рамки, а также некоторые средства последовательной корректировки курса, применяемые до тех пор, пока мы наконец не получим то, что хотели. При работе с системой парового отопления вы просто ставите стрелку регулятора на 20°C, и система сама обнаруживает, когда ее состояние начинает выходить за установленные пределы; в этом случае включается бойлер, возвращая систему в заданное состояние. Подобный принцип работы лежит в основе функционирования всех естественных и технических систем.

Пожалуй, наиболее ярко демонстрируют модель кибернетической системы человеческий мозг и нервная система. Нервная система чрезвычайно сложно устроена, что прекрасно видно на примере любой жизненной функции. Например, дыхание и кровообращение регулируются в основном без участия сознания. Системы регуляции носят врожденный характер, что позволяет осуществлять регуляцию с максимальной высокой точностью. Если температура тела падает ниже опре-

деленных параметров, вас начинает бить дрожь; при этом вырабатывается тепло, что позволяет поднять температуру до необходимого уровня. Если же вам слишком жарко, то вы начинаете потеть. Пот способствует отводу излишков тепла, совсем как в системе охлаждения автомобильного двигателя. И все это происходит полностью автоматически. Так же автоматически данная система работает и в случае выполнения более сложных функций (хотя и рассмотренные выше уже достаточно сложны). Гораздо менее изучена наша врожденная способность — сознательное достижение (при помощи подсознания) сформулированных целей. Это именно та сфера, в которой вам сможет помочь использование техник НЛП. Необходимо *во всех деталях представить свою цель*, а затем довериться автопилоту и позволить ему вести Вас намеченным курсом.

Еще один, уже третий, способ рассмотреть свою цель - это увидеть ее в иерархии целей, где цели более низкого уровня подчинены целям более высокого уровня.

Ваши личные цели можно расположить в виде иерархической пирамиды. В ее верхней части может находиться намерение «достичь состояния удовлетворенности собой», в самом низу - «научиться корректно общаться с подчиненным личным составом», а где-то посередине - «продлить свой контракт службы на следующий срок». Цели нижнего уровня должны способствовать реализации целей среднего уровня, а те, в свою очередь, должны работать на достижение целей верхнего уровня. Построенная таким образом пирамида наглядно показывает, как формируется жизненная ориентация каждого отдельного человека.

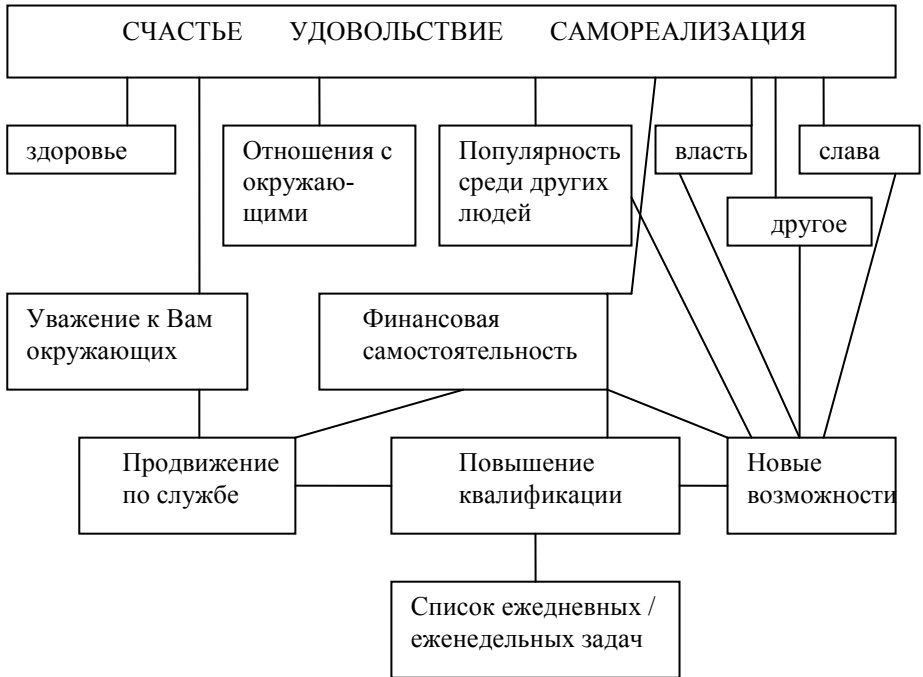
Личная цель «быть счастливым» должна поддерживаться и обеспечиваться всей совокупностью целей. На нижележащем уровне на нее «работает» желание «быть финансово самостоятельным». На еще более низком уровне — намерение

«получить повышение по службе», еще ниже — стремление «получить определенную квалификацию» и так далее, вплоть до списка ежедневных задач, которые также направлены на обеспечение целей более высокого порядка.

Ближайшие цели должны быть сформулированы достаточно конкретно, тогда как цели более высокого уровня могут быть менее «осязаемыми». Подумав о собственной иерархии целей, вы сможете определить, насколько ваши повседневные дела и заботы, отнимающие большую часть вашей энергии и времени, соответствуют целям среднего и высшего уровня. Это упражнение окажет вам незаменимую помощь в работе по правильному распределению времени, которого всегда не хватает.

Служебные и личные цели неизбежно наслаиваются одни на другие, необходимо предусмотреть согласованность их в рамках единой иерархии. Служебные задачи могут входить в конфликт с внеслужебными обязанностями, поэтому постоянно приходится заботиться о правильном распределении времени между ними. Ваши цели должны соответствовать друг другу в пределах одного уровня иерархии и, кроме того, они должны соответствовать долговременным, фундаментальным целям, касается ли это работы, социальных, семейных или личных интересов.

## ИЕРАРХИЯ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ



Четвертый способ подхода к проблемам постановки целей и планирования касается того, как мы думаем о них. У каждого из нас своя особенная структура мышления, разные жизненные ориентиры и ценности. Мы предпочитаем разные формы поведения. На языке НЛП это называется «перцептивными картами». Для одного человека главное в жизни - получить как можно больше знаний, для другого - сделать что-то собственными руками, а третий печется о неких материальных признаках своего успеха. Так называемая модель жизненной стратегии помогает разобраться в подобных личных предпочтениях и ориентациях, способствует пониманию того, как они влияют на процесс постановки и достижения целей.

Все цели, как правило, можно разделить на пять основные категории:

- 1) иметь;
- 2) действовать;
- 3) знать;
- 4) относиться;
- 5) быть

Например, вы можете стремиться получить новую работу или приобрести дачу, узнать нечто новое, завоевать уважение других людей или вызвать у них восхищение, ощутить себя в безопасности, почувствовать удовлетворение самим собой. Распределение целей по степени важности часто выражается в формулировках. Узнать, что такое программирование, получить квалификацию, присоединиться к группе, быть счастливым - все эти цели могут быть связаны между собой. Но то, *как* вы размышляете о них и выражаете их, показывает, какие из этих целей наиболее важны для вас, как именно вы намерены добиваться достижения своих долговременных целей.

Вы должны уметь классифицировать свои цели по степени их важности, разбираться в собственной жизненной стратегии. Желание «наладить отношения со своим начальником» относится к категории целей *отношения*. Цели «подготовиться к экзамену по социологии» или «больше времени на свежем воздухе» прежде всего относятся к области *действия*. Цели «получить диплом о профессиональном образовании», «иметь свою семью» и пр. говорят о вашем стремлении *обладать* чем-либо. В качестве примера цели *быть кем-либо* можно привести желание «быть командиром» или «стать хорошим отцом». Все это примеры разных жизненных стратегий. Модель жизненной стратегии позволит вам рассмотреть собственные цели с разных позиций и точек зрения. Вполне возможно, что вам захочется что-то в них подправить, напри-

мер усилить в какой-либо цели составляющую «знать» в противовес тенденции «иметь» или «быть» - в противовес «делать». При этом ваши цели станут более четкими, а поэтому и повысятся ваши шансы на успех. Например, если бы вы хотели написать книгу, то какая мысль была бы для вас самой важной: «Я хотел бы написать *нужную* людям книгу», «Я хотел бы увидеть свою книгу *напечатанной*» или же: «Я хотел бы стать *писателем*». Все ли перечисленные цели были бы для вас значимы, и если да, то в какой степени была бы важна каждая из них? Выбор за вами. Ясное осознание собственных целей необычайно важно для их достижения. А модель жизненной стратегии дает вам необходимый для этого инструмент [1, 2, 3].

#### Упражнение «Образ цели»

Цель: развитие стратегических и тактических навыков, целеполагание, планирование, самопознание, самовыражение, самокритичность, восстановление адекватной самооценки

*Инструкция: на вышепредложенном примерестройте свою иерархию целей, определите сроки реализации. 1. Ощутите себя, свое тело. 2. Определите место в своем теле, где у Вас располагается образ цели, ощутите его физически. 3. Опишите свои ощущения. 4. Представьте конечный результат (цель) в виде образа, на что он (образ) похож? 5. Представьте его вне своего тела (вытащите его из себя). Опишите этот образ по всем каналам восприятия (ВАК). 6. Как Вам этот образ: нравится, не нравится, хочется что-то изменить или добавить? Трансформируйте мысленно любым удобным для Вас способом этот образ. 7. Как теперь Вам измененный образ? 8. Что хочется с ним сделать? Сделайте. 9. Ощутите снова свое тело, где сейчас находится образ Вашей цели? 10. Опишите свои ощущения. Если ощущения комфорт-*

*ные, то выполнение упражнения закончено, если ощущается дискомфорт, то повторить, начиная с пункта 4, одновременно уточняя (дорабатывая) иерархию собственных целей.*

## **АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Под термином «активная мышечная релаксация» (АМР) подразумевается процесс выполнения курсантами ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечной мускулатуры и тем самым приводить к значительному снижению тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшать патогенное действие эмоционального стресса.

При постоянных не продолжительных по времени ежедневных занятиях у индивида отмечается прогрессирующая тенденция к развитию «привычки отдыхать» в любых условиях профессиональной деятельности, тем самым формируется психологическая установка, характеризующаяся меньшей возбудимостью и подверженности стрессам.

Использование метода АМР показано в случаях возникновения у курсантов выраженного нервно-психического напряжения, невротических реакций, сопровождающихся нарушениями сна и наличием психосоматических жалоб на состояние здоровья.

Кроме того, данная методика показана военным специалистам, чья профессиональная деятельность сопровождается длительным нахождением в вынужденной рабочей позе или связана с большими физическими нагрузками.

Общий курс самостоятельных занятий АМР курсантами должен по продолжительности занимать 2-3 недели, по 20-25 мин. ежедневно.

*Инструкция: «Сейчас Вы будете последовательно напрягать, а затем расслаблять основные группы мышц Вашего тела, для того чтобы научиться снимать излишнее нервно-психическое напряжение».*

Сядьте поудобнее (при возможности, можно лечь на спину). Вы можете ослабить или снять стесняющие детали Вашей одежды, такие, например, как ремни и расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки.

Закройте глаза. Внимательно слушайте мои команды и старайтесь точно их выполнять. Для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, я буду давать подробные инструкции по выполнению релаксационных упражнений. Не начинайте выполнять упражнения, пока я не скажу: «Начали!» Запомните, что при выполнении всех последующих упражнений АМР Вы должны будете делать глубокий вдох и одновременно сильно напрягать соответствующие группы мышц. Подчеркиваю, что напряжение мышц осуществляется только на вдохе.

Во время полного выдоха осуществляется расслабление этой группы мышц с фиксацией Вашего внимания на тех приятных ощущениях, которыми сопровождается процесс расслабления мышц (ощущение тепла, приятной тяжести и истомы в мышцах, уменьшение чувства усталости и др.). Примерное соотношение времени вдоха и выдоха 1 : 5, то есть, на 1 единицу времени вдоха (и напряжения группы мышц) 5 единиц времени выдоха (и расслабления мышц). В общей сложности будет задействовано 14 основных групп мышц.

**1.** Правая кисть. Сейчас, по моей команде, Вы делаете глубокий вдох и одновременно сильно-сильно сожмете правую кисть в кулак. Затем, по команде, осуществите полный выдох, одновременно расслабляя кисть и



фиксируя свое внимание на тех приятных ощущениях, которые появляются у Вас в расслабленных мышцах кисти.

Приготовились. Делаем глубокий вдох и сильно сжимаем в кулак кисть правой руки. Раз! Делаем полный выдох и одновременно разжимаем кисть. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах кисти появляется приятная тяжесть, мышцы наполняются теплом. Три! Почувствуйте, как из мышц уходит усталость. Четыре! Зафиксируйте в своей памяти это возникающее чувство приятного расслабления и успокоения. Пять! (Повторить 1-2 раза).

**2.** Левая кисть. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

**3.** Правое плечо. По моей команде Вы должны сделать глубокий вдох, одновременно сильно сжать в кулак правую кисть и напрячь бицепс правой руки.

Приготовились! Делаем глубокий вдох. Сильно сжимаем в кулак правую кисть и напрягаем бицепс правой руки. Раз! Делаем полный выдох, расслабляем кисть и бицепс. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах правой руки появляются приятные ощущения. Три! Чувство усталости покидает Ваше тело. Четыре! Вы расслабляетесь и отдыхаете. Зафиксируйте в памяти те приятные ощущения тепла и покоя, которые появляются в мышцах Вашей правой руки. Пять! (Повторить 1 -2 раза).

**4.** Левое плечо. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

**5.** Мышцы лба. На вдохе максимально поднимите вверх брови (как будто Вы чему-то сильно удивились). При этом глаза остаются закрытыми. Раз! На выдохе расслабьте мышцы лба. Почувствуйте, как мышцы лба расслабляются. (Повторить 1-2 раза).

**6.** Мышцы носа и век. Глаза остаются закрытыми.

На вдохе сильно наморщите нос, и крепко зажмурьте глаза (как будто в глаза попало мыло). Раз! На выдохе расслабьте мышцы носа и мышцы век. Дайте себе возможность прочувствовать, как у Вас расслабляются мышцы лица. (Повторить 1-2 раза).

**7. Мышцы рта.** Глаза закрыты. На вдохе оскальтесь, резко напрягите мышцы рта, при этом углы рта сильно опустите книзу. Раз! На выдохе расслабьте мышцы рта. Прочувствуйте, как у Вас расслабляются мышцы рта, расслабляются все мышцы лица.

**8. Мышцы шеи.** На вдохе голову сильно наклонить вперед, лопатки максимально поднять вверх и сдвинуть их к позвоночнику. Раз! На выдохе расслабить мышцы шеи, лопатки резко «бросить» вниз. Прочувствуйте и зафиксируйте в памяти, как в мышцах шеи и в области воротниковой зоны появляется тепло и чувство приятной тяжести. (Повторить 1-2 раза).

**9. Мышцы живота.** На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы живота. Раз! На выдохе - расслабить мышцы живота и прочувствовать, как приятное тепло разливается в области солнечного сплетения, как мышцы живота наполняются приятной тяжестью. Прочувствуйте, как Вас покидает чувство усталости и возникает успокоение. (Повторить 1-2 раза).

**10. Мышцы области промежности.** На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы промежности. Раз! На выдохе расслабьте мышцы промежности и прочувствуйте как в них появляется приятное чувство тепла и тяжести. (Повторить 1-2 раза).

**11. Мышцы правого бедра.** На вдохе нужно резко напрячь мышцы правого бедра. Раз! На выдохе расслабьте мышцы бедра. Зафиксируйте в своей памяти то приятное чувство тяжести и тепла, которое появляется в мышцах

бедра. (Повторите 1-2 раза).

**12.** Мышцы левого бедра. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

**13.** Мышцы правой стопы. Правую ногу вытяните вперед. Поставьте ее на пятку. На вдохе большой палец правой ноги максимально потяните на себя. Раз! На выдохе – расслабьте икроножную мышцу, «отпустите» большой палец. Зафиксируйте в своей памяти те приятные ощущения тепла и тяжести, которые появляются в икроножной мышце и мышцах стопы. Все мышцы Вашего тела сейчас очень тяжелые. Вы расслаблены. Запомните эти приятные ощущения. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (здесь пауза 2-3 минуты). (Повторить 1-2 раза).

**14.** Мышцы левой стопы. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

В завершающей части инструктивно-ознакомительного занятия для того, чтобы убедиться, что курсанты запомнили порядок работы с группами мышц, они перечисляются еще раз. Одновременно подчеркивается, что напряжение групп мышц осуществляется на вдохе, а фиксация приятных ощущений, возникающих при релаксации групп мышц, осуществляется только на выдохе [21].

### **Упражнение «Мое состояние»**

Цель: развитие навыков саморегуляции методами арттерапии

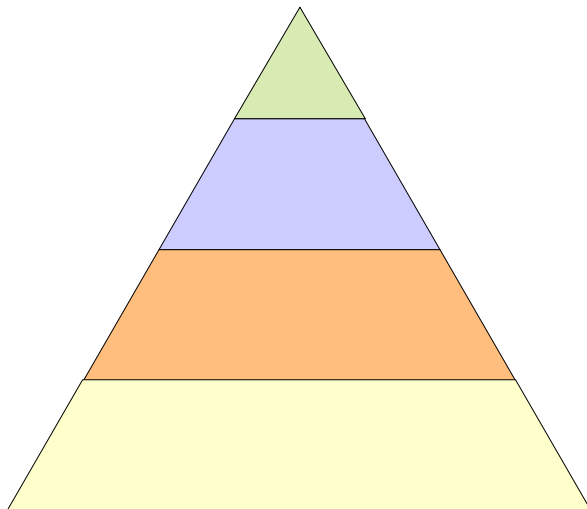
*Инструкция: возьмите листки бумаги, карандаши и на них нарисуйте свое состояние или чувство, которое возникло в результате сегодняшнего занятия. Какое чувство у Вас возникает при виде своего рисунка, напишите. Как это Вам? Если рисунок вызывает позитивные чувства, то работа закончена. Если есть неудовлетворен-*

*ность, то можно задать вопрос: «Хочется что-либо изменить, дополнить?» Сделайте. Какое теперь чувство? Работа может быть закончена в случае обретения позитивных чувств, настроя.*

## **РЕФЛЕКСИЯ**

Вопросы для рефлексии:

- что чувствуете?
- что сегодня в себе развивали, тренировали?
- какие 3 интересных момента занятия запомнились больше всего?
- что нового узнали о себе, своей жизни, своих способностях?
- что сегодня уже примените и в чем?
- каким образом будете применять полученные знания в профессиональной деятельности и в повседневной жизни?



## **ЗАНЯТИЕ №11**

### **Завершающее РАЗМИНКА**

#### **Упражнение «Обратная связь»**

Цель: повторение и обобщение полученного опыта (распределение и переключение внимания), рефлексия, подведение итогов, формирование внутреннего локуса контроля.

*Инструкция: каждый участник группы закончит следующие фразы:*

- во время занятий я узнал, что ...
- во время занятий я научился ...
- теперь я точно могу сказать, что я ...
- в жизни для меня важно ...
- в жизни для меня менее важно ...
- в жизни для меня не важно ...
- я поддерживаю свое настроение ...
- моя профессия для меня ...
- эти занятия для меня ...
- представьте в виде образа чувство к занятиям, расскажите об этом образе от первого лица (Я ..., хочу Вам рассказать о себе ...);
- на занятиях группа мне помогла ...
- теперь я сам буду справляться с ...
- в жизни зависит только от меня ...
- мой юмор ...

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

### **ПАССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Метод пассивной мышечной релаксации (ПМР) заключается в сосредоточении внимания курсантов на сенсорных сигналах, поступающих из конкретных групп попеременно-полосатых мышц и последующем их расслаблении в

процессе непосредственной концентрации внимания на этих мышечных группах.

Показания к использованию метода ПМР такие же, как и в случае с активной мышечной релаксацией. Однако данный метод ПМР является наиболее действенным в плане нормализации качества сна, которые на начальном этапе адаптации курсантов к условиям обучения в вузе страдают в первую очередь.

Преимущество метода ПМР заключается в том, что человек может заниматься пассивной релаксацией в любых условиях, не мешая окружающим и не привлекая к себе внимание.

Самостоятельные занятия ПМР курсанты осуществляют, как правило, перед сном в течение 15-20 мин. Кроме того, данная методика может использоваться днем в удобное для них время с целью снятия излишнего нервно-психического напряжения.

Основным недостатком данного метода ПМР является то, что он, как и другие формы умственного воображения, недостаточно эффективен при появлении отвлекающих мыслей или при наличии низкого уровня интеллектуального развития у военнослужащего. В этом случае целесообразно использовать метод активной мышечной релаксации.

*Инструкция:* «Известно, что стресс приводит к повышению уровня тревожности, появлению излишнего мышечного напряжения, что негативным образом сказывается на качестве сна и самочувствии человека. Поэтому, если Вы научитесь снимать чрезмерное мышечное напряжение, Вы тем самым сможете уменьшать стресс и тревогу, нормализовать свой сон. То, что Вы будете делать, заключается в расслаблении основных мышечных групп Вашего тела. Это делается посредством сосредоточения вни-

мания на каждой группе мышц, которую я буду называть. Запомните, что ежедневные непродолжительные занятия помогут Вам научиться достигать состояния глубокой релаксации лишь путем концентрации внимания на расслаблении каждой из различных групп мышц Вашего тела.

Закройте глаза. Устройтесь в кресле, как можно удобнее, или примите позу «кучера, спящего на дрожках». (При возможности можно лечь на спину). Помните, что Вы должны концентрировать свое внимание на том, чтобы все Ваши мышцы были расслаблены. Начали».

**1.** Мышцы головы. Начнем с того, что сделаем глубокий вдох. (Пауза 3 с). А сейчас на выдохе ощутите, как все мышцы головы расслабляются по мере того, как теплая волна расслабления начинает спускаться с макушки вниз.

Сосредоточьтесь на мышцах лба. Прочувствуйте, как мышцы лба расслабляются, как на лбу разглаживаются все морщинки. Сосредоточьте свое внимание на том, что мышцы лба становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

Тепло опускается ниже на мышцы век и носа. Прочувствуйте, как мышцы век тяжелеют, как будто наливаются свинцом. Мышцы носа расслабляются, становятся тяжелыми. По всем мышцам лба, век и носа разливается приятное тепло.

Тепло опускается ниже, на мышцы рта. Мышцы рта расслабляются, становятся тяжелыми. Нижняя челюсть немного отвисает. Сосредоточьте свое внимание на том, что мышцы рта и челюсти становятся тяжелыми и расслабленными. Все неприятные мысли улечиваются, все заботы и тревоги покидают Вас (пауза 10 с).

**2.** Мышцы шеи и плеч. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления опускается к мышцам шеи.

Все мышцы шеи расслабляются, наливаются теплом, становятся тяжелыми. Сосредоточьте свое внимание на том, что все мышцы шеи стали тяжелыми и расслабленными, голова повисла, чувство безмятежного покоя и расслабления охватывает все Ваше тело, Вы отдыхаете и расслабляетесь (пауза 10 с).

Теперь сосредоточьте свое внимание на том, что приятная волна тепла спускается к мышцам плечевого пояса. Прочувствуйте: мышцы плечевого пояса стали расслабленными и тяжелыми. Сосредоточьте свое внимание на том, что все мышцы шеи, мышцы плечевого пояса стали тяжелыми и расслабленными. Чувство напряжения и усталости покидает Ваше тело. Вы расслабляетесь и отдыхаете (пауза 10 с).

**3. Мышцы рук.** Прочувствуйте, как приятная теплая волна расслабления спускается к кистям рук и разливается по всем мышцам.

Все мышцы расслабляются, становятся тяжелыми, как будто наливаются свинцом. Расслаблены мышцы предплечий, расслаблены мышцы кистей рук. Приятное тепло разливается по всем мышцам рук. Все Ваше тело отдыхает. Чувство усталости покидает Ваше тело. Вы расслабляетесь и отдыхаете. Хорошо запомните возникшие ощущения. Теперь лишь одно воспоминание об этих ощущениях будет приводить к их появлению (пауза 10 с).

**4. Мышцы груди и живота.** Сосредоточьте свое внимание на мышцах груди и живота. Прочувствуйте: напряжение покидает мышцы груди и живота. Они расслабляются. Дыхание становится ровным и спокойным. Спокойный вдох (пауза 2 с), выдох. Вдох, выдох. С каждым выдохом спадает напряжение мышц всего тела. Вы отдыхаете. Вы расслаблены. (Пауза 10 с).



**5. Мышцы ног.** Сосредоточьте свое внимание на мышцах ног. Прочувствуйте, как теплая волна расслабления опускается к бедрам. В то время как Вы переводите свое внимание на мышцы бедер. Мышцы лба, век, рта, шеи, плеч, рук остаются расслабленными. (Пауза 5 с). Мышцы бедер становятся теплыми и тяжелыми, как будто наливаются свинцом. (Пауза 5 с). Тепло спускается ниже, охватывает голени. Мышцы голени расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Прочувствуйте, как обе икроножные мышцы становятся расслабленными. Сосредоточьте свое внимание на том, как икры становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Тепло опускается ниже, разливается по мышцам стоп. Позвольте своим стопам стать тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Сосредоточьте свое внимание на том, как мышцы бедер, мышцы голени и мышцы стоп стали тяжелыми, расслабленными, как будто налиты свинцом. Хорошо запомните возникшие ощущения. Теперь лишь одно воспоминание об этих ощущениях будет приводить к их появлению (пауза 10 с).

**6. Заключительная часть.** Прочувствуйте, как все мышцы Вашего тела сейчас расслаблены. Расслаблены мышцы лба, век, щек, рта (пауза 5 с). Расслаблены и отдыхают мышцы шеи и плеч (пауза 5 с). Стали расслабленными и тяжелыми все мышцы рук (пауза 5 с). Прочувствуйте, как напряжение покинуло мышцы груди и живота. Все мышцы груди и живота расслаблены. Дыхание ровное и спокойное (пауза 5 с). Сосредоточьте свое внимание на том, что все мышцы ваших ног стали тяжелыми и расслабленными. Приятное тепло разливается по Вашим бедрам, голени, стопам. Все мышцы ног стали тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Все основные мышцы Вашего тела сейчас расслаблены. Вы отдыхаете. Чувство усталости покидает Ваше тело. Повторяйте на выдохе: «Я

спокоен». «Я расслаблен». Побудьте в течение нескольких минут в состоянии расслабления. Продолжайте отдыхать и расслабляться, повторяя про себя на выдохе: «Я расслаблен...», «я спокоен...», «я расслаблен...», «я спокоен...» (пауза 5 мин).

**7. Переход к бодрствованию.** В тех случаях, когда метод ПМР будет применяться курсантами в течение учебного дня, по завершению упражнений необходимо применять мобилизирующие формулы: «Я хорошо отдохнул и расслабился. Сейчас я буду считать от 1 до 5. С каждым счетом я буду чувствовать, что я становлюсь все более и более бодрым, а все мое тело хорошо отдохнуло. Когда я дойду в счете до 5, то сразу открою глаза и буду чувствовать себя бодрым, свежим, полным энергии готовым хорошо выполнять свои служебные обязанности».

Один! Я чувствую себя бодрым и свежим. Два! Все мышцы моего тела отдохнули и наполнились силой. (Потянитесь! Повращайте кистями рук и стопами ног). Три! Я чувствую себя сильным (потянитесь!). Четыре! Я готов к работе (еще раз потянитесь!). Пять! Открыть глаза [21].

### **Упражнение «Завершение»**

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия, группового принятия решений, повышение мотивации к саморазвитию в символической форме

*Инструкция: на листе ватмана нарисуйте общий рисунок, отражающий Ваш настрой на дальнейшее самостоятельное самопознание, саморазвитие. Смысл рисунка должен быть понятен любому другому человеку.*

## РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ ПО МЕТОДУ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Обратная связь: обсуждение необходимости повышения психологической грамотности, использования методов психической саморегуляции (аутогенной тренировки, чувственных конкретных образов, психогимнастики и пр.) в различных жизненных ситуациях, повторение упражнений.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Формулы, направленные на активацию работоспособности.

Мой лоб становится приятно прохладным. Свежий ветерок обдувает кожу лба. Прохладная энергия, которую я вдыхаю, освежает мой мозг, охлаждает язык, небо, глаза.

Тепла в теле становится все меньше. /Пауза/.

Плечи и спину охватывает легкое познабливание, будто прохладный, освежающий, бодрящий душ. Все мышцы становятся упругими, они наливаются бодростью и силой. /Пауза/.

Энергия и сила заполняет все мое тело... Я весь внимание... Я весь уверенность... Я управляю собой в любой обстановке. Мои действия четкие и быстрые. В полете я и самолет – единое целое. Аутогенное состояние увеличивает мою силу, мою энергию...

А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я бодр... Я уверен... Я энергичен... /одно слово приходится на дыхательный цикл: «Я» – на вдохе, «све-ж-

ж-ж» – на выдохе и т.п. с одновременным мышечным напряжением/.

Я весь как сжатая пружина. Я готов к полету. Сжимаю

кулаки, открываю глаза и очень активно вхожу в состояние бодрствования.

## **2. Формулы, направленные на развитие качеств, необходимых каждому курсанту и летчику для успешного профессионального становления.**

Я контролирую себя. Я управляю своим телом, своей психикой. Я хладнокровен и собран. Я спокоен и уверен в своих силах, в своих возможностях. Я владею собой и своими переживаниями. Я владею собой в любой обстановке. В полете не напряжен. Мои действия быстрые и точные. Чувство робости и страха никогда не овладевает мной. Я четко отделяю робость и страх от своего «Я». Я успешно овладеваю летной профессией. Я готов к любым испытаниям. Моя воля и внутренняя энергия позволяют преодолевать любые трудности. Я всегда организован. Я всегда подтянут. Я решителен и смел. Я бодр и энергичен. Всегда, в любой обстановке владею собой, своими переживаниями и действиями.

## **3. Формулы самовнушения, способствующие быстрому засыпанию в любой обстановке. Сон становится более спокойным и полноценным.**

Мое дыхание спокойное и сонное. Ленивый покой и отдых в каждой клеточке моего организма. Чувство отдыха окутало меня. По всему телу разливается сонливость. Дре-

мота обволакивает мой мозг, мои мысли. Мысли замедляются, затормаживаются. Я растворяюсь во сне, я погружаюсь в него, словно в мягкую перину. Меня ничто не беспокоит и не тревожит. Все тело расслабленное, ленивое и спокойное... Я забываюсь... Я вхожу в сон... Спать... приятным спокойным сном... Спать... Спать...

#### **4. Формулы, помогающие снять остаточное напряжение и утомление после рабочего дня.**

Приятный покой во всем теле. Я отдыхаю после напряженного рабочего (летнего, учебного) дня. Чувство отдыха окутало меня. Мое дыхание ровное и спокойное. С каждым вдохом я наполняюсь свежими силами. Я пополняю свою энергию и восстанавливаю свои силы. В аутогенном состоянии я очень хорошо отдыхаю. Покой и отдых во всем теле, в каждой клеточке моего организма. /Пауза/. Привычное состояние покоя очень быстро восстанавливает мои силы. Я снова бодр, свеж и энергичен. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук). Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Использование методики психической саморегуляции на разных этапах подготовки и проведения полетов.

На предварительной подготовке к полетам проводится идеомоторная тренировка в аутогенном состоянии с проигрышем планируемого задания, затем проводится повышение активности с помощью формул самовнушения и дыхательных упражнений.

Перед сном – идеомоторная тренировка, как и на предварительной подготовке, затем внушение уверенности в своих силах, готовности к выполнению полета, правильном его выполнении, после чего следует ряд формул для засыпания.

Перед полетом – за 20-30 минут до вылета производится проигрыш основных, наиболее трудных этапов полета на фоне аутогенного состояния с последующим приведением себя в активное состояние посредством формул самовнушения и соответствующих дыхательных упражнений.

В полете – используется схема самоконтроля за внешним проявлением напряженности и ее преодоления. Летчик при выполнении полета периодически задает себе вопрос: «Нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли я? Как сажу? Как мимика? Как дышу?», и при необходимости расслабляет мышцы рук, ног, изменяет позу, устанавливает удобный ритм дыхания с удлиненным выдохом.

После полета – на фоне аутогенного состояния проводится успокаивающее самовнушение, нормализующее функциональное состояние.

### Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП. – Спб.: Питер, 2001.
2. Алдер Г. Менеджер правого полушария. Как добиться успеха, используя правую половину вашего мозга / Гарри Алдер; пер. с англ. Я.В. Тимковой. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
3. Алдер Г. НЛП в действии. – Спб.: Питер, 2001.
4. Алешин С.В., Бондаренко В.Ю., Вишняков И.И., Ворона А.А. Гандер Д.В. и др. Развитие интеллектуальных способностей курсантов авиационных училищ. Методическое пособие. – Москва – Челябинск, 1997.
5. Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры/ Пер. с англ. под ред. Н. Бурьиной, Р. Кучковой. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006.
7. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Ось-89, 2005.
8. Ворона А.А., Гандер Д.В., Пономаренко В.А. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки летного состава / Под общей ред. В.А. Пономаренко. – М., 2000.
9. Власова Н.М. Руководство по управлению людьми: инструменты власти и влияния. – М.: ИНФРА-М, 2000.
10. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004.
11. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989.
12. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – Минск.: БГУ, 1976.



13. Медведев В.И. Методологические аспекты изучения функционального состояния // Метод. проблемы обработки медико-биологической информации. Л.: Наука, 1983. – С. 23.
14. Сысоев В.Н. Новые подходы к оценке профессиональной пригодности военнослужащих. СПб: ВМА, 2001. – С. 9
15. Козлов В.В. Человеческий фактор: история, теория и практика в авиации. – М.: Полиграф, 2002.
16. Королева Т.П. Психолого-педагогический контроль в системе здоровьесберегающих технологий подготовки юных спортсменов и туристов. Научно-методическое пособие. Краснодар, КСЭИ, 2003.
17. Краткий психологический словарь/Сост. Л.А. Карпенко; Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Я. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – С. 199.
18. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2000.
19. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000.
20. Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.Н. Напряженность в полете. – М.: Воениздат, 1969.
21. Методические рекомендации по организации и проведению профессионального психологического отбора в военно-учебных заведениях Министерства Обороны Российской Федерации. МО РФ. Главное медицинское управление МО РФ военно-медицинской академия. М.: ГМУ МО РФ ВМЛ 2002. - С. 240.
22. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: МГУ, 1976.
23. Норбеков М., Хван Ю. Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье. – СПб.: Питер, 2001. - С. 15.

24. Основы военного профессионального психологического отбора. Учебное пособие. – М.: Воен. изд-во, 2005. – С. 110.
25. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.
26. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Инс-т Тренинга, 2004.
27. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – С. 17.
28. Черенкова Л. В., Краснощекова Е.И., Соколова Л.В. Психофизиология в схемах и комментариях / Под ред. А.С. Батуева. – СПб.: Питер, 2006.
29. Шанина Г.Е. Межполушарные взаимодействия и способы их двигательной латеральной коррекции в детско-юношеском возрасте. – М., 2001.
30. Шапиро Д. Как понять язык вашего тела / Пер. с англ. С. Зубкова. – М.: ООО Астрель; ООО АСТ, 2004.
31. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб: Речь, 2005.
32. Тренинг психической саморегуляции. Методическое пособие для специалистов психологического сопровождения подготовки курсантов-летчиков / Сост.: Е.А. Щербакова; – Краснодар: КВАИ, 2003.

Учебное издание

**Щербакова Елена Алексеевна**

Тренинг развития профессионально важных качеств  
курсанта

Учебно-методическое пособие

Для специалистов психолого-педагогического сопровождения  
процесса обучения летчиков

Редактор *Т.Ф. Козловская*  
Корректор *С.А. Григорьева*  
Компьютерная вёрстка *Е.А. Щербакова*

Сдано в набор 20.07.07. Подписано в печать 01.08.07.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 9,3.  
Уч.-изд. л. 10,0. Тираж 126 экз. Бесплатно.  
Изд. № 53-07. Заказ № 138-07.

Редакционно-издательский отдел КВВАУЛ,  
типография КВВАУЛ,  
350005, г. Краснодар, ул. Дзержинского, 135  
Краснодарское высшее военное авиационное училище  
летчиков