



## Психотехники сенсорно-перцептивной активизации

**Анотація.** У статті теоретично досліджено місце і роль перцепції у структурі психотехнологій, поліфункціональність яких надає всебічний вплив на різні сфери особистості. Особливу увагу сфокусовано на таких підходах, рівнях психотехнологій і техніках, які сприяють реалізації активної, адаптивної, адекватної, об'ємної та ефективної природи сприйняття.

**Ключові слова:** адаптація, рівні і техніки психотехнологій, перцепція, сенсорно-перцептивна активізація.

**Постановка проблемы и актуальность исследования.** Оптимизация сенсорно-перцептивной деятельности в эффективном различении, выборе и переработке информации возможна только во взаимодействии компонентов когнитивной, аффективной, личностной, социальной и духовной сфер развития личности. Понимание восприятия как источника знаний человека об окружающем мире, как сложного процесса структурного объединения информации об отдельных качествах предмета и создание его целостного образа являются исходными положениями о сущности перцептивной деятельности (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, В. П. Зинченко, С. Л. Рубинштейн, Б. Ф. Ломов, Г. С. Костюк, К. Коффка, М. Вертгеймер, Р. Арнхейм и др.). Именно в эффективном информировании о свойствах объектов среды и организации действий человека в соответствии с изменением условий его жизни, в процессах приспособления к действительности и активного ее изменения играет определяющую роль объективное перцептивное отображение. Мнение В. А. Моляко о том, что «...восприятие непосредственной реальности является основным каналом (конечно, автоматически включая ощущения и, как минимум, запасы памяти и оперативной мыслительной обработки информации, поступающей в данный момент) контакта субъекта с миром, фундаментом его текущего ориентирования — оценки и прогнозирования пребывания своего «Я» в окружающем контексте...» [10, с. 7], свидетельствует о том, что именно в эф-

фективном информировании о свойствах объектов среды и организации действий человека в соответствии с изменением условий его жизни, в процессах приспособления к действительности и активного ее изменения играет определяющую роль объективное перцептивное отображение.

В связи с этим возникает потребность в создании и реализации новых, усовершенствованных и адаптированных имеющихся средств, методов и технологий активизации адекватного, объемного и точного восприятия окружающей действительности.

**Изложение основного материала.** Перцептивная деятельность играет существенную роль в адаптации как одного из условий самореализации личности. Последнее особенно важно в контексте положения о необходимости переориентации человека с пассивного восприятия на активное, интегрированное восприятие разномодальных ощущений, что приводит к полному контакту с самим собой, к ясному видению нас самих, других людей и мира.

Не случайно различные психологические теории, так или иначе, акцентировали внимание на различных подходах к исследованию адаптации человека, которая в широком смысле рассматривается как активный процесс, связанный не только с «подстройкой» физической, психической, культурной сфер личности к внешним условиям, но и с активным преобразованием этих условий. Одним из показателей адаптации к миру является состояние гармонии, которое в субъективном аспек-



те является восприятием и переживанием благополучия в различных его аспектах: духовном, социальном, телесном и наиболее актуальном для нашего исследования — психологическом (душевный комфорт, связанный с согласованностью психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия; когнитивный его компонент предполагает целостность, относительную непротиворечивость субъективности картин мира, понимания текущей жизненной ситуации, а эмоциональный компонент — переживание, объединяющий чувства, обусловленные успешностью субъекта в тех или иных сферах активности) [6].

К этому следует добавить, что такой подход к адаптационной сущности перцепции можно убедительно базировать на фундаментальных особенностях адаптационных функций психики, ведь даже элементарный анализ показывает, что не только стратегические и тактические, но и ситуативные задачи текущей ориентации требуют адекватного оценивания, интерпретации любой окружающей информации. Научные исследования адаптации в контексте психического здоровья представлены различными направлениями психологических теорий личности: психосоматическим (С. Сильверман, Ф. Александер, Ф. Дамбар и др.), психоаналитическим (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, Э. Эриксон и др.), бихевиористским (Дж. Уотсон, Е. Торндайк, Е. Толмен и др.), телесно-ориентированным (В. Райх, А. Лоуэн, М. Фельденкрайз, И. Рольф и др.), гештальт-психологическим (Ф. Перлз, П. Гудмен, Дж. Симкин и др.), гуманистическим и экзистенциальным (Г. Олпорт, Р. Мэй, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), онтопсихологическим (А. Менегетти), трансперсональным (С. Гроф), когнитивным (А. Элис, А. Бек, Л. Фестингер и др.), отечественным (Б. Ананьев, Б. Асмолов, Б. Бенедиктов, И. Бойко, Л. Выготский, Н. Кузьмина, А. Реан, А. Петровский и др.) и т.д.

Среди известных психотехник (по уровням) [2; 17; 19; 20] акцентируем внимание на таких, где особое место предназначено

возможностям сенсорно-перцептивной активизации, а именно: восстановительное питание, аутофиторегуляция, физическая и двигательная активность (биоэнергетический уровень); психотехнологии адаптивного биоуправления с биологической обратной связью, прогрессивная мышечная релаксация, антистрессовая релаксация, аутогенная тренировка, систематическая десенсибилизация; техники дыхания; телесно-ориентированные техники; медитация (психофизиологический); нейролингвистическое программирование, Design Human Engineering; когнитивные и рационально-эмотивные техники А. Бека и А. Элиса (когнитивный); психосинтез субличностей Р. Ассаджоли; гештальт-техники осознания потребностей; техники по выработке ассертивного и позитивного мышления (личностный) и т.д. Рассмотрим некоторые средства и техники вышеуказанных уровней психотехнологий с акцентом на сенсорно-перцептивных составляющих адаптации.

*Вкусовая и обонятельная (совместно с визуальной, аудиальной и кинестетической) перцепция* как индикаторы оптимального подбора составляющих восстановительного питания влияют на: вес, рост, красоту, здоровье, восстановление и сохранение тканей, жизненные силы, ум, нравственность, таланты, достижения, мировосприятие. Проективным в осознании особенностей мировосприятия является определение собственных личных привычек на основе опроса: «Что означает для Вас еда (запах, вода, тепло и т.д.)? Что влияет на то, как Вы едите (дышите, смотрите, слышите и т.д.)? Почему Вы едите?», а также предпочтения по видам, способам и условиям потребления пищи (ароматы, цвета, звуки и др.).

Существенную роль играет организация *интегрированного восприятия*. Полученные нами в исследовании данные [7] свидетельствуют о том, что включение разномодальных компонентов (аромат, цвет, форма, звук) в творчески ориентированные задачи при интеграции сенсорно-перцептивных и когнитивных процессов



способствует повышению уровня невербального творчества учащихся, улучшает качество их образно-смыслового понимания и образного отражения, вызывает положительные изменения в самочувствии, эмоциональных переживаниях. Стимуляция чувственных форм познания путем организации интегрированного восприятия (вербального и чувственного) в различных играх и специализированных тренингах побуждает мобилизацию внутренних резервов психики человека, его потенциальных возможностей.

В области физической рекреации *кинестетическая перцепция*, является видом интернализованного тактильного ощущения, когда ощущается активность мышц, связок и суставов. По мнению психологов особенности восприятия, а затем управление телом, тесно взаимосвязаны со способностью к самоутверждению, выразительностью чувства доминантности и независимости. К значительному рекреационному эффекту приводит выполнение упражнений с помощью: *ритмичной музыки*, вызывающей положительные эмоции, облегчающей ритмичную координацию и кооперацию с другими, моторно-ритмическое выражение избыточной энергии; саморегуляцию и т.п.; *разноцветных вещей*, позволяющих создать психологическое пространство (например, используя ткань разного цвета предлагается «превратиться» в разные персонажи, двигаясь под разные мелодии, а потом танцевать свой собственный танец под свою собственную внутреннюю музыку); упражнений *на основе поэзии хайку*, когда с помощью какого-либо движения нужно выразить услышанные слова; *метафоры*, предоставляющие возможность идентифицироваться и породниться со многими сущностями жизни — предметными, событийными, мнимыми, способствует отключению зоны привычных ощущений или ограничивающих переживаний прошлого; *кинезиологической программы* (упражнения выполняются пальцами рук) для развития и синхронизации межполушарной специализации и взаимодействия,

развития мелкой моторики, памяти, внимания, мышления, снижения стрессовых и невротических состояний; *игрового танцевального творчества*, уменьшающего нервные нагрузки, играющего определенную роль в развитии моторики, ритmicности и координации, обеспечивающего эмоциональный комфорт, активизирующего перцептивные процессы самосознания; представляющего оперативную информацию о физическом и эмоциональном благополучии. Когнитивные модели хореографии базируются на музыкальном восприятии, которое учитывает динамический аспект переработки информации [4].

Основной принцип *психотехнологии адаптивного биоуправления с биологической обратной связью* (БОС) (Х. Гелб, П. Сигел) — это обеспечение субъекта саморегуляции информации о текущих изменениях его отдельных физиологических функций в акустических, визуальных и аудиовизуальных сигналах. Способами регуляции физиологического компонента состояния являются зрительные образы, движения глаз, регуляция дыхания, расслабления и напряжение отдельных групп мышц, самовнушения и т.п.

На начальных этапах усвоения «*Прогрессивной мышечной релаксации*» (Э. Джекобсон) и других видов релаксации происходит восприятие, осознание и обучение дифференцированию ощущений, возникающих при выборочном напряжении и расслаблении определенных видов мышц. Физиологически прослеживаются глубокие связи, идущие от мышц к мозгу, от мышечного тонуса — к состоянию психики, что лежит в основе так называемой телесно-ориентированной психотерапии. Глубокое мышечное расслабление полезно также тем, что оно приводит к высвобождению веществ, обладающих антистрессовым или стресслимитирующим действием (Ф.З. Меерсон) и стимулирующих центры удовольствия мозга — так называемые эндогенные опиаты, или эндорфины [8]. Активизация восприятия, воображения и фантазирования в упражнениях (например, «Радуга», «Восковая фигура», «Комната



отдыха», «Приятные воспоминания» и др.) способствует расслаблению, улучшению психофизиологического состояния, повышению работоспособности, эффективной переработке информации.

*Визуализация* — метод самовнушения и саморегуляции путем создания в воображении яркого образа того, к чему стремишься. Например, упражнение «Круг силы» (усиление уверенности, силы, сосредоточенности и собранности для успешного выполнения задачи); «Роза», «Настроение создает запах» для осознания себя во взаимодействии с природой; в упражнении «Путешествие» предлагается рассказать о желании и потребности, а также о том, что нравится в мире, представить известные и неизвестные, но желанные уголки мира в подробностях: температура, цвет, форма, звуки, запахи, окружение и т.д. Можно использовать конкретные темы направленного воображения, например, «Земля», «Вода», «Огонь», «Ветер», «Солнце» и т.д., в которых можно исследовать собственное восприятие и отношение к этим явлениям.

Задачей *аутогенной тренировки* (АТ) (И.-Г. Шульц) является формирование состояния аутогенного погружения, глубокой релаксации, в котором человек может управлять своими органами и системами, не поддающимися самоуправлению в обычном состоянии. Известными эффектами АТ являются: снижение нервно-психического напряжения, утомления, тревоги и дискомфорта; нормализация состояния основных физиологических функций, повышение работоспособности, мобилизация сил; регуляция обменных процессов; нормализация сна и многое другое. Примерами упражнений являются: фиксация образов, спонтанно возникающие представления конкретного цвета, образные воображения обобщенных и конкретных предметов, абстрактных понятий, личных проблем, людей, ответ бессознательного, мобилизация физических и духовных сил [12].

Метод *систематической десенсибилизации* (Д. Вольпе) (от лат. «Sensibilis» —

чувственно воспринимаемый, приставка «де» означает отделение, удаление, отмену, уменьшение, снижение) основывается на том, что страхи, тревога, стресс неразрывно связаны с напряжением. Сущность процедуры заключается в обучении соединять релаксацию с мысленным образом ситуации, вызывающей тревогу и стресс, а затем с реальной ситуацией. Десенсибилизация заканчивается, когда интенсивный стимул перестает вызывать тревогу и стресс.

*Мобилизационное и расслабляющее дыхание* основано на исследованиях, свидетельствующих о повышении возбуждения некоторых центров головного мозга при вдохе, и снижении — при выдохе, значит для достижения мобилизации необходимо удлинить вдох, а для расслабления — продлить выдох.

Одной из главных задач *телесно-ориентированных техник* (В. Райх, А. Лоуэн, Д. Боадели, М. Фельденкрайз, И. Рольф) является осознанное восприятие собственного тела, глубоких телесных ощущений и обучение методам разрешения конфликтов в этой сфере, что способствует эмоциональной разгрузке. Например, в ходе игры «Континуум осознания» сообщаются осознаваемые элементы внешнего и внутреннего мира, например: «Я осознаю, что у тебя голубые глаза (внешний план). Я понимаю, что у меня бьется сердце (внутренний план). Я вижу свет, струящийся из окна. Я замечаю твою улыбку. Я только что осознал, что у меня вздернуты плечи». Становится очевидным, что ничто никогда не остается неизменным: окружение постоянно меняется, и меняются ощущения в нашем организме. Классические телесно-ориентированные техники, например, двигательные упражнения используются для стимуляции, выражения и контролируемого изучения эмоций, для эмоциональной разрядки [13; 15; 23 и др.].

*Медитативные* техники концентрации и сосредоточенности на одном явлении, внимательного восприятия и проникновения в сущность созерцаемого объекта, можно классифицировать так: 1) аудиаль-



ная — это медитация на звуках, звуковых образах, слуховых ощущениях, к которой принадлежит техника медитации на пении, на стихотворных фрагментах; 2) визуальная — на зрительных ощущениях, образах на рисунках, на картинах, на пламени свечи, на листьях дерева, на расслабляющем образе природы, на мандалах; 3) кинестетическая — все виды динамической медитации, медитации на физических действиях, в дыхательных движениях, в позе, на танцы, на телесных ощущениях; 4) абстрактная — на разных понятиях, абстракциях, проблемах, идеях, парадоксах [3; 11 и др.].

Существенной для нашего исследования является позиция *нейролингвистического программирования* (НЛП) (Р. Бендлер и Дж. Грюндер) о передаче и восстановлении информации в мозге на основе использования органов чувств — «репрезентативных систем» (визуальная, аудиальная, кинестетическая, вкусовая, обонятельная), о полезности для адаптивности и психосоматического здоровья их развития и тренировки. Важными для НЛП-процесса являются мысли: 1. Если хотя бы один человек на Земле мог это сделать, тогда и Вы можете это сделать. 2. Если событие воспринимается так, будто оно выходит за пределы адаптивных возможностей, тогда организм реагирует автоматически, готовясь к борьбе или отступлению, и такая реакция на стресс наносит вред. 3. Переживания проходят через органы чувств; внимание к событию и вовлеченность сенсорно-перцептивной системы влияет на живость, яркость и четкость воспоминания определенной сцены. 4. Сенсорно-перцептивные впечатления создают внутренние и внешние переживания [5]. В упражнении «Внешние и внутренние ощущения» предлагается рассмотреть окружающих людей и предметы, обращая внимание на формы и цвета, звуки, голоса, музыку; осознать степень психоэмоционального комфорта и равновесия; указать вкус, запах, который ощущается; визуально представить как можно больше из того, что вспоминается; сделать картинку нечет-

кой и затемнить ее, стереть в своей памяти звуки и голоса, которые были в той сцене, или сделать тише звук насколько, чтобы их не было слышно, после чего выключить его совсем; стереть любое воспоминание о тех ощущениях, все ощущения вкуса и запаха, мерцающий образ, слабые звуки [23].

С помощью тренинга *Design Human Engineering* (Р. Бендлер), который начинается с кинестетической системы для создания новых мощных состояний и ощущений, включается контроль над субмодальностями, их созданием, регуляцией, изменением, развитием, усилением, синестезией, происходит усиление самоконтроля, осознания подсознательных процессов [19].

Основатели *когнитивной* (А. Бек) и *рационально-эмотивной* (РЕТ) (А. Элис) техник сформулировали важные положения: 1. Людям мешают не вещи, а то, какими они их видят (Эпиктет). 2. Каждый человек рождается с определенным потенциалом рационального и иррационального, конструктивного и деструктивного. К общим принципам когнитивной рекреации относятся: восприятие реальности — это не собственно реальность; образ реальности появляется, подвергается природным ограничениям со стороны сенсорных функций — зрения, слуха, обоняния и т.п.; интерпретация сенсорных ощущений зависит от таких когнитивных процессов, как интеграция и дифференциация стимулов. Эта интерпретация может быть ошибочной, потому что физиологические и психологические процессы могут изменять восприятие и оценку реальности. Человек не вполне осознает те автоматические неадаптивные мысли, во многом определяющие его действия, чувства и реакции на происходящее с ним. По мере тренировки можно увеличить степень осознанности мыслей и научиться фокусировать на них внимание. При использовании когнитивных техник «Сократический диалог», «Заполнение пустоты», «Декатастрофизация», «Когнитивная реатрибуция» и др. внимание сосредоточивается на неадаптивных мыслях и образах, порождающих дискомфорт, на-



рушающих внутреннюю гармонию, препятствует благополучию, эффективному функционированию, достижению важных целей. Процедуры, помогающие выявить собственные автоматические мысли, заключаются в умении установить последовательность внешних событий и своих реакций на них [20].

В техниках *саногенного* (оздоровительного) *мышления* (Ю. М. Орлов) — самонаблюдения и размышления над конкретной негативной эмоцией и в техниках *позитивного мышления* (М. Мольц, Дж. Рейнуотер) позитивный образ собственного Я укрепляется за счет использования метафор и правил, которые поощряют благоприятное восприятие окружения. Примерами техник, основанных на принципах гештальтпсихологии и психосинтеза, являются известные упражнения «Комната отдыха», «Поплавок в океане», «Заброшенный сад», «Маяк» [9]. Целью *парадоксальной интенции* (намерение) (В. Франкл) является мобилизация способности к дистанцированию, самоотстранению от стрессовых событий за счет развития умения построения парадоксальных намерений, адекватного их восприятия, формулировки их в юмористической форме и применения в реальных условиях, т.е. когнитивного преувеличения собственных симптомов стресса [22].

*Темоцентрированное взаимодействие* (ТЦВ) (Р. Кон) рекомендуется при обсуждении разнообразных тем и решении любых групповых задач и проблем. Терминологический аппарат метода включает следующие понятия: проживание-научение, перенос и контрперенос, тема и динамический баланс. Термин «проживания-научения» предусматривает обучение через живой опыт. Динамический баланс предполагает интегрирование индивидуальных, групповых и тематических аспектов на единой основе и в контексте глобальной реальности окружающего мира [6; 24]. Примером может быть осознанное восприятие и интерпретация таких тем: «Быть частью этого мира», «Я чувствую этот мир», «Как остаться собой в мире» и т.д.

Согласно психотехнологии *«Психосинтез субличныхностей»* (Р. Асаджолли) существуют такие стадии достижения гармонизации и интеграции внутреннего мира человека: глубинное познание своей личности, контроль над различными элементами личности; постижение своего истинного «Я»; психосинтез. На тренировку личностной саморегуляции, внимательного восприятия и способности к управлению направлены упражнения, в которых предлагается вообразить: 1) «Зрительное воображение» — как ручка пишет на бумаге собственное имя, однозначное, двузначное, трехзначное число и т.п., различные цветные фигуры: золотой треугольник, фиолетовый круг, голубую пятиконечную звезду и т.д.; 2) «Тактильное воображение» — пожатие чьей-то руки, кожу, температуру, давление, лимон, прикосновение к коре дерева, снегу и т.д.; 3) «Обонятельное воображение» — вдыхание запаха: бензина, цветов, чистого воздуха в сосновом бору, дыма костра, морского воздуха, мяты, свежеспеченного хлеба; 4) «Кинестетическое воображение» — ходьбу, а затем бег вдоль берега пляжем, управление машиной, плавание, игру в теннис или баскетбол и др.; 5) «Вкусовое воображение» — вкус, температуру и плотность: банана, кислого молока, ореха, взбитого крема, своего любимого блюда; 6) «Слуховое воображение» — голос, произносящий собственное имя, шум транспорта, шум дождя, голос людей на вечеринке, волны, набегающие на берег, играющих детей, скрип дверей и т.д. Согласно психосинтетичных взглядов «полноценно функционирующий разум» способен: сосредоточиться на любом вопросе, принять и проанализировать даже при отвлекающих обстоятельствах, организовать мысли, воспоминания и образы в целостные массивы информации, обращаясь к ним по необходимости; осознавать, в каком русле он функционирует и при необходимости изменять его; рассматривать детали, не теряясь в них; воспринимать свою деятельность как удовлетворение и др. Это является адаптивными качествами, способствующими рекреации, за счет интеграции, объединения, синтеза



субличностей для достижения адаптивного эффекта [1].

Основной постулат *гештальт-подхода* (Ф. Перлз): «Целое отличается от суммы его частей и появляется в результате их многочисленных взаимодействий» — касается и восприятия. Основными методическими приемами являются: использование фантазии; пребывания в настоящем моменте; адаптивная интеграция противоположностей, принятие ответственности за собственное поведение и собственное здоровье; осознание своих телесных ощущений. Гештальт-упражнения (например, «Техника двух стульев», «Тревога и осознаваемое дыхание», «Стресс», в которых преувеличиваются симптомы и реакции тела с помощью движений, произнесения звуков, взгляда на себя со стороны) направлены на изменение чувств на противоположные, ориентированные на усиление внимательного восприятия и осознания собственных проявлений [14].

Развитие объемного восприятия можно стимулировать применением таких двух противоположных подходов, как «аналитический» и «ассоциативный», а также их интегрированием. Избрание подхода, который составляет когнитивную технологию, зависит от: особенностей мира; цели восприятия как взаимодействия реципиента с миром (развлечение, игра, получение новой информации, творческое вдохновение, интерактивность и т.п.); психологических особенностей самого воспринимающего человека (как склонность мышления реципиента к логическому или интуитивному восприятию мира и т.д.).

Средствами развития перцептивного образа могут быть игровые упражнения, в которых предлагается проанализировать следующие его признаки: яркость, живость, конкретность, четкость каждой детали созданного образа и т.п.; появляется возможность приобретения умений сочетать признаки совершенно не похожих между собой и далеких по своей сути предметов. Примерами таких упражнений могут быть следующие: 1) «Поиск ассоциаций», в котором необходимо указать как можно

большее количество ассоциаций на основе перцептивных признаков, вызванных определенными словами, и создать оригинальные чувственно-зрительные образы предметов и явлений действительности или фраза; 2) «Поиск сравнений» — описать определенный предмет или ситуацию, например, «Зеркало засияло в лунную ночь, как...», к которой подбирается как можно больше сравнений или вариантов окончания, которые могут быть как простыми, так и оригинальными, неожиданными, при этом внимание сосредоточивается на перцептивных образах; 3) соединить признаки любого заданного предмета (существо, явление) с признаками не похожих на него других; кратко описать предмет, полученный в результате такого синтеза; 4) «Изменение признаков предмета» — изменяя только один любой признак предмета, получить другой, новый предмет (реальный или несуществующий), способный выполнять другие, не свойственные заданному предмету, функции и т.д.

Для объективного раскрытия закономерностей развития психики человека и понимания особенностей организации его поведения, деятельности важное значение имеет познание сущности *субъективного (перцептуального или сенсорно-перцептивного) восприятия*, отображения человеком объективного физического и биологического *времени*, в основе которого лежит совокупность различных энтероцептивных ощущений, субъективный эталон биологического времени и отражение внешних раздражителей окружающей среды и его временных особенностей: длительности, последовательности, долговременности физических процессов внешнего мира [18 и др.]. Для усвоения практических техник, необходимо осознать свой стиль управления временем (например, по методике Ф. Зимбардо [19]), после чего выполняются специальные упражнения «Определение жизненных целей», «Определение приоритетов», «Мое продуктивное время». Основные процедуры управления временем связаны с планированием и приоритизацией целей.



Для коррекции личностных проявлений, связанных со всеобщей зависимостью от восприятия и мнения других людей, потребностью приятно их удивлять, предназначен *метод Морита* (Япония, 1921), согласно которому для личности «шинкей-шит-цу» характерны: эгоцентричные черты; интеллектуальные тенденции в сочетании с достаточными жизненными силами, направленными на самосохранение, достижение физического и духовного совершенства; высокая сензитивность как следствие концентрации на собственных психических и физических качествах; сильное стремление к основным стандартам жизненных ценностей. В реальных условиях такая личность неустойчива — любое событие, нарушающее ее состояние, воспринимается как угроза, что приводит к изменениям на соматическом уровне. Согласно Морита-терапии, эти симптомы исчезнут, если снизить лишний искусственный контроль над «Я» со стороны интеллекта и развить реалистичное восприятие жизни. Коррекционный процесс

в четыре этапа: период абсолютного покоя, отдыха, изоляции при постельном режиме; легкая работа в саду, уборка и т.п.; умеренная или даже тяжелая работа, которая требует больше сил и терпения; возвращение к реальной жизни, выполнения задач, которые требуют ответственности. После завершения курса отрабатывается реалистическое спонтанное восприятие и отношение к жизни. Новый опыт позволяет преодолеть стремление к максимализму, создает новое «Я», личность становится более динамичной и продуктивной [12].

Таким образом, предложенные психологические методы и техники на основе сенсорно-перцептивной активизации комплексно воздействуют на физиологическую, эмоциональную, интеллектуальную, личностную и социальную сферы личности, на формирование полноценного объемного мировосприятия, реализацию адаптивных и творческих возможностей, что нужно учитывать при разработке и реализации психологических полифункциональных программ.

### Список використаних джерел:

1. Ассаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я» / Р. Ассаджоли. — М.; СПб.: Питер Ком, 1994. — 306 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. — СПб.: Питер, 2003. — 480 с.
3. Каптен Ю. Л. Основы медитации: Вступительный практический курс / Ю. Л. Каптен. — Самара: Индекс, 1993. — 382 с.
4. Козлов В. В. Истоки осознания. Теория и практика интегративных психотехнологий / В. В. Козлов. — М.: МАПН, 1997. — 364 с.
5. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. — М., 2005. — 255 с.
6. Костюченко О. В. Основні напрями психологічного дослідження адаптації та рекреації у контексті психічного здоров'я / О. В. Костюченко // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за ред. В. О. Моляко. — Т. 12. — Вип. 10. — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2010. — 460 с. — С. 154-161.
7. Костюченко О. В. Сенсорно-перцептивні компоненти психічного здоров'я / О. В. Костюченко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: збірник наукових праць / за ред. В. О. Моляко. — Т. 12. — Вип. 9. — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2010. — С. 171-180.
8. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф. З. Меерсон. — М.: Наука, 1982. — 278 с.
9. Мольц А. Я — это Я, или как стать счастливым / Я. Мольц. — М.: Прогресс, 1991. — 192 с.
10. Моляко В. А. Исходные предпосылки построения концепции творческого восприятия / В. О. Моляко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психол. творчості: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. В. О. Моляко. — Том 12. — Вип. 8. — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. — С. 7-16.





11. Носачев Г. Н. Направления, виды, методы и техники психотерапии / Г. Н. Носачев. — Самара : Парус, 1998. — 288 с.
12. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. — М. : ТЦ Сфера, 2004. — 512 с.
13. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкян; пер. с нем. // Общ. ред. А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро. — М. : Прогресс, 1922. — 240 с.
14. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии / Ф. Перлз. — М. : Либрис, 1996. — 240 с.
15. Поздняков В. Н. Новая телесная терапия для детей и родителей / В. Н. Поздняков. — М. : ГФ «Полиграфресурсы», 1998. — 110 с.
16. Психология здоровья / [Под ред. Г. С. Никифорова]. — СПб. : Питер, 2003. — 608 с.
17. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М.; СПб., 1994. — 296 с.
18. Розенова М. И. Практическая психология времени : монография / М. И. Розенова. — М. : МГУП, 2004. — 89 с.
19. Розов В. И. Адаптивні антистресові психотехнології / В. И. Розов. — К. : Кондор, 2005. — 278 с.
20. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
21. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ) / М. Е. Сандомирский. — М. : Из-во Института Психотерапии, 2001. — 336 с.
22. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. и нем. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
23. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. — 864 с.
24. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. — СПб. : Питер, 2000. — 640 с.

**Аннотация.** В статье теоретически исследованы место и роль перцепции в структуре психотехнологий, полифункциональность которых оказывает всестороннее воздействие на разные сферы личности. Особое внимание сфокусировано на таких подходах, уровнях психотехнологий и техниках, которые способствуют реализации активной, адаптивной, адекватной, объемной и эффективной природы восприятия.

**Ключевые слова:** рекреация, адаптация, уровни и техники психотехнологий, перцепция, сенсорно-перцептивная активизация.

**Abstracts.** In the article theoretical investigation of the place and the role of perception in the structure of psychological technologies multifunctional which provides comprehensive recreational impact on different spheres of the personality. Special attention is focused on such approaches, levels of psychological technologies and techniques that promote active, adaptive, adequate volume, and the effective nature of perception.

**Keywords:** adaptation, levels and techniques of psychological technologies, perception, sensory-perceptual activation.