Инструментальна арт-суггестивная психотехнология самокоррекции эмоционального состояния

Чаусовский Григорий Александрович, старший научный сотрудник

Новизной разработанной психотехнологии является формирование принципиально новой психотехники –артистической аутопсихотерапии. Конструктивно разработка оформлена в виде общедоступного духового музыкального инструмента (например, детского кларнета), клавиши которого снабжены сенсорами управления портативными настольными электромеханическими подвижными устройствами с зафиксированными на них текстами формул самовнушения психкоррекционной смысловой направленности.

Визуализация на фоне активного музицирования динамических эффектов в форме попеременного «оживления» тестов формул самовнушения способствует активации внимания на их смысловой направленности. При этом использование именно духового музыкального инструмента способствует индуцированию физиологических откликов ,характерных для диафрагмально - релаксационного типа дыхания - короткий вдох, удлиненный выдох и последующая пауза. Тем самым, в процессе тренинга формируется благоприятный психофизиологический фон для повышения эффективности классических приемов аутосуггестии.

Предусмотренная разработкой реализация общедоступных приемов активного музицирования способствует дистанцированию от стрессогенного стиля мышления и созданию возможностей формирования акустического (музыкального) «якоря ресурсного состояния». Для того используется портативный таймер с функцией звукозаписи музыкального фона тренинга и его последующего звукового воспроизведения в заданное время суток. При этом по условно-рефлекторной ассоциации «вызывается из памяти» смысловая нагрузка использованных в процессе тренинга формул самовнушений психокоррекционной направленности.

Разработкой также предусмотрено воспроизведение «музыкального якоря» с помощью кистевого пружинного эспандера. Как известно , кратковременное напряжение любых мышц в момент принятия решения способствует усилению сомоконтроля и активации волевого потенциала.

Таким образом, предложенная разработка, сочетано реализующая психотехники арт-терапии и аутосуггестии, создает предпосылки для повышения эффективности использования приемов аутопсихртерапии в целях самокоррекции эмоционального состояния.

Предложенная инструментальная психотехнология, конструктивно оформленная в виде портативного настольного тренажера, может быть использована в качестве общедоступного средства индивидуальной психогигиены с широким спектром функциональных возможностей психокоррекционной аутопсихотерапии.

Более подробное описание практических приемов применения разработки отражено автором в ютуб: <https://www.youtube.com/channel/UCZv-e5fMGBfxRsf8R-Wh5sA> ([Григорий Чаусовский - YouTube](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwju0vLJoe_SAhVGiSwKHVZgBfUQFggYMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCZv-e5fMGBfxRsf8R-Wh5sA&usg=AFQjCNHX4ea_OTGm49-Qsb32p2pCIJmCDw&sig2=BMSYW2XrvyBMWg_yG1AXpQ&bvm=bv.150475504,d.bGg))