

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

Байкова Ирина Анатольевна, Головач Анатолий
Алексеевич, Тарасевич Елена Владимировна,
Порахонько Сергей Андреевич, Чистов Алексей
Владимирович

«Психотерапия в спорте»

Учебно-методическое пособие

Минск, 2006

УДК 615.851:796/799 (075.8)

ББК 53.57+75.0 я7

П 86

Учреждение - разработчик:

Государственное учреждение образования

«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

кафедра психотерапии и медицинской психологии

П 86 Авторы:

заведующая кафедрой психотерапии и медицинской психологии, доцент БелМАПО,

кандидат медицинских наук, **Ирина Анатольевна Байкова**

доцент кафедры психотерапии и медицинской психологии БелМАПО,

кандидат медицинских наук, **Анатолий Алексеевич Головач**

доцент кафедры психотерапии и медицинской психологии БелМАПО,

кандидат медицинских наук, **Елена Владимировна Тарасевич**

врач – психотерапевт Республиканского центра спортивной медицины,

Сергей Андреевич Порахонько

врач – психотерапевт ЛПУ «Отделенческая клиническая больница на станции Гомель

БЖД», **Алексей Владимирович Чистов**

Рецензенты:

Кафедра медицинской психологии и психотерапии Государственного учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», заведующая кафедрой медицинской психологии и психотерапии, доктор медицинских наук, профессор **Королева Е.Г.**

доцент, кандидат медицинских наук, заведующий кафедрой психиатрии и медицинской психологии учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» **Скугаревский О.А.**

Спортсмены являются важной социальной группой, и медицинское обеспечение их деятельности играет огромную роль в плане повышения результативности их достижений, продления спортивного долголетия и сохранения здоровья в последующие годы жизни.

Предлагаемая авторами программа психолого – психотерапевтического контроля и коррекции соответствует современным научным представлениям. Она прагматична и может стать базовой для специалистов, работающих в области физкультуры и спорта.

Учебно-методическое пособие представляет ценность не только для психологов и психотерапевтов, но и для других врачей, так или иначе сталкивающихся с проблемами здоровья спортсменов и других практически здоровых лиц. Оно с успехом может быть использовано в учебном процессе в ВУЗах страны.

С учетом вышеизложенного, учебно-методическое пособие «Психотерапия в спорте» может быть рекомендовано к применению при преподавании соответствующих разделов спортивной медицины и в практической деятельности врачей.

Учебно-методическое пособие утверждено на учебно-методическом Совете терапевтического факультета в качестве учебно-методического пособия 05.2005., протокол №

УДК 615.851:796/799 (075.8)

ББК 53.57+75.0 я7

Кафедра психотерапии и медицинской психологии БелМАПО

Основная цель настоящего пособия - дать практически значимые рекомендации не только спортсменам и тренерам, спортивным психологам и врачам, но и широкой спортивной общественности по формированию и поддержанию высокой соревновательной активности, профилактике и коррекции невротических реакций и психосоматических заболеваний, так как последние могут свести к нулю многолетние упорные тренировки и серьезно повлиять на здоровье спортсмена в будущей жизни.

Известно, что многие направления современного спорта характеризуются специфическими и напряженными условиями труда и высокими требованиями к нервной системе тренирующегося, суть которых в значительном физическом перенапряжении и нервно-психической перегрузке. Многочисленные исследования убедительно доказывают высокую частоту существенных сдвигов в эмоциональной сфере спортсменов. Характерно нарастание чувства тревоги, эмоциональной неустойчивости, изменения пластичности и динамики нервно-психических процессов даже у практически здоровых лиц. В ряде случаев исследователи выявляли клинически очерченные формы разной степени выраженности невротические реакции (нарушение сна, тревога, ощущения избыточного напряжения, опасения и страхи, раздражительность, агрессивность, конфликтность, головные боли, повышенная утомляемость, чувство тоски, нарушения пищевого поведения и др.

Причины расстройств

1. Длительное пребывание на тренировочных сборах, особенно за рубежом, что неизбежно ведет к дефициту информации о семье, близких и порождает чувство оторванности от них и тревогу.
2. Интенсивный, изнуряющий и однообразный характер тренировок.
3. Высокая психологическая зависимость от «промежуточных» стартов, соревнований, их новизна, внезапность постановки сложных задач. Характерно, что при неудачном выступлении могут возникнуть стойкие невротические реакции, существенно влияющие на результативность в будущем в силу повышенной инертности нервно - психических процессов
4. Важным является стиль работы тренерского состава, руководителя команды. Авторитарная, жестко-лидерская форма управления в повседневной деятельности ведет к невротизации, появлению конфликтов и их генерализации.
5. Чувство тревоги, нервного напряжения, ведущих к истощению, может поддерживаться требованиями постоянной психологической готовности ко всем стартам.
6. У спортсменов, длительно прибывающих на тренировочных сборах, может развиваться чувство постоянной неустроенности в силу изменения микросреды и разного уклада жизни на сборах и дома.
7. Сложным вопросом, имеющим несколько плоскостей, является вопрос полового воздержания. По нашему мнению, тягостным является не само

воздержание, а чувство тревоги по поводу якобы вредных последствий воздержания, ведущих к неполноценности.

8. Необходимость адаптации индивидуума к функционированию в команде (малой группе).

Могут быть и другие факторы, связанные с повышенной опасностью, нервными и физическими перенапряжениями. Как мы полагаем, упомянутые выше обстоятельства заслуживают пристального внимания, осуществления превентивных мер и в целом серьезного отношения.

Указанные отклонения, как правило, снижают работоспособность и результативность достижений и, естественно, требуют психолого-психотерапевтической помощи по их профилактике, диагностике и коррекции. В данной работе не ставится цель дать всеобъемлющие рекомендации по лечению тяжелых невротических расстройств и психосоматических заболеваний, возникающих, как правило, в результате выраженного истощения присущих человеку психологической, иммунной и других защит. Мы оставляем эту задачу врачам соответствующего профиля.

Понятие о стрессе и стратегии коррекции чрезмерных стрессовых реакций

1. Стресс представляет собой реакцию организма на значимый раздражитель.
2. Стрессовая реакция является психофизиологической реакцией, включающей в себя сложные взаимоотношения психического и соматического (телесного)
3. Признаки стресса обычно проявляются возбуждением, однако, стрессовая реакция может приводить к таким запредельным формам возбуждения, которые вызывают замедление, торможение и даже полное прекращение деятельности систем, подверженных стрессу (чаще сердечно-сосудистой).
4. Раздражители (стрессоры) могут сами по себе вызывать стрессовую реакцию вследствие достаточно долгого их воздействия на человека (жара, холод, шум, избыточная влажность или недостаток кислорода в окружающей среде, интенсивная двигательная активность при тяжелой физической нагрузке и др.).

Второй путь влияния – это значение, которое передается человеком тому или иному нейтральному стимулу, т.е. особенность восприятия личностью того, что с ней происходит. Отсюда вытекает задача – научить спортсмена понимать и принимать ответственность за причины, вызывающие или понижающие чрезмерный стресс.

5. Хронические стрессовые реакции могут привести к дисфункциональным патологическим нарушениям в том или ином органе или функциональной системе, вплоть до изменения их структуры. В последнем случае мы называем такие нарушения психосоматическим заболеванием.

6. Различают конструктивный и неконструктивный стресс (Селье, 1974). Конструктивный стресс (эустресс) является активизирующей жизненной

силой, улучшающей физические показатели человека и субъективные ощущения «качество жизни». Если стресс нарастает, то он достигает оптимального уровня (апогея) и в случае его продолжения он становится вредным для организма и носит название дистресса (см. рис.)

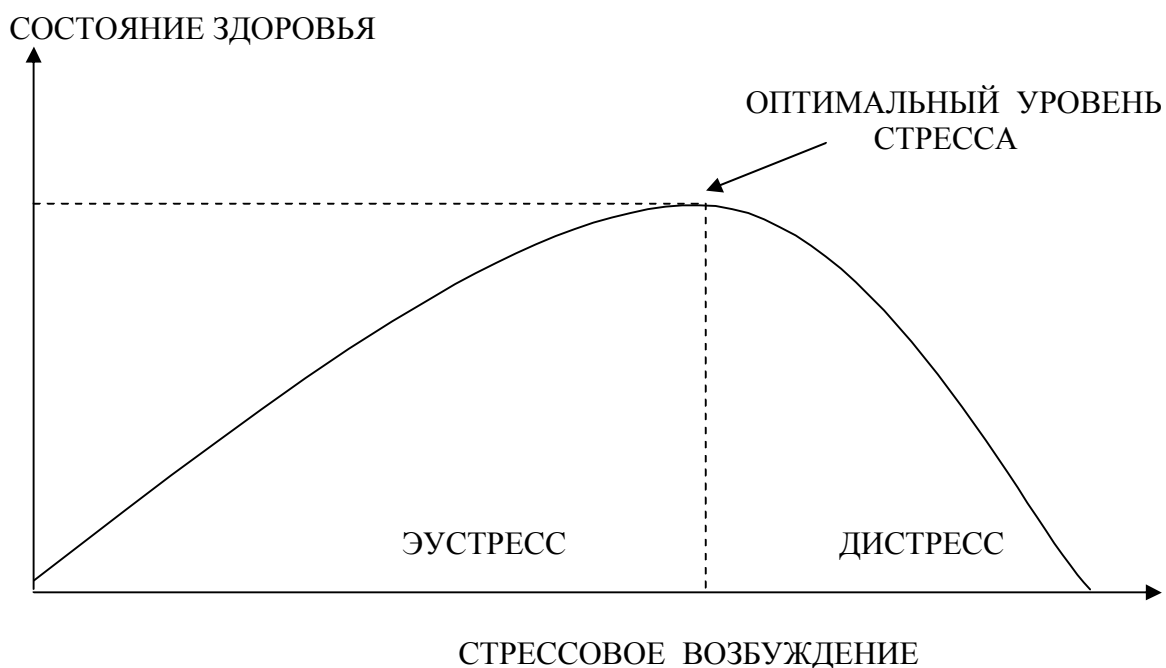


Рис. Взаимоотношение стресса и здоровья

Из сказанного выше следует, что профилактика и лечение (коррекция) психофизиологического процесса чрезмерной стрессовой активности (дистресса) может осуществляться в следующих направлениях:

А) помочь спортсмену развить и применять на практике поведение, которое позволит ему избежать, уменьшить или модифицировать степень подверженности стрессовым воздействиям, в том числе и «предстартовой лихорадкой». Тем самым будет снижен уровень субъективного восприятия стресса и степень личностной соревновательной тревожности.

Б) помочь спортсмену развить и применять на практике навыки, снижающие чрезмерную психофизиологическую реактивность и уровень функционирования, в том числе повысить «помехоустойчивость» в условиях соревнований.

В) помочь спортсмену развить и применять на практике методики, предназначенные для адекватного выражения или использования стрессовой реакции с позитивно желательным результатом.

В данном пособии мы сознательно уходим от изложения обзора сложных теоретических и экспериментальных проблем, посвященным стрессовым реакциям, основное внимание уделив практической стороне, необходимой для понимания, профилактики и коррекции стрессогенных состояний у спортсменов.

Невротические и поведенческие реакции и психосоматические расстройства у спортсменов (диагностика, профилактика и лечение)

Наиболее часто наблюдаются доклинические формы дисфункций типа нарушений сна, тревожные предстартовые переживания («предстартовая лихорадка»), психогенная тошнота и рвота, диарея, колебания настроения. Наличие указанных расстройств может существенно осложнить течение уже имевшихся у спортсменов соматических заболеваний, преимущественно сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, или усложнить период выздоровления (например, после травм). Невротические расстройства обычно представлены фобиями (специфические изолированные фобии, нозофобии); расстройствами адаптации (кратковременные или более продолжительные депрессивные или тревожно-депрессивные реакции), особенно, если спортсмены получили значимую спортивную травму. Депрессивные нарушения имеют тенденцию протекать маскированно, за фасадом соматических и неврологических жалоб (цефалгии, кардиалгии и др.).

Астенический симптомокомплекс, особенно в сочетании с явлениями вегетативной дисфункции, требует в силу своей неспецифичности тщательного клинического, иммунологического и других форм лабораторного обследования.

Профилактика и коррекция указанных нарушений диктует необходимость систематического профессионального наблюдения за спортсменом, адекватной оценки состояния и принятия мер воздействия. Последние могут быть медикаментозными, немедикаментозными, сочетанными. Применительно к теме нашего пособия на диагностическом этапе важную роль играет оценка психологического состояния спортсмена. Мы подробно не останавливаемся на анализе межличностных взаимоотношений в команде, несомненно, влияющих на ролевое поведение индивидуума. Это значимая и обширная тема и требует отдельного освещения.

При проведении личностного исследования особое значение имеет профессиональная репутация психолога. Испытуемый должен быть убежден, что полученные результаты – сведения об особенностях его личности и характера – не станут достоянием общественности. Главный тренер и тренер должны получить рекомендацию по дальнейшему эффективному взаимодействию с конкретным спортсменом.

В спортивную практику можно рекомендовать следующие (основные) методики диагностик психических состояний, свойств личности и межличностных отношений СМИЛ (приложение № 1), опросник Бека (приложение № 2), методика оценки тревожности (приложение № 3), определение уровня субъективного контроля (приложение № 4), диагностика межличностных отношений по Т. Лири (приложение № 5). В качестве дополнительных могут быть использованы стандартные варианты следующих методик: тест цветовых выборов Люшера, тест Кэттелла (16PF-

опросник), опросник акцентуации личности Шмишека – Леонгарда, патохарактерологический опросник А.Е. Личко, личностный опросник Айзенка, тест С.Розенцвейга, тест «Потребность в достижении», тест «стиль руководства», различные варианты методики «Неоконченное предложение», корректурная проба, тест объема и скорости переключения внимания, тест силы нервной системы и уравновешенности, тест САН (самочувствие, активность, настроение).

Большинство психотерапевтических технологий базируются на приемах прогрессивной нервно-мышечной релаксации (Э.Джекобсон, 1978) и визуализации мысленных образов. Считается доказанным, что регулярный тренинг указанных процессов способствует достижению положительных результатов.

1. Регулярное расслабление само по себе способно значительно снизить напряжение и стресс и тем самым оказать серьезное влияние на функции организма.

2. Этот процесс может привести к изменению внутренних установок спортсмена, помочь ему почувствовать, что он играет основную роль во влиянии на ту или иную ситуацию, преодолеть тревогу и страх, повысить «помехоустойчивость».

3. Регулярный тренинг может повлиять на физиологические изменения, поддержать иммунную систему, способствовать повышению активности, длительной работоспособности, гормональному равновесию.

4. Изменяя образы и символы, используемые в визуализациях, можно добиться изменения установок и представлений, напрямую соотносимых с состоянием организма и достижением высоких результатов деятельности, повысить соревновательную эмоциональную устойчивость.

Психотерапевтические технологии рекомендуется осваивать и применять под руководством профессионально подготовленного врача в определенной последовательности. На первом этапе спортсмен овладевает нервно-мышечной релаксацией (приложения № 6, 7, 7а), произвольной регуляцией дыхания (приложение № 8); затем целесообразно разучить упражнения аутогенной тренировки (приложение № 9). На третьем этапе основное внимание уделяется визуализации представлений (методики управляемого воображения) (приложения № 10, 11), а в конце – формированию ресурсных состояний (приложение № 12). Такое разделение в определенной степени условно и преследует, в основном, дидактическую цель, но всегда работу следует начинать с нервно-мышечной релаксации.

Последняя выполняет роль подготовки к работе с воображением, так как уменьшение физического напряжения помогает лучше сосредоточиться на мыслительных образах и укрепляет веру спортсмена в том, что он может воздействовать на состояние своего организма.

По мере овладения навыками саморегуляции спортсмен убедится в интегративном характере освоенных технологий

Прогрессивная нервно-мышечная релаксация (НМР)

преследует основную задачу: выработать способность к произвольному расслаблению поперечно-полосатых мышц в покое для повышения стрессоустойчивости и снятия последствий психоэмоционального напряжения.

Мышечная система постоянно генерирует импульсы, которые поступают в ЦНС через ретикулярную формацию и поддерживают оптимальный уровень бодрствования человека. Чем выше тонус мышц, тем выше активность мозга и наоборот. Человек может регулировать активность работы головного мозга, управляя работой мышц. Основу метода составляет система упражнений, в которой чередуются поэтапное напряжение и расслабление различных групп мышц. При этом рекомендуется концентрировать свое внимание на процессах напряжения и расслабления, переходу напряжения к расслаблению.

Первый шаг – научить спортсмена осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение, а так же обучить целенаправленному расслаблению мышц.

Второй шаг – обучение дифференцированной релаксации.

Третий шаг – обучаемому ставится задача: повседневно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются у него при волнении, страхе, тревоге, смущении и целенаправленно уменьшать, а затем и снимать локальное напряжение.

Методика нервно-мышечной релаксации представляет собой навык, который может быть развит только посредством постоянной практики. Занятия проводятся 3 раза в неделю в начале с врачом, а затем самостоятельно. Длительность одного занятия 15-45 минут, количество занятий 10-20. В последующем может быть рекомендован пассивный вариант нервно-мышечной релаксации.

Альтернативой нервно-мышечной релаксации (активный вариант) может служить релаксационная дыхательная гимнастика. При подготовке единоборцев хорошо зарекомендовал себя релаксационно-активационный метод.

Аутогенная тренировка (АТ)

имеет цели:

- психопрофилактики (умение полноценно отдохнуть за короткое время), повышение стрессоустойчивости.
- саморегуляции произвольных (менее контролируемых сознанием) функций тела (например, кровообращения).
- повышение психофизической трудоспособности.
- уменьшение интенсивности болевых ощущений.

Идеомоторная тренировка (процесс создания мысленных образов)

Замечено, что люди, мысленно представляя желаемое событие (действие) и многократно повторяя это представление, постепенно все больше и больше начинают верить, что данное событие произойдет в реальности. Таким образом формируется положительная установка личности, в результате которой человек и ведет себя соответственно, реально способствуя выполнению задуманного.

Например, прыгун в высоту может в деталях (образно) представить свой взлет над планкой на рекордной отметке; игрок в баскетбол – удачный бросок, в результате которого мяч попадает в кольцо и т.п. Постепенно внутренние физиологические процессы изменяются в желанном направлении, обеспечивая четкую координацию движений, характер необходимого движения, уровень соответствующего напряжения «заинтересованных» мышц, включение пространственно-временных взаимоотношений и др.

При работе с воображением возможны трудности. Дело в том, что люди по-разному воспринимают действительность: зрительными образами, через звуковые ощущения, у других восприятие происходит больше через телесные ощущения, а кто-то мыслит словами. Вначале рекомендуется пользоваться в основном тем органом чувств, который для вас более привычен и необязательно заставлять себя что-то «видеть».

Другая трудность состоит в том, что во время занятия мысли начинают отвлекаться, блуждать. Это естественный процесс и постепенно умение сосредоточиться будет нарастать.

Иногда у занимающегося возникают сомнения в целесообразности занятий, особенно при сравнении воображаемого и реального. Здесь происходит недопонимание того, в чем состоит цель работы с воображением. Следует представлять желаемый результат, а не то, что происходит с ним в данный момент. Каждый может мысленно вообразить себя на пьедестале почета, даже если он находится у себя в комнате. Занимающийся создает картинку желаемого. Понять это различие очень важно. Работа с воображением – это не средство самообмана, а способ направить все свои врожденные и приобретенные возможности на путь достижения успеха. Так как развивает качества личности, необходимые в ситуациях спортивной деятельности.

Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз (ДПДГ)

Неудачное выступление на соревновании может стать мощным стрессогенным фактором и вызывать даже у талантливого спортсмена в будущем возникновение нежелательных физиологических реакций и невротических расстройств, в которых преобладают: эмоциональная напряженность, психомоторные, психовегетативные и гипотимические проявления. Это способствует нестабильности, а потом и срыву выступлений. Наиболее типичными проявлениями невротических расстройств на различных этапах развития ситуации являются острые реакции на стресс и адаптационные реакции. Их тяжесть зависит от многих

факторов: возраста, пола, уровня исходной социальной адаптации, индивидуальных характерологических особенностей; дополнительных отягощающих факторов на момент соревнований (одиночество, попечение о детях, наличие больных родственников и т. д.).

В настоящее время разработаны дифференцированные психотерапевтические методы работы с вышеназванными проявлениями у спортсменов. В целом, психотерапия работает на подкрепление защитных факторов, поскольку она ведет к переосмыслению происходящего и усилению механизмов адаптации.

Одним из методов психотерапии эмоциональных травм является техника, предложенная американским психотерапевтом Френсин Шапиро в 1987 году. ДПДГ – это целостная система, где сами по себе движения глаз составляют лишь один из ее компонентов (приложение 13). Ритмические билатеральные движения глаз моделируют фазу быстрых движений глаз во время сна (REM-фаза), что приводит к естественной проработке травматического опыта и к восстановлению нейропсихологического баланса.

Цель психотерапии с помощью ДПДГ состоит в быстрой переработке доставшегося нам от прошлого стрессогенных ситуаций и их преобразовании в нечто полезное, т.е. усиливают потенциал спортсмена.

Одним из важных принципов ДПДГ является существование у всех людей врожденной системы – точнее физиологического механизма – переработки негативной информации для достижения оптимального душевного здоровья. Благодаря этому негативные эмоции, дистрессы перерабатываются в мозгу до постепенного их ослабления (до уровня терапевтически приемлемого разрешения). При этом происходит своего рода обучение, помогающие снизить значимость этих эмоций и использовать их в дальнейшем, как проработанный опыт.

Каждый сеанс ДПДГ-психотерапии включает в себя работу с отрицательным и положительным самопредставлением, соматическими проявлениями, проблемами самоконтроля и самоуважения и др.

В ходе ДПДГ клиенту предлагается следить глазами, не поворачивая головы, за пальцем терапевта, совершающим 24-36 быстрых движений из стороны в сторону, что моделирует ритмические билатеральные саккадические (следающие) движения глаз. Клиент одновременно визуализирует травматическое событие и повторяет про себя связанные с событием иррациональные убеждения или негативные самооценки. Так как естественный процесс следающих движений глаз активизирует внутренний, присущий самой природе нервной системы механизм переработки травматических воспоминаний, он и положен в основу техники Шапиро.

ДПДГ позволяет:

Десенсибилизировать память в короткий период времени (одной сессии бывает достаточно, если речь не идет об интенсивной пролонгированной тревоге, страхе неудач и т.д.), на когнитивном уровне перестроить вербализированную самооценку и переформировать визуальную картину, выстроить прочное конгруэнтное поведение.

8 стадий ДПДГ - психотерапии

1. История. Клиника и планирование психотерапии:
 - анализ;
 - дисфункциональное поведение;
 - факторы, стимулирующие дисфункции;
 - материал.
2. Подготовка:
 - установление отношений;
 - объяснение существования процесса ДПДГ;
 - обучение релаксации, технике светового потока;
 - предупредить о возможности обострения.
3. Определение предмета воздействия:
 - идентификация травматического переживания;
 - образ соответствия терапевт-пациент;
 - негативные представления (дисфункциональная самооценка);
 - положительные представления;
 - шкала субъективных единиц беспокойства;
 - баллы в момент воспоминания (1-10);
 - место сосредоточения физических ощущений при воспоминании травматических событий.
4. Десенсибилизация (Психотерапевт повторяет серии движений глаз, пока уровень беспокойства клиента не снизится до 0 или 1).
5. Инсталляция (установление положительного самопредставления. «Как Вы чувствуете себя сейчас? Думайте об этом! Я контролирую себя полностью!»).
6. Сканирование тела (Удерживать в сознании как избранные в начале цели травматическое событие, так и положительное самопредставление, сканируя тело сверху вниз).
7. Завершение:
 - возвращать после сеанса в спокойное состояние;
 - давать инструкции о продолжающейся переработке;
 - ведение дневника с записями беспокоящих воспоминаний;
 - реалистические ожидания, «эффект домино».
8. Переоценка:
 - должна проводиться перед началом каждого сеанса;
 - новый материал прорабатывать после положительного эффекта со старым.

Все элементы основных психологических методов соединяются воедино в интегрированном подходе ДПДГ для преобразования информации в адаптивном направлении, которое может быть достигнуто сравнительно быстро с помощью этого фокусированного и имеющего физиологическую основу подхода, несомненно, приводящего к разблокированию, как системы переработки информации, так и памяти клиента.

Желающему работать с техникой ДПДГ необходимо иметь соответствующее образование и квалификацию, так как эта техника будет эффективной лишь в том случае, если использующий ее психотерапевт привлечет весь свой предыдущий клинический опыт и профессионализм.

Аппаратные психотехнологии в психотерапевтическом процессе *

Развитие техники и компьютерных технологий в последнее десятилетие дало возможность внедрить в повседневную практику новые пути и методы, позволяющие им повлиять на нейрофизиологические параметры деятельности мозга в сторону оптимизации адаптивных возможностей или необходимости уменьшить контролируемые функции сознания, чтобы оптимизировать действенность суггестии (внушения); или активизировать ресурсы личности на бессознательном уровне.

Общими показаниями являются нарушения механизмов регуляции и адаптации, снижения уровня общей резистентности и иммунореактивности организма, психофизических функций вследствие неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

Проведение процедур полирецепторного соматогенного воздействия показаны при отклонениях состояния здоровья, проявляющихся синдромами: астеническим, астено-вегетативным, вегетативно-сосудистым, болевым, вертеброгенно-висцеральным, мышечно-тоническим, дезадаптации, синдромом хронической усталости.

Наиболее изученными являются аппараты биологически обратной связи (БОС). В основе метода лежит непосредственное взаимодействие человека с чувствительным прибором, который информирует испытуемого о состоянии его биологических функций в каждый данный момент. Доказано, что пациенты успешно обучаются управлять теми функциями, которые в обычных условиях не поддаются регуляции (ЧСС и вазомоторные реакции, температура тела, частоты ЭЭГ-ритмов и другие). Произвольная активация механизмов α -ритмов ЭЭГ с помощью БОС вызывает изменение состояния сознания, характеризующегося положительными эмоциями, повышением чувства контроля, уверенности в себе, уменьшение переживаний страха, повышение уровня корреляции между самооценкой стресса и его объективными физиологическими показателями. Сочетание БОС с релаксационными техниками, образным мышлением помогает врачу оперативнее обнаружить «ключевые» слова и ситуации, имеющие отношение к «фокусу» проблемы. Порой это является главным для переработки и десенсибилизации травматического опыта. Из серии аппаратов данного назначения заслуживает внимания «ФотСтрим» (разработка корпорации Synectic Systems Int. (США), BioFBTraining (разработка отечественная).

**Примечание:*

1. Использовать эти технологии могут только специалисты, имеющие высшее медицинское или психологическое образование и достаточную квалификацию в области медицинской психологии, психиатрии или психотерапии, прошедшие специальное обучение, опыт, предполагающий наличие определенных знаний и навыков в части работы с техникой.
 2. Должно быть получено информированное письменное согласие пациента на проведение процедуры.
-

Нашли широкое применение аппараты **электросна**, использующие импульсные токи разных частот. Имеется техническая возможность одновременного сочетанного применения электрофореза лекарственных веществ (Br, Mg, эуффилин и других) с целью воздействия на структуры гипоталамуса, гипокампа, таламических образований. Доказано, что установление доминирующего ритма 8-12 Гц склонно к фиксации, что положительно влияет на формирование позитивного мышления и ускоренного обучения. А это значимо в психотерапевтическом процессе, когда психотерапевт формирует новые адаптивные формы поведения пациента при проведении терапевтических сессий.

В последние годы появились аппараты сочетанной **светозвуковой стимуляции** мозга (Proteus, Orion, Ритм-Полет, MindsEye), располагающие обширным набором компьютерных программ для достижения различных функциональных состояний или способствующих эффективному обучению. Это направление хорошо разработано, безвредно, ибо использует естественные пути поступления информации в мозг. Аппараты портативны, просты в эксплуатации как самостоятельно, так и в качестве вспомогательного средства в терапевтическом процессе и заслуживают особого внимания в спортивной практике.

В настоящее время успешно эксплуатируются в стационарных условиях аппаратно-програмные комплексы Альфа-массаж 2000, Сан-спектра 9000, Вояджер, специальные кресла «Эксклюзив-Демокс», «Релакс», релаксационные кушетки «TESI», установка бесконтактного гидромассажа «Hydro-Jet» и др. Это сложные и дорогостоящие аппараты, комплексно использующие различные формы полимодального воздействия: звука, света, цвета, запахов, вибромассажа, тепла и ингаляцию ионизированного воздуха. Имеется возможность подключения музыкальных или обучающих аудио кассет, компакт дисков и личного (психотерапевтического) участия врача. Такое интегративное воздействие, по мнению многих ученых, способно существенно влиять как на психофизиологические, так и на телесные функции. Данное направление перспективно при лечении невротических и психосоматических расстройств, поддержания хорошего физического и интеллектуального уровня без применения лекарственных веществ.

Приложение № 1

Опросник Мини-мульти (сокращенный вариант ММРІ)

Опросник Мини-мульти представляет собой модификацию теста ММРІ, созданного в 1942-49 гг. в целях профессионального отбора летчиков во время Второй мировой войны. Авторы - американские психологи И.Маккинли и С.Хатэуэй. Это - квантифицированный (количественный) метод оценки личности, который, благодаря автоматизированному способу обработки результатов обследования, исключает зависимость получаемых результатов от субъективности и опыта экспериментатора. Высокая надежность методики, наличие шкал достоверности и полифакторный характер интерпретации создали базу для широкой популярности этой методики в разных странах мира.

В основу создания опросника теста было положено количественное сопоставление ответов, полученных в психологическом интервью с представителями нормативной группы, с типичными ответами больных, у которых в картине клинических расстройств четко преобладал тот или иной синдром: ипохондрия, депрессия, истерия, психопатия, психастения, паранойя, шизофрения, гипомания. Эти названия и были приданы соответствующим шкалам, измеряемым методикой. Такой принцип построения психологических методик применялся многими психологами, которые представляли себе личностные особенности нормы как "разбавленную" патологию. Разработанный американскими психологами тест ММРІ в Америке до сих пор в основном применяется как дифференциально-диагностический метод. Сокращённый вариант ММРІ - тест Мини-мульти, в первую очередь нацелен на изучение личности, так как многолетний опыт применения методики показал, что она в большей мере раскрывает канву психологически понятных переживаний и свойства личности, чем диагностирует психопатологию.

Многолетний опыт изучения личностных свойств в разных профессиональных группах показал, что данные методики могут оказать значительную помощь при выявлении устойчивых профессионально важных личностных свойств. Кроме того, методика уже получила большое распространение в спортивной психологии, в центрах занятости населения, в школах, гимназиях, колледжах и в области высшего образования.

Полную версию теста ММРІ, а так же сокращённые варианты методики – СМІЛ и ММІЛ можно найти в аппаратном виде и в большинстве руководств по психодиагностике, однако следует помнить, что проводить тестирование по методикам ММРІ, СМІЛ, ММІЛ имеет право только специалист, прошедший специальную подготовку по работе с данным диагностическими инструментами.

Психологическая характеристика по методике ММРІ, СМІЛ, ММІЛ оценивается как служебный материал, при утечке которого психолог теряет право дальнейшей работы по тестированию личности.

При использовании методики Мини-мульти испытуемый не получает результатов тестирования по той причине, что текст составлен для психолога и при прочтении некомпетентным лицом может быть неправильно воспринят и ложно истолкован.

Опросник Мини-мульти представляет собой сокращенный вариант ММРІ, содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 – оценочные. Первые 3 оценочные шкалы измеряют искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью. Остальные 8 шкал являются базисными и оценивают свойства личности. Первая шкала измеряет свойство личности испытуемого с астено-невротическим типом. Вторая шкала говорит о склонности испытуемого с социопатическим вариантом развития личности. Пятая шкала в этом варианте опросника не используется, после четвертой шкалы следует шестая. Шестая шкала характеризует обидчивость испытуемого, его склонность к аффективным реакциям. Седьмая шкала предназначена для диагностики тревожно-мнительного типа личности, склонного к сомнениям. Восьмая шкала определяет степень эмоциональной отчужденности, сложность установления социальных контактов. Девятая шкала показывает близость к гипертимному типу личности, измеряет активность и возбудимость.

Время проведения опроса не ограничивается.

Инструкция: Сейчас вы ознакомитесь с утверждениями, касающимися состояния вашего здоровья и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно или неверно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумывание. Наиболее естественно то решение, которое первым приходит в голову.

Текст опросника.

1. У вас хороший аппетит?
2. По утрам вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
3. В вашей повседневной жизни масса интересного.
4. Вы работаете с большим напряжением.
5. Временами вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
6. У вас очень редко бывает запор.
7. Иногда вам очень хотелось навсегда уйти из дома.
8. Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Временами вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
10. У вас такое впечатление, что вас никто не понимает.
11. Иногда вам хочется выругаться.
12. Каждую неделю вам снятся кошмары.
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
14. С вами происходили (или происходят) странные вещи.
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против вас.
16. В детстве вы одно время совершали кражи.

17. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу.
18. У вас прерывистый и беспокойный сон.
19. Когда вы находитесь среди людей, вам слышатся странные вещи.
20. Большинство знающих вас людей не считают вас неприятным человеком.
21. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше вас.
22. Большинство людей довольны своей жизнью более чем вы.
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
24. Иногда вы сердитесь.
25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.
26. У вас часто бывает чувство, как будто вы сделали что-то неправильное или нехорошее.
27. У вас может ухудшиться самочувствие и здоровье, если люди критикуют вас, требуют от вас слишком многого.
28. Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
29. Некоторые так любят командовать, что вам хочется все сделать наперекор, хотя вы знаете, что они правы.
30. Вы считаете, что против вас что-то замышляют.
31. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.
32. Вас часто беспокоит желудок.
33. Часто вы не можете понять, почему накануне вы были в плохом настроении и раздражены.
34. Временами ваши мысли текли так быстро, что вы не успевали их высказывать.
35. Вы считаете, что ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства ваших знакомых.
36. Временами вы уверены в собственной бесполезности.
37. В последние годы ваше самочувствие было в основном хорошим.
38. У вас бывали периоды, во время которых вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.
39. Вы считаете, что вас часто незаслуженно наказывали,
40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.
41. Вам безразлично, что думают о вас другие.
42. С памятью у вас все благополучно.
43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым вы только что познакомились.
44. Большую часть времени вы чувствуете общую слабость.
45. У вас редко болит голова.
46. Иногда вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе.
47. Не все ваши знакомые вам нравятся.
48. Есть люди, которые пытаются украсть ваши идеи и мысли.
49. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.
50. Вы считаете, что вы слишком застенчивы.

51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.
52. Ваши родители часто не одобряли ваших знакомств.
53. Иногда вы немного сплетничаете.
54. Временами вы чувствуете, что вам необыкновенно легко принимать решения.
55. У вас бывает сильное сердцебиение, и вы часто задыхаетесь.
56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.
57. У вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.
58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к вам.
59. Ваша судьба никого особенно не интересует.
60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.
61. Иногда вы полны энергии.
62. За последнее время у вас ухудшилось зрение.
63. Часто у вас звенит или шумит в ушах.
64. В вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда вы чувствовали, что на вас действуют гипнозом.
65. У вас бывают периоды, когда вы необычно веселы без особой причины.
66. Даже находясь в обществе, вы обычно чувствуете себя одиноко.
67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.
69. Временами ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.
70. Вы часто разочаровываетесь в людях.
71. Вы злоупотребляли спиртными напитками.

К методике прилагается бланк, где на одной стороне фиксируются ответы испытуемого. Если испытуемый согласен с утверждением, то в клетке с номером вопроса он ставит знак «+» («да», «верно»), если не согласен – знак «-» («нет», «неверно»).

В 1 Н	В 21 Н	В 41 Н	В 61Н	Н
В 2 Н	В 22 Н	В 42 Н	В 62Н	Л
В 3 Н	В 23 Н	В 43 Н	В 63Н	Ф
В 4 Н	В 24 Н	В 44 Н	В 64Н	К
В 5 Н	В 25 Н	В 45 Н	В 65Н	1
В 6 Н	В 26 Н	В 46 Н	В 66Н	2
В 7 Н	В 27 Н	В 47 Н	В 67Н	3
В 8 Н	В 28 Н	В 48 Н	В 68Н	4
В 9 Н	В 29 Н	В 49 Н	В 69Н	6
В 10 Н	В 30 Н	В 50 Н	В 70Н	7
В 11 Н	В 31 Н	В 51 Н	В 71Н	8
В 12 Н	В 32 Н	В 52 Н		9
В 13 Н	В 33 Н	В 53 Н		
В 14 Н	В 34 Н	В 54 Н		
В 15 Н	В 35 Н	В 55 Н		
В 16 Н	В 36 Н	В 56 Н		

В 17 Н	В 37 Н	В 57 Н
В 18 Н	В 38 Н	В 58 Н
В 19 Н	В 39 Н	В 59 Н
В 20 Н	В 40 Н	В 60 Н

На обратной стороне бланка экспериментатор строит профиль личности испытуемого с учетом значения шкалы коррекции, добавляя к указанным в бланке шкалам соответствующее значение шкалы коррекции.

Описание шкал.

Школа лжи (L) – оценивает искренность испытуемого.

Шкала достоверности (F) – выявляет недостоверные ответы: чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.

Шкала коррекции (K) – сглаживает искажения, вносимые чрезмерной осторожностью и контролем испытуемого во время тестирования. Высокие показатели по этой шкале говорят о неосознанном контроле поведения. Шкала (K) используется для коррекции базисных шкал, которые зависят от ее величины.

Базисные шкалы.

1. Ипохондрия (Hs) – «близость испытуемого к астено-невротическому типу. Испытуемые с высокими оценками медлительны, пассивны, принимают все на веру, покорны власти, медленно приспосабливаются, плохо переносят смену обстановки, легко теряют равновесие в социальных конфликтах.

2. Депрессия (D). Высокие оценки имеют чувствительные, сенситивные лица, склонные к тревогам, робкие, застенчивые. В делах они старательны, добросовестны, высокоморальны и обязательны, но не способны принять решение самостоятельно, нет уверенности в себе, при малейших неудачах они впадают в отчаяние.

3 Истерия (Hu). Выявляет лиц, склонных к неврологическим защитным реакциям конверсионного типа. Они используют симптомы соматического заболевания как средство избегания ответственности. Все проблемы разрешаются уходом в болезнь. Главной особенностью таких людей является стремление казаться больше, значительнее, чем есть на самом деле, стремление обратить на себя внимание во что бы то ни стало, жажда восхищения. Чувства таких людей поверхностны и интересы неглубоки.

4. Психопатия (Pd). Высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о социальной дезадаптации, такие люди агрессивны, конфликтны, пренебрегают социальными нормами и ценностями. Настроение у них неустойчивое, они обидчивы, возбудимы и чувствительны. Возможен временный подъем по этой шкале, вызванный какой-нибудь причиной.

6. Паранойяльность (Pa). Основная черта людей с высокими показателями по этой шкале – склонность к формированию сверхценных идей. Это люди односторонние, агрессивные и злопамятные. Кто не согласен с ними, кто думает иначе, тот или глупый человек, или враг. Свои взгляды они активно насаждают, поэтому имеют частые конфликты с окружающими. Собственные малейшие удачи они всегда переоценивают.

7. Психастения (Pt). Диагностирует лиц с тревожно-мнительным типом характера, которым свойственны тревожность, боязливость, нерешительность, постоянные сомнения.

8. Шизоидность (S c). Лицам с высокими показателями по этой шкале свойствен шизоидный тип поведения. Они способны тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы, но повседневные радости и горести не вызывают у них эмоционального отклика. Таким образом, общей чертой шизоидного типа является сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.

9. Гипотония (Ma). Для лиц с высокими оценками по этой шкале характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Они активны, деятельны, энергичны и жизнерадостны. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости.

Высокими оценками по всем шкалам, после построения профиля личности, являются оценки, превышающие 70. Низкими оценками считаются оценки ниже 40.

Опрос рекомендуется проводить индивидуально или в группе, при наличии у каждого испытуемого текста опросника и бланка для ответов, в присутствии экспериментатора, которому испытуемые могут задавать вопросы.

КЛЮЧ

<i>Р Шкалы</i>	<i>Ответы</i>	<i>№ вопроса</i>
L	Неверно (Н)	8, 11, 24, 47, 53
	Н	22, 24, 61
F	Верно (В)	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71
K	Н	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 68, 67, 69, 70
1 (H s)	Н	1, 2, 6, 37, 48
	В	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
2(D)	Н	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 65, 61
	В	9, 13, 11, 18, 22, 25, 36, 44
3(Hy)	Н	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	В	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
4 (Pd)	Н	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	В	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
6 (Pa)	Н	28, 29, 31, 67
	В	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
7 (Pt)	Н	2, 3, 42
	В	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
	Н	3, 42
8(S c)	В	8, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66

9 (Ma)	Н	43
	В	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

Результаты тестирования представляются в виде психологического профиля личности, состоящего из 13-и шкал: трех оценочных шкал – лжи, достоверности, коррекции (вносимой чрезмерной осторожностью) и 10 базисных шкал, соответствующих поведенческим проявлениям различных психических заболеваний.

Значения показателей по шкалам, изображенные на графике, составляют так называемый «профиль личности». Сопоставление значений различных шкал, наличия «пиков» и «провалов» в профиле, других характерных ситуаций является основой для получения интерпретаций.

Приложение № 2

Методика оценки депрессии

Опросник Бека предназначен для диагностики депрессивных состояний.

Несмотря на то, что утверждения теста очень прямые и позволяют испытуемому скрывать свое истинное состояние, использование опросника Бека в клинической практике показало его высокую эффективность при скрининговых и предварительных обследованиях.

Тестирование можно проводить в групповом и индивидуальном вариантах.

Результаты опросника высоко коррелируют с личностной и ситуативной тревожностью и алекситимией.

Все утверждения опросника Бека являются прямыми, поэтому для подсчета общего результата необходимо просто просуммировать все баллы, соответствующие выбранным утверждениям.

Инструкция. Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор.

1)

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2)

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3)

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4)

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью, и мне всё надоело.

5)

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6)

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7)

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3. Я себя ненавижу.

8)

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9)

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10)

0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11)

0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12)

0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13)

0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

14)

0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15)

0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16)

0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17)

0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18)

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

19)

0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА _____ НЕТ _____

20)

0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21)

0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.

1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.

3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Оценка результатов

0-9 - отсутствие депрессивных симптомов

10-15 - легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 - умеренная депрессия

20-29 - выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 - тяжелая депрессия

Пункты **1-13** - когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

Пункты **14-21** - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

Приложение № 3

Методика оценки тревожности

Разработана Ч.Д. Спилбергером и адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Тест дает возможность оценить уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Изначально тревожность не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

Тест состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (высказывания № 1 – 20) и личностную (высказывания № 21 – 40) тревожность.

Шкала реактивной тревожности (РТ)

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

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалу й, так	Верно	Соверш енно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я обычно устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

РТ=А-В+35, где, А - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

ЛТ=С-Д+35, где С - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; D - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результаты оцениваются следующим образом:
до 30 баллов - низкая тревожность;
31-45 - умеренная тревожность,
46 и более баллов - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Приложение № 4

Методика определения уровня субъективного контроля - УСК

Методика позволяет эффективно и быстро оценить сформированный у испытуемого уровень субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями, направлена на выяснение степени активности субъекта в достижении своих целей, уровня развития ответственности за происходящие события.

Интервальный локус контроля: человек считает в основном себя ответственным за состояние своих дел.

Экстернальный локус контроля: человек считает себя объектом действия других людей и жизненных обстоятельств.

Тест представляет собой опросник из 44 вопросов с 7-ю шкалами. Тестирование занимает 7 – 8 минут.

Инструкция испытуемому:

«Тест представляет собой опросник из 44-х утверждений, касающихся различных сторон жизни. Прочтите каждое утверждение внимательно и определите степень своего согласия с ним по шкале от – 3 до 3, т.е.

выбор «– 3» означает «полностью не согласен»;

выбор «0» означает «затрудняюсь ответить»;

выбор «3» означает «полностью согласен».

Выбор в интервале от – 3 до 3 означает промежуточные степени согласия или несогласия с утверждением (например: 2 = отчасти согласен, 1 = скорее согласен, чем нет).

Старайтесь пользоваться всем диапазоном ответов».

Текст опросника

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая; если уж суждено заболеть, То ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, - это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов

Обработка результатов теста включает несколько этапов.

1-й этап. Подсчет «сырых» (предварительных) баллов по шкалам.

Показатели (шкалы):

1. ИО — шкала общей интернальности, определение уровня субъективного контроля в любых значимых ситуациях;
2. ИД — шкала интернальности в области достижений, уровень субъективного контроля в эмоционально положительной ситуации успеха;
3. ИН — шкала интернальности в области неудач, степень ответственности личности за неудачи и неприятные жизненные события;
4. ИС — шкала интернальности в семейных отношениях, ответственность за события в семейной жизни;
5. ИП — шкала интернальности в производственных отношениях, определение уровня субъективного контроля в ситуации коллективного взаимодействия, в процессе производственной деятельности;
6. ИМ — шкала интернальности в области межличностных отношений, степень ответственности за отношения с другими людьми;
7. ИЗ — шкала интернальности в отношении здоровья и болезни, показатель локуса контроля в ситуации болезни, ответственность за свое здоровье — на врача или на самом себе.

Подсчитайте сумму баллов по каждой из семи шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+», берутся с тем же знаком балла, а вопросы, указанные в столбце «—», изменяют знак балла на обратный.

В приведенной ниже таблице указаны номера утверждений, относящихся к соответствующим шкалам.

1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
+	—	+	—	+	—	+	—	+	—	+	—	+	—
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	43	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

2-й этап. Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки) производится в соответствии с приведенной ниже таблицей. Стены представлены в 10-балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Стен	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11

10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12	12
----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Результаты оцениваются в стенах:

низкий уровень интернальности – от 0 до 3-х стен,

средний уровень интернальности – от 4 до 6 стен,

высокий уровень интернальности – от 7 до 9 стен.

Приложение № 5***Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири***

В спортивной практике методика Т. Лири применяется: 1) при обследовании действующих членов команд; 2) при комплектации новых команд из лиц, не имеющих опыта совместной работы. В первом случае цель применения методики – выявление степени психологического соответствия членов команды в условиях совместной работы. Во втором случае – выявление психологических особенностей – поведения в межличностном общении спортсменов и учет этих особенностей при формировании спортивных пар.

Одновременно обследование могут проходить несколько человек. При этом они должны заполнять протокол независимо друг от друга, не переговариваясь. Каждому испытуемому тщательно разъясняется цель обследования – подбор партнера, наиболее соответствующего ему по характеру. Для правильного подбора необходимы искренние ответы. Испытуемый должен быть убежден, что результаты исследования не будут известны никому, кроме экспериментатора.

Инструкция испытуемому:

«Опросник содержит 128 определений, описывающих человеческое поведение при общении. Читайте последовательно и решайте по поводу каждого из них, имеет оно к вам отношение или нет. Если да, то в протоколе зачеркните номер, соответствующий номеру определения в опроснике. При несогласии или сомнении в протокол ничего не заносится. Решение старайтесь принимать быстро, по первому побуждению. Помните, что от вашей искренности зависит, будет ли Ваш товарищ по команде соответствовать Вашим требованиям».

Текст опросника

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим

13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благородный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Одобряющий
31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызвать восхищение
34. Пользуется уважением у других
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
39. Деловит и практичен
40. Любит соревноваться
41. Строгий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали

46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверен в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значимости
67. Начальственно-повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый и расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Своекорыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик

79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
81. Склонный к самобичеванию
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко попадает под влияние друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбору
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злобный, жестокий
107. Часто гневливый
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый

112. Недоверчивый и подозрительный
 113. Робкий
 114. Стыдливый
 115. Отличается чрезмерной готовностью
 116. Мягкотелый
 117. Почти никогда и никому не возражает
 118. Ненавязчивый
 119. Любит, чтобы его опекали
 120. Чрезмерно доверчив
 121. Стремится снискать расположение каждого
 122. Со всеми соглашается
 123. Всегда дружелюбен
 124. Всех любит
 125. Слишком снисходителен к окружающим
 126. Старается утешить каждого
 127. Заботится о других в ущерб себе
 128. Портит людей чрезмерной добротой

Регистрационный бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	<i>K</i>	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

Оценка результатов

Данные, полученные в результате обработки опросника Лири, отмечают графически на диаграмме.

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью «ключа» к опроснику.

«Ключ» к опроснику методики Лири

Кафедра психотерапии и медицинской психологии БелМАПО

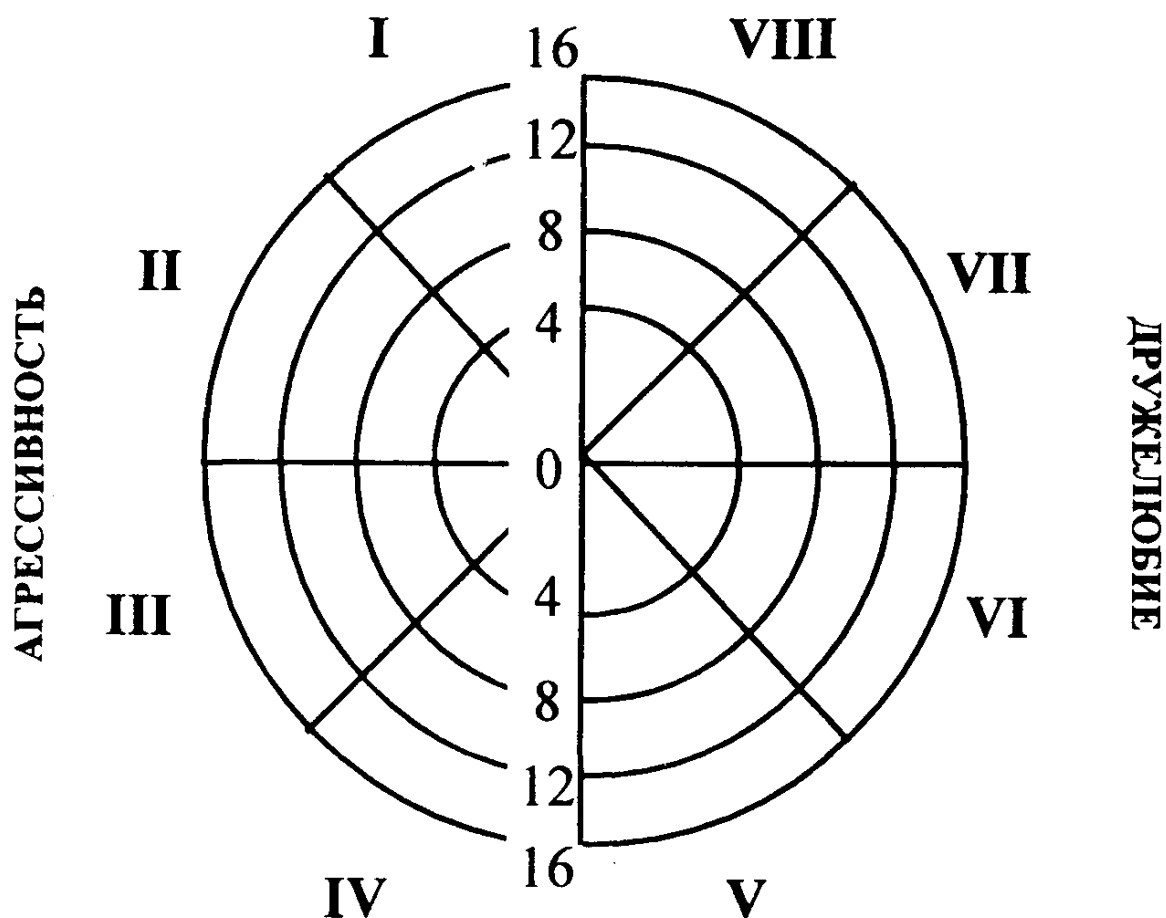
Номер октанта	Номер вопроса															
I	3	10	11	19	20	22	24	30	33	40	50	64	83	86	105	113
II	2	12	16	28	32	47	56	69	72	74	78	79	93	104	118	123
III	5	15	17	37	52	53	54	63	66	99	106	108	115	116	120	128
IV	4	6	34	35	38	51	57	59	60	62	88	89	90	114	119	122
V	18	27	41	44	45	48	61	65	77	96	100	101	112	117	125	127
VI	7	8	9	14	25	31	39	58	75	82	85	87	95	110	111	121
VII	1	36	43	55	68	71	73	76	81	84	94	97	102	107	109	124
VIII	13	21	23	26	29	42	46	49	67	70	80	91	92	98	103	126

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

<i>0-4 балла – низкая</i>	адаптивное поведение
<i>5-8 баллов – умеренная</i>	
<i>9-12 баллов – высокая</i>	экстремальное до патологии поведение
<i>13-16 баллов - экстремальная</i>	

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

ДОМИНИРОВАНИЕ



ПОДЧИНЕНИЕ

Октанты с 1 по 4 характеризуют эгоцентрическую направленность личности, ориентированность на себя; с 5 по 8 – стремление к сотрудничеству, дружелюбие.

Полученные 8 октант содержат 4 пары психологических характеристик, противоположных как по содержанию, так и по месту на диске. Это следующие пары:

- властный - лидирующий (1 октанта) – покорный - зависимый (5);
- независимый - соперничающий (2) – зависимый - послушный (6);
- прямолинейный - упорствующий (3) – сотрудничающий - конвенциональный, склонный к соглашению (7);
- недоверчивый - подозрительный (4) – ответственный - великодушный (8).

По выраженности какого-либо качества с левой стороны (октанты с 1 по 4) у одного из испытуемых ему рекомендуется партнер с выраженным противоположным качеством (октанты с 5 по 8). Это основное требование, которым следует руководствоваться при подборе производственной пары на основании данной методики.

Наиболее предпочитаемыми для сотрудничества являются люди с ведущими октантами 7 и 8. Наиболее трудными в плане совместной работы являются люди с выраженными октантами 3 и 4. Если на диске преобладают 3 и 4 октанта без достаточной выраженности хотя бы одной октанты справа, такие лица требуют наибольшей тщательности и осторожности при подборе партнера.

Низкие показатели по всем октантам (0 – 3) могут быть результатом скрытности или не откровенности испытуемого. Если при анализе протокола обнаруживается, что значения октант не превышают 5-ти баллов, данные обследования считаются сомнительными и не учитываются. Если значения октант укладываются в предел до 8-ми баллов, такой протокол считается действительным, поскольку 8 баллов обозначают нормальную степень представленности качества. Выраженность от 8-ми до 16-ти баллов – соответствует акцентуации определенных поведенческих стереотипов. Оценки, достигающие уровня 14 – 16 баллов свидетельствуют о трудностях социальной адаптации.

Интерпретация должна опираться главным образом не на абсолютные величины приведенных показателей, а на совокупность их взаимоотношений.

Поскольку капитан команды является формальным лидером (т.к. в первую очередь несет моральную ответственность за результаты выступления), то он должен иметь преобладание баллов по сравнению с подчиненными, особенно по 1 октанте. Высокие значения 1 и 2 октант соответствуют высокой самооценке. Рассматривая самооценку, как интегративную оценку человеком своего актуального «Я», сформировавшуюся в процессе самопознания, особое внимание следует уделять соотношению уровня самооценки с отношением человека к оценкам окружающих, что позволяет выявить способность к восприятию критического мнения значимых других.

У лиц, с преобладающим стилем межличностных отношений по типу лидирующего - властного или независимо-соперничающего (1 и 2 октанты), самооценка высокая, а реакция на мнение других – игнорирующая. Прямолинейно-упорствующий и недоверчиво - подозрительный типы (3 и 4) сочетают в себе преобладание критического и негативного отношения к иным мнениям с тенденцией к завышенной самооценке. Покорно-зависимый и зависимо-послушный типы (с 5 по 8) характеризуются заниженной самооценкой и переоценкой значимости мнения других.

По специальным формулам определяются показатели по основным факторам: *доминирование и дружелюбие*.

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения

личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Нервно-мышечная релаксация.

Предварительная инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло, освободитесь от стесняющей Вас одежды — жмущих поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяются трижды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: произвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Основная инструкция

Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание — это метроном тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании. (Пауза 30секунд.)

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

Нижняя часть ног

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! (рис. 1,а).

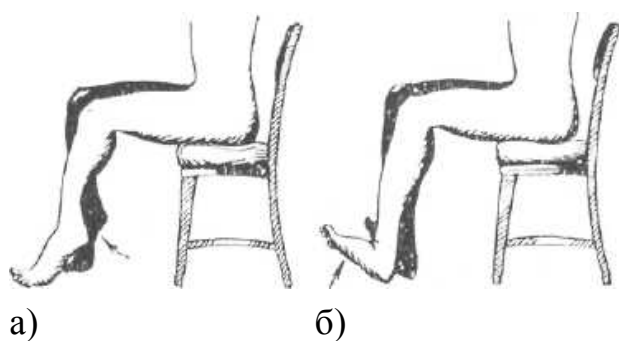


Рис.1. Упражнения для релаксации ступней ног и икр

Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! А теперь расслабьтесь. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. И еще раз. Готовы? Начали!

Теперь советую Вам оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка (рис. 1,б). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну, еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее. И еще раз. Готовы? Начали! (Пауза 20с.)

Бедра и живот

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги (рис. 2,а) — если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьтесь.

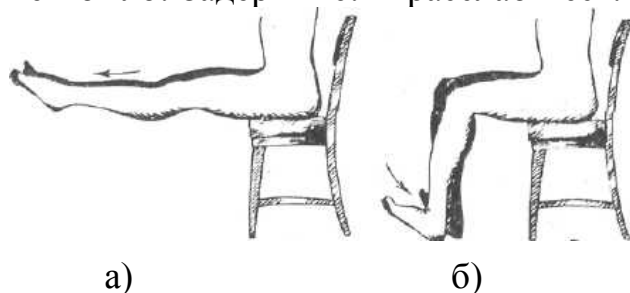


Рис. 2. Упражнения для релаксации мышц бедер

Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. И еще раз. Готовы? Начали!

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что Вы на пляже зарываете пятки в песок (рис. 2,б). Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Тверже! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь. И еще раз. Готовы? Начали! Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20с.)

Грудная клетка

Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. И еще раз. Готовы? Начали! (Между упражнениями паузы в 5-10с.)

Кисти рук

Теперь перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки (рис. 3,а). Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче!



а)

б)

Рис. 2. Упражнения для релаксации мышц кистей рук

Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь. И еще раз. Готовы? Начали!

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно (рис.3,6). Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы! Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьтесь. И еще раз. Готовы? Начали! Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20с.)

Плечи

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плечей (рис.4). Давайте попробуем. Готовы? Начали!

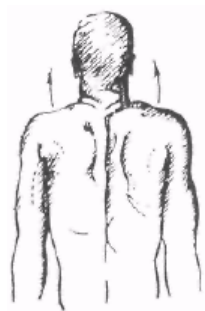


Рис. 4. Упражнения для релаксации мышц плечевого пояса

Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее. (Пауза 20с.)

Лицо

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу, — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно (рис. 5,в). Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда?! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще

шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали!

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать (рис. 5,г). Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно и крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали!

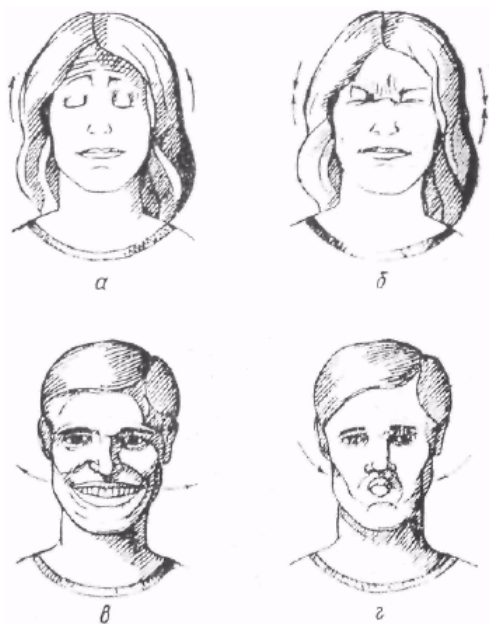


Рис. 5. Упражнения для релаксации мышц лица

Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь (рис. 5,а). Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали!

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты (рис. 5,б). Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. И еще раз. Готовы? Начали! Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. (Пауза 15с.)

Заключительный этап

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые Вы напрягали, а затем расслабили. По мере того как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. (Пауза 2 мин.)

Пробуждение

Теперь я хочу, чтобы Вы ощутили себя и окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза, и Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем «1-2» — Вы начинаете пробуждаться, «3-4-5» — появляется ощущение бодрости, «6-7» — напрягите кисти и ступни, «8» — потянитесь, «9-10» — теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, Ваше тело отдохнуло».

Приложение № 7.**Содержание занятия пассивной релаксации.**

1. Принимаю удобную позу. Удобно лежат руки, удобно ногам, спине, голове (проверить, соответствует ли положение тела произносимой фразе, и при необходимости скорректируйте его).

2. Мое дыхание становится ровным, глубоким, ритмичным.

3. Мне спокойно, приятно и хорошо.

4. Все мои неприятные мысли (мысли о болезни, отрицательные эмоции) остались в прошлом, сейчас их нет, они безразличны для меня. Мне спокойно, приятно и хорошо.

5. Начинаю расслаблять все свои мышцы.

6. Расслабляю мышцы головы, мышцы затылка. Мысленным взглядом просматриваю их, чувствую, как снимается с них напряжение.

7. Расслабляются мышцы лба.

8. Расслабляются мышцы вокруг глаз. Мышцы глаз становятся мягкими, расслабленными. Веки свободно прикрывают глаза.

9. Расслабляются височные мышцы. Мышцы висков распускаются, как бы размягчаются.

10. Расслабляется жевательная мускулатура: нижняя челюсть лежит свободно, чуть-чуть отвиснув, язык спокойно лежит во рту, прилегая к зубам.

11. Все мышцы лица расслаблены.

12. На моем лице маска спокойствия. Маска полного, абсолютного, безмятежного покоя на моем лице.

13. Спокойствие окружает меня, окружает непрозрачным, ватным облаком. Все окружающее безразлично: только я, мой организм, погруженный в теплое, ватное облако спокойствия.

14. Спокойствие входит в меня с каждым глубоким вдохом. Оно пронизывает каждую клеточку моего тела.

15. Мне спокойно, приятно и хорошо. Мой организм начинает отдыхать. Я погружаюсь в состояние лечебного отдыха.

Эти формулы, не являющиеся, конечно, незыблемой догмой, могут быть выделены в самостоятельную часть занятия. Как правило, уже во время второго занятия расслабление мышц, лица в сочетании с формулами спокойствия и дыхания позволяет занимающемуся ощутить комфортное

состояние отдыха. В течение нескольких минут выдерживается пауза, после чего даются формулы выхода из состояния аутогенного погружения.

В зависимости от задач сеанса, времени суток (обеденный перерыв, тихий час) и последующей деятельности обучаемого возможны различные варианты формул «выхода».

«Спокойный» вариант:

а) сеанс отдыха подходит к концу. Дыхание становится более интенсивным, более глубоким;

б) чувствую, как на смену приятной расслабленности возвращается тонус к мышцам;

в) открываю глаза;

г) медленно, с удовольствием потягиваюсь;

д) встаю.

«Тонизирующий» вариант:

а) мое дыхание становится более ритмичным, глубоким, интенсивным;

б) чувствую, как ускоряется ток крови по сосудам, появляется потребность в действии, физической активности;

в) сила (!), бодрость (!), здоровье (!) охватывают меня!

г) резко потянуться!..

д) встать!!!

По окончании занятия проходит короткий опрос: выясняется характер ощущений, которые получились. Краткая беседа должна еще более укрепить уверенность обучаемых в успешности лечения, и в этом огромное значение имеют позитивные сведения, услышанные от соседей по креслам. Постепенно осваиваются новые формулы.

16. Расслабляются мышцы шеи, передние мышцы шеи, задние мышцы шеи. Голова словно глубже утопает в кресле.

17. Расслабляются грудные мышцы.

18. Расслабляются мышцы спины: мышцы вокруг лопатки, вдоль позвоночника, межреберные мышцы.

19. Расслабляются мышцы живота.

20. Мышцы рук и ног расслаблены, неподвижны.

21. Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

22. Очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

23. Хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

24. Чтобы моя правая рука стала теплой.

Далее должен последовать переход из сферы «я хочу» в состояние «я имею». Чтобы не получить несоответствие между желаемым и реально имеющимся ощущением тепла на первых занятиях, этот переход необходимо осуществлять медленно, чтобы, с одной стороны, дать время организму для соответствующей реакции сосудов, а с другой — не вызвать разочарование у обучаемого, если эта реакция окажется неощутимой на первых занятиях.

25. Моя рука постепенно, медленно, начинает теплеть... Рука становится все более теплой... Рука теплеет... Рука словно в теплой ванне... Рука словно в теплой оболочке... Чувствую, как расширились кровеносные сосуды правой руки и по ним течет теплая, богатая кислородом кровь. Рука словно в горячей ванне. Чувствую, тепло в кончиках пальцев, слегка покалывает ладонь, словно она лежит на солнце. Тепло поднимается по руке, окутывает предплечье, локоть, плечо, поднимается к грудной клетке. Моя правая рука стала очень теплой

26. Рука очень теплая.

27. Мне спокойно, приятно и хорошо.

28. На моем лице — маска спокойствия. Спокойствие окутывает меня, пронизывает каждую клеточку моего организма. Весь мой организм отдыхает.

29. ...Отдыхает мой мозг. Нервные импульсы беспрепятственно, ритмично проникают к каждому органу, каждой клеточке организма. Голова ясная, свежая. Сердце легко, ритмично, свободно посылает кровь в расширившиеся кровеносные сосуды. Отдыхают легкие: дыхание ровное, глубокое, ритмичное. Ритмично работает желудок, кишечник, расширились кровеносные сосуды, питающие их ткани, и по ним притекает теплая богатая кислородом и питательными веществами кровь.

Нормализуются обменные процессы. Полнее усваивается кислород тканями. (Возможны любые другие формулы самовнушения). После этого следует выход из состояния АТ, описанный ранее.

Кроме занятий с врачом, обязательно несколько раз потренироваться самостоятельно. Количество самостоятельных занятий определяется ситуационными особенностями, но должно быть не менее двух тренировок в день.

Последующие занятия, в основном, повторяют предыдущие с той лишь разницей, что по мере освоения некоторые формулы могут сокращаться, уменьшается число их повторений.

Постепенное расслабление

Сценарий сеанса

Ноги и ступни:

Вначале я ощущаю напряжение в ступнях. Я вытягиваю их вперед и задерживаю напряжение на 10—12 секунд. Вытянув ступни, я сжимаю пальцы ног как можно сильнее, сохраняя напряжение.

В это время я вспоминаю, как много ходьбы досталось мне за сегодняшний день... Весь день на ногах... Сейчас я сброшу напряжение и дам им отдохнуть.

Я глубоко вдыхаю... чтобы еще больше расслабиться... и вот я уже чувствую, насколько спокойнее мое состояние... Оно позволяет мне еще больше расслабиться. Я снова вытягиваю ступни, задерживаю напряжение... ощущаю его... Распрямляю пальцы, пятки выдвинуты вперед... Мое внимание сосредоточено на этой части тела, которая служит мне верной опорой... Я поддерживаю напряжение... Мышцы ступней напряжены.

Сейчас я расслабляю мышцы, и ступням делается так легко и приятно... Я делаю медленный выдох... и с ним уходит напряжение. Мое ощущение расслабления усиливается еще и тем, что я решился(-лась) и встал(-а) на путь, который изменит меня и позволит давать себе установки на постепенные изменения в течение дня, в течение недели.

Сейчас займемся икроножными мышцами. Вот я их сокращаю и плотно прижимаю ноги одну к другой. В них словно сосредоточилось все мое накопившееся за день напряжение. Одновременно я делаю глубокий вдох и задерживаю дыхание. Я понимаю, что мои икроножные мышцы много поработали для меня. Теперь я делаю выдох... и снимаю напряжение в мышцах вместе с выдохом.

Я поднимаю ступни вверх, поджимаю пальцы, и икроножные мышцы снова сокращаются... Я задерживаю это напряжение... и одновременно делаю глубокий вдох. Я чувствую напряжение, накопившееся в икрах ног.

Теперь я делаю выдох и расслабляю мышцы. В это время... я могу изменить свою позу, чтобы сесть поудобнее.

Сейчас я перевожу внимание на мышцы бедер, самые крупные во всем теле. Я потянусь... и почувствую, как сократились мышцы верхней части ног... Я ощущаю, как они принимают на себя основной вес тела. Делаю глубокий вдох... задерживаю дыхание... ощущаю, как накапливается напряжение в мышцах бедер.

Чувствую напряжение... и в левой и в правой стороне сразу. Задержу его еще немного, чтобы полнее ощутить... Можно теперь и расслабиться... Делаю медленный выдох... расслабляю мышцы бедер и вместе с выдохом... освобождаюсь от напряжения и стресса.

Чем больше расслабляется нижняя часть тела, тем удобнее и приятнее я себя чувствую.

Спина, живот, грудь:

Теперь займусь расслаблением брюшного пресса и нижней части спины. Втягиваю живот и держу его в напряженном состоянии. Сколько нагрузки приходится выдерживать моему животу и желудку. Пусть еще немного потерпят, пока я сохраняю напряжение... подтяну сильнее живот... Пусть мышцы еще больше сократятся... заодно вдохну и как следует выдохну.

Пожалуй, сделаю еще пару глубоких вдохов и выдохов. Будет полезно для этой части тела. Теперь снова... втягиваю живот и ягодицы... Весь сосредоточен(-а) на этом упражнении, чтобы полнее ощутить напряжение... Задерживаю его... чувствую, как напряжены мышцы... Напряжены до предела.

Теперь можно расслабиться... Делаю глубокий вдох и медленный выдох... расслабляюсь... Мне все спокойнее... и приятнее.

Это замечательный способ позаботиться о своем здоровье. Он уже помог десяткам тысяч людей во всем свете. Методика, которая мне сейчас помогает, очень эффективна. Она будет надежно мне служить, когда бы я ею ни воспользовался (-лась) во время сеанса... и после сеанса тоже.

Теперь займемся средней частью спины и грудной клеткой. Попробую напрячь лопатки... С силой упрусь лопатками в спинку стула... Моя спина напряжена... я это ощущаю.

Только я знаю, как много всего легло на мои плечи за последнее время... Делаю глубокий, размеренный вдох... и вместе с воздухом выдыхаю напряжение... я все полнее расслабляюсь.

Снова напрягаю мышцы спины... Задерживаю напряжение... Чувствую, как оно нарастает... Проходит 10—12 секунд... И снова глубокое, спокойное дыхание. Я уже гораздо спокойнее... Мне так удобно... так приятно... Я уже на пороге транса... и готов (-а) откликнуться на внушения, которые свершат во мне задуманные перемены.

Руки и кисти:

Теперь перейду к рукам. Одновременно сожму пальцы обеих рук в кулаки. Напряжение сохраняется... Я все крепче сжимаю пальцы, удерживая напряжение... глубокое, размеренное дыхание... вот я его задерживаю... я держу в руках ход своей жизни. Из всех сил я сжимаю кулаки... Чувствую, как сильно напряжение... Сжимаю сколько есть сил.

Вот я постепенно разжимаю пальцы... Раскрываю ладони... Медленно выдыхаю, разводя пальцы в стороны. Я чувствую в них легкое покалывание... Кажется, они слегка похолодели... Но в руках такое приятное ощущение.

Вот я снова крепко сжимаю пальцы... Я все держу в своих руках... ощущаю напряжение... Словно все накопившееся в организме

напряжение сосредоточилось в кулаках. Эта ценная методика запомнится мне на недели... на месяцы... и даже на годы вперед. Я вдыхаю, и

напряжение нарастает... Я это чувствую... удерживаю его... На нем сфокусировано все мое внимание.

Сейчас я могу сделать выдох и разжать пальцы... Чувствую, как расслабляется мое тело, словно по нему прошла теплая волна.

Затем я вытягиваю руки перед собой и напрягаю мышцы. Одновременно я вдыхаю и задерживаю и дыхание и напряжение. Чувствую сокращение бицепсов, трицепсов и других мышц... удерживаю в них напряжение. Я все это так живо осознаю... верно... осознаю напряжение.

Я делаю выдох и расслабляю руки... снимаю напряжение... Пусть оно уходит от меня. По мере того, как я расслабляю руки... мне делается все спокойнее... и приятнее,

Я снова выпрямляю перед собой руки... удерживаю напряжение... Осознаю, что мне не совсем удобно... Сжимаю крепче... Считаю до десяти или двенадцати... Удерживать напряжение просто.

Теперь можно расслабиться... Я выдыхаю напряжение и стресс, и мышцы рук теряют твердость... Напряжение выходит из них.

Плечи, шея, голова:

Сейчас я сосредоточу свое внимание одновременно на верхней части спины, плечах и шее. Поднимаю плечи как можно выше, прижимаю их к шее и голове и с силой сокращаю мышцы верхней части спины и затылка. Из всех сил сжимаю мышцы верхней части тела... делаю глубокий вдох... задерживаю воздух... держу напряжение... Я весь (вся) сосредоточен(-а) на этом напряжении... собираю его в одну точку... Я знаю, что могу от него избавиться.

Делаю медленный выдох... расслабляю мышцы... Напряжение спадает... Избавляюсь от накопившегося за день стресса. Заканчивая выдох, я опускаю плечи.

Еще раз поднимаю плечи... делаю глубокий вдох... чувствую, как снова напряглись мышцы шеи и верхней части спины... Ощущаю напряжение каждой клеточкой мышечной ткани. Удерживаю напряжение... У меня часто бывают боли в области шеи, и мне хочется от них избавиться. Я перебираю в уме все, что меня тревожит... не дает мне покоя... Я все это так ясно вижу.

Сейчас я от всего избавлюсь... Делаю вдох... С ним уходит напряжение... уходит стресс... уходит боль... тревоги... проблемы. Я все больше расслабляюсь... Мне совсем хорошо... Я замечаю легкое покалывание в разных частях тела. Кажется, в пальцах ног... может, в пальцах рук. Я вижу, каким полным может быть расслабление.

Теперь я концентрирую внимание на мышцах лица. Это та часть тела, на которую приходится значительная нагрузка, связанная с логическим и рациональным мышлением. Сначала напрягаю мышцы рта... Вот напряжение нарастает... Плотно сжимаю губы. Смыкаю челюсти... очень сильно их сжимаю... Удерживаю напряжение и одновременно делаю глубокий вдох сквозь стиснутые зубы... Задерживаю дыхание и напряжение.

Делаю вдох... высвобождая напряжение вместе с выдыхаемым воздухом... Избавляюсь от стресса... во время выдоха избавляюсь от напряжения. Теперь мой рот, которому приходится улыбаться, говорить, выражать неудовольствие и смеяться... может расслабиться.

Я снова сжимаю губы... делаю глубокий вдох... стискиваю челюсти... удерживаю напряжение... Внимание сосредоточено на мышцах лица. Ощущаю напряжение... Удерживаю его на лице. Теперь выдох и расслабление.

Теперь сжимаю веки. Знаю, что и вокруг глаз много мышц, в них, как и в других частях тела, также накапливается напряжение. Я могу напрячь и расслабить глаза точно так же, как и другие части тела. Плотнo закрываю глаза... ощущаю напряжение в глазах... Делаю глубокий вдох... Задерживаю дыхание... удерживаю напряжение.

Делаю выдох, и вместе с воздухом выходит напряжение. Чувствую, как по лицу расходуется расслабление, так же, как расходуется по телу тепло солнечного дня.

Затем я высоко поднимаю вверх брови... поднимаю и чувствую напряжение на лбу. Это та часть тела, которой приходится так много думать... Ощущаю напряжение лицевых мышц... делаю глубокий вдох... Задерживаю дыхание... также удерживаю напряжение.

Выпускаю воздух из легких... выпускаю напряжение... Освобождаюсь от стресса... Чувствую, как мною овладевает расслабление. Понимаю, что невозможно испытывать одновременно и напряжение и расслабление. Знаю, что чем больше я расслабляюсь..., тем меньше останется во мне напряжения. Все мое внимание отдано нарастающему напряжению, я продолжаю работать для этого... Осознаю это напряжение... Затем избавляюсь от него... Меня охватывает все большее расслабление.

Я знаю, что, занимаясь по этой методике, я добьюсь перемен... Для этого мое тело должно расслабиться... Мое сознание остается активным... однако, я замечаю в своем организме физические изменения.

Сердце бьется медленнее... Давление крови пришло в норму... сознание и тело расслаблены в значительно большей степени, чем до начала занятий. Я замечаю, что у меня онемели пальцы... Возможно, в них даже появилось ощущение легкости или тяжести по сравнению с обычным состоянием.

Я вошел(-а) в такое состояние, когда с помощью расслабления осознаю в себе изменения... Понимаю, что могу управлять этими изменениями... своим покоем... своим напряжением... своим расслаблением. Придя к осознанию всего этого... я внушаю себе, как мне хотелось бы себя чувствовать в течение оставшегося дня.

Мое отношение к завтрашнему и остальным дням недели изменится. Я буду ощущать эти изменения как внутренний покой и расслабление — состояние, которое я испытываю сейчас... или я буду воспринимать эти изменения, словно они пришли извне, как омывающая тело теплая волна... или как прохладный ветерок, от которого покалывает в пальцах, так что они даже слегка немеют.

Я учусь владеть собой... мне хорошо... это естественное регулирование. Я могу внушить себе любые изменения, которые приблизят меня к цели... и эти внушения будут работать... Теперь я буду внимательнее прислушиваться к себе.

[Вставляйте свои целевые установки]

В следующий раз, когда мне захочется испытать такие же ощущения... это расслабленное... здоровое состояние... я быстро смогу обрести этот душевный покой... легко вернуться в это состояние... теперь, когда я знаю дорогу... когда я узнал (-а) то ощущение, которое мне захочется вернуть снова и снова.

Теперь, всякий раз, когда мне захочется покоя... умиротворения... расслабления... мне надо только сделать глубокий... полный... спокойный вдох. Теперь у меня появилась способность расслабляться в любом месте, где я только задумаю. Я рад (-а), что научился(-ась) этому и могу теперь добиваться положительных изменений... всегда.

Чтобы уснуть, мне теперь достаточно будет один - два раза посчитать обратно от двадцати до нуля, и с каждой цифрой я буду все глубже погружаться в сон... А если я сейчас хочу проснуться отдохнувшим(-ей), я посчитаю от единицы до десяти и с каждой цифрой буду возвращаться к обычному состоянию бодрствования. На цифре "десять" я открою глаза, потянусь, и почувствую себя свежим (-ей), словно хорошо вздремнул (-а).

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10.

Дыхательная гимнастика

Функция дыхания тесно связана с уровнем психофизиологической активации организма, его эмоциональным состоянием. В спокойном состоянии человек дышит полной грудью (диафрагмальный тип дыхания), при психоэмоциональном напряжении изменяется характер дыхания: оно становится прерывистым и частым. В результате такого дыхания уменьшается содержание углекислоты и происходит активация щелочной реакции крови, что приводит к сужению коронарных сосудов и сосудов головного мозга, и соответственно, уменьшается поступление кислорода к этим органам (гипервентиляционный синдром). Моделируя более редкое и ритмичное диафрагмальное дыхание путем изменения его ритмики и характера можно достичь состояния релаксации.

Варианты:

1. Глубокое, разделенное на порции, носовое дыхание диафрагмального типа в сочетании с мысленным счетом: раз – два – три – четыре – вдох; пять – шесть – пауза; семь – восемь – девять – десять – выдох. Такое дыхание способствует повышению кислородного резерва. Упражнение повторять 15-25 раз.
2. Трехфазное дыхание: вдох – выдох – пауза. На каждую фазу приходится равный промежуток времени (счет три – три – три или четыре – четыре – четыре).

На первом занятии обучаемого знакомят с методом, подчеркивая то, что стресс рождает в организме напряжение, которое имеет эмоциональный и мышечный компоненты, взаимосвязанные между собой. Снятие одного компонента приводит к снижению второго. Курс лечения 10–12 занятий.

Приложение № 9**Упражнения АТ:**

1. Направленное на вызывание ощущения тяжести (мышечное расслабление).
2. Направленное на вызывание ощущения тепла (расширение сосудов).
3. Направленное на овладение ритмом сердечной деятельности (регуляция деятельности сердца).
4. Направленное на овладение регуляцией ритма дыхания.
5. Направленное на вызывание ощущения тепла в эпигастральной области.
6. Направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.

Все упражнения выполняются последовательно в позах:

1. Лежа на спине. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, лежат вдоль тела, ладонями вниз. Носки ступней расслаблены и разведены.

2. Поза кучера: сидя на стуле, ноги слегка выдвинуты вперед, согнуты пол углом 120-140 градусов. Кисти рук положены на бедра и слегка свешены вниз, голова немного наклонена вперед, спина согнута. Для лучшего сосредоточения внимания глаза закрыть.

Начинать упражнения следует с одной руки: правшам – для правой, левшам – для левой. Помещение, где проводится аутотренинг, должно быть слегка затемненным и прохладным. В первые 8 дней следует делать только одно упражнение 2 – 3 раза в день в течение 15 – 20 минут. Обучающийся мысленно повторяет формулу «Моя правая рука очень тяжелая», а затем «Я совершенно спокоен». После достижения эффекта внушается чувство тяжести в левой руке, обеих руках, правой и левой ногам, во всем теле. Новые формулы и новые объекты внушения включаются в занятие только после устойчивого освоения предыдущей формулы.

Если хорошо освоено вызывание ощущения тяжести в ногах, руках, во всем теле, то следует перейти к упражнениям по возникновению тепла (мысленно повторяется формула «Моя правая рука теплая», а затем «Я совершенно спокоен») в руках, ногах, генерализованное ощущение тепла во всем теле.

При выполнении упражнения по управлению деятельностью сердца сначала надо научить обучающегося считать пульс (пальпаторно, а затем мысленно). Можно положить правую кисть на область сердца, правый локтевой сустав на уровне грудной клетки, левая рука вдоль тела. После повторения всего процесса сосредоточения переходим к освоению формулы:

«Сердце бьется спокойно и ритмично» (6 раз), после чего следует однократная фраза «Я спокоен».

Упражнение на дыхание следует начинать после того, как тщательно отработаны предыдущие. Для этого рекомендуется формула: «Мое дыхание свободное, спокойное».

Пятое упражнение имеет отношение к органам брюшной полости. Обучающийся концентрирует свое внимание на середине расстояния между пупком и нижним краем грудины (а именно на самом большом нервном сплетении брюшной полости – солнечном сплетении). Установка: «Тепло растекается по солнечному сплетению» повторяется 6 раз.

Упражнение для мышц лба выполняется формулой «Мой лоб приятно прохладен». Через каждые 5 – 6 «целевых» внушений однократно произносится формула «Я совершенно спокоен».

Каждое упражнение осваивается в течение 2 недель, поэтому на усвоение обычно уходят 2,5 – 3 месяца занятий.

Первый вводный курс необходимо начинать под руководством врача, для того чтобы отработать вход в состояние погружения и выход из этого состояния. Изначально занятия лучше всего проводить в одно и то же время, быть полностью предоставленным себе, никуда не спешить и чтобы никто не отвлекал.

Преимущества этого метода заключаются в том, что в перспективе не требуется постоянный контакт с врачом.

Занятия проводятся вначале 3 раза в неделю, длительность одного занятия 15-30 минут, количество занятий 10-20. В дальнейшем предполагается самостоятельная ежедневная работа.

За это время большая часть элементов предлагаемой программы станет неотъемлемой частью ежедневной жизни спортсмена. В оптимальном варианте ежедневно пациент осуществляет один сеанс нервно-мышечной релаксации (пассивный вариант) или аутогенной тренировки, или сеанс самовнушений ресурсных состояний, а затем – управляемую визуализацию.

Приложение № 10

МЕТОД УПРАВЛЯЕМОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Этот метод рекомендует использовать образное мышление, ощущения, ассоциативное видение, представлять воображаемые ситуации. Способность свободно оперировать своим воображением является мощным орудием самогипноза.

Усядьтесь поудобнее, положите руки на подлокотники, ступни на полу или на небольшой подставке, не перекидывайте ногу на ногу. Если вы носите очки, снимите их и распустите стягивающие тело детали одежды. Устройтесь поудобнее и по возможности расслабьтесь. Закройте глаза.

Сценарий сеанса

Чтобы еще больше успокоиться и расслабиться, я стану делать глубокие вдохи и выдохи, возможно, три-четыре полных, глубоких вдоха и выдоха. При этом я буду пристально следить за различными ощущениями, которые я почувствую во время выдоха.

Каждый вдох доставляет свежий воздух, а каждый выдох удаляет использованный. Словно работают кузнечные мехи... и внутрь... идет поток здорового воздуха. Пусть с каждым вдохом мне будет все спокойнее, так как я этого хочу... И я чувствую, как с каждым выдохом я все больше успокаиваюсь.

С каждым выдохом я избавляюсь от стресса... избавляюсь от тревог... избавляюсь от неприятностей. Так и вижу кипящий чайник вижу, как из него струей идет пар и сбавляет давление в чайнике Попробую выдыхать с присвистом... как кипящий чайник... сбавляет.. ненужное... излишнее давление и напряжение.

Чувствую, как расслабляются мышцы во всем теле. Сначала чувство расслабленности охватывает мышцы головы... лица... Теперь плечи... Спускается вдоль рук... переходит на грудь... Вот уже охватило всю спину до пояса. С каждым выдохом я выдыхаю все больше напряжения... выдыхаю свои тревоги... до самого конца.

Я поддерживаю естественное дыхание, спокойное и глубокое... размеренное... Одновременно я мысленно рисую лестницу, любую, какая мне нравится. Возможно, это винтовая лестница... а может быть, та, что я видел(-а) в доме у друзей... Или, скажем, лестница из какого-нибудь фильма или телевизионной программы. Вид и форма не имеют значения.

Сейчас я мысленно воображаю ее. Я ясно вижу перила, ковровую дорожку и прочие детали. Это может оказаться лестница из моего детства или вообще только сейчас придуманная мною.

У каждой лестницы есть ступени. Пусть их будет хотя бы десять. Я вижу себя у первой верхней ступеньки. Вот я стою и даже ощущаю окружающие меня запахи и звуки. Снаружи до меня долетают голоса птиц и другие звуки, люди живут своей обычной жизнью... в то самое время, когда я выделил(-а) этот отрезок времени для себя... это так естественно.

И если я слышу звук пронсящегося мимо автомобиля или летящего над головой самолета... я знаю, что могу вообразить, как я упаковываю в чемодан все мое напряжение... весь мой стресс. И когда мимо пронсится машина или летит самолет... я представляю, как я закидываю свой багаж в автомобиль, грузовик, поезд или самолет. И когда я слышу звук удаляющегося транспорта... я знаю, что он увез с собой мое напряжение и мой стресс.

Поэтому через мгновение, еще не сейчас, а через мгновение я начну спускаться по воображаемой лестнице. Я буду считать каждую ступеньку. Я, пожалуй, уже знаю... а, может, даже предчувствую... что по мере счета я буду все больше расслабляться... с каждым шагом мне будет все лучше.

На каждое число я считаю одну ступеньку. Чем больше ступенек, тем ниже я спущусь. Их может оказаться даже больше, чем я думал(-а). Чем ниже я спущусь, тем полнее расслаблюсь и тем приятнее мне будет.

Чувствую ли я, что мои ноги утопают в пышном ворсе ковра, опираюсь ли рукой о перила... чтобы спуск был безопасным... я все время помню о том, что я все больше расслабляюсь... с каждым шагом мне будет все лучше.

Надо подготовиться к началу счета. Вот сейчас я очень ясно вижу перед собой и ощущаю лестницу, чувствую под ногами ступеньку... я готовлюсь.

Сейчас я готов(-а) начать... с каждой ступенькой я все больше расслабляюсь, мне все лучше.

10... первая ступенька вниз по лестнице. Я приятно удивлен(-а) обнаружив, что мое напряжение стало еще слабее. В начале любого пути... и часто это самое важное... следует расслабиться.

9... вторая ступенька, я иду словно на прогулке в чудесный, ясный день. Чем дальше я иду, тем больше позади ступенек, тем полнее чувство комфортного покоя, тем дальше я от тревог и забот.

8... в этом состоянии напряжение ослабевает, а вместо него может появиться ощущение тепла или прохлады. Мне могут помочь самые различные образы: реки... поля... горы. Можно сравнить мою лестницу с одним из этих образов.

7... я могу увидеть различные цвета. Это может быть цвет лестницы или окраска стен... цвет неба или картины на стене. Цвета могут быть разные, от оттенков серого до темно-синего... не имеет значения, какой оттенок у синего, просто я знаю, что определенные цвета вызывают различные образы... различные ощущения. Серый вызывает ощущение прохладного

ветерка, овевающего тело. Ярко-голубой ассоциируется с теплом падающих на меня солнечных лучей.

- 6... я уже прошел (-а) половину спуска. Мне видятся другие цвета. Могу увидеть оттенки зеленого, как трава на лужайке. Могу представить разнообразие оттенков красного, розового и желтого цветов. Золотистые, коричневые тона и даже черная или белая краска могут смешаться вместе... в одно цветное пятно или могут смотреться порознь. Смешаются ли краски в цветовой калейдоскоп или останутся каждая сама по себе, мне кажется, что эти цветные образы помогают мне так расслабиться и так от всего отрешиться, как я хочу... Разноцветные радуги... лодочные паруса... картины... и даже воздушные шары. Все больше и больше расслабляюсь.
- 5... чем дальше я спускаюсь, тем полнее расслабление, мне так хорошо, я ничего не опасюсь и знаю, что когда мне захочется еще раз пережить это ощущение, я снова смогу вернуть его. Я знаю, что могу путешествовать куда пожелаю... в будущее... или в прошлое... в цвете или без. Новое ощущение появилось в пальцах рук... Это похоже на влажную прохладу... а, может, на легкое покалывание или онемение. Может появиться ощущение онемения вокруг рта, словно лица коснулась прохладная речная вода... Это так естественно.
- 4... все больше и больше расслабляюсь.
- 3... спустился(-лась) еще ниже. Ощущаю тепло в теле, а, может, даже прохладу. Эти ощущения пронизывают меня, словно я — часть изображенного на картине или часть пейзажа... Я так живо все вижу... Все это существует только для меня.
- 2... вот я почти у цели.
- 1... я расслабился(-лась) еще больше. Полной грудью делаю глубокий вдох и чувствую себя как никогда спокойным(-ой) и расслабленным(-ой)... словно я добрался(-ась) до тихой пристани. Возможно, мне мысленно представится еще более укромное местечко.

Перед глазами могут появиться разные фигуры... круги... треугольники или квадраты. Я даже могу их раскрасить. Раскрашиваю круг или треугольник. Является ли этот круг древнейшим изображением меня самого(-ой) или поддерживающей меня опорой, действительно ли я вижу мысленным взором, как изменяются цвета и чуть-чуть формы фигур, все равно все это существует... оно здесь... под рукой... и лечит меня... уже только тем, что существует рядом со мной.

Я воспользуюсь своим мысленным взором, чтобы увидеть те перемены, которые внушаю себе. Когда я буду к этому готов (-а), я сделаю пару глубоких вдохов... и выдохов... и почувствую в теле легкость или тяжесть. Я могу заметить, как легко стало рукам... вот моя левая... а, может, правая рука становится все легче, кажется, она сейчас поплывет... как листок... в безопасности... отдавшись на волю

природы... вот еще немного... спокойно... уверенно... Живой, расправившийся листок... в потоке.

Может показаться, что к руке привязаны воздушные шарики... наполненные гелием цветные шарики из далекого детства. Они делают мою руку почти невесомой. Кажется, она сама сейчас поднимется вверх... как воздушный шарик.

Посмотрим, могу ли я живо представить шарики. Попробую их мысленно нарисовать. Ясно вижу, какие они яркие и как потихоньку подергивают мою руку за привязанные к ней ниточки. Рука даже может слегка приподняться над коленями или подлокотником. Неважно, насколько она приподнялась. Я только понимаю, что меня охватывает блаженное чувство полного покоя и расслабления.

Буквально через пару минут... я знаю, что смогу произвести в себе изменения... положительные изменения, к которым я стремлюсь. Я почувствую, как таившаяся во мне энергия... начнет подниматься вверх и опускаться вниз, расходясь по всему телу.

[Вставьте свои целевые установки]

Через пару минут, возможно, раньше, чем я ожидаю, я испытаю чувство удовлетворения от осознания того, что я подарил (-а) себе чудесный опыт. Я знаю, что в любое время могу снова пережить это состояние покоя и самоконтроля. Достаточно сделать несколько глубоких, спокойных вдохов... и выдохов... и прибегнуть к воображению... полностью включить его в работу... или сперва частично... и вот я уже вижу перед собой лестницу, делаю несколько глубоких... спокойных вдохов... и выдохов и возвращаюсь в прежнее состояние расслабления.

С каждым сеансом мне все легче входить в это состояние. С каждым разом я все полнее расслабляюсь, все лучше ощущаю себя, и все надежнее управляю собой. Мне будет все легче входить в это состояние, потому что мне нравится чувство покоя и самоконтроля.

Если мне захочется погрузиться в сон или дремоту... если появится такое желание, я посчитаю от нуля до двадцати или тридцати. Но я могу

вернуться в бодрствующее состояние, просто посчитав от нуля до пяти. По мере того, как я называю каждую цифру, я все больше пробуждаюсь, все острее воспринимаю окружающее. 0... 1... 2... 3... очень ровно и постепенно пробуждаюсь... 4... 5... глаза открылись, просыпаюсь бодрым (-ой) и свежим(-ей).

Приложение № 11.

Визуализация представлений.

Найдите тихое место с мягким освещением. Уединитесь, поудобнее устройтесь на стуле или кресле. Ноги поставьте так, чтобы стопы полностью касались пола. Закройте глаза

2. Сосредоточьте внимание на своем дыхании.
3. Сделайте немного глубоких вдохов и выдохов, с каждым вдохом мысленно произнося «расслабься»
4. Сосредоточьте внимание на своем лице и постарайтесь ощутить любое напряжение мышц лица и глаз, мысленно представьте это напряжение в виде какого-то образа. Это может быть завязанная узлом веревка, сжатый кулак. Затем представьте себе, что они расслабляются, разжимаются, повисают, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.

Ощутите, как расслабляются мышцы вашего лица и глаз. Почувствуйте, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по повсему вашему телу.

Напрягите лицо и глаза, зажмурив их как можно сильнее, а затем расслабьте и почувствуете, как расслабляется все ваше тело. Внутренним взором «пройдитесь» по всем остальным частям тела и при необходимости мысленно представляете себе напряжение в них, а потом воображайте, как оно исчезает, тает.

Теперь представьте себе, что вы находитесь где-нибудь на природе (на опушке леса, на пляже, у реки и т.п.), в любом другом приятном для вас месте. Постарайтесь, как можно ярче увидеть краски, услышать звуки, прочувствовать состояние комфорта.

Оставайтесь в этом «уютном местечке» в расслабленном состоянии в течение 2-3-х минут.

Затем в символическом или реалистическом виде создайте в себе образ достижения: стратегический – вы на пьедестале почета и тактический – как вы, например, шаг за шагом стремительно ускоряете свой бег, точно отталкиваетесь от планки и взлетаете вверх, сгруппировав тело над ямой для прыжков в длину и удачно приземляетесь за рекордной отметкой.

По аналогии детально можно представить мысленно любое движение, ситуацию, действие в каждом виде спорта (как на замедленном проигрывании киноплёнки) при торжестве идей: «Я сильнее ситуации», «Успех, триумф, победа – моя».

Зрительно представьте ту мощь и вашу силу, которая таится в вас и высвобождается в нужном месте и времени».

Объект преодоления (высота, длина, дистанция, матч и др.). Желательно представить в уменьшенном размере, сжатым во времени.

Если вы сейчас активно тренируетесь, то представьте, что с каждой тренировкой прибавляются силы, быстрее организм освобождается от ненужных продуктов обмена («очищается»). Этот процесс «прибавление – очищение» нужно увидеть в виде образа: энергетического потока, реки и т.п.

Если вы ощущаете в каком-либо месте боль, зрительно представьте себе как теплая материнская рука поглаживает это место, а теплая кровь приносит массу обезболивающих и заживляющих веществ в зону боли. Здесь же представьте оранжево-красный цвет (свет) (мысленно раздувайте горящие древесные угольки, как горн в кузнице, костре...).

Постарайтесь увидеть себя бодрым, здоровым, улыбающимся, полным энергии.

Представьте, что вы добились выполнения тех задач, которые вы поставили перед собой. Вы осуществили свою жизненную цель, добились заслуженного успеха, окружающие вас люди с восхищением смотрят на вас, ваши отношения с окружающими становятся все более значимыми.

Мысленно похвалите себя за то, что вы так много сделали ради успеха. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче, приготовьтесь к тому, чтобы открыть глаза и вновь очутиться в комнате.

Откройте глаза, возвратитесь в «здесь и теперь», улыбнитесь с чувством хорошо сделанной внутри нужной и важной работы.

Формирование ресурсного состояния (сеанс самовнушения)*Инструкция*

Займите удобное положение, настройте себя, свою нервную систему на покой, отдых. Постарайтесь почувствовать, запечатлеть, запомнить те ощущения, которые будут возникать в теле. Будьте внимательны. Мысленно повторяйте: «Я успокаиваюсь. Успокаиваюсь все больше и больше. Посторонние мысли уходят на задний план. Уходят, уходят все посторонние мысли. Уходят. Мое внимание концентрируется на лечебных формах. Я совершенно спокоен.

Мое внимание на моем лице. Мое лицо спокойно. Расслабляются мышцы лица. Расслабляются мышцы лба. Расслабляются мышцы глаз. Расслабляются веки. Расслабляются мышцы рта. Зубы разжаты. Расслабляются губы. Расслабляется язык. Язык спокойно лежит на своем месте. Лицо полностью расслабленное, спокойное.

Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются. Предплечья и плечи расслабляются. Локти и лопатки расслабляются. Мои руки полностью расслаблены, неподвижны. Теплеют кисти рук. Кисти рук теплые, расслабленные, приятно расслабленные. Тепло поднимается вверх. Теплеют предплечья, теплеют плечи, руки теплые и расслабленные, приятно теплые, приятно расслабленные. Пальцы теплые, расслабленные, ладони теплые, предплечья теплые, руки теплые, расслабленные. Приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен.

Мое внимание переходит на мое туловище. Мое туловище полностью расслабленное.

Мое внимание переходит на мои ноги. Мои ноги начинают расслабляться, тяжелеть. Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют. Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые. Теплеют ступни ног. Ступни ног теплеют, расслабленные. Приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен. Ступни ног теплые, расслабленные. Тепло поднимается по ногам вверх. Теплеют голени, теплеют колени, теплеют бедра. Ноги теплые расслабленные. Приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен. Ноги теплые расслабленные, ступни теплые, голени, бедра теплые. Ноги теплые расслабленные, приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен.

Тепло поднимается выше, теплеет низ живота, теплеет поясница, теплеет спина, теплеют плечи, теплеет затылок. Все тело теплое и расслабленное, приятно расслабленное, приятно теплое. Я совершенно спокоен.

Я чувствую, как мое тело окутывает легкое, приятное тепло. Тепло несет расслабление, легкость. Приятная легкость, приятное расслабление. Я совершенно спокоен.

Лицо расслаблено. Затылок расслаблен. Шея расслаблена. Руки легкие, расслабленные. Плечи расслаблены. Ноги легкие, расслабленные. Спина расслаблена. Все тело расслаблено. Я совершенно спокоен.

Лицо расслаблено. Руки теплые, расслабленные. Печи расслаблены. Тело теплое, расслабленное. Ноги теплые, расслабленные. Спина расслаблена.

Совершенно спокойно все тело, теплое, расслабленное, легкое.

Ни малейшего желания пошевелить, ни одной частью тела. Мне безразлично положение моего тела. Мне безразлично положение ног. Мне безразлично положение рук. Мне безразлично положение головы.

Тело легкое невесомое. Ноги легкие. Руки легкие. Тело легкое, невесомое. Тело тает, растворяется в приятной легкости, в приятной невесомости. Тело тает, растворяется, растворяется в пространстве серебристой дымке. Я впитываю и запоминаю это состояние. Состояние легкости, невесомости, покоя, полета, растворения. Состояние полного душевного и телесного комфорта, покоя, отдыха. Я совершенно спокоен.

Я стараюсь прочувствовать, запомнить, запечатлеть, это состояние. Состояние легкости, невесомости, полета, растворения. Состояние полной гармонии души и тела, полная гармония чувств и эмоций. Я совершенно спокоен.

Мне нравится это состояние. Я смогу вызывать это состояние всегда и везде в жизни, в любой обстановке, в любой ситуации, чтобы я не делал, чем бы я не занимался, я смогу вызвать состояние легкости, невесомости, покоя, полета, растворения. Вот так, так лучше.

Сейчас я впитываю, запоминаю прелесть, блаженство этого состояния, состояния полного телесного и душевного покоя, покоя и отдыха. Я совершенно спокоен.

А сейчас я чувствую, как мое тело наливается силой и энергией. Сила и энергия разливаются по телу. Становятся эластичными и упругими мышцы ног, мышцы рук, мышцы спины. Все тело становится эластичным и упругим как сжатая пружина.

Я сильный и свободный человек, я хозяин своих чувств и эмоций. Я могу многое. Мне подвластно многое. Я готов к действиям.

А сейчас я считаю до 3. Делаю глубокий вдох и открываю глаза. Открываю глаза. Итак: 1, 2, 3.

Я великолепно отдохнул, успокоился, набрался сил.

Приложение № 13

Процедура ДПДГ

Основные моменты процедуры ДПДГ

1. Объяснение ДПДГ.
2. Конкретные инструкции: я буду спрашивать о ваших чувствах, в баллах...
3. Сигнал «Стоп!»
4. Установление дистанции (50-70 см) и скорости движения рук.
5. Представляемая проблема (с чем будем работать).
6. Образ: каждая картина самая неприятная из всего события.
7. Отрицательное самопредставление.
8. Положительное самопредставление.
9. Соответствие положительного самопредставления (1-7). К).
10. Эмоции, чувства что испытываете при воспоминании.
11. Шкала единиц беспокойства (1-10).
12. Локализация ощущений в теле.
13. Десенсибилизация.
24 движения, через 12 секунд, «хорошо» забудете об этом..
14. Инсталляция положительного представления.
15. Сканирование тела.
16. Завершение (обсуждение переживаний).

Для создания раппорта используется клиент-центрированный подход. Затем к клиенту обращаются с просьбой описать травматическое событие.

1. Клиент называет эмоции, связанные с травматическим воспоминанием. Обычно это страх, но может быть также отвращение, депрессия, вина, гнев и т.д. Затем он оценивает по 10-балльной шкале (от 0 до 10) степень травматичности воспоминания.

2. Клиент называет физические симптомы или ощущения в теле, вызываемые воспоминанием. Вы просите клиента мысленно пройти по всему телу, отмечая как можно больше ощущений.

3. Клиент вербализирует свои мысли о себе в связи с событием, например: «Это была моя вина», «Это случилось из-за меня», «Я растерялся», «Я должен был действовать лучше», «Ситуация совершенно вышла из-под контроля» и т.д. Вы просите его сформулировать обратные, позитивные утверждения: «Это не моя вина, виноват тренер», «Я сделал все возможное в таких обстоятельствах» и т.д.

4. Необходимо установить дистанцию (50-70 см) и объяснить клиенту, что Вы будете двигать пальцем перед его глазами, а он должен

следить за пальцем, не поворачивая головы (определите скорость). При этом как можно подробнее воспроизводить в памяти травматическое событие, включая визуальные картины, свои чувства и физические ощущения, свои слова, связанные с событием. Терапевт делает 20-40 движений, через 12 секунд, останавливается, просит клиента закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов, открыть глаза и рассказать о своих ощущениях. Объясните, что многим тяжело вспоминать, это естественно, что само событие уже прошло, это только воспоминание, и ничего нового не происходит, что в ходе терапии событие уйдет в прошлое и перестанет причинять боль. Попросите клиента поднять руку, если он хочет остановить процедуру и обсудить происходящее, чтобы двигаться дальше. Если Вы видите, что клиенту очень тяжело, или он диссоциирован, успокойте его: «Все хорошо, с тобой все в порядке», но во время процедуры: старайтесь говорить как можно меньше.

Некоторые клиенты слишком многословно и долго рассказывают о деталях события. В этом случае лучше мягко прервать его и попросить сократить рассказ и больше говорить о своих ощущениях. Подчеркните, что-то, что он говорит, не может быть правильным или неправильным, у каждого человека свои ощущения. По том скажите: «Сосредоточься на этом» и продолжайте процедуру.

Процедура заканчивается, когда клиент явно успокаивается: он сам это отмечает, он меньше переживает, дыхание замедляется, лицо расслабляется, прекращается дрожь. Сессия может занимать от нескольких минут до двух часов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брайан М., Алман, Питер Т. Ламбру Самогипноз.- М., 1995.
2. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика. – СПб.: Филологический факультет СПбГУ, 2004. – 736с.
3. Квасовец С.В., Безносюк Е.В., Дмитриев С.П., Коробченко В.В., Мошкина М.В., Иванов А.В. «Психотерапия пограничных психических и психосоматических расстройств с использованием современных технических психодиагностических и психокоррекционных средств».- Методич. пособие для врачей, М.,1997.
4. Константинов К.В., Меньшиков Д.Б., Сизов В.К., Иванов В.Н., Голов Ю.С. «Биоакустическая обратная связь как новый метод восстановительной терапии». /Актуальные проблемы медицинской реабилитации/ Сб. научных трудов 6 ЦВКГ, - М,1995, стр. 96-98.
5. Креймир А.Я. Вибрация как лечебный фактор. – Омск, 1972.
6. Кроль Л.М., Пуртова Е.А. Методы современной психотерапии.- Учебное пособие, М., 2001.
7. Леванов В.М., Обухова Е.О. – Не медикаментозные методы лечения и профилактики. Горький, 1998. – 44с.
8. ПорахонькоС.А. Особенности комплексных индивидуально-психологических характеристик спортсменов национальных сборных Республики Беларусь за период 1999-2003г.г. -Сборник материалов конференций и семинаров НИИФКиС,2004.
9. ПорахонькоС.А. Интегративный подход в использовании немедикаментозных технологий (музыкотерапии и магнитотерапии) в спортивной медицине. -Сборник научных трудов НИИФКиС, № 5,2005.
10. Филатов А.Б. Психотерапевтические влияния на физиологические процессы при тренировке с большими нагрузками. -Вопросы медицинской деонтологии и психотерапии,Тамбов,1974.
11. Ф.Шатеро. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз.- М.,1998.
12. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. Пер. с нем. – М.: Медицина, 1985. – 32с.