Министерство науки и высшего образования
Омский государственный педагогический университет

Т. Ю. Удалова

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГПУ
2019

УДК 59.962(075.8)
ББК 53.57я73
У28

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Удалова, Т. Ю.

У28 Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учеб. пособие / Т. Ю. Удалова. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2019. – 70 с.

ISBN 978-5-8268-2213-4

Учебное пособие составлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом третьего поколения и примерной основной образовательной программой дисциплины «Психопрофилактика эмоциональных состояний (аутогенная тренировка)». В нем содержатся основные теоретические сведения и материалы по методике преподавания и освоения учебной дисциплины «Психопрофилактика эмоциональных состояний (аутогенная тренировка)». Методические рекомендации представлены упражнениями для саморегуляции и погружения в аутогенное состояние, вопросами и заданиями для каждого раздела дисциплины, которые используются при изучении курса.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование направленность (профиль) Психология образования.

УДК 59.962(075.8)
ББК 53.57я73

ISBN 978-5-8268-2213-4

© Удалова Т. Ю., 2019
© Омский государственный педагогический университет, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение....4
Программа курса «Психопрофилактика эмоциональных состояний (аутогенная тренировка)»....6
Тема 1. История создания метода аутогенной тренировки....10
Тема 2. Основы и основания метода аутогенной тренировки....13
Тема 3. Индивидуальные особенности в освоении навыков аутотренинга....23
Тема 4. Использование аутогенной тренировки для решения проблем здоровых людей....29
Тема 5. Основные формы работы с больными людьми с использованием аутотренинга....34
Тема 6. Высшая ступень аутогенной тренировки – АТ-2, или аутогенная медитация....40
Тема 7. Цвет и музыка в аутогенной тренировке....46
Тема 8. Основные принципы проведения групповых занятий (гетеротренинга) при освоении аутогенной тренировки....52
Задания к практическим занятиям....56
Задания для самостоятельной работы....58
Аттестационные материалы....60
Литература....66

ВВЕДЕНИЕ

Современному человеку во многих ситуациях очень важно уметь формировать у себя определенное психофизиологическое состояние: вовремя побороть гнев, обиду, досаду, настроиться на ответственный разговор или дело, расслабиться и отдохнуть после напряженного дня. Со всеми этими задачами психологу необходимо не только уметь справляться самому, но и помогать в этом обратившимся к нему клиентам.

В настоящее время существует достаточно много техник психопрофилактики эмоциональных состояний. К их числу относится метод аутогенной тренировки, разработанный в 1923 г. И. Г. Шульцем. Несмотря на достаточную простоту, методика, предложенная в начале прошлого века, зарекомендовала себя как надежное и универсальное средство профилактики и решения многих психологических проблем. В настоящее время продолжаются исследования эффективности использования аутотренинга в спорте (Н. Л. Высочина (2015, 2016, 2017), Д. К. Кутубеков и А. Ф. Сыроватская (2018), А. В. Тихонова (2018), Е. С. Быкова (2017), Т. В. Шабанов (2017), Д. С. Романова (2017), Г. А. Бирюкова (2017), В. С. Сосуновский (2016), Д. М. Петров (2016) и др.), для военнослужащих (С. Н. Сериков (2018), Д. Ш. Билюкова и М. И. Асафьев (2018), А. А. Зайцев и А. Ю. Фарафонов (2017), М. В. Галда (2016) и др.), для музыкантов (Н. А. Фролова и А. В. Червакова (2017) и др.), для руководителей (О. В. Краснов (2015) и др.), в геронтологии (В. А. Ишинова и А. Т. Давыдов (2018), С. В. Давыдов (2015) и др.), в лечении (Н. Г. Ермакова (2015), В. И. Шебанова и С. Г. Шебанова (2013), Е. А. Гук, Я. А. Плотникова и Н. А. Аникина (2018), Е. Н. Скрипачева (2017), Р. Г. Комаров (2017), Т. А. Айвазян и В. П. Зайцев (2018) и др.), обучении (Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина и Ю. Ф. Щербина (2015), Д. А. Мешков (2017), Р. Т. Кокоева, А. К. Гатикоева (2015, 2016), Л. А. Титова (2013), С. А. Ермолаева (2018) и др.) и психоло-

гическом консультировании (Л. В. Терехова (2018), В. А. Мишагин и А. М. Шевченко (2017), Д. А. Шуненков (2017), Д. И. Мелешко (2016), Г. Н. Легостаев и Л. Н. Зацепина (2013) и др.).

Данное учебно-методическое пособие посвящено теоретическим основаниям метода аутогенной тренировки и практическим упражнениям для ее освоения. В процессе освоения данного курса, наряду со знакомством с техникой аутотренинга, будущие психологи получают первичные знания о механизмах работы сознания, самые основополагающие принципы психологической работы с группой, отрабатывают техники установления раппорта с клиентом. Всему этому посвящено данное учебно-методическое пособие.

Пособие составлено в соответствии с логикой изучения дисциплины, включает содержание лекций и вопросы для закрепления изученного материала, задания к практическим занятиям, задания для самостоятельной работы, аттестационные материалы и список литературы.