

Волженцева І.В.
Абрамян Н.Д.

РЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ: ЕМОЦІОГЕННІ СПОСОБИ

Анотація. У статті подана класифікація емоціогенних способів регуляції психічних станів у контексті концептуального підходу до даної проблеми. В рамках дослідження обґрунтовано використання термінів «емоціогенні способи», «метод». Розкрито сутність, види емоціогенних способів в рамках перцептивної та інтерактивної терапії. У зв'язку з діяльністю системи аналізаторів органів почуттів, група методів перцептивної терапії представлена аудіальними, візуальними й кінестетичними емоційними способами регуляції психічних станів, а різна сила впливу зовнішніх подразників і предметів фізичного світу обумовила розгляд статичних й динамічних видів, які увійшли до інтерактивної терапії. Охарактеризовано особливості прояву та вплив методів регуляції психічних станів, таких як: бінауральна терапія, слайдотерапія, відеотерапія, імаготерапія, пісочна терапія, танцетерапія, імітаційні ігри згідно вище зазначених груп.

Ключові слова: емоціогенні способи, регуляція психічних станів, метод, інтерактивна терапія, перцептивна терапія, аудіальні, візуальні, кінестетичні, статичні, динамічні способи, бінауральні звуки, слайдотерапія, відеотерапія, імаготерапія, пісочна терапія, імітаційні ігри.

Постановка проблеми. Проблема станів у психологічній науці має важливе практичне значення, оскільки розуміння власних психічних станів і вміння регулювати їх дозволяє поліпшити ефективність будь-якої людської діяльності, уникнути безліч стресогенних ситуацій або пом'якшити їх вплив і розв'язати з найменшими втратами для себе.

Аналіз досліджень і публікацій. Останнім часом відмічається суттєве зростання кількості досліджень, присвячених різним методам регуляції емоційної сфери особистості. Так, широко застосовуються аутогенне тренування (Г.Б. Леонова, В.С. Лобзін, М.М. Петров, А.С. Ромен, І.Є. Шварц, І.Г. Шульц), бібліотерапія (В.М. Бехтерев, В.В. Закусов, Д.С. Лихачова, А.М. Міллер, Н.В. Нагорна, Ю.Б. Некрасова, О.Г. Панов, К.К. Платонов), ароматерапія (В.В. Аршавський, М.І. Гольдштейн, В.В. Кривенко, Н.М. Макарчук, Г.Ж. Маносова), музикотерапія (В.М. Бехтерев, І.М. Догель, А. Копленд, В.В. Медушевський, М.Р. Могендович, В.І. Петрушин, І.М. Сеченов, І. Р. Тарханов), кольоротерапія (Л.Ф. Ачкасова, Е.Д. Беббіт, Е.М. Гейл, В.В. Драгунський, В.В. Кучеренко, К.Л. Леонтєв, В.Ф. Петренко, О.М. Прохорова, М.В. Серов), імаготерапія (І.Є. Вольперт, М.С. Говорів), казкотерапія (Г.О. Азовцева, Т.В. Вохмяніна, Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєва, С.Т. Посохова, Д.Ю. Соколов, О.Ю. Петрова, Г.Г. Чичикіна), пісочна терапія (І.Кавфф та ін.), кінотерапія (Т.І. Ситько), ізотерапія (М.Є. Бурно, О.О. Карабанова, Т.В. Келлер, В.Є. Фолке, Р.Б. Хайкін) та інші методи регуляції.

Водночас, незважаючи на значну кількість праць у цій галузі, поки не сформувалося переконливе й загальноприйняте уявлення про класифікацію основних емоціогенних способів регуляції, механізмів їх виникнення і впливу на людину. У зв'язку з аналізом численної наукової літератури, а також вищевикладеним, метою даної статті було представити емоціогенні способи, їх класифікацію, яка включає сукупність певних прийомів регуляції щодо їх психологічного впливу.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці емоціогенні способи ще не були предметом спеціального аналізу, тому перш ніж розкрити їх сутність і

класифікацію, уточнимо понятійний апарат і побудуємо основний методологічний ланцюжок, що відображає логіку дослідження. Виходячи з основних вимог системно-структурного підходу, логічний ланцюжок уявляється нам так:

Метод – спосіб – сукупність способів.

Метод – це спосіб побудови і обґрунтування системи наукового знання, вихідний пункт і одночасно умова подальшого дослідження. Крім того, метод у контексті нашого дослідження – це сукупність прийомів відображення пізнаваного об'єкта щодо його властивостей [5].

У нашому дослідженні емоціогенні способи (від латин. *emovere* – збуджувати, хвилювати; грец. *genos* – рід, походження; англ. *method, way* – спосіб) – це різні емоційно забарвлені прийоми, які можуть народжувати, розвивати, викликати в суб'єкта ту чи іншу емоцію, емоційні переживання. Причому, емоціогенність залежить від мети регуляції (активізація / релаксація), мотивації і потреб особистості, визначається силою впливу методу, значущістю подразника, який викликає емоційні реакції людини: зміни у вегетативних системах, поведінці, експресії та ін. [3]. Сильніший емоційний вплив надає музика порівняно з образотворчими або драматичними видами мистецтва [1].

Емоціогенні способи регуляції психічних станів у нашому дослідженні включають інтерактивну і перцептивну терапію (див. рис. 1) [3].

Перцептивна терапія – (від латин. *perception* – сприйняття; гр. *therapeia* – лікування) – сукупність способів регуляції, перцепція/сприйняття яких передбачає участь таких різних аналізаторів, як зоровий, слуховий, нюховий та інші, які передають інформацію зовнішнього впливу в нервові сигнали, головний мозок і назад до

рецепторів, кожен з яких набирає лише визначений вид впливу: світло, звук, запах тощо.

Інтерактивна терапія – (від англ. interactive – які взаємодіють один з одним; гр. therapeia – лікування) – спосіб регуляції психічних станів, який передбачає можливість міжособистісної взаємодії (інтерації), взаємини з навколишнім світом і самим собою, умовою яких є досягнення зміни станів.



Рис. 1. Класифікація емоціогенних способів регуляції психічних станів

У зв'язку з впливом різноманітних фізичних і хімічних подразників на рецепторні поверхні органів почуттів діяльністю системи аналізаторів у процесі сприйняття перцептивна терапія в нашому дослідженні включає аудіальні, візуальні й кінестетичні емоційні способи регуляції психічних станів.

До *аудіальних способів регуляції* ми відносимо вплив звуків різної висоти (високо-низькі), сили (гучно-тихі), різної якості (музичні звуки, шуми), що утворюються звуковими хвилями, створюваними коливаннями тіл. До

цієї групи ми зараховуємо музикотерапію, вокалотерапію, біозвуки, бінауральні звуки.

До *візуальних способів* регуляції ми зараховуємо вплив кольору і світла, тобто електромагнітних хвиль, що випромінюються (або відбитих) хімічними і фізичними тілами на зоровий аналізатор. Зовнішнім "приладом", який сприймає ахроматичні (білий, чорний і проміжні між ними відтінки сірого) і хроматичні (різні відтінки червоного, жовтого, зеленого, синього) кольори, є сітківка ока. Ця група представлена кольоротерапією і квітковою терапією.

Кінестетичні способи регуляції передбачають акцент на смакові, дотикові, нюхові впливи. Так, нюхові відчуття виникають унаслідок проникнення різних запахів, частин пахучих речовин, які поширюються в повітрі, у верхню частину носоглотки, де вони впливають на периферичні закінчення нюхового аналізатора, закладеного в слизовій оболонці носа. У цю групу ми включаємо фітотерапію, ароматерапію.

Охарактеризуємо бінауральні звуки з групи перцептивної аудіальної терапії.

Бінауральні звуки (лат. *binī* – пара, *auris* – вухо) – метод регуляції психічних станів людини, медитації, розслаблення і «швидкого відпочинку», підвищення ефективності навчання і покращення пам'яті, управління станом організму, лікування хвороб і усунення болю [7], потужний засіб впливу на біоелектричну активність мозку і, як наслідок, на стан свідомості людини [16].

Дослідженням феномену бінаурального биття і його впливу на людину займалися Дж. Андерсон, В.Б. Дорохов, Г.Е. Іваницький, В.В. Кальвіш, Я.В. Кудієвський, А. Меннс, Д.Б. Мірошников, Р. Монро, Дж. Остер, В. Патрушев, С.А. Полівцев, С. Стеблінський, Н. Теодор,

А.А. Тихомиров, К.Ф. Уразаєв, Ф.Х. Уразаєва, Д.Е. Шумов, Т.Н. Щукін, В. Якунін та ін.

Так, А.А. Тихомиров [16] зазначає, що бінауральні ритми – це не музичні звукові сигнали, а результат арифметичної суми хвилевих форм двох тонів, які з певною частотою подаються в кожне вухо, викликаючи зміну стану мозку: частота бінаурального биття, що виникає при накладенні двох звукових коливань, дорівнює різниці цих частот, яка не повинна перевищувати 25–30 Гц, оскільки людське вухо не здатне сприймати частоту до 20 Гц, діапазон людського слуху – від 20 Гц до 20000 Гц, але різницю частот у 15 Гц мозок здатний сприйняти [14]. А.В. Патрушев підкреслює, що це не реальний зовнішній звук, а «фантом», який народжується не у вухах, а в головному мозку людини при складанні електромагнітних хвиль, що йдуть від двох півкуль, які синхронно працюють [14]. Механізм впливу бінауральних ритмів заснований на низькочастотних звукових коливаннях – ембієнтних звуках, відповідних частотам мозкових хвиль, чути його можна лише в стереонавушниках [3].

У зв'язку з різною силою впливу, сутністю реалізації, формами протікання, різноманітністю засобів виразності, зовнішніх подразників і предметів фізичного світу інтерактивна терапія в нашому дослідженні включає статичні й динамічні емоційні способи регуляції психічних станів (див. рис. 1).

До *статичних способів регуляції* ми зараховуємо елементи психотерапевтичної допомоги, які включають пасивне сприйняття зовнішніх впливів у вигляді образів і сюжетів драматично-рольової експресії, лікувального читання, які, впливаючи на когнітивні і поведінкові прояви, творчий процес самопізнання, викликаючи духовне очищення з урахуванням поточних потреб, переживань і бажань респондента, регулюють психічні

стани людини. У цю групу ми включаємо бібліотерапію, сказкотерапію, слайдотерапію, відеотерапію, кінотерапію.

Коротко зупинимося на групі таких інтерактивних, статичних методів, як слайдотерапія і відеотерапія.

Слайдотерапія – метод регуляції психічних станів людини, заснований на показі слайдів різного змісту і колірного аспекту, створених хіміко-технічними засобами художньо виразного зорового образу для підвищення ефективності різних корекційних заходів залежно від мети і типу впливу [4].

А.Б. Леоновою та А.С. Кузнецовою рекомендовано використовувати 4–5 слайдів на самому початку і в завершальній частині сеансу релаксації: два з них демонструвати перед початком виконання корекційних заходів для розслаблення впродовж 1–1,5 хв. (колірна гама цих слайдів відповідає пониженій яскравості і відсутності різноманітності відтінків, можна використовувати і чорно-білі діапозитиви), останні 2–3 слайди – на етапі виходу зі стану релаксації і виконання активізуючого циклу, тривалістю 3–3,5 хв., поступово збільшуючи насиченість і різноманітність колірної гами, підсилюючи чіткість і наочну деталізацію зображень [10, 58-59].

Відеотерапія – метод регуляції психічних станів людини, заснований на показі зорових рухливих образів, здатних широко охопити сучасне життя в усьому його естетичному значенні і своєрідності з метою відновлення, підвищення енергії і працездатності, повернення гармонії і здоров'я всього організму, дозволяє працювати з образом "Я", з кризовими станами пониженої самооцінки, відкриває нові грані особистості, дає змогу багатократно переглядати відео, необхідне для психологічної роботи. Для оптимізації психічних станів дорослих, які вчать, Н.А. Мартинова пропонує впроваджувати вплив

мультимедійної освітньої презентації, враховуючи індивідуально-типологічні особливості особистості [12].

До *динамічних способів регуляції* (див. рис. 1) ми відносимо динамічно– різноманітні види творчої діяльності вербальної і невербальної активності, театралізацію, різноманітні способи творчого самовираження, що забезпечують активізацію, високу гнучкість і динаміку емоційних проявів, мимовільне вираження переживань, можливість їх усвідомлення для регуляції й оптимізації психічних станів, виникнення значимих позитивних емоцій, які характеризують ставлення індивіда до явищ навколишнього світу. У цю групу ми включаємо імаготерапію, пісочну терапію, танцетерапію, катарсичний метод, імітаційні ігри, гелотологію.

Схарактеризуємо деякі такі інтерактивні динамічні методи регуляції психічних станів, як імаготерапія, пісочна терапія, танцетерапія, імітаційні ігри.

Імаготерапія (від лат. *imago* «образ») – психотерапевтичний метод, запропонований 1968 року І.Е. Вольпертом, театралізація психотерапевтичного процесу (Н.С. Говоров), варіант поведінкової психотерапії, в основі якого лежить навчання адекватно реагувати у важких життєвих ситуаціях, розширення комунікативних можливостей, розвиток здібності до відтворення "лікувального" образу, до мобілізації власного життєвого досвіду [19]. Створюється стійка система доміант і динамічних стереотипів, загальмовується невротичний стереотип, унаслідок чого людина засвоює особистісні передумови, сприяючи утворенню нових, здорових стосунків.

Вплив імаготерапії засновано на тому, що вона забезпечує виникнення таких чинників, як відвернення, переконання, роз'яснення, імітаційна поведінка, емоційна

підтримка, оцінка, навчання новим способам поведінки, змагання, натхнення, радість колективної творчості, зміцнення відчуття впевненості в собі, самоуправління, катарсис та ін. Твори для імаготерапії повинні підбиратися залежно від терапевтичних цілей та індивідуальності клієнта і відповідати тій ситуації, у якій він перебуває, потребам, які в даний момент актуальні. В.Н. Панкратов підкреслює, що люди з художнім типом вищої нервової діяльності за бажання здатні засвоювати і відтворювати риси героїв художніх творів і тим самим укріплювати власну психіку [13].

Пісочна терапія (sandplay – «гра з піском») – метод психотерапії, що виник у межах аналітичної психології, спосіб спілкування зі світом і самим собою, зняття внутрішньої напруги, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує впевненість у собі і відкриває нові шляхи розвитку, невербальна форма психокорекції, де основний акцент робиться на творчому самовираженні [11].

Творцем даного методу є Дора Калфф, учениця К. Юнга й англійського дитячого психотерапевта Маргарет Ловенфельд, яка 1929 року, запропонувавши на терапевтичному сеансі скриньку з піском, воду і мініатюрні іграшки, назвала пісочну терапію «технікою побудови світу» [18]. У 40-х роках у Швеції з'явився «тест світу», розроблений Шарлоттою Бюлер, або так званий «Егіса метод», який використовується у Швеції як діагностичний інструмент у психіатрії, у Швейцарії декілька пізніше почала використовуватися «техніка світу» Маргарет Ловенфельд, узятя з «тесту світу».

Метод пісочної терапії розглядають такі вчені, як Т.М. Грабенко, Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва, Н.А. Сакович, Л. Штейнхард, Г.Н. Ель, К.Г. Юнг та інші, праці яких направлені на відреагування негативного емоційного

досвіду в процесі творчого самовираження, на опрацювання психотравматичних ситуацій на символічному рівні, на зміни ставлення до себе, до своєї долі, до минулого досвіду з метою повторного переживання і звільнення.

Танцетерапія (dancetherapy) – психотерапевтичний метод, що дає можливість через емоційну і тілесну участь у танцювальній дії відчувати раніше неусвідомлені переживання, орієнтований на зняття напруги, на вираження пластикою тіла певних відчуттів, музично-пластичне мистецтво, що відображає психічне життя і взаємини з навколишнім світом у рухових образах [19].

Позитивний ефект використання танцетерапії, рухових ритмічних вправ при корекції психоемоційних станів та інших порушень підтверджує коло авторів: Ю. Андреева, А.М. Бернштейн, В.М. Бехтерев, І.В. Бірюкова, Н.І. Веремеєнко, Г.А. Волкова, В.А. Гіляровський, А.Е. Гіршон, Е. Гренлонд, В.А. Грінер, В.В. Козлов, Н.Ю. Оганесян, Д.С. Озерецький, М. Фельденкрайз, Е.Ю. Черемнова, Т.А. Шкурко та інші.

Як головний засіб вираження різних станів у танці є пантоміміка, жести, які формують особливу виразну мову, що передає внутрішній стан людини. Завдяки цьому танець, згідно з концепцією К. Юнга, здатний зі сфери несвідомого витягувати пригнічені здібності, бажання й конфлікти людини і робити їх доступними для усвідомлення і катарсисної розрядки [19].

Використання рухів при корекції психоемоційних станів ґрунтується на принципі тісного взаємозв'язку емоційних переживань і тілесної напруги, теорії тілесної терапії В. Райха та А. Лоуена, суть якої полягає в «м'язовому панцирі», гальмівному імпульсі і вільному вираженні емоцій унаслідок психічних травм, що отримуються людиною протягом власного життя.

М. Фельденкрайз розробив інноваційний метод «усвідомлення через рух», заснований на формуванні в людини стійкого навичку самостійного, довільного управління власним функціональним станом за рахунок тонкого «балансування», урівноваження активності лівої і правої півкуль, подолання однобічного диктату лівої вербально-логічної півкулі. Цей метод належить до психотерапевтичного напрямку, тому що усвідомлення власного тіла і наявних ділянок зміненого м'язового тону, неефективних рухових стереотипів і відповідне їх виправлення приводить до розв'язання тих психологічних проблем, тілесним віддзеркаленням яких вони є [17].

Імітаційні ігри – активний метод регуляції, який включає рольові, ділові, конфліктні ігри, гри для ухвалення рішень та інші. Проіграв ту чи іншу роль і ділову ситуацію, можна зменшити хвилювання, що є в людини. Е.С. Жариков зазначає, що це своєрідна «репетиція перед спектаклем». Чим їх більше і чим ретельніше вони проведені, тим більше в людини впевненості в успіх майбутньої справи і вірогідності зняття «затисків» психіки і зменшення передстартової лихоманки або передстартової апатії.

Р. Штайнхен розрізняє три фази проведення рольової гри: мотиваційна фаза – привід для гри, розподіл ролей і доручень для спостереження; фаза дій – рольова гра; фаза рефлексії (підсумовування) – досвід і дискусія – узагальнення (наводиться за: [8]).

Г.Ш. Габдреева підкреслює, що імітаційні ігри пропонують «грати» роль людини, якою хотілось би бути, дають змогу позбавитися від будь – якого недоліку, набутти нових звичок і рис характеру: схильний до песимізму і смутку стане веселим і безжурним; дратівливий, з нестійким настроєм – спокійним і врівноваженим.

Поступово елементи «гри» вносяться до звичної сфери спілкування, поведінки і діяльності [6, 25].

Висновки. Отже, унаслідок аналізу емоціогенних способів регуляції психічних станів подана їх класифікація, яка включає перцептивну та інтерактивну терапію, їх види і підвиди, які передбачають як участь таких аналізаторів, як зоровий, слуховий, нюховий, так і можливість міжособистісної взаємодії (інтерації), взаємини з навколишнім світом і самим собою, умовою яких є досягнення зміни станів.

Перспективами подальших розробок є інтегроване використання емоціогенних способів регуляції психічних станів з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості та обґрунтуванням збігу критеріїв, які забезпечать максимальну ефективність комплексного впливу.

Література

1. Беломестнова Н.В. Об эмоциогенности музыкального воздействия / Н.В. Беломестнова, Т.А. Адмакина // Ананьевские чтения – 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии : Материалы научной конференции, (19–21 октября 2010 г.). Часть 1 / Отв. ред. Л.А. Цветкова. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2010. – С. 525–526.
2. Бинауральные ритмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www./binaural.ucoz.com/>
3. Волженцева И.В. Методологические и теоретико-эмпирические исследования полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами : монография / И.В. Волженцева ; Макеевский экономико-гуманитарный институт. – Макеевка : МЭГИ, Донецк : Донбасс, 2012. – 536 с.

4. Волженцева И.В. Психология музыкального воздействия : учебное пособие для студентов высших учебных заведений специальности "Психология". – Макеевка: / И.В. Волженцева/ МЭГИ, Донецк : Норд-Пресс, 2011. – 348 с.
5. Волженцева И.В. Теория и практика оптимизации психических состояний студентов в учебной деятельности средствами музыкального воздействия : монография / И.В. Волженцева ; Макеевский экономико-гуманитарный институт. – Макеевка : МЭГИ, Донецк : Донбасс, 2011. – 227 с.
6. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: учебное пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань : Казанский университет, 1981. – 63 с.
7. Дорохов В.Б. Регуляция уровня бодрствования методом бинауральной аудиостимуляции / В.Б. Дорохов, Г.Е. Иваницкий, Д.Е. Шумов, Т. Щукин // Медицинский журнал. – 2009. – № 7.
8. Имитационные игры: от теории к практике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ubo.ru/articles/?cat=&pub=1216>
9. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. Серия «Золотой фонд психотерапии» СПб. Питер, 2002. – 1024 с.
10. Леонова А.Б. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека : учебное пособие / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. М. : МГУ, 1987. – 105 с.
11. Логинова О.И. Метод "Песочная терапия" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://olga29011.narod.ru/sandplya.html>
12. Мартынова Н.А. Влияние мультимедийной образовательной презентации на оптимизацию психического состояния обучающихся взрослых : дис. ...

канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Наталия Алексеевна Мартынова. – Н. Новгород, 2002. – 218 с.

13. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 219 с. – (Серия «Психология успеха и эффективного управления»).

14. Патрушев А.В. Шумов Д.Е. Звуки, которых нет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gateway-sound.com>

15. Песочная терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.org/wiki/

16. Тихомиров А. Бинауральные ритмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sveos.msun.ru/Vector/Sakral_new/Muzika/Binaural.htm

17. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз. – Москва : ЭКСМО, 2003. – 352 с.

18. Что такое песочная терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sandplay.su/>

19. Что такое психотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tavale.com.ua/slovar.htm>

References

1. Belomestnova N.V. Ob emotsiogenosti muzykalnogo vozdeystviya / N.V. Belomestnova, T.A. Admakina / Ananевskie chteniya – 2010. Sovremennye prikladnye napravleniya i problemy psihologii : Materialy nauchnoy konferentsii (19– 21oktyabrya 2010 g.) Chast 1 / Otv. red. L.A. Tsvetkova. – SPb. : Izd-vo. S.-Peterb. un-ta, 2010. – S. 525-526.

2. Binauralnye ritmy [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www./binaural.ucoz.com/>

3. Volzhentseva I.V. Metodologicheskie i teoretiko-empiricheskie issledovaniya polifunktsionalnoy regulyatsii psichicheskikh sostoyaniy lichnosti emotsiogennymi sposobami : monografiya / I.V. Volzhentseva ; Makeevskiy ekonomiko-gumanitarnyy institut. – Makeevka: MEGI, Donetsk : Donbass, 2012. – 536 s.
4. Volzhentseva I.V. Psihologiya muzykalnogo vozdeystviya : uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy spetsialnosti
5. "Psihologiya" / I.V. Volzhentseva – Makeevka : MEGI, Donetsk : Nord-Press, 2011. – 348 s.
6. Volzhentseva I.V. Teoriya i praktika optimizatsii psichicheskikh sostoyaniy studentov v uchebnoy deyatel'nosti sredstvami muzykalnogo vozdeystviya : monografiya / I.V. Volzhentseva ; Makeevskiy ekonomiko-gumanitarnyy institut. – Makeevka: MEGI, Donetsk: Donbass, 2011. – 227 s.
7. Gabdreeva G.Sh. Samoupravlenie psichicheskimi sostoyaniyami : uchebnoe posobie / G.Sh. Gabdreeva. – Kazan : Kazanskiy universitet, 1981. – 63 s.
8. Dorohov V.B. Regulyatsiya urovnya boдрstvomaniya metodom binauralnoy audiostimulyatsii / V.B. Dorohov, G.E. Ivanitskiy, D.E. Shumov, T. Schukin // Meditsinskiy zhurnal. – 2009. – № 7.
9. Imitatsionnye igry: ot teorii k praktike [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://ww.ubo.ru/articles/?cat=&pub=1216>
10. Karvasarskiy B.D. Psihoterapevticheskaya entsiklopediya / B.D. Karvasarskiy. Seriya «Zolotoy fond psichoterapii» SPb. Piter, 2002. – 1024 s.
11. Leonova A.B. Psihoprofilaktika neblagopriyatnykh funktsionalnykh sostoyaniy cheloveka : uchebnoe posobie / A.B. Leonova, A.S. Kuznetsova. M. : MGU, 1987. – 105 s.

12. Loginova O.I. Metod «Pesochnaya terapiya» [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://olga29011.narod.ru/sandplya.html>
13. Martynova N.A. Vliyanie multimediyonoy obrazovatelnoy prezentatsii na optimizatsiyu psihicheskogo sostoyaniya obuchayuschihsya vzroslyh : dis. ... kand. psihol. nauk : spets. 19.00.07 «Pedagogicheskaya psihologiya» / Nataliya Alekseevna Martynova. – N. Novgorod, 2002 – 218 s.
14. Pankratov V.N. Samoregulyatsiya psihicheskogo zdorovya : Prakticheskoe rukovodstvo / V.N. Pankratov. M. : Izd-vo Instituta psihoterapii, 2001. – 219 s. – (Seriya «Psihologiya uspeha i effektivnogo upravleniya).
15. Patrushev A.V. Shumov D.E. Zvuki, kotoryh net [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.gateway-sound.com>
16. Pesochnaya terapiya [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: ru.wikipedia.org/wiki/
17. Tihomirov A. Binauralnye ritmy [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.sveos.msun.ru/Vector/Sakral_new/Muzika/Binaural.htm
18. Feldenkrajz M. Iskusstvo dvizheniya. Uroki мастера / M. Feldenkrajz. – Moskva: EKSMO, 2003. – 352 s.
19. Chto takoe pesochnaya terapiya [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.sandplay.su/>
20. Chto takoe psihoterapiya [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.tavale.com.ua/slovar.htm>