САМОВНУШЕНИЕ

Автор: словарь
29.07.2009 18:49 -

Самовнушение (аутосуггестия) — процесс внушения, адресованный самому себе, при котором субъект и объект внушающего воздействия совпадают. С. ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями. Произвольное С. достигается посредством вербальных (словесных) самоинструкций или мысленного воспроизведения определенных ситуаций, однозначно связанных с требуемым изменением психического или физического состояния. Эффективному произвольному С. способствуют психическая релаксация, богатое воображение. Непроизвольное С. характеризуется некритическим отношением субъекта к собственным идеям, концепциям, оценкам, отсутствием сомнений в их правильности и достоверности, снижением контролирующих функций сознания. Следствием этого иногда оказывается ригидность (отсутствие гибкости) психической деятельности. С. может проявляться в нарушениях функционирования различных систем организма в результате субъективного ожидания определенного расстройства и уверенности, что оно обязательно наступит или уже наступило. Противоположное явление наблюдается в случае плацебо-эффекта. С. может применяться в качестве метода самоуправления в психотерапии, спорте, педагогике.

А. В. Петровский