

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ПРАКТИКУМ

*Учебное пособие
для студентов специальности «Психология»*



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2014

УДК 159.923(075.8)

ББК 88.532я73-5

П 86

Автор-составитель:

кандидат психологических наук, доцент Т.Г. Волкова

Рецензенты:

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

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

Психология саморегуляции: практикум

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

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

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

УДК 159.923(075.8)

ББК 88.532я73-5

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

ISBN 978-5-7904-1561-6

© Волкова Т.Г., 2014

© Оформление. Издательство
Алтайского государственного
университета, 2014

Оглавление

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

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

Учебное издание

Психологии саморегуляции: практикум

*Учебное пособие
для студентов специальности «Психология»*

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

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997 г.
Подписано в печать 28.01.2014. Формат 60х84/16.
Бумага офсетная. Печать трафаретная.
Усл.-печ. л. 4,7. Тираж 300 экз. Заказ 31.

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