

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Агеенко Л.В.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Методические указания по выполнению  
практической работы

Брянская область, 2018

УДК 159.923 (07)  
ББК 88.37  
А 23

Рассмотрена ЦМК общепрофессиональных  
дисциплин факультета СПО  
Протокол № 3 от «07» декабря 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Шлапакова

Агеенко, Л. В. Психологическая саморегуляция: методические указания /  
Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. – 16 с.

В методических указаниях приведены методы психологической саморегуляции, их особенности, формы организации обучения навыкам психологической саморегуляции, построение сеанса психологической саморегуляции, требования по выполнению практических работ по дисциплине Психология экстремальных ситуаций и предназначены для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Т.В. Панова.

© Брянский ГАУ, 2018  
© Агеенко Л.В., 2018

## Психологическая саморегуляция

*Цель работы:* изучить методы психологической саморегуляции функциональных состояний; формы организации обучения навыкам психологической саморегуляции; построение сеанса психологической саморегуляции; принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам психологической саморегуляции.

*Содержание работы.* Изучить методы и их характеристики психологической саморегуляции, формы организации обучения навыкам психологической саморегуляции, построение сеанса психологической саморегуляции, принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам психологической саморегуляции.

*Общие сведения.* Направления деятельности практического психолога в области профессиональной психологии в настоящее время достаточно обширны и охватывают широкий круг прикладных задач. К наиболее динамично развивающимся в последнее десятилетие направлениям относится разработка тренинговых программ психологической коррекции.

При проведении тренингов психологической саморегуляции решаются следующие задачи:

1. оптимизация функционального состояния во время рабочего дня для того, чтобы обеспечить и поддержать высокую работоспособность профессионала в течение как можно более продолжительного периода деятельности;

2. формирование системы комплексных мер поддержания профессионального здоровья.

К первому направлению относится:

- устранение эффектов утомления, естественным образом, накапливающихся в процессе работы;

- купирование стрессовых симптомов, дезорганизующих деятельность профессионала и препятствующих выполнению деятельности в оптимальном режиме;

- снятие чрезмерного эмоционального напряжения и восстановление оптимального эмоционального фона деятельности.

Во втором случае тренинговые программы психологической саморегуляции могут быть использованы в составе психопрофилактических и психокоррекционных программ, предназначенных для:

- коррекции состояния хронического стресса профессиональной и иной этиологии;

- профилактики возникновения синдрома профессионального выгорания или купирования таких его проявлений, как эмоциональное истощение и негативная установка по отношению к людям, с которыми профессионал контактирует в процессе работы;

- коррекции профессиональных неврозов и страхов, проявляющихся, в частности, в отказах от выполнения профессиональных заданий;

- разработки программ психиатрической и психологической помощи при лечении посттравматических стрессовых расстройств и кризисных состояний у

профессионалов, труд которых протекает в опасных и экстремальных условиях деятельности.

### *Порядок выполнения работы*

1. Изучить методы и их характеристики психологической саморегуляции.
2. Изучить формы организации обучения навыкам психологической саморегуляции.
3. Изучить построение сеанса психологической саморегуляции.
4. Изучить принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам психологической саморегуляции.

## **1 Общая характеристика методов психологической саморегуляции**

К группе методов психологической (психической) саморегуляции состояния, применяемых в профессионально-прикладной практике, относятся:

- нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция.

Данные методы имеют общие черты содержательного и организационного характера, на основании которых они объединяются в общую группу. Особенности всех методов психологической саморегуляции являются:

1. Выделение состояния человека в качестве объекта воздействия;
2. Направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния;
3. Доминирование активной установки субъекта на изменение субъекта на изменение своего состояния (принятие человеком активной позиции в отношении возможностей управления для эффективного обучения навыкам психологической саморегуляции).

Обучение навыкам психологической саморегуляции организовано как последовательность сеансов, составляющих цикл обучения.

Изменение функционального состояния в процессе сеанса психологической саморегуляции проходит этапы:

1. Исходное фоновое состояние трансформируется при помощи приемов психологической саморегуляции в специфическое состояние сниженного бодрствования, часто называемого состоянием релаксации;
2. Переход от состояния релаксации к итоговому функциональному состоянию. Итоговое функциональное состояние может быть различным в зависимости от условий и конкретной задачи применения психологической саморегуляции (состояние бодрствования, состояние мобилизации, предсонное состояние и т. д.).

## **1.1 Методика «Нервно-мышечная релаксация»**

Возникновение нервно-мышечной релаксации связано с именем Э. Джекобсона, установившего существование прямой зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Суть предложенного метода «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации и последующего расслабления основных мышечных групп вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Иными словами Мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

*Метод нервно-мышечной релаксации* представляет собой систему упражнений по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых групп мышц. Принцип построения упражнений прост и заключается в достижении и переживании контрастных ощущений напряжения и расслабления мышц: каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения упражнений является снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области и, как результат, возникновение ощущений тепла и тяжести.

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем: стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.

При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживания беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения.

Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Использование приемов релаксации - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того, чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение. И тем не менее неужели ваше здоровье и хорошее самочувствие не стоят 15 минут ежедневных занятий.

## **1.2 Методика «Аутогенная тренировка»**

Основанием для метода аутогенной тренировки служит использование приемов самовнушения. Реализация самовнушений происходит путем повторения вербальных формулировок в виде самоприказов - так называемых формул самовнушения - и оперирования ими в соответствии с заранее заданной целью. Родоначальником данного метода является немецкий психиатр и психотерапевт И. Г. Шульц, который к началу 30-х годов 20-го века обобщил результаты собственных исследований по созданию нового метода лечения на базе использования самовнушения. Оригинальная методика аутогенной тренировки не нашла

широкого распространения в профессионально-прикладной сфере, и сейчас в профессиональной психологии применяются разнообразные модификации метода аутогенной тренировки.

Разработка прикладных методик аутогенной тренировки идет по двум направлениям: по линии модификации классического варианта аутогенной тренировки и по линии расширения набора соответствующих приемов саморегуляции. В рамках первого направления модификации проявляются прежде всего в изменении содержания и состава упражнений аутогенной тренировки - формул самовнушения. Модификация аутогенной тренировки в рамках второго направления в настоящее время привела к своеобразной потере специфичности метода: фактически сейчас термин «аутогенная тренировка» является обобщающим названием не только для всех техник, основанных на принципе самовоздействия при помощи формул самовнушения, но и для методик, включающих и иные, неспецифичные по отношению к аутогенным тренировкам, приемы психологической саморегуляции. ПОЭТОМУ часто специалисты, разрабатывающие новые варианты аутогенных тренировок, предпочитают не пользоваться термином «аутогенная» тренировка», а предлагают оригинальные названия, например: психорегулирующая тренировка, эмоционально-волевая тренировка и т. д.

В качестве примеров могут быть предложены следующие методики аутогенных тренировок: психорегулирующая тренировка в варианте Л. Д. Гиссена (1973) и модификация аутогенной тренировки А. Б. Леоновой и А. С. Кузнецова (1993). Психорегулирующая тренировка является одним из вариантов ауто-тренинга, активно используемого в России с начала 1970-х годов в практике спорта высших достижений. Методика Леоновой, входящая в состав комплексной программы обучения приемам психологической саморегуляции и специально разработанная в профессионально-прикладных целях, в настоящее время получила широкое распространение и используется для оптимизации функциональных состояний персонала во время рабочих перерывов.

## ТЕКСТ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ

### *Успокаивающая часть*

#### 1-я группа формул (вводная):

1. Я успокаиваюсь.
2. Круг моего внимания сужается до границ моего тела.
3. Чувствую и контролирую самого себя.
4. Чувствую и мысленно вижу свое лицо.
5. Оно (лицо) спокойно, расслаблено, неподвижно.
6. Чувствую и мысленно вижу свое тело.
7. Оно (тело) спокойно, расслаблено, неподвижно.
8. Я успокоился.
9. Мой организм отдыхает.
10. Я спокойно и приятно отдыхаю.

2-я группа формул:

11. Мое внимание направлено на мои руки.
12. Я чувствую и мысленно вижу свои руки.
13. Мышцы моих рук еще больше расслабляются.
14. Еще больше расслабляются мышцы моих плеч...

предплечий...  
кистей...  
пальцев.

15. Все мышцы моих рук полностью расслаблены.

16. Я чувствую, как расслабленные, мягкие мышцы моих рук начинают обильно наполняться кровью и теплотью.

17. Наполняются кровью и теплеют мышцы пальцев...

кистей...  
предплечий...  
плеч.

18. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.

19. Все мышцы моих рук отдыхают.

20. Я спокойно и приятно отдыхаю.

3-я группа формул:

21. Мое внимание направлено на мои ноги.
22. Я чувствую и мысленно вижу свои ноги.
23. Мышцы моих ног еще больше расслабляются.
24. Еще больше расслабляются мышцы бедер...

голеней...  
голеностопов...  
ступней.

25. Все мышцы моих ног полностью расслаблены.

26. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих ног начинают обильно наполняться кровью и теплотью.

27. Наполняются кровью мышцы ступней...

голеностопов...  
голеней...  
бедер.

28. Все мышцы моих ног полностью расслаблены и теплы.

29. Все мышцы моих ног и рук отдыхают.

30. Я спокойно и приятно отдыхаю.

4-я группа формул:

31. Мое внимание направлено на мышцы моего туловища.
32. Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.
33. Мышцы моего туловища еще больше расслабляются.
34. Еще больше расслабляются мышцы шеи...

спины...  
груди...  
живота.

35. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.

36. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моего туловища начинают обильно наполняться кровью.

37. Наполняются кровью и теплеют мышцы моей шеи и спины, груди и живота.

38. Все мышцы моего туловища расслабленные и теплые.

39. Все мои мышцы отдыхают.

40. Я спокойно и приятно отдыхаю.

5-я группа формул:

41. Мое внимание направлено на грудную клетку.

42. Я чувствую и контролирую дыхание.

43. Оно (дыхание) спокойное, легкое, свободное.

44. Чувствую и мысленно вижу, как работает мое сердце.

45. Сердце сокращается спокойно и уверенно.

46. Мое сердце работает хорошо.

47. Чувствую и контролирую своим вниманием свой живот.

48. Мой живот мягкий и теплый.

49. Все в моем организме отдыхает.

50. Я приятно и спокойно отдыхаю.

### ***Мобилизационная часть***

#### ***Формулы активизации:***

1. Мой организм набрался сил.

2. Уходит чувство тепла и расслабленности из моих мышц.

3. Все мои мышцы становятся легкими и упругими.

4. Мое внимание на моем лице.

5. Мышцы моего лица подвижны.

6. Сонливость рассеялась.

7. Я все бодрее и бодрее.

8. Все мои мышцы легки и упруги.

9. Дышу глубоко.

10. Моя голова отдохнувшая, ясная.

11. Мое самочувствие хорошее, бодрое.

12. Я полон энергии.

13. Я готов действовать.

14. Встаю! (резко встать).

#### ***Формулы тонизации:***

1. Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, моих ног, из всего моего тела.

2. Мое дыхание углубляется, становится чаще.

3. Я чувствую, как вдыхаемый воздух холодит мои ноздри.

4. Прохлада охватывает все мое тело.

5. Как будто приятный ветерок обдувает меня.



6. Прохладным стал мой лоб, мои виски.
7. Мышцы моего лица стали легкими, подвижными.
8. Приятный холодок пробежал по шее, плечам, спине.
9. Я становлюсь все бодрее и бодрее.
10. Самочувствие отличное.
11. Я как сжатая пружина.
12. Готов действовать.
13. Встать!

### **1.3 Методика «Идеомоторная тренировка»**

До недавнего времени идеомоторная тренировка как метод психологической саморегуляции в сфере оптимизации функционального состояния работающего человека не применялась. Это связано с тем, что самостоятельное использование данной техники невозможно в силу специфики метода. Основу идеомоторной тренировки составляет сходный эффект реального и воображаемого движения, но только в том случае, если воображаемый двигательный акт был ранее освоен в реальности. Приемами идеомоторной тренировки являются упражнения по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов - образы движения, при этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков.

Вместе с тем идеомоторную тренировку можно использовать в тех случаях, когда тренинг психологической саморегуляции включает метод нервно-мышечной релаксации: двигательные релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение.

### **1.4 Методика «Сенсорная репродукция»**

Данный метод основан на оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки, сенсорная репродукция может быть использована как самостоятельный метод психологической саморегуляции. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что вызывание мысленных образов направлено, прежде всего, не на тренировку воображения (хотя этот момент, безусловно, тоже важен), а подчинено задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

## **2 Формы организации обучения навыкам психологической саморегуляции**

Существует три основные формы организации занятий по овладению навыками психологической саморегуляции:

- индивидуальные самостоятельные занятия;
- занятия под непосредственным руководством методиста (групповые либо индивидуальные) - гетеротренинг;
- занятия в группах с использованием аудиозаписей сеансов.

Самостоятельные индивидуальные занятия по освоению психологической саморегуляции - традиционная форма организации обучения. Тексты сеансов могут быть разучены либо с «листа», либо при помощи воспроизводящей аппаратуры. В отношении занятий с использованием аудиозаписей иногда высказывается мнение, что данная форма проведения занятий (при необходимой стандартизации программ) минимизирует фактор воздействия личности и квалификации ведущего, а также увеличивает количество занимающихся при групповых формах тренингов.

Вместе с тем контроль со стороны ведущего за процессом овладения навыками саморегуляции очень важен. Смысл организации групповых занятий психологической саморегуляции и связанных с этим дополнительных затрат, состоит как раз в том, чтобы занимающиеся имели возможность непосредственно обращаться к ведущему до начала сеанса и после его окончания. В противном случае нецелесообразно использовать групповую форму занятий аутотренинговой тренировки, так как в принципе каждый человек способен заниматься подобными методами самостоятельно наедине с собой.

Целевая направленность прямого общения с ведущим двоякая. Во-первых, занимающиеся получают индивидуальные консультации по поводу возникающих у них во время сеанса переживаний, ощущений и т.п. Во-вторых, сам ведущий собирает необходимую информацию об особенностях процесса усвоения навыков психологической саморегуляции от каждого человека в отдельности и от группы в целом, причем такую информацию, которую трудно получить при помощи стандартизованных методов сбора данных. Последний аспект особенно важен для возможного (а иногда и обязательного) введения некоторых изменений в тексты сеансов с целью достижения большего эффекта индивидуализации занятий и облегчения процесса обучения.

## **3. Построение сеанса психологической саморегуляции**

Сеанс тренинга психологической саморегуляции включает три части, вне зависимости от того, какой именно метод используется. Первая часть связана с формированием состояния релаксации: осуществляется переход от фонового функционального состояния к релаксационному состоянию. Эта часть сеанса обозначается иногда как «вход в состояние релаксации», или просто «вход». Вторая часть - пребывание в состоянии релаксации. Третья часть - «выход» - предполагает переход от состояния релаксации к целевому функциональному состоянию. Трансформация релаксационного состояния может осуществляться

как в сторону снижения уровня бодрствования (засыпание), так и в сторону необходимой мобилизации организма и формирования желаемой степени оптимальности функционального состояния.

Продолжительность сеанса психологической саморегуляции может быть различной: от 45-30 до 1-2 мин. Самыми продолжительными являются сеансы нервно-мышечной релаксации, самыми короткими сеансы аутогенной тренировки на стадии хорошо сформированного навыка. Временная развертка сеанса выглядит следующим образом: в начале обучения по любой методике первая и третья часть занимают большую долю времени сеанса, вторая часть существенно короче. По мере усвоения навыка психологической саморегуляции длительность «входа» и «Выхода» существенно сокращается. В результате уменьшается общее время сеанса и происходит перераспределение временных соотношений: большая доля времени сеанса выделяется для пребывания в состоянии релаксации.

Формирование и переживание состояния релаксации является главным фактором, обеспечивающим достижение эффектов оптимизации функционального состояния, поскольку существует две особенности данного состояния:

1) восстановительные процессы на Физиологическом и психологическом уровнях протекают в этом состоянии более интенсивно, чем в условиях пассивного отдыха;

2) в состоянии релаксации увеличивается восприимчивость к внушающим воздействиям, в том числе и к самовнушению.

Таким образом, путем формирования состояния релаксации можно решить две самостоятельные задачи по изменению актуального состояния человека:

1) добиться снятия неблагоприятных последствий воздействия рабочей нагрузки и восстановить истраченные физиологические и психологические ресурсы организма (эффект успокоения и восстановления):

2) использовать повышенную самовнушаемость для «самонастройки» на нужное целевое функциональное состояние и программы предстоящей деятельности (эффект программируемое).

При этом, чем больше времени отводится на пребывание в состоянии релаксации, тем более выражен результат оптимизации функционального состояния.

Уменьшение продолжительности сеанса возможно за счет видоизменения упражнений психологической саморегуляции: укрупнения блоков упражнений, сокращения числа повторений каждого упражнения до минимума, сокращения количества упражнений. Например, методика психорегулирующей тренировки предполагает полный комплекс упражнений и сокращенные варианты. Приведем несколько сокращенных вариантов успокаивающего занятия психорегулирующей тренировки (Л. Д. Гиссен, 1973).

Тексты первых двух вариантов рассчитаны по времени: первый - 2-3 мин, второй - 1 мин; третий вариант представляет собой последовательность мысленного прослеживания ключевых слов основных формул.

## СОКРАЩЕННЫЕ ВАРИАНТЫ УСПОКАИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ

### 1-й вариант:

1. Я успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Лицо полностью расслаблено, спокойно, теплое, неподвижное.
4. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
5. Руки полностью расслабленные и теплые.
6. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
7. Ноги полностью расслабленные и теплые.
8. Мышцы моего туловища полностью расслаблены и теплы.
9. Мое дыхание спокойное, легкое.
10. Мое сердце бьется спокойно и ровно.
11. Мой живот мягкий и теплый.
12. Весь мой организм отдыхает.
13. Я спокойно и приятно отдыхаю.

### 2-ой вариант:

1. Я успокаиваюсь.
2. Все мое тело полностью расслабленное и теплое.
3. Дыхание спокойное, легкое.
4. Сердце бьется спокойно и ровно.
5. Живот мягкий и теплый.
6. Я спокойно и приятно отдыхаю.

### 3-й вариант:

«Успокаиваюсь... лицо... все тело... дыхание... сердце... совершенно спокойны».

Существует ряд особенностей построения сеанса в случае организации обучения психологической саморегуляции по типу гетеротренинга. В текст сеанса помимо специфичных для каждого метода психологической саморегуляции упражнений включаются так называемые «комментарии ведущего». Комментарии ведущего представляет собой текст, который используется для описания релаксационных и активизационных эффектов, а также для разъяснения нюансов выполнения некоторых упражнений.

Примерами сеансов гетеротренинга служат тексты сеансов нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции. Текст методики психорегулирующей тренировки, напротив, представляет собой вариант сеансов аутогенной тренировки без включения комментариев ведущего.

#### **4. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам психологической саморегуляции**

Существует два основных подхода к разработке тренингов психологической саморегуляции. Первый подход предполагает использование какой-либо одной техники психологической саморегуляции в течение всего периода обучения саморегуляции состояния: это могут быть и техники нервно-мышечной релаксации, и модификации аутогенной тренировки, и техники сенсорной репродукции. Наиболее распространено использование вариантов аутогенной тренировки.

Тренинги аутогенной тренировки проходят два основных этапа. На первом (начальном) этапе сеансы строятся по кумулятивному принципу: в сеанс включаются изученные ранее упражнения (формулы самовнушения) и добавляются новые. Обычно рекомендуется приступать к новым формулам лишь тогда, когда предыдущие хорошо усвоены. На следующем (завершающем) этапе от сеанса к сеансу происходит сокращение количества формул самовнушения с целью освоения эффекта ускоренного управления состоянием: достижения столь же глубокого расслабления за более короткое время и, если требуется более интенсивной мобилизации.

Тренинг нервно-мышечной релаксации и идеомоторной тренировки включает три основных этапа. На первом из них во время каждого сеанса прорабатывается вся последовательность упражнений с целью формирования навыков произвольного расслабления отдельных мышечных групп. Затем упражнения объединяются в целостные комплексы, обеспечивая расслабление либо всего тела, либо отдельных его участков (по желанию). Цель заключительного этапа состоит в усвоении так называемую «навыка отдыха», позволяющего произвольно вызывать необходимую релаксацию в тех жизненных ситуациях, когда требуется быстро снять или уменьшить степень острых аффективных переживаний, перенапряжения: при этом тренировка может проводиться как в состоянии покоя, так и включаться в процессе выполнения деятельности, не затрагивая при этом мышц, участвующих в реализации соответствующих двигательных актов.

Специфика применения сенсорной репродукции заключается в том, что программа тренинга обычно включает сеансы на разные темы - сюжеты мысленно воспроизводимых ситуаций на каждом занятии могут быть разными. Это связано с тем, что существует большой разброс индивидуальных предпочтений в выборе места отдыха, пусть даже и мысленного. Сюжет релаксации и восстановления сил, идеально подходящий для одного человека, может совершенно не устраивать другого. Типичный пример - отдых на берегу моря: для кого-то это оптимальная ситуация, для кого-то невозможная даже в мыслях, так как пребывание в жарком климате запрещено по состоянию здоровья, и такому человеку представить себя лежащим на морском пляже бывает, по меньшей мере, неудобно. Поэтому ведущим тренинги рекомендуется подбирать или составлять сеансы сенсорной репродукции на разные темы, чтобы каждый занимающийся смог выбрать для себя наиболее подходящий сюжет.

Более современным и эффективным является второй подход к построению тренингов психологической саморегуляции - составление комплексных программ по обучению навыкам психологической саморегуляции путем подбора нескольких методов психологической саморегуляции. Данный подход позволяет ознакомить занимающихся с разными техниками психологической саморегуляции. Тем самым по окончании цикла обучения занимающиеся могут выбрать для дальнейшего самостоятельного использования ту методику, которая им больше подходит либо в плане эффекта оптимизации функционального состояния, либо по временным затратам, либо ту, которая больше нравится. Кроме того, построение тренингового цикла психологической саморегуляции с включением разных методов позволяет уменьшить общее время тренинга.

*Содержание отчета:*

1. Группы методов психологической саморегуляции.
2. Особенности методов психологической саморегуляции.
3. Характеристики различных методов психологической саморегуляции.
4. Формы организации обучения навыкам психологической саморегуляции.
5. Построение сеанса психологической саморегуляции.
6. Тексты полного комплекса упражнений психорегулирующей тренировки и один сокращенный вариант успокаивающего занятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Перечислите методы профилактики функциональных состояний.
2. Определите особенности каждого метода.
3. Каковы возможности и ограничения каждого метода?

### *Литература:*

1. Практикум по инженерной психологии и эргономике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Академия, 2003.
2. Основы инженерной психологии: учеб. для техн. вузов / Б.А. Душков, Б.Ф. Ломов, В.Ф. Рубахин и др.; под ред. Б.Ф. Ломова. 2-е изд. М., 1986.
3. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М., 2001.
4. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. 1988. Т. 9, № 3.
5. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. М., 1987.
6. Психология труда / А.В. Карпов и др. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. Сухов А.Н. Социальная психология безопасности. М.: Академия, 2002.

Учебное издание

Агеенко Людмила Валерьевна

**Психологическая саморегуляция**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 01.02.2018 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,93. Тираж 25 экз. Изд. 5474.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета.  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.