Негосударственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия

(Академия ВЭГУ)

Кафедра психологии

Направление: 030300.62"Психология"

Курсовая работа

Особенности психологической защиты жертв террористических актов

Вдовичев Вячеслав Александрович

УФА-2014

Содержание

Введение

Глава 1. Общие сведения о психологической защите и экстремальных ситуациях

.1 Определение психологической зашиты

.2 История изучения психологической защиты

.3 Определение террористического акта

Глава 2. Способы психологической защиты при террористическом акте

2.1 Виды психологической защиты

.2 Способы психологической защиты

.3 Методы психической саморегуляции

Глава 3. Эксперимент "Устойчивость к экстремальным ситуациям"

.1 Теоретические основы

.2 Эксперимент

Заключение

Список используемой литературы

психологический защита саморегулация террористический

Введение

Психологическая защита - особая система стабилизации личности, необходимая для ограждения сознания от отрицательных, травмирующих переживаний, связанных с внешними и внутренними конфликтами.

Этот термин впервые употребил З.Ф. в работе "Защитные нейропсихозы" (1894 г.). Он считал что механизмы, по которым работает психологическая защита - врожденные и запускаются в экстремальной ситуации для "снятия внутреннего конфликта", т.е. являются средством устранения конфликта бессознательного и сознательного. После представления о "психологической защиты" претерпевали различные изменения, в частности представление о врожденном многообразии форм психологической защиты у конкретного человека.

В данной работе мы рассмотрим какие механизмы "психологической защиты" запускаются при террористических актах, и как защищаться сознательно.

Цель исследования: определить особенности психологической защиты при террористических актах.

Предмет исследования: психологическая защита при террористических актах.

Задачи исследования:

. Выяснить что такое психологическая защита и террористический акт;

. Выявить виды и способы психологической защиты;

. Понять как использовать психическую саморегуляцию в целях психологической защиты;

. Определить эффективность методов психической саморегуляции.

Теоретико-методологическая база работы основана на исследованиях Н.Г. Осуховой., И.Г. Малкиной-Пых., Венгера А.Л. и Морозовой Е.И. в области изучения психологической защиты при террористических актах.

Структура работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, практической части, заключения, списка литературы.

Глава 1. Общие сведения о психологической защите и экстремальных ситуациях

.1 Определение психологической защиты

Общеизвестен факт, что опасность и лишения делают человека более изобретательным и заставляют преодолевать значительные трудности, в то время, как люди, пребывающие в безопасности и изобилии только деградируют.

Психологическая защита - особая система стабилизации личности, необходимая для ограждения сознания от отрицательных, травмирующих переживаний, связанных с внешними и внутренними конфликтами.

З. Фрейд, в одной из своих последних работ, определял защиту, как общее наименование всех тех механизмов, которые, будучи продуктами развития и научения, ослабляют диалектически единый внешне-внутренний конфликт и регулируют индивидуальное поведение. Тем самым она связывается с такими функциями психики, как уравновешивание, приспособление и регуляция.

У психологической защиты есть особые механизмы, с помощью которых она проявляется, это: подавление, вытеснение, отрицание, рационализация, замещение, проекция, идентификация, сновидение, сублимация, отчуждение, катарсис.

З. Фрейд считал, что основная проблема человеческой жизни - это борьба со страхами и тревогами, возникающими в разных жизненных ситуациях. Психологическая защита устраняет страхи и тревоги и потому она настолько эффективна.

З. Фрейд выделял три вида страха: реалистический (перед реальной опасностью), моральный (перед совестью), невротический (перед собственными желаниями).

На протяжении всей жизни человека страх трансформируется, приобретая все новые и новые формы. В начале жизни страх представляет собой эмоцию, возникающую перед ожидаемым наказанием. После страх являет собой стыд, например как внешняя оценка и вина, самооценка. Такое развитие страха порождает и развитие защитных механизмов, которые сначала включаются неосознанно, а потом начинают действовать сознательно и целенаправленно.

.2 История изучения психологической защиты

Понятие "психологическая защита" впервые применил в 1894 в работе "Защитные нейропсихозы" З. Фрейд.

Он считал что механизмы, по которым работает психологическая защита - врожденные и запускаются в экстремальной ситуации для "снятия внутреннего конфликта", т.е. являются средством устранения конфликта бессознательного и сознательного. После представления о "психологической защиты" претерпевали различные изменения, в частности представление о врожденном многообразии форм психологической защиты у конкретного человека.

Все предположения Фрейд создал, пытаясь вылечить больных неврозами (расстройств, вызванных психотравмирующими факторами и поддающимися лечению). У больных неврозами возникают эмоциональные расстройства и нарушения вегетативных и телесных функций. Формируются неврозы посредством переживания человеком внутреннего конфликта, т.к. столкновение наиболее значимых отношений личности с противоречащими им жизненными ситуациями.

Когда человек неспособен решить подобный конфликт, у него возникают дискомфорт и напряжение. Фрейд выяснил что в этот момент начинают работать особые механизмы человеческой психики, которые защищают его от таких воздействий. В результате включения таким механизмов наступает расслабление. После Фрейда, эти механизмы стали рассматривать не только как часть психики людей, страдающих или склонных к неврозам, но и всех людей вообще.

При угрозе личной неприкосновенности является защитные механизмы, ответственные за ее интеграции и адаптации к конкретным условиям.

Было показано, что включение защиты может привести не только к фактическому рельефа, но и к появлению стабильного, долгосрочного операционной структуры тур, который будет продолжаться, чтобы стать более активными в аналогичных обстоятельствах. В этом случае защита вторжения может сопровождаться образованием специфической, "условно желательно", симптомы, что человек, участвующих в повторной решения ситуации, связанной с конфликтом, а также частично снизить внутреннее напряжение.

Что должно быть защищено? - Гармония, структура баланса личности. Фрейд сформулировал теорию структуры личности. По его мнению, человек состоит из трех частей: "это", "Я" и "Сверх-Я". Работая в тесном сотрудничестве друг с другом, каждая из этих частей выполняет свои функции. "Это" является резервуаром бессознательных реакций и импульсов, физиологических характер и источником психической энергии, руководствуясь принципом удовольствия. Тем не менее, безрассудным стремление к удовольствиям, не принимая во внимание фактические условия, может привести к смерти человека, так и в процессе онтогенеза он "Я" - сознательное начало, на основе принципа повторного специальности и выступает в качестве посредника между иррациональной "это" и требованиями общества, воплощенной в третьей части частной "Сверх-Я".

"Сверх-Я" - это своего рода моральной цензуры, собственно социальном уровне, который состоит из запретов, разработанной в общей жизни людей и налагаемых обществом на пути к удовлетворению потребностей биологически значимых. Нормы и запреты принят человек, - содержание со-главном в "Сверх-Я", и принятие этих стандартов осуществляется. Интернационализация - это процесс изготовления различных видов социальных и культурных потребностей и внешних постепенного присвоения им, чтобы они стали самостоятельно. С помощью иммерсионной-требованиями внешнего мира ребенок постепенно захватывает "в самих" родителей и их поведение, и, следовательно, в начале разрыва с семьей, частичном отклонении отождествления с ним, может быть очень. Действительно, когда ребенок теряет родителей или когда они теряют значение для него (психическое заболевание, преступность), нарушается структура "Сверх-Я" ребенка.

"Я" регулирует процесс сознательного приспособления к внешней и внутренней среды. Это та сила, которая уравновешивает глубокое бессознательное желание и потребности общества, осуществляющим свою функцию. Фрейд сравнил а-порте "I" и "Оно" с отношением между всадником ("I") и лошадей ("это"). Всадник должен содержать и направлять лошадь, иначе он может умереть. Но он движется только за счет движения лошади. Расположенный между силовыми импульсами "Это" и ограничения "Сверх-Я", "Я" стремится выполнить свою задачу охранять, чтобы восстановить гармонию между различными силами и влияниями, человека на внешней и внутренней стороне. Можно сказать, что основная функция "Я" - это установление отношений. Часто это может быть отношение силы, потому что "я" должно сдерживать спрос "Это" в соответствии с настройками общества. И эта напряженность субъективно как тревога, беспокойство, чувство вины.

Постепенно, большинство исследователей склонны заключить, что цель функция-функциональный и цель психологической защиты заключается в конфликта (стресс, тревога), в связи с противоречия между бессознательными инстинктивных импульсов и требованиям окружающей среды, вновь возникающих в результате социального взаимодействия. Расслабляющая этот конфликт, защита человеческого поведения, повышение ее гибкости и балансировки. В этом конфликте между их нужно и страх людей может выразить различными способами:

• через психических перестроек

• через телесные расстройства (дисфункции), проявляющихся в виде психосоматических симптомов,

• в виде изменений в поведении.

Расширение знаний о защите связано с именем дочери Зигмунда Фрейда - Анна Фрейд. Она сделала попытку обобщить и систематизировать знания о психологических защитных механизмов, которые накопились в середине 40-х годов ХХ века. А. Фрейд подчеркивал Гардиан характер защитных механизмов, в что они предотвращают дезорганизацию и поведение дезинтеграции, нормального психического статуса личности. Основная концепция отца она сделала некоторые коррективы, подчеркнул роль защитных механизмов в разрешении внешних (социогенных) конфликтов и механизмы считали измеряется не только как проявление врожденных инстинктов, но как продукты опыт и непреднамеренное обучение. Был сформирован появился, что множество механизмов безопасности индивидуален и характеризует уровень адаптации индивида. Наконец, она дала первое подробное определение защитных механизмов, "Защитные механизмы - деятельность", который начинается, когда" я "является предметом чрезмерной активности или их соответствующих страстей, представляющих опасность для него они функция автоматически и не согласны с сознанием ".

А. Фрейд разделил механизмы защиты на группы и выделил восприятия, интеллектуальные и двигательные автоматизмы. Они обеспечивают последовательный искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травматический и эмоциональный стресс. В этом искаженное представление о среде минимальна в Е, т. Е. ли в соответствии с максимально возможной реальности. В результате нежелательной информации могут быть проигнорированы (не воспринимаются); воспринимается - забыли, и в случае поступления в систему-запоминания - интерпретировать читаемый путь человека. В этих форм образования предварительно травматические человек информационные большие вопросы группа перцепционное обороны. Оставалось неясным, как можно на то, что до сих пор не приняты?

Тем не менее, и эта позиция была впоследствии подтверждена надежно. Экспериментов-психического исследования убедительно доказал существование физиологической основе для реализации восприятия обороны. Анализ повторных действий на человека до сих пор не открыл существование воспринимается стимулов слабочувствительный механизм, который пока еще не на основе информации, способной сознания, достигнутой с помощью лимбической системы для оценки эмоционального значения стимула, если необходимо повысить порог восприятия и тем самым привести к ее соответствующей переоценки.

Всего Анна Фрейд описал пятнадцать защитные механизмы. Это наиболее полно сложные от последовательности их созревания. По ее словам, первый со сроком погашения в методах защиты детей связаны с негативными-OPS, что его спонтанного выражения. Неспособность ответить случайно создает младенческой энергоснабжение, который генерирует тревогу и дестабилизации образа "Я". А. Фрейд определил приблизительное хронологию механизмов психологической защиты.

Когда они появляются? Считается, что в возрасте до одного года - это защиту. Следующая (1-2 лет) опасность быть преодолены ребенка-отрицания (в его незрелых форм пассивного и активного протеста - отрицание и оппозиционных), а также тенденция к вступлению в - планы и моделирования. Проектирование и моделирование связано с выпуском самого ребенка среда, с атрибуцией среде просто болезненной и с принятием справедливого приятного. Далее начинает доминировать тенденция к разделению. До трехлетнего ВОЗ возраст произойти смещение (в начале - в виде подавления), замена и. Такие защитные механизмы, такие как регрессия, обращение против себя и замены - не зависят от стадии развития "Я". Они модификация активности мотивы и управляется так как оба работают и самостоятельно мотивация, т. Е., С момента, когда конфликт вспыхивает между порывами "Это" и какой-то препятствие, чтобы удовлетворить их. Важно, что замена появляется при активации необходимость автономного и свободного премии в виде освобождения. В связи с развитием речи и логического мышления, позже, в младшем школьном возрасте, растущая тенденция присоединиться и начать развивать и компенсации как незрелая форма. Постепенно, "я" усиливает свою власть над "это", и абстрактные логическое мышление становится основной характеристикой "я". В то же время, более актуализируется сознание и усваиваются понятия запрещено и времяразрешенной, обеспечивая забвение нежелательного опыта. Соответственно, шансы-повязана "хороший" и "плохой" поведение. Через 5 лет, в связи с формированием гендерной идентичности, а также необходимость принятия себя, есть сублимация, которая неразрывно связана с усвоением нравственных ценностей. Современные представления о психологических защитных механизмов

В настоящее время большинство исследователей считают психологические защитные механизмы, как процессы адаптации личности из-за подсознательного обработки поступающей информации. В этих процессов, охватывающих все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз, когда основная часть работы по преодолению негативных впечатлений несет кто-то из них. (Например, переориентация внимания в отрицании, забывая при SRI-подавления, строительство логических аргументов, чтобы оправдать свои действия, когда.) Включены в травматической ситуации, защитные механизмы выступают в качестве барьера для продвижения информации. В результате взаимодействия с ними для нарушая лица сведения ложной. Тем самым формируя особое состояние сознания, позволяя человеку сохранить гармонического баланса и структуры его личности. Такая защитная в-ее изменения рассматривается как особая форма адаптации человека к окружающей среде. Очень важно, что все эти процессы - без сознания.

С накопление экспериментальных данных показывает, некоторая двусмысленность была роль в обороне. Защита проявляется в раннем детстве, когда формы общения и виды конфликтов с окружающей средой ограничен уровень развития личности. Он предназначен для адаптации к окружающей среде автоматизма свое. Тем не менее, в более зрелом возрасте, взаимодействие в расширенном социальной среды, защита только от типа автоматизма может быть недостаточной. Поэтому, если он не является сложным и не корректируется, он может при определенных условиях вызывает индивидуума.

Исследования показали, что защита организации и ее способность выдерживать внешние вредных воздействий (т.е. для выполнения своих функций) у разных людей не то же самое. Некоторые защита и не защищает от, от того, что должно было быть око-защитная и другие щиты настолько сильны, что психика не течет даже для значительной личной информации в целях развития. Результат обходимо различать нормальное, постоянное в нашей повседневной защиты жизни, выполнять профилактические функции и патологическим оборонытельскую - как неадекватные формы адаптации.

Приведение в действие автоматически, психологическая защита снижает напряжение, улучшает настроение, и, таким образом, адаптируется к человеческой ситуации, то есть. Для. Снизить тревогу и страх. Часто, однако, от человека требуется слишком установленную степень, чтобы держать свои страхи и желания "на поводке". В этом случае, защитная она создает для индивидуального набора ограничений, что неизбежно приводит человека к замкнутости и изоляции. Значительное количество энергии, чтобы держать себя "в случае" может ощущаться как хроническая усталость или повышение общего уровня тревожности.

Таким образом, если защитные механизмы ума у людей слабы, страх и дискомфорт неизбежен перелив его сердце. В то же время, чтобы поддерживать функционирование механизмов защиты на оптимальном уровне требует постоянного. И эти затраты могут быть настолько даже невозможно для человека значимым, и, что в некоторых случаях это может привести к появлению специфических невротических симптомов и нарушений адаптации.

Вы можете видеть, что проблема в том, психологическая защита содержит цены радикальные противоречия между желанием сохранить душевное равновесие человека и потери, что является чрезмерным предотвращения вторжений. С одной стороны, абсолютное преимущество от всех видов защит, направленных на снижение накапливается в человеческом напряженности души, искажая исходную информацию или соответствующий изменению поведения. С другой стороны, включение их не позволяет чрезмерная личность, чтобы реализовать цель, истинное положение дел адекватно и творчески взаимодействовать с миром.

Сколько известных защитных механизмов? Не Среди современных следователей-лей нет единого мнения по этому вопросу. Как уже упоминалось, в оригинальной монографии Фрейда описано пятнадцать механизмов. В Словаре психиатрии, опубликованном Американской психиатрической ассоциации в 1975 году - двадцать три. Обобщая список только два в качестве примера, когда свинцово-список из тридцати четырех механизмов психологической защиты. Это - репрессии, отказ, смещение, обратная чувство, подавление (первичный и вторичный), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, Изоляции влияет, регрессии, сублимации, расщепления, проекции, проективной, всемогущество, примитивная идеализация , формирование реакции (или формирование возврат реакция), замена или замещение (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, , мечта рационализация, отчуждение, катарсис, творчество, реакции, фантастика, очаровал, аутоагрессии. Мы по исследованию его дифференцируемых механизмов 11 защите взрослых и 5 детских поведение-агентств реакций.

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов тех- (т. е. Измерить вклад каждого механизма в репертуар защиту человека). Его основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как основные средства адаптации. определены восемь основных адаптивные реакции (включение, отторжения, патронажа, воспроизведение, , ориентация, исследовательские), что, с его точки зрения, в качестве прототипов восьми базовых эмоций (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление). Кроме того, он обратил внимание на то, что защитные механизмы характеризуются (биполярный), в какой степени полярные основные эмоции (радость - печаль, страх - гнев, принятие - отвращение, ожидание - сюрприз). Таким образом, восемь основных механизмов его сводится к четырем парам: формирование реакции - компенсационные, подавление - замещение, - проекционные, интеллектуализация - регрессия. Поскольку защитные механизмов являются производными эмоций, они, подобно эмоциям, класс исходно (отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекции, замещения, интеллектуализации, формирование реакции) и вторичный (к ним относятся все другие).

Определить зависимость некоторых проявлений механизмов защиты от развития возрастной ступени личности, характеристики конкретных познавательных процессов, совы и гипотетической примитивной шкале зрелости отдельных защитных механизмов построили свою последовательность, которая, в порядке зрелость, прорастание, выглядит. Среди первых встречаются механизмы, связанные ВСЕЙ с перцептивных процессов. Он обрабатывает из ощущение, восприятие и внимание несут ответственность за защиту, связанного с невидимой, недоразумение й информации (перцептивные обороны). К этой группе принадлежат отрицание и регресс, а также их аналоги. Они действовали, клеточное как самый примитивный и характеризуют "обидчиков" их самобытности и индивидуальности, как эмоционально менее зрелые. Тогда есть защита связана с процессами памяти, а именно, забывание информации (репрессий и подавления). Последние, как развитие мыслительных процессов и соображений, а образовавшиеся самые сложные и зрелые защиты, связанные с обработкой информации и переоценки (рационализации).

Распространенность любого защитного механизма человеческого может привести к развитию определенных функций и акцентуации характера. Напротив, люди, обладающие свойствами определяется деления склонны доверять особую защиту.

Некоторые механизм защиты как средство искажения реальности может характеризовать расстройства личности и поведения. Наиболее полная такие взаимосвязь основывается на теоретических исследований, которые предлагают конкретную сеть взаимосвязей между различными личности: эмоциональной, защиты и утилизации (наследственная позиции с психическим заболеванием). [140] Таким образом, параноик личность, которая характеризуется высокой критики и подозрений по отношению к другим, чувство неполноценности, и защищен проекции. Агрессивная личность, которая является основным эмоции гнева (раздражения), использует защиту замещения, что позволяет ей направлять реакцию агрессии на более безопасный объект.

У внушению и некритическое истерика личности Преобладающий тип защиты является отрицание.

Пассивный тип личности (робкий, зависит, пассивный, склонны к решения проблемы и заботиться) защищен от страха - саму характеристику его эмоции - с помощью подавления и репрессий.

Наши идеи также основаны на понимании значимости различных форм созревания психических структур и их готовность участвовать в работах, для защиты психического равновесия ребенка.

Кроме того, мы принимаем во внимание два дополнительных фактора: последовательность прохождения травматического от входа к выходу двигателя и способность превратить его на каждом этапе, а также структуры влияние социальной среды с помощью конкретных социальных барьеров, чтобы репертуар (стиль), используемый человеком обороны.

.3 Определение террористического акта

"Современный терроризм можно определить как многоаспектное явление, обладающее совокупностью определенных отличительных признаков; наиболее важными тенденциями развития терроризма сегодня является рост его общественной опасности, как для международных отношений, так и для национальной безопасности, конституционного строя и прав граждан самых различных по уровню своего развития стран мира".

На настоящее время в юридической сфере под терроризмом понимают использование или применение насилия по отношению к отдельным лицам, группам лиц или различным объектам для достижения необходимых террористам результатов. Одного общего определение терроризма не существует. По подсчетам экспертов всего существует 100-200 определений терроризма, но ни одной из них не признано классическим. Формулировка такого определения является самой сложной проблемой мировой науки и практики борьбы с преступностью.

Нынешней наукой принято рассматривать терроризма по трем аспектам: преступному деянию; террористическим организациям; террористическим доктринам.

Российской законодательство причисляет терроризм к нарушению общественной безопасности, относящихся к 24 главе УК РФ. Кроме того, статью 205 УК существенно изменили Федеральным законом от 27.07.2006 №153-ФЗ, по которому ее переименовали в "террористический акт". Итак, по УК РФ "террористическим актом" считается "совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а так же угроза совершения указанных действий в тех же целях".

Тот факт, что природа терроризма может проявляться в различных актах вызывает трудности не только в создании собственного состава терроризма, но и в определении его места в системе уголовного права, так множество объективных и субъективных признаков необходимости открыть так, чтобы они максимально отражает суть акта и исключать возможность широкого толкования и объема этой структуры действует как очень отдаленная в природе от террористического акта, и в связи с ним.

Показывая содержимое статью. 205 УК РФ, можно сказать, что объект террористического акта - общественная безопасность, спокойствие граждан и функционирование руководящих органов, а также жизнь и здоровье людей. Несомненно, терроризм включает в себя много различных преступлений, хотя в каждом конкретном случае необходимо признание на посягательством на один из перечисленных объектов. Однако, как справедливо отметил Ю.С. Горбунов, "события в Чеченской Республике показали, что терроризм может угрожать не только общественности, но и государственной безопасности". Поэтому нельзя сказать, что предмет терроризма - только общественная безопасность неопределенного круга лиц. Кроме того, объекты терроризма связаны с властно-распорядительными полномочиями органов государственной власти и органов местного самоуправления. Тут происходит непосредственно штурм основ конституционного строя, общественной безопасности. Тем не менее, в совершении террористического акта, лежит также и нарушение общественной безопасности. О.В. Зубов отмечает, что в политике "против терроризма, каждое государство должно дополнять его создание эффективной системы защиты" конституционных прав".

Следовательно, совершение террористического акта затрагивает безопасность государства, общества и личности.

Террористический акт выражается непосредственно в совершении деяний, определяемых в ст. 205 Уголовного кодекса, " совершение взрыва, поджога или иных действий." Объективная сторона террористического акта, заключается в каких-то действий. В литературе, комментируя состав терроризма, традиционно заявляют, что его объективная сторона выражается в двух видах деяний: 1) взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо иных общественно опасных последствий или 2) угрозе совершения, таких действий. В то же время эти действия должны быть такого характера, чтобы создать реальную угрозу потери жизни, значительного повреждения имущества, как граждан так и государственных или муниципальные органов власти или наступления общественно опасных последствий, таких, например, как уничтожение транспорта.

Теракт может быть совершен и путем бездействия. Но это положение можно считать спорным. В этом случае, бездействие может действовать в качестве структурного элемента опорных действий, направленных на запугивание. Но здесь оно подчинено активному действию, а именно, угрозе дальнейшего бездействия или повторного бездействия, если не будут выполнены, некоторые требования преступника. На самом деле, кажется, что совершить угрозы бездействуя, в принципе, невозможно. Вы можете угрожать бездействуя, но вы не можете сидеть сложа руки, выражая угрозы. Вы не можете уменьшить всю террористическую кампанию каким-то единичным поведенческим актом, не имеющему продолжения в виде создания условий, страха и принуждения к чему-либо или предоставления определенного влияние на кого-то. Сам Теракт содержит набор актов сутью которых является запугивание и принуждение. В этом случае, бездействие также является средством устрашения и запугивания и относится к активным действиям.

Теракт может быть в виде угроз в совершении взрыва, поджога и иных общественно опасных действий описываемых СМИ, телефонными звонкам, расклейкой листовок и т.д.

Реализация личностью блокады значимых целей и эмоционального преодоления этого факта - в психологическом отношении самые яркие индексы субъективного аспекта террористического акта и экстремальных ситуаций вообще. Человек не будет чувствовать влияют неблагоприятных терминов и они не получат личностной, субъективная оценка в системе его ценностей, представлений, переживаний, ситуация это вообще не может быть исследовано в "крайности" понятий - "оптимальный". Такое она может быть только относительно действие в ее теме.

Кроме того, объективные индексы ситуации только затем становятся крайностью, когда они начинают предотвращать к теме в достижении его целей и адекватной деятельности становится невозможным. Следовательно, по-прежнему ситуация может быть в чувстве и понимании различных людей, и может не быть экстремален. Все зависит от следующих условий:

имеющаяся значимая цель и сильное положительное побуждение ее достичь;

блокировка достижения цели;

низкий уровень психоэмоциональной и волевой саморегуляции личности, недостаточность навыков социальной адаптации, поведенческая ригидность;

интеллектуальная неоформленность, не позволяющая достичь качественного анализа ситуации и принятия адекватного решения.

То есть, ситуация является экстремальной, если целенаправленная деятельность оказывается прервана или отложения, и достижение личностной значимости цели становится невозможным. "Если он был обязан определить характер критических коротких, мы должны сказать, что эта ситуация не может жить внутреннюю" необходимость "его жизни. Так что можно охарактеризовать, личные аспекты чрезвычайной ситуации.

В кризисных, экстремальных условиях, есть и факторы, которые могут выполняют функцию "внешних" обстоятельств крайности. Некоторые из них являются первичными по происхождению, внешними, ситуационными. Другие возникают в результате включения индивида в социальные структуры и процессы, как субъекта общественных отношений;

Изменение содержания и идеологической ориентации, на общественных ценностей, что приводит к переориентации личности и общественного сознания;

Внутриличностных конфликтов познавательный, этический, стоимость результате невозможность примирения в структуре одной личности противоречивых взглядов, ориентаций, ценностей, норм и т.д.,

Жизнь под постоянным эскалации дефицита фактора времени, нехватка времени на понимание и конфликтных решений личности новых ценностей привели в общественного и индивидуального сознания с нового ориентации;

Отсутствие личной важности информации, необходимой для человека, чтобы принимать адекватные решения в меру социальной адаптации, измеримой жизни;

Угроза социального статуса человека;

Угроза для жизни (резкое падение уровня жизни, голод, рост преступности, борьба, военный конфликт и так далее);

Отсутствие безопасности, непредсказуемость будущего, реализация бессилия и неспособности изменить ситуацию;

Потеря чувства личной безопасности в результате отсутствия социальной и правовой защиты.

Таким образом, при террористическом акте на человека действуют следующие факторы: 1) монотонно; 2) Изменения в пространственной структуре; 3) изменения в временной структуры; 4) ограничения личности релевантных информации; 5) одиночество; 6) изоляция группы и связанные с ними партнеры информации истощение в диалоге, или, наоборот, с постоянной многозначных гласности; 7) угроза жизни.

Глава 2. Способы психологической защиты при террористическом акте

.1 Виды психологической защиты

Психологическая защита делится на социально-группы и индивидуально личности.

Защита социально-группа определяется наличием информационного потока внутри и между формальными и неформальными группами, в которых между действием физических лиц, групповых норм, требований и системы санкций. Она включает в себя защиту определенной группе.

Индивидуальный и средства индивидуальной защиты - это степень личной безопасности индивиде. Она обеспечивает комплексную защитные механизмы личности страты логии поведения и взаимодействия с другими людьми и делится на три основных групп являются: межличностные защиты, психическая саморегуляция и защиты.

Межличностные психологическая защита является деятельность того, чтобы сохранить его целостность путем изменения характера внешнего взаимодействия.

Есть несколько типов защиты от внешних воздействий. Их подраздел, по уровню информированности, количество субъектов защиты по отношению к объективной реальности.

. Уровень информированности выделяют преднамеренное и непреднамеренное за борт. Умышленное защита осуществляется на сознательном уровне, в соответствии с целями и намерениями тех, на кого влияет. Индивидуальный влияние определенных внешних раздражителей и обстоятельств сознательной органов выбирает определенный тип защитного поведения, направленного на ситуации один-решения. Непреднамеренная защита является поведение, связанное с ассимиляцией стереотипа.

. По числу субъектов, защищающих индивидуальные и групповые, изолированных на борту. Средства индивидуальной защиты связан с защитным поведением одного человека, защита группа предполагает защитный группового поведения как субъекта взаимно взаимодействующих. В этом случае, целая группа людей, действующих по единому плану, их поведение строится на основе общего согласия.

. По отношению к объективной реальности выделить генеральный и избрании оборонительную стратегию. С общей стратегии осуществляется по критичности личности по отношению к совокупности внешних воздействий. В случае селективной защиты идентичность является фиксированной на определенном воздействии объекта и вырабатывает специфическую реакцию на него.

В процессе социализации образуют различные стратегии поведения, как дизайна, так и пассивным. Конструктивное поведение действия по устранению травматическую ситуацию, результатом которой является адекватное восприятие реальности. Пассивность, включает полет, избегая травматическую ситуацию, в результате чего человек имеет иллюзорный чувство безопасности, не давая себе в стабильности реальности.

В зависимости от степени участия индивидуального поведения делится на подавлении вас тиснения из сознания негативных стимулов, избегая тревожные ситуации (например, в фэнтезийном мире), поиск информации, реализация прямого общественная действий по решению проблемы.

Поведение может быть сформирована в ответ на конкретной ситуации, в данном случае SLU-это не должно повториться в будущем. Тем не менее, это может быть долгосрочным, устойчивым, стереотипные, повторяется много раз. В зависимости от цели его поведения можно разделить в зависимости от ориентации себя или других.

На значимость результатов делится на регулирование поведения своих эмоцийные условия или восстановления межличностных отношений. Поведение форму, могут быть гибкими, в состоянии изменить в обмен на в зависимости от ситуации, и может быть выполнен в виде стереотипов, чтобы быть жесткость.

Поведение Стратегия формируется в результате взаимодействия системы интеллектуальной, эмоциональных и поведенческих сферах психики. На уровне познавательного значения ситуации определяется для человека. Если это вызвано внешними обстоятельствами, оно рассматривается как неизбежное. Человек может чувствовать личную ответственность за ситуацию, на винить себя в ее внешности. Тем не менее, он не видит никакой конструктивной выход из ситуации, или значимость оценок для самого травмы ситуации, глядя на положительный выход из него. В случае, когда реакция ответственности за возникновение этой ситуации лежит вместе с остальными, а затем разрешить это становится их прерогативой.

На уровне эмоциональной сферы понял возможность человеческого единения контролирует свои эмоции. Здесь решающую роль играет степень личной эмоциональной значимости чрезвычайной ситуации, опыт успешно решены, аналогичная ситуация в прошлом, готовность человека к его возникновения. От этих факторов зависит от эмоционального восприятия инцидента, может варьироваться от самосохранения до состояния истерии или пассивности, бездеятельности.

Поведенческая реакция человека зависит от познавательной оценки ситуации (в результате размышлений о событии) и ее эмоциональное восприятие. Осознание критический момент зависит от нескольких факторов:

• характеристики личности;

• физическая и социальная среда;

• Наличие информации;

• собственные когнитивные структуры реальности.

Есть два типа познавательной оценки:

Основная - что можно ожидать от стрессора - угроза или благо;

вторичный - оценка собственных ресурсов и возможностей, чтобы решить проблему.

По их словам, формируется определенная стратегия поведения. Развитие механизмов для урегулирования ситуации. В результате изменений оценку ситуации, заставляет вас чувствовать себя хорошо.

Есть несколько основных типов взаимодействия в конфликтных ситуациях: сотрудничество, конкуренция, компромисс, избегание и адаптации. Наиболее эффективной стратегией поведения считаются партнерство которое позволяет преодолеть конфликт с наименьшими потерями для всех участников. Кроме того, в зависимости от степени эффективности является компромиссом, который определяется успешное завершение конфликтной ситуации с минимальным ущербом самых различных сторон конфликта. Соперничество подразумевает урегулирование конфликта в пользу одной из сторон, и в ущерб другой. Стратегии в возрасте до избежание непродуктивны, потому что они не существуют, способ выхода из конфликтной ситуации, но только растянуть его длине услуг ной времени или вообще не допускается.

Межличностные защиты могут быть реализованы в различных формах, процесс разрешение травмирующей ситуации - оставить высылку (высылке), замок управления (управления), , маскировки, информацию. Эти формы являются одинаковыми в случае воздействия личности на человека, влияние развлекательных мероприятий и средств массовой информации на личность.

Весь спектр межличностных отношений, пути решения различных ситуаций социальных или природного характера и взаимодействия в них определяет сам личность, используя внутренние механизмы защиты.

Внутриличностный психологическая защита. Впервые понятие "психологической защиты" относится 3. Фрейда описать способы решения личных неимущественных приятным и невыносимым для сознания идей. Задача защиты психологической является сведение к минимуму перемещение и даже полные неприятно поражает.

Основные факторы, формирующие защитные механизмы являются образование семьи дисгармоничности, акцентуации характера и адаптивную проблему-мы. Социальная среда противостоит человеку четыре проблемы адаптироваться: территориальности, время, личность, иерархию.

Территориальность подразумевает мест обитания собственную территорию, собственное сакральное пространство, защищенное от воздействия и воли других. Время отражается в адекватной осведомленности, выживании его возраст и продуктивной жизни кризис проходит. Идентичность определяется гендерной идентичности провел личности со значительным взрослого или идеал, как реального и фантастического. Иерархия является адекватное восприятие своего места в определенной социальной группе, с места в группе в обществе и удовлетворение занимает MYM-место.

Когда дисгармоничными образование, которое включает в себя, как уже упоминалось выше, и потакание доминирующей, эмоциональный отказ, повышенная моральная ответственность, разочарование с потребностями лиц, делая невозможным адекватно актуализируется удовлетворение потребностей. Их длительное блокирование приводит к нарушению устойчивого социальной адаптации и приспособления к окружающей среде. В этом случае, человек должен применить некоторые психологические защиты, чтобы сохранить эффективность "Я", то есть. Е. Положительное самооценка. Выбранный защитный над учет не может отражать действительность.

Установить психологические защиты зависит от того, из частей, которые положительно "I", был под угрозой, и какой тип образования дисгармоничными душит или что необходимость личности.

Все защитные механизмы, образующиеся в результате определенных событий жизни, можно разделить на четыре группы. Первая группа определяется отсутствием обработки информации. Она включает в себя: смещение, блокирование, отрицание, подавление. Для второй группы характеризуется преобразованием (искажений комплект) содержания мыслей, чувств и поведения. Она включает в себя: транспорт, уход, рационализации, интеллектуализации, проекции, идентификации, исключение, реактивные образования, компенсации и перекомпенсации. Третья группа защитных механизмов различаются разрядки отрицательного эмоционального стресса. Она включает в себя: осуществление в действии, соматизация тревоги, сублимация. Четыре-й группы определяется наличием манипулятивных действий: регрессии, "уход болезнь".

Рассмотрим каждую из этих групп более подробно, описывая свои учредительные защитные механизмы.

.2 Способы психологической защиты

Первая группа защитных механизмов - отсутствие обработки информации.

. Протрите это процесс, исход которого отвергается, человек из тех или иных переживаний, эмоций, воспоминаний, мыслей, пси-и психологической условия, что "урегулировать" в бессознательном, но в то же время продолжают оказывать определенное воздействие на поведенческие акты и психика человека. Выделяют несколько вариантов репрессий: репрессии, требования смещения и перемещения из реальности "Сверх-Я".

Репрессированные инстинкт не удаляет себя привлекательность. Его энергия и стремится к удовлетворению и иногда смертельным эффект на поведение человека. "Сверх-Я" постоянно следит за диск. Энергия тратится и поэтому возникает ВОЗ-усталость, потерю контроля, появляется раздражительность, плаксивость. Протрите диск исключает возможность социально-культурного развития личности. Часто это принимает форму общественно опасного взрывной реакции, немотивированное влияет, истерические припадки, и так далее.

Протрите искажение реальности способствует, вытесняя хлопотно в-образования, что искажает представление о человеке о себе. Механизм Свернуть работает, когда болезнь проявляется в том, что индивид не замечает. Складок количество симптомов. Вытесняет информационной среда возмещению как противоречащее его самопознания. Свернуть объективную информацию является результатом познавательной несоответствие двух концепций в настоящее время. Например, студент с низкой самооценкой не верит в хорошую оценку. Смещение реальности проявляется в забывая имена, ситуации и события. Отказ от реальности иногда настолько сильна, что может привести к смерти человека.

Протрите рецепты "Сверх-Я" выразил удовлетворение тем, что он сделал, и в результате, находя утешение или получения среднего, что может привести к астенических симптомов: бессонница, экзистенциально.

. Блокировка означает временное смещение негативных, тревожных мыслей, эмоций и действий.

. Отказ - процедура, посредством которой субъект выражает одну из его ранее их подавленные желания, мысли, чувства, продолжая смотреть на него, вы и защитная отрицать, что это было его собственные желания, мысли, чувства. Отрицание - са-мой примитивный тип защиты. Она развивается, содержит эмоции других, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Отрицание означает инфантильную заменой принятия среда-отражающего внимание от них, и любые негативные аспекты внимания блокируются на стадии восприятия. В результате, человек способен безопасно выразить ощущение покоя и принятия себя, но для этого он должен привлечь к себе внимание окружающих всеми доступными средствами. Из конкретных-защитного поведения в механизме отказа эгоцентризм, внушаемость, эмоциональная, портативность критика.

. Подавление - защитный механизм, с помощью которых нежелательные мысли, мотивы и эмоции, достигается сознание, они устраняются. Подавление времени в борьбе эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и угрожая прямое попадание на милость агрессора. Страх блокируется забывая реальный стимул, а также быть объекты, связанные с ним. Нормальная защитная поведение проявляется в виде тщательного избежании ситуаций, которые могут быть проблематичным и вызвать страх неспособность отстаивать свою позицию в споре, примирения.

Вторая группа защитных механизмов - преобразование (искажения) содержание мыслей, чувств и поведения.

. Передача - это воздействие ранее сформирован привычка оперативно первом акте на овладение новыми оперативными и инструментальных действия S, навыков. Причина переноса - в аффективной прошлых отношений. Например, если вы были натянутые отношения с отцом, и его главных напоминает, отношение воспроизводится.

Один из самых простых и наиболее распространенных видов является попытка вывезти транспорт - проявление агрессии и обиды на объектах, которые не являются прямыми стимулами. Например, раб получил выговор от главы и ищет покорного объекта - другого сотрудника, имеющего ту же или более низкий статус. Попытка взять могут быть направлены наружу - то объект это вокруг людей или объектов, и может быть направлено на, в этом случае агрессии проявляется в себе вреда, Калифорния. Для человека, ликвидация механизма реализации, характеризуется поставить себя в опасности, или, если это возможно, сам человек становится в сто агрессором.

Следующий вид транспорта - запасные - симптомы или образования (. Ошибочных действий, черт характера, и так далее Н.), который заменит бессознательные желания. Это может быть направлена на себя, в данном случае мы говорим о Нарцисс с расизмом. С замещением неудовлетворенного гнева. Защитный Проведение для нормальной, импульсивность, раздражительность, перфекционизм, вины деятельности, связанной с риском.

. Уход (уклонение, бегство). В этом случае, восприятие само-некомпетентным приводит к уходу в районе, где сохраняет контроль над реальном. Избегая решение проблемы может быть оправдано и отсутствие необходимых навыков. Уход "убежать" в мир фантазии.

. Рационализация является результатом неприемлемого поведения для индивидуального, когда есть необходимость, чтобы оправдать его. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено не на разрешение ситуации, и снятия стресса. Упорядочение может включать:

• При отсутствии информации, когда человек начинает строить свою гипотетическую;

• При проявлении неожиданной и странное поведение, как свои собственные и других мероприятий;

• несовместимы с видом на тот же объект;

• При отсутствии смысла деятельности.

Поведение людей с механизмом рационализации строго регулируется, равный, без отклонений. Такое поведение может привести к обсессивно-компульсивное расстройство. Рационализация, прежде всего, направлена на сохранение статус. Рационализация ситуацию, человек закрывает путь, чтобы отразить ситуацию, новый выбор, разрушает отношения с людьми (кто-то всегда вина чан в своих неудачах).

Посмотреть рационализация может быть ироничным. Как психического процесса, EDI-тревожности и превращается в забавный страшно. Что заставило смешно - не может быть опасным.

. Интеллектуализация развивается в подростковом возрасте и формируется в кон-связи с разочарований, связанных со сбоями в конкуренции с сверстников-ми, проблем в общении. Процесс интеллектуализации включает про-фристайл схематизация событий с целью развития чувства субъективного над любой ситуацией. В поведении и связи механизма проявляется, прежде всего, в преобладании абстрактного мышления на опыт и отсутствие признания влияет и фантазий.

. Механизм проекция разработана, чтобы содержать чувства неприятия себя и других, возникающих в результате эмоционального отвержения их нас. Проекция используется в случае сдерживания (купирования) чувства непрерывного Мент себя, это связано с перемещением собственных желаний, склонностей.

Проекция легче на человека, чья ситуация, личностные CCA-вания, подобные прогнозам.

Следующие виды проекции:

атрибутивную - бессознательное неприятие своих негативных качеств и приписывание их другим;

рационалистическую - осознание в своих качествах и проекции в "все так делают";

комплиментарную - интерпретация своих недостатков как достоинств;

симилятивную - приписывая недостатков по сходству, например родителей - ребенок.

. Идентификация - защитный механизм, который связан с идентификации CE-NET с каким-то образом (имаго). Когда они становятся старше ребенок имеет определенные представления о ближайшем окружении. Они являются критерии оценки социальной среды.

Чтобы определить положение характеризуется следующим образом:

• это ситуация иерархических отношений (с кем я определить, - наверху, я - внизу);

• кто-то, кто идентифицируется, находится в жесткой зависимости от родителя;

• родитель просит трудно поведение алгоритм наказывает отклонение.

Идентификация форм защиты, такого механизма, как передача, которая обсуждалась выше.

. Отчуждение (изоляция) - защитный механизм, который приводит к изоляции индивидуального сознания в пределах зоны, связанных с травматическим фактором. Одноместный сознание подавлено. Есть отдельное сознание, каждый из которых может иметь свое собственное восприятие, память, настройки. Некоторые сосуществование воспринимаются отдельно, эмоциональная связь между ними не может быть воспроизведен. Таким образом, существует отряд из части лица, провоцирует невыносимую опыт. Механизм выделения часто проявляется в невроза навязчивости: изоляцию какой-либо мысли, действия, разорвать свои связи с другими мыслями или других аспектов жизни субъекта.

. Реактивное образование выражается в психологическом отношении или-привычки, что-то диаметрально противоположны заменены правлению запрос, ответ на него в виде так называемой инверсии желания. Например, вместо того, чтобы стыда бессознательно репрессированных желание показать себя. Механизм включает в себя генерацию и поддержание поведения непосредственно напротив про-установки.

. Компенсация и сверхкомпенсация - последнее защитный механизм предназначен для сдерживания чувства печали, тревоги, печали по поводу повторного временной или воспринимаемой потери, инвалидности, неспособность наслаждаться ничего. Он используется, как правило, сознательно.

Если проблема возникает в одной из областей этой теме начинает развиваться в области, в которой, по его словам, он достигнет наибольших успехов, в дан называемый компенсационный механизм. Если объект начинает развиваться в регионе, где он чувствует себя неудачным, то это является проявлением механизма гиперкомпенсации.

Третья группа защитных механизмов - разрядка отрицательных эмоций.

. Реализация в действии предполагает эмоциональную разрядку в виде экспресс-SIVE поведения. Часто проявляется под воздействием психоактивных веществ, формирует склонность к различным видам аддиктивного (зависимого) и агрессивного поведения.

. Соматизацию тревоги (формирование симптомов). Вероятность возникновения этого защитного механизма, тем выше сильнее и длительное воздействие внешних и внутренних блоков желания и меньше возможностей, чтобы удалить эти блоки. Он в случае невозможности удаления и вентиляционные агрессию на виновника или объекта замены. Тогда объект становится сам субъект. На системном уровне, проявляется в появлении сыпи, пятна, после-поты, глухота, потеря чувствительности.

. Сублимация - перенос энергии привода или агрессия в социально приемлемой, моей кровати. Тревога уменьшается, доходит до социально приемлемых результатами.

Четвертая группа защитных механизмов - механизмы манипулятивных действий.

. Регресс - возвращение к индивидуальным детских поведения повторно перемещает-преобразования в до-формы. Этот переход к менее сложным, менее структурно упорядоченные и менее методов реагирования, которые являются типичными для детей. Развивает в раннем возрасте, чтобы содержать чувства неуверенности и страха, связанного с проявлением инициативы.

К регрессия относится двигательную активность - непроизвольные действия, чтобы снять напряжение.

. "Уход в болезнь" - это защитный механизм проявляется в том, что наличие этого (психосоматических расстройств), и часто мнимые болезни оправдывает свой несостоятельность, человек отказывается органов решать свои проблемы. Он, как правило, заботятся и признание других владеть боль, слабость.

. Сновидения - воображаемый сценарий, в котором выполнена, хотя и в искаженном виде защиты, или, что желание субъекта, который имеет тенденцию к увеличению ничего актуальность и важность их жизни, улучшить свое значение и контроль над другими.

.3 Методы психической саморегуляции

Главная защита от их разрушительного влияния - умение спонтанно и искренне IC выразить свои чувства. Главное - не бояться проявлять свои чувства, будь то неудовлетворенность, шипованная или гнев. Уверенно выражая свое чувства о ситуации, их мнения о том, что происходит, вы, в сущности, такой раскованно поведение вызывает симпатии окружающих и установить их в пользу мнения. Такая реакция на психологическую агрессию ставит в неловкое положение и корректировать свое поведение причины.

В ситуациях противостояния, когда вы оказать давление на заявлениях, затрагивающих ваши достоинства, выдвинул способность проявлять сдержанность, сделать это иногда очень сложно, но очень помочь ему добраться до первой методы психической саморегуляции.

Дело в том, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, видел, но давая. В разговорной речи довольно часто выражение "каменное лицо", "кайф". Так характеризуют напряжение мышц при отрицательной эмоцийный. Оправданно выражение "смеяться до упаду", потому что при сильных мышц смеха отдохнуть так, чтобы руки опускаются, ноги и чувствует себя человек, чтобы сесть ("падение").

В 1922 году американский нейрофизиолог Э. Якобсон обнаружил, что между мышечным напряжением и умственной усталости, существует прямая корреляция: чем больше человек устал морально, тем более нарядили свои мышцы. После хорошего второго отдыха и в отсутствие повышенных нервных мышц натяжных расслабиться.

По наблюдениям Е. Якобсона, каждый тип эмоциональной напряжения возбуждения соответствует определенной группы мышц, так что мышцы находятся в расслабленном состоянии, вы должны получить мозг, чтобы отдохнуть. Тем не менее, это может вызвать противоположный эффект - для расслабления мышц, а затем остальные будут мозг. В перспективе Е. Якобсон предложил собственный терапевтический метод получает имя-набор "метод прогрессивного прогрессивной релаксации." Под релаксации понимается не только расслабление мышц, но и противоположное психической деятельности - "психической релаксации."

Управление внимание

Внимание - это избирательный подход и концентрация сознания на определенных объектах и явлениях. Это способствует укреплению точность и скорость психических процессов. Обратите внимание, как хорошо управляется световой луч позволяет выделить тот или иной объект, определяется на лыжах явление или мысленно с записью четкой последовательности их чувства в различных частях тела.

Большое значение для овладения техникой саморегуляции отработки навыков концентрации. Концентрируя мышление, чтобы понять человека, чтобы сосредоточить свои мысли на главной в этот момент или. Известно, что боль вызывает непроизвольное концентрации от состояния внутренней среды. Тем не менее, вы можете узнать в таком управления вниманием Увеличить даже в сильной боли SNI-жать свое значение, обратил свое внимание на других явлений, или с определенными луг деятельности. Например, физик Б. Паскаль боролся зубной боли, сосредотачиваясь на решении сложных математических задач.

Внимание и восприятие временных интервалов тесно связаны с другими функциями, в том числе эмоциями. Это легко проверить с помощью следующего теста.

Посмотрите на часы и попытаться вспомнить пять-секундный интервал. Теперь, внимание, время и начать его мысленно подсчитывать. Подсчет 10 интервалов, снова смотрю на часы. Если вы рады, 10 интервью, рыбалка будет считаться менее чем за 50 секунд. Чем больше вы рады, счет. Тест может быть упрощена, если время для обнаружения и мысленно сосчитайте до 20, стараясь "меры" 20. Если прошло менее 16 секунд, а затем свой-возбуждение достаточно сильное.

Концентрация Поезд различными способами, в том числе путем сосредоточения внимания на повторяющиеся движения внешних объектов. Вы можете использовать уже упомянутую часы. В начальных стадиях трения фокусировка внимания на необходимости закрепить вторую руку, а затем. За этим следует перейти к сосредоточить внимание на некоторые заранее мета- (кнопки, палец, и так. D.). Для начала это упражнение нужно с одной минуты и повторять это несколько раз в день, вы должны принести период непрерывного совместного шумный центре внимания на одном объекте в 4-5 минут.

Для разработки методик концентрации, можно использовать упражнение "три круга", предложенные Станиславского. Упражнение позволяет громкости внимание. Работа представьте три концентрические окружности с определенным содержанием и мысленно идет от большого к Мужчины-застенчивый. Преимущественно, ментальные образы большого круга включала предварительное представление улице, дом, в котором он живет участвует. Тогда легче перейти к средней окружности, основное содержание которых может быть комната, в которой класс отвечает псих. Воображая основные элементы окружаю-ния своего положения, интересах должны пойти в третий, небольшой круг его внимания.

. Приемы концентрации упражнения, использующие "трех кругов" Рекомендуется освоить на первых 2-3 сеансов, укрепить мысли команды свои формулирования: "Я начинаю занятия по концентрации Мысленно представлены настоящее время три круга: большой, внутри него - среднем и среднем - небольшая, ручка-главе большой круг моего внимания -.. это предвидеть и воспринимается мне пространство Это наш город, улица, дом, в котором я живу Это большой круг моего внимания есть и другая среда ограничена по стенам ванной, вам, в котором я занимаюсь псих. Мысленно тщательно стен и декора комнаты. Все здесь имеет приятный и отдохнуть в этой комнате есть еще один воображаемый круг моего внимания ., совместно только себя, когда я смотрю на себя, все окружающие настоящее исчезает, становится размытым и туманным взором, я вижу только тело:. лицо, руки, ноги, туловище ..."

В.Л. Леви рекомендует следующие упражнения, предназначенные для обучения внимание.

Непрерывное созерцание - быть в удобной расслабленной позе, смотрел на какой-то не слишком сложной теме (спичечный коробок, ка-randash, стекло) в течение 3-5 мин, стремиться не отвернуться от объекта (можно мигать). Изучите тему снова и снова, пытаясь найти в нем как можно больше деталей. Делайте это упражнение вам нужно, пока не научит-Тес относительно легко удерживать внимание на предмете.

Художественная созерцание - вглядываться в выбранном пункте на спокойной дыхание и выдохните, закройте глаза, как будто "стирания" впечатление 30-50 раз. Вы можете выбрать другой ритм и: смотреть на выдох, вдох закрывать глаза на, или глядя на объект в течение 5 счетов, и закрывать глаза на ближайшие 5 счетов. Художественная непрерывный созерцание дается легче.

Продуманный созерцание - непрерывно или ритмичный созерцать любой товар в течение 3-5 мин. Тогда, закрыв глаза, попытайтесь мысленно вспомнить визуальный образ предмета во всех его деталях (3-5 мин). Затем откройте глаза и собирать "оригинал" с "копией". Повторить упражнение несколько раз. Цель упражнения - достичь четкую внутреннюю "видение". Это упражнения из-заимствован из знаменитого художника Леонардо да Винчи, который реко-заштопанных его своим ученикам.

Внутренняя видеоскоп - тщательно 2-3 минуты простую вещь (ящиках), то другой (стекло). Закрыв глаза, мысленно "поставить-те" ящики в стекле. Повторите это упражнение несколько раз, усложняя его и объединения.

Вы можете тренировать внимание и использование мысленного моделирования мышечных движений, так называемых идеомоторных актов (от "идеи" - идеи и "моторка" - движение). Чтобы сделать это, представьте, что вы держите пальцы десять мяч, постарайтесь почувствовать его размер, вес, степень упругости и даже выше шероховатой поверхности, облицованные ворсистой тканью. Тогда мысленно медленно сжимает и разжимает мяч пальцами, убедившись, что движения были только мнимые и пальцы не двигаются. Вы не должны забывать, он должен быть тихим, ритмичным и достаточно глубоким.

Создание сенсорные изображения

После занятий банку в течение 4-5 минут, чтобы сосредоточиться на воображаемом простой вещи (собственные пальчики, кончик носа, и так далее. D.) Если перейти к более сложной чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.) ,

Чувственный образ - это активный способ воздействия на психическое состояние человека. Широко известен тот факт, что Флобер, автор романа надежно описать смерть Эммы от отравления мышьяком, тщательно исследовали в медицинской литературе, как этот яд действует на организма. Тем не менее, он так "вошел" в образ героини, что он сам появился металлический привкус во рту, рвота, диарея, типичный отравления мышьяком, и ему пришлось оказывать медицинскую помощь. Этот механизм обычные чувственные переживания должны быть использованы при выполнении каждого упражнения психофизиологическую саморегуляцию.

Почти все имеющиеся в настоящее время вариантов, в том числе аутогенной чают элемента смысла воображения, как представление теплового распространения- все тело некоторых областях (например, правой руки). Формирование чувственного образа. Начнем с того, что в течение некоторого времени, чтобы окунуться большой палец правой руки в горячей воде, и все внимание сосредоточено на воспринимаемый в то время как ощущения, в том числе средства, фиксирующего изменение цвета кожи. Чувственный образ может усилить умственную произношение слов: тепло, горячий, красивый. Если через определенный луг время (1 час), чтобы попытаться вызвать мысленно фиксированный чувственный образ и сосредоточиться на ощущениях первое, то, как правило, с первого раза может быть легкое покалывание в пальцах, а затем четко тепла. Аналогично производится прочного чувственный образ прогревается кисти рук, предплечья, руки, а затем и все тело.

Методы психической саморегуляции, направленные на изменение отношения, благополучия, здоровья и так далее. Н., Включить манипуляцию более сложным чувственных образов, которые должны быть взяты из реального опыта. Главное - это развивать устойчивость к ранее испытали приятных игровых ситуациях. Начните с необходимостью подготовки себе простой, лучший спектакль с детьми или предполагаемой в молодости - наиболее впечатлительного времени. Как лучше запомнить то, что они увидели и де экспериментально воспроизвести его в памяти? Это достигается за счет повторения. Это уже давно заменены-вод, что мужчина вернулся к месту, где они жили через минуты радости может пережить их снова, воспроизводя не только образы, мысли и чувства и эмоции. Глубже сильнее события, ощущения в виду, если это некоторые вещи (например, фотография и т.д. D.). Изначально, трудно удерживать внимание в течение длительного времени в некоторых психического разе. Однако, как упражнение выполняется эту задачу, свободнее, и представляя сами становятся более яркими и живыми. Используя тот же графическое представление способствует более быстрому и яркое проявление его ощущений.

Древние природных раздражителей вызывают для - лас нервной системы человека являются шелест листьев, "шепот" травы, пение птиц, журчание ручьев и другие "эстетические стимулы". В отличие от времени городского шума звуки природы, естественных цветов и запахов Рас растительность причинить человеку чувство радости, мира. Так яркие чувственные образы могут быть визуальные представления (зеленый газон в летний день, берег моря и ритмичный шум волн, голубое небо, и так. Д.) В сочетании с НИИ физико-ощущений (чувство тепла, освежающий ветерок) и переживания (отдых, расслабление, спокойствие).

Словесные формулы предложение

Всегда там слова к себе или другим, слова командира в возрасте до действует глубоко в полной мере своих сил? Оказывается, не всегда. Те же самые слова имеют разное значение для человека.

Было установлено, что облучение увеличивает слова:

когда человек заинтересован в слышать, и говорить с ним, но желательности;

когда слова не отвечают на критику, сопротивление;

когда заинтересованное лицо, взволнован, но не раздражаться (раздражение - плохой союзник саморегулирование);

когда он обижен, расстроен, подавлен или умеренно физически устал;

когда человек сонный или когда он не был еще совсем проснулся;

когда скелетные мышцы глубоко расслабились;

когда снижается поток информации от внешней среды, а также внутренних органов.

Влияние слов на физиологических функций организма связана с его регулирующей роли. Это относится и к сказанного вслух, не только, но и морально, в виде, само-убеждения. Он также заметил, что достижения желаемого-физиологический эффект самообучения ускоряется, если усиленный образное чувственное восприятие соответствующим формулам внушения.

Формулировка словесные предложения, как правило, построены на принципе утверждающего. Они должны быть краткими и предельно проста. Задумчивый слова выполняется в медленном темпе, дыхание в одном ритме. Сделайте это лучше на естественном выдохе. Если формула состоит из двух слов, когда доят произнести одно слово, и при вдохе более. Формулировка должна быть хорошо помнить, затем в течение тренировок не будет отвлекаться и думать о своей последовательности. Если в процессе осуществления самогипноза опыта никакого шума (например, шума), то формула рекомендуется произносится скороговоркой. Это увеличивает концентрацию, хотя эффективность самовнушения несколько снижается. Рекомендуется проводить самогипноз в том же положении, что усиливает эффект.

Было также установлено, что рифмованные, ритмические формулы (даже если они не блещет оригинальностью) быстро запоминать и легче усваивается. Из слов, формул самовнушения каждый может сделать для себя самостоятельно, но они должны иметь возможность позитивного характера. (Сравните: "Не нервничай!" И "Тихо!") Он также отметил, что это бесполезно повторять Гото формула рук самовнушения, если не осознали необходимость борьбы с пе-перестроечного его личности , не "пострадал" свою жизненную необходимость. Из слов, формулы не обладают какой волшебный недвижимость, и в любом случае не являются основным ключом к успеху саморегулирования, психофизиологических исследований ней. Хорошо формула самовнушения укрепляет силу воли, указывает свое внимание на укреплении положительного эмоционального или стереотип поведения-небо, со всеми избыток отбрасывается.

Регулирование мышечной стереотипа

Вы не можете освоить метод саморегуляции без предварительного навыки принятия полностью расслабить мышцы. Чтобы приобрести первоначальные навыки мышцы, не обязательно посвящать специальные занятия для время. Во-первых, вам нужно поставить перед собой задачу выработать привычку периодический контроль мышечного тонуса, а затем используется для подготовки каких-либо свободные минуты в течение дня, сразу после пробуждения и перед сном, в транспорте, во время просмотра телевизора, и так на. Н.

Это формирует мышечную самообладание, позволяет устранить неслучайный ограничение мимических мышц, рук, ног. Даже если по какой-то причине вы не достигают вершины освоения навыки устранения ненужных мышц из "клипов" поможет сохранить высокую производительность для работы и нормализации вашего психического состояния.

Формирование мышечных навыков релаксации должно начинаться с расслабления мышц лица и правой руки (у левшей - левой). Для достижения общего в коя важно освоить релаксацию мышц лица. Чтобы научиться расслабляться мышцу лицо, выполняющее так называемый релаксации маску рекомендуется изучить некоторые подготовительные упражнения, которые позволяют управлять мышцы лица, "Маска удивления", "маску смеха", "маски Ворчун",. Каждый из них соответствует лицевых выражений не только их бережливого-мышцы, но и определенное настроение. Если вы научитесь контролировать мышцы, усиление и начальные навыки управлять своими эмоциями.

Прежде чем перейти к конкретным методам регуляции мышечного тонуса, дать несколько принципов и правил, которые являются общими для всех подобных упражнений.

. Цель упражнения - дать возможность реализовать и помню чувство мышц, в отличие от ее напряжения.

. Каждая из упражнений состоит из двух фаз: начальная фаза (напряжения) и последующей фазы (релаксации).

. В начальной фазе мышцы или группы мышц напряжения выбран должно расти плавно прекращения релаксации ("сброс" напряжения) резко.

. Медленно напряжение мышц сопровождает медленный глубокий вдох. Синхронно со свободным полным выдохом.

. Подключаем упражнения могут быть в несколько этапов в течение дня, но в тот день это было сделано совершенно в несколько раз. Они не должны быть сделано непосредственно, средств обслуживания сном, так как напряжение мышц оказывает стимулирующее действие.

. Каждое упражнение повторяется 3-4 раза. Продолжительность всего курса подготовительно - около недели.

. Упражнения в мышечной релаксации, более успешны у пациентов с хорошо-хо-развитой мышечной системой. Ежедневная физическая активность имеет важное значение, но повысить эффективность упражнений, направленных на расслабляя мышцы.

Теперь рассмотрим подготовительные упражнения для расслабления мышц.

"Маска удивления" выполняется сидя или стоя, можно зеркало. Единовременная с медленным дыханием должны поднять брови, как это делает людей. Затем свободный выдох позволит брови вернуться в исходное положение. Брови должны упасть сами по себе, без дополнительной.

"Маска ярости" выполняется сидя или стоя перед зеркалом. Подражал мимика человек: брови, изрезанные, губы сжаты, несколько завышенные ноздри. Мышечная сила строится постепенно, Сеанс - время как медленное дыхание. Во время выдоха свободного напрягая мышцы освобождаются от нагрузки и вернитесь в исходное положение.

"Маска смеха" в исполнении сидя или стоя, как в зеркало. Лицевые мышцы принимают положение полуулыбкой, углы рта поднимаются, глаза покосился, считать и так далее. Упражнение выполняется с учетом тех же условиях, как в предыдущем: прогрессивная мышечная напряженность на медленном выдохе, одновременно, но со свободным выдохом расслабленные мышцы сбрасываются в положении.

"Маска ворчун" осуществляется сидя или стоя перед зеркалом, имитируя выражение несчастного ворчливым человеком, уголки рта опущены, сжатый рот, Жевательные мышцы напряжены. Прогрессирующая мышечная работа совпадает с медово-ленным ингаляции, одновременно со свободными выдох мышцы сами, которые возвращаются в исходное положение.

"Маска трубач" осуществляется сидя или стоя перед зеркалом и играет усилия воздуходувки дует в мундштук трубы. В ходе учений, вы должны не только раздувать щеки, но и напрягать мускулы щёк, рот плотно сжат, мышцы напряжены. Это упражнение можно разнообразить, напрягая как или каждый второй. Расслабляющий мышцы и выдохните сбрасываются сами, без активных усилий

Упражнение для круговых мышц глаз выполняется сидя. На медленном дыхании снижена верхние веки, сначала нежно, потом постепенно увеличивая, заканчивается глаза выдавливает глаза закрыты, насколько это возможно, только ВОЗ. В свободных выдоха век давления поднимается. Упражнение В прогресса одновременно оба глаза. Опции упражнения - для каждого глаза поочередно - только после освоения основных упражнений.

Упражнения для мышц языка выполняются с стоя, сидя или лежа, и для имитации движения языком или расслабленным произнося звук "а": язык, когда Джима к корням верхних зубов на границе жесткий нёба, полуоткрытым ртом. Медленное дыхание - постепенное беззаботным выдох - расслабление.

Освоив подготовительные упражнения, можно перейти к основным. Существительное упражнения "Маска релаксации" поочередно расслабленной-НИИ лицевые мышцы, так как мышцы лба. Таким образом веки опущены, все мышцы лица разглаживается, лицо становится несколько сонным, вялым, еще душно. Глаза закрыты, нижняя челюсть немного опускается, как будто звучать "S" и язык слегка прижимается к зубам, как если бы вы хотели сказать "да". В этом положении, рекомендуется проводить 4-5 минут. Это поможет снять повышенный психологический стресс или просто расслабиться. "Маска повторно релаксации" можно использовать, чтобы сделать 5 раз в день и желательно сочетать с легким массажем мышц лица (перед "маски" или после).

Разработана система методов мышечной релаксации. Практика выполняется в три этапа: "фокус - чувство - расслабиться". Счет: 1 (один раз) -2-3-4 для напряжения 1-2-3-4 - фиксации релаксации напряжений может быть одной и той же длительности или быстрой - только "один". Мышечная релаксация проводится сверху вниз: на лице, шее, мышцах правой (левой) рукой, мышцы ног, обобщенная мышечного расслабления тела.

Упражнение 1. Расслабление мышц лица.

. Релаксация мышц лба. Нахмурившись (Оценка: 1-2-3-4), представляя, как кожа на лбу собирается "в гармошку" (1-2-3-4), а затем выпрямить (1-2-3-4). релаксации стараюсь держать в уме. Это может быть использовано в 5 раз рукой погладить кожу лба.

. Релаксация поверхностные мышцы глаз (веки мигают мышцы, круговой мышцы глаза). Закройте глаза, как можно больше, чтобы закрыть веки (Крепко держите глаза) (Оценка: 1-2-3-4), чтобы исправить это напряжение (1-2-3-4), а затем расслаб мышцы (1-2 -3-4).

. Релаксация внутренних мышц глаз. Потяните глазных яблок с закрытыми глазами в крайнее правое положение (Оценка: 1-2-3-4), исправить мышечное напряжение (1-2-3-4), быстро вернуться глазные яблоки в исходное положение (балл: 1). То же движение выполняется с левой стороны.

. Релаксация круговой мышцы рта. Напрягите мышцы губ, рта, которые влияют (оценка: 1-2-3-4), исправить это напряжение (1-2-3-4), а затем быстро Рас слабый (балл: 1).

. Расслабление мышц челюстей. Челюсти воздействие (не больно) (оценка: 1-2-3-4), чувствую напряжение (1-2-3-4) и расслабиться так, чтобы нижняя челюсть свисали безвольно, рот слегка приоткрытым а (оценка: 1) ,

. Релаксация мышц языка. Кончик языка против верхней резинки внутри, таким образом, напрягая словно пытаясь протолкнуть десен усилия вперед и вверх (оценка: 1-2-3-4). Напряжение фиксируется (1-2-3-4), а затем расслабить мышцы, (оценка: 1). Облегчает эту технику упражнений, в которых необходимо мысленно произносить звук "S". Признаком хорошего расслабления мышц челюсти, языка и ротовой полости является появление слюны. Она должна быть легко глотать, и продолжал настаивать отдых на-мышцы.

Упражнение 2. Расслабление мышц шеи.

. Изгиб шеи назад, пытаясь головой погрузиться глубже в подушку (оценка: 1-2-3-4), положение фиксации (1-2-3-4), расслабление (оценка: 1), руководитель назад в исходное положение.

. Поверните голову с шеи мышечного напряжения (оценка: 1-2-3-4), фиксация (1-2-3-4), расслабление с возвращением к исходной позиции (оценка: 1). То же самое относится и к левой.

Упражнение 3. Мышечная релаксация руки.

. Правая рука - внимание, чувствовать его, медленно сжал в кулак, предплечье согнуты одновременно, образуя угол с плечом в 90° (Оценка: 1-2-3-4). Достижение максимального напряжения (1-2-3-4), сразу же расслабиться всю руку, (балл: 1), вяло падает на кровать.

. Предварительное напряжение: правая рука, мышцы предплечья, плеча. Правая рука прямая, жесткая, медленно поднимается (Оценка: 1-2-3-4), фиксирующий напряжение (1-2-3-4), расслабление (оценка: 1) - рука упала бессильно на свое место, То же самое делается с левой стороны.

Упражнение 4. Расслабление мышц ног.

. Релаксация мышц стопы и голени. Согните правую ногу, носок это взять себя в напряжение (оценка: 1-2-3-4), фиксация (1-2-3-4), расслабление (Оценка: 1-2-3-4).

. Релаксация мышц бедра. Напряжение стопы, голени (см 3, пункт 2), То напряжение в колене сгибание ног, пытаясь вытащить пятку к тазу, насколько это возможно (балл: 1-2-3-4 ). Зажим напряжения (1-2-3-4), расслабление (оценка: 1) - вся нога расслабляется каблук скользит вперед, нога опускается безвольно к первоначальному зубчатый.

Хорошо зарекомендовали себя в формировании мышечных навыков упражнения на расслабление предложил которые в течение многих лет используются для обучения навыкам саморегуляции летного и спортсменов. В процессе их реализации происходит напряжение и расслабление определенных групп мышц. Вы должны сначала сделать несколько вдохов и расслабленной вдохов (рот трубка), массаж мышц рук и шеи.

. И. п. - Стоя, ноги врозь, 1 - глубокий вдох, руки в стороны и согните в локтях; 2 - растянуть мышцы рук и шеи, 3-4 - руки и головы непринужденной капли, полный выдох.

Упражнение повторите 2-3 раза в низкое напряжение и мышцы 1-2 раза - в свете. Выдох должен сначала быть свободным, и в конце - немного о принудительной. Сосредоточьтесь сначала от напряжения, затем отдыхали мышцы (также в последующих упражнениях).

. То же, но напряжение и расслабление мышц одной руки.

. То же, но напряжение и расслабление мышцы, с другой стороны.

. То же стресс мышц обеих рук, но, сосредоточившись на одной руке (дифференциации).

. То же, что в фокусировки, с другой стороны.

. И. п. - Постоянные (ноги врозь) возле скамейки. 1 - глубокий вдох, размять мышцы ног; Нога напряженность задержка - 2-9; 10 - полный вдох, сесть на скамейку в удобном ноги, расслабиться и массаж мышц ног.

. То же, но напряжение и расслабление мышц одной ноге.

. То же, но напряжение и расслабление мышц другая нога.

Методы регулирования негативных состояний

В связи с тем, что использование фармакологических агентов не исчерпывают всех возможностей коррекции эмоционального стресса и дает много побочных эффектов, сегодня широкое распространение приобретают фармакологических методов коррекции стресса. Широкое при различных самостоятельной демии, главным из которых предложение и самовнушения. Методы самогипноза самогипноза являются, среди прочих.

Самовнушение по простой и эффективный способ восстановления психической равновесия, которое в следующем. Используйте этот метод должен генерировать индивидуальный словесный утверждения, о регулировании собственного статуса. Формулировка должна быть простой-ми, напористой, положительно окрашенных: "Мой страх полностью исчез"; "Я спокойный, уравновешенный"; "Мой организм способен производить, которые помогут мне сохранить спокойствие и преодолеть любые " и так далее. Н. Словесные формулы болтать в момент засыпания и пробуждения в момент, на этапе между сном и бодрствованием.

Комплексы являются эффективными дыхательные упражнения. Произвольно изменяя режим дыхания, и человек меняется его образ психической деятельности. Смысл дыхательных упражнений является сознательный контроль частоты, глубины и ритма дыхания. Продолжительность выдоха, вдоха и задержки дыхания-установленной на пульсе. Есть три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два ритмичное дыхание. Когда первый вдох выполняется через нос. Упражнение направлено на дополнение максимальные за объему легкие воздухом. Второе упражнение является полным дыхательных НИИ, выполняет в определенном ритме (лучше пешехода). Вдохните в течение 4, 8 или б шагах, предпринятых во время выдоха. Выдохните рассчитана на тех же аудиовыход порывы шагов. Третье упражнение отличается от второго только выдоха условиях: воздух толкает через плотно сжатые губы.

Использование дыхательных упражнений в сочетании с другими методами в превышает их эффективность. Особенно благоприятное сочетание стресса и расслабления мышц. Делая задержки вдоха напряжение мышц на фоне, а затем спокойно выдох, затем расслабление мышц, вы можете удалить излишнее волнение.

Техника аутогенной тренировки (АТ), разработанный немецкой психотерапевта J.-G. Шульц в начале ХХ века. Он поставил перед собой задачу - объединить в рамках единой процедуры эффективности терапевтического эффекта гипноза и возможности его использования автономии пациента. Упражнения, включенные в аутогенной тренировки не являются чем-то совершенно новым в практике психотерапии. Основная заслуга автора AT - органического соединения, ранее не взаимосвязаны методы самовоздействия на организм человека, влияет на его эмоциональную сферу на лыжах и повышает эффективность.

Аутогенная тренировка быстро ввел в медицинскую практику, а затем в Лос-Анджелес принял и специалисты в области психопрофилактики, на работе, в спорте и в пространстве. В нашей стране, были разработаны такие модификации в, поскольку "активного самогипноза", "датчик-но-репродуктивного тренировки", "эмоционально-волевой тренировки", "психогигиенических саморегулирования" и другие.

На сегодняшний день, определены два основных последствия, которые дает владение AT или его модификации: удаление эмоционального стресса (успокаивающее) и ускорения регенеративных процессов разных уровней (восстановления). Эти эффекты определить целесообразность использования AT в самых времени подразделения ситуациях: с усталости, невротических расстройств. Медицинские противопоказания к AT мало. Это относительное-Рид в основном болезни и беременности. Кроме того, эпилепсия на фоне расслабления мышц, возможно, растет число изъятий. Следует также помнить о необходимости быть осторожными при обучении приемы мышечной релаксации гипотензивное.

Торможение и восстановление с AT обеспечивает постепенное для в студента способность вызывать произвольное на расслабляющий эффект. Это условие срабатывает самопроизвольно глубокую мышечную расслабления в присутствии трех условий: достаточного уровня усталости, благоприятных внешних условий для отдыха, отсутствие психологических источников эффективности. С AT человека приобретает способность не вмешиваться в его оп-организмов восстановлены.

Релаксация достигается на фоне установки на покой и расслабление через три действия: произношения некоторых словесных формул, управления и создания визуальных образов. С момента своего назначения - восстановление, нормализация состояния человека, результатом по - достижение здоровья и хорошо отдохнувшими производительности сбалансированный человек, и ни в коем случае стимуляции, мобилизационной (как превышение присущего успеваемость видимому уровня).

В настоящее время, обучение на время в группе. Групповые занятия подготовленных приобретать знания и субъективный опыт релаксации, в Сары для самостоятельной подготовки. Курс включает в себя занятия 8-10-Продолжительность 30-45 минут каждый. Частота занятий 1 или 2 раза в неделю, желательно во второй половине дня. При работе с практически здоровья студентов была сосредоточена на упражнениях, цель которого - МОТОР релаксацией мышц, которые регулируют просвет кровеносных сосудов. Основным фактором, торы успешные занятия включают в себя: обеспечение комфорта для отдыха внешних условий, наличия психодиагностики, знание программ занятости ведет.

Удобные внешние условия предполагают затемнением и проветриваемом помещении, где классы. Важно, чтобы в комнате не рядом источник шума был (уличный шум, телефонные звонки, и так далее ..) И уж тем более не слушать человеческую речь (непосредственно или с помощью радио, телевидения). Урок будет наиболее эффективным, если все учащиеся размещаются в кресле с высокой спинкой, которая может быть опущена вниз. В порядке психодиагностического рекомендованной шкале самоопределения беспокойство, из (шкалы Спилберга) и укороченной версии вопросника ВС (бытие - активность - настроение). Личностной тревожности отражает установка реагирует на события, повышенного возбуждения, т. Е. монтаж, прямой релаксации препятствием. Тревога влияет на успех в релаксации-неоднозначной. Высокая тяжесть ней неизбежно побуждает людей принимать всерьез уроки AT, мотивирует свое обучение. В то же время, тем выше тревожность, тем больше помех процесс релаксации труднее усвоение. В связи с этим, оптимальной для краткосрочной перспективе (6-8 сеансов) классов при значениях являются тревога, лежащий в диапазоне от 40-50 пунктов. Сокращенный вариант вопросника, разработанный специально для оценки субъективно успеха релаксации. Она включает в себя определения тех пар, которые находятся в серии исследований показали наибольший статистический сдвиг самооценки от начала до конца упражнения. В соответствии с поручением подготовку оценим должен нить их состояние на момент обследования, зачеркивания каждой пары, определенные номер, который соответствует его ответ. На передней виде только сокращенную версию SAN. На оборотной стороне формы, заполнить и мая после занятий, в дополнение к анкете также есть графическое изображение человеческого схемы тела.

При обработке анкет своих первоначальных оценок преобразуются в соответствии со шкалой, где максимальная оценка приписывается к положительному полюсу каждой пары определений. Ответы каждого студента суммой всей анкеты и среднем (т.е. снова приводит к семибалльной шкале).

На диаграмме относится к тем студенчества, в котором он и тепло во время оккупации. Для этого вдоль соответствующей части тела проводится прямая линия - наличие тепла.

Учебный план состоит из двух частей: теоретической - образования и осведомленности и практической - фактического отдыха. В первой части сессии, ведущий должен раскрывать основные понятия AT, физиологическое значение физических упражнений: глубокое и полное расслабление мышц двигателя повторного чаще всего как чувство тяжести, слабость, жесткость, мышечной релаксации кровеносные сосуды признан потепления ощущения, конечно, остаться, их отек возрастающих размерах. Студенты следующие ведущего-продажи осуществляет назначения - расслабиться лица группы мышц, а также работать вверх и вниз движения кистями протянутыми руками. Ведущий отвечает на вопросы слушателей.

Перед началом практической части, студенты сидят больше места, но не обращены друг к другу. Ведущий раздает формы самооценки, на лицевой стороне которой стажеры записывать их состояние. После этого затемнить комнату (окна остаются только на тех огней, которые расположены за сидит). Ведущий произносит текст релаксации классов. Это должно быть естественным, постепенно замедляться в процессе трудовой деятельности. Между формул, особенно во второй половине релаксации части, делать короткие (5-10) паузу. Ведущий не должен искусственно растущий из чертежа в ней, придавая ему так называемый гипнотический тон. Его роль залежит в самом деле, чтобы дать представление слушателям - то, что, когда и в какой последовательности и как они должны делать для того, чтобы расслабиться.

Так, глубокий вдох, выдохнул, закрыл глаза. Рассмотренные себя внутри. Все внимание сосредоточено на лице. Поднял брови вверх! Вся верхняя часть головы и лоб напряженной. ... И чувствовать напряжение на длинных приливных опущенными бровями. Теперь, все означает, что человек сжимается, оказывая давление на веки. Неприятный чувство натяжения. Подержанные напряжение мышц мало. И на долгое выдохе быстро теряют тонус мышц! Мышцы как будто разошлись в лицо...

Особенности сглаженные. Испытали релаксации. Теперь - глаза. Когда полностью расслабленные мышцы век глаза близко спокойно и плотно не навсегда дергаться. Для достижения этой цели самостоятельно, не короткий-хау и сильное напряжение - расслабление среди веков. С каждым последующим релаксации мышц устают веки теряют тонус и закрыть глаза спокойно и твердо. Рассмотрим снова лицом вниз. Я дам словесное формулу. Вы должны повторить их к себе, фиксировать внимание на соответствующих частях лица, выговаривая каждое слово, на выдохе. Рассмотрим лицо в последний раз в целом. Выражение лица абсолютно тихо. Черты лица разглаживаются на лице невозмутимости и спокойствия. Внимание смещается на плечи. Сознательно опускаем их. Пожалуйста, обратите внимание, что на каждом выдохе чувствовать себя спокойно плечи усиленные плечи упали. Внимание медленно сдвигается от плеч до локтей, запястий. Не напрягая мышц, сто вызвать чувство альтернативных движений рук вверх и вниз ...

Мышцы расслабиться и тяжелеют. Тяжелая ладонь и сокрушить все ее сильной и сильнее. Повторите про себя каждое слово на выдохе: "Мои руки тяжелые, тяжелые, тяжелые ..." Теперь, в течение двух-трех минут каждый считают себя внутри. Помните первые впечатления Рас и спокойствие. Пауза в течение двух-трех минут.

Внимание! Наша профессия подходит к концу. Мышцы и нервная система из-выдохнул. Переключение внимания на внешний мир. Пробовал все слышать и чувствовать все. Делает дыхание глубже и энергичнее. Вдохните - длинная, глубокая, выдох - резкий, короткий, энергичный! На вдохе бежит обратно. С каждым вдохом из летаргии. Мышцы напряжены. Шевелите пальцы. Слегка сжала ладони расслабиться. Зарегистрирован пальцы в "замок" и вытащил! Сильно и с удовольствием. Плечи поднимаются вверх. И на резком выдохе руки брошены вдоль тела, покачал их, открыл глаза и улыбнулся себе и друг друга!

После окончания релаксации ведущих классов студентов спрашивали об их благополучии, делает замечания во время сессий, чтобы ответить на вопросы. За-стажеры снова фиксируется его состояние в виде ответов и отметьте области локализации релаксации ощущений.

Анализ результатов. Профили, рассчитанные по состоянию до и после. Устный экзамен устанавливаются особенности государственных и возможных жалоб (например, "болит голова") и их выражение после отдыха. Медицинского компонента жалоб до и после занятий. Строить графики зависимости величины собственных государств и их переход к концу сессии на стоимость начальная (до начала сессии) состояние самооценки, земельные суммарном выражении релаксационных ощущений (тяжесть и тепло) и само- состоит после уроков по стоимости личностной тревожности учащихся.

При анализе результатов указывается общее снижение или интенсивности жалоб государство, существование зависимости изменения в самооценке состояния его первоначальной стоимости, влияния тревожности на оценке успешности обучения.

Глава 3. Эксперимент "Устойчивость к экстремальным ситуациям"

.1 Теоретические основы

Цель данного эксперимента заключается в проверке эффективности психологического методик психологической регуляции.

Для проверки действия методик используется "Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности" (Приложение 2). Показатель степени тревожности в этой шкале представлен числом от 20 до 80. Следовательно, если методики действительно эффективны при экстремальных ситуациях, то число показателя снизится. Выборка группы составляет 40 человек.

.2 Эксперимент

Проведем первый тест и полученные данные внесем в таблицу (Приложение 1).



А теперь обучим группу некоторым методам психической саморегуляции и выделим им определенное время для отработки этих методов.

По прошествии этого срока опять соберем группу, не сообщая цель их сбора и попробуем смоделировать ситуацию террористической атаки.

После этого опять проведем тест и заполним "значение после":



Подсчитаем результаты. Для подсчетов используем G - критерий знаков.

О G - критерии знаков.

Назначениекритерий знаков применяется при выяснении направления сдвига при переходе от первого измерения ко второму на одной и той же выборке испытуемых.

Ограничения

Количество измерений в каждом из двух замеров не менее 5 и не более 300, т.е. 5 ≤ n1 ≤ 300 и 5 ≤ n2 ≤ 300.

Алгоритм использования

. Проверить выполнение ограничений;

. Подсчитать сдвиги. Сдвиг количественно не подсчитывается, ставится просто, знак разности (" + " или " - "), когда из значения "после воздействия" вычитается значение "до воздействия". Если разность эта равна нулю, то в таблице пишут нуль.

. Подсчитать количество нулевых реакций n0 и вычесть их из объема выборки п. Новый объем выборки найти по формуле: n = n - n0;

. Определить, каких сдвигов больше: положительных или отрицательных. Считать "типичными" те сдвиги, которых больше. А "нетипичными" - те, которых меньше;

. Сформулировать гипотезы:

Но: Сдвиг в типичную сторону является случайным;: Сдвиг в типичную сторону является неслучайным.

. Подсчитать количество "нетипичных" сдвигов и найти эмпирическое значение G-критерия: G эмп. равно количеству "нетипичных" сдвигов;

. По таблице (приложение 2) по значению n найти G кр. (p ≤ 0,05) и G кр. (p ≤ 0,01), изобразить все полученные значения на оси значимости.



зона не значимости зона неопределенности зона значимости G кр. (p ≤ 0,01) G кр. (p ≤ 0,05)

Если G эмп. ≤ G кр. на некотором уровне значимости, то H0 отвергается, а H1 принимается на этом уровне значимости.

Если G эмп. › G кр. на некотором уровне значимости, то H0 принимается на том же уровне значимости. Чем меньше G эмп., тем более вероятно, что сдвиг в типичном направлении статистически достоверен.

Решение.

Оценки испытуемых в общей массе после воздействия возросли, то есть без исследования можно было бы сделать вывод об эффективности обучения.

Так как речь идет об одной группе испытуемых, то следует применить G - критерий знаков, действуя по алгоритму:

. Проверим ограничения. Так как n = 10 и 5 < 10 < 300, то критерий применим.

. Посчитаем количество положительных, отрицательных и нулевых реакций:



. Вычитая из количества выборки нулевые реакции найдем ее новый объем. Количество n0 = 3, значит n = 40 - 21 = 19 - новый объем выборки;

. Подсчитаем количество положительных и отрицательных сдвигов: сдвигов "+" - 16, сдвигов "-" - 3. Значит, "+" сдвиги - "типичные", а " - " сдвиги - "нетипичные";

. Сформулируем гипотезы:: Сдвиг показателей в типичную сторону является случайным;: Сдвиг показателей в типичную сторону является неслучайным.

. Найдем G эмп., равное количеству "нетипичных сдвигов" - 3;

. По таблице для критерия знаков (приложение 2) для n = 8 найдемкр. (p ≤ 0,05) = 4 и G кр. (p ≤ 0,01) = 5.

. Изобразим ось значимости:



Так как G эмп. < Gкp. (p ≤ 0,05), то Но отвергается и принимается H1.

Ответ: Метод психологической регуляции оказался эффективным.

Заключение

В заключении можно сказать, что психологическая защита, как средство ограждения психики человека от окружающей среды, проявляется под действием страха в различных экстремальных ситуациях, одной из которых является террористический акт.

Кроме того, существуют различные психологические методы для избавления от страха и приведения человека в расслабленное состояние, которые также позволяются защитить психику. И те и другие способы весьма эффективны.

Список используемой литературы

1. Н.Г. Осухова. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. - М.: Академия, 2012.

. В.Н. Панферов, А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Основы психологии человека. - СПб.: Речь, 2009.

. Т.В. Костяк. Психологическая адаптация ребенка в детском саду. - М.: Академия, 2008.

. А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. - М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2011.

. В.Н. Панферов, А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Основы психологии человека. - СПб.: Речь, 2009.

. Христенко В.Е. Психология поведения жертвы (преступления, теракта). Ростов: Феникс, 2007.

. Д.В. Ольшанский. Психология терроризма. - СПб.: Психолог масс, 2007.

. С.В. Фролова. Психология преодоления ситуации насилия в семье. Феноменология переживания и пути оказания психологической помощи. - СПб.: Речь, 2012.

. Р.В. Кадыров. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD). Состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. - СПб.: Речь, 2012.

. Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Современный психологический словарь. - М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2007.

. Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Современный психологический словарь. - М.: Прайм-Еврознак, АСТ, 2007.

. М.А. Крюкова, Т.И. Никитина, Ю.С. Сергеева. Экстренная психологическая помощь. - М.: НЦ ЭНАС, 2007.

. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития. - М.: Владос, 2008.

. Е.В. Федосенко. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. - М.: Речь, Сфера, 2009.

. Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Современный психологический словарь. - М.: Прайм-Еврознак, 2007.

. С.В. Матиящук. Комментарий к Федеральному закону "Об обращении с радиоактивными отходами и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации. - М.: Юстицинформ, 2012.

. Соломин В.П., Шатровой О.В. и др. Психологическая безопасность. Учебное пособие. М.: Дрофа, 2008.

. Киршбаум Э., Еремеева А. Психологическая защита - СПб.: Смысл, 2006.

. И.Г. Малкина-Пых. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога - М.: Эксмо - 2008.

. Венгер А.Л. и Морозова Е.И. Культурно-историческая психотерапия // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека "Дубна", 2012, №3, c. 1-19.