

пособие для педагогических учебных заведений /Под ред. А. И. Пискунова. — М., 2001.

3. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. М. 1994.

4. Кларин М. В. Инновации в обучении: метафоры и модели: Анализ зарубежного опыта. — М. Наука, 1997.

5. Круль Э.В. Определение основных целей обучения и обеспечение их своевременного достижения Автор. дисс. канд. пед. наук. Тарту, 1987.

6. Педагогический энциклопедический словарь/Под ред Б. М. Бим-Бада. — М., 2003.

7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Уч. Пособие. М. Народное образование, 1998.

8. Философия. Ч 1. : История философии. Учебное пособие под ред. Л.А. Беляевой, Л.И. Летягина. Екатеринбург, 2002.

9. Anderson L.W., Block J.H. Mastery Learning Models //The International Encyclopedia of Teaching and Teacher Education. /Ed. by M.J. Dunkin. Oxford...,Pergamon Press, 1987.

10. Carrol J.B. A model of school learning //Teachers College Record. 1963, May.

УДК 303.01

Никитина Оксана Павловна

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГА-ТЕРАПИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Психология, йога, психотерапия.

АННОТАЦИЯ. В статье анализируется интерес современной психологии и психотерапии к техникам йоги. Устанавливается взаимовлияние техник йоги и практик психотерапии. Выявляется благотворное влияние йога-терапии при проведении психотерапевтического лечения и реабилитации.

Nikitina Oksana Pavlovna

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF YOGA THERAPY

KEY WORDS: Psihology, yoga, psychotherapy.

ABSTRACT. The article analyses the interest of contemporary psychology and psychotherapy to the techniques of yoga. Established interaction techniques of yoga practices and psychotherapy. Revealed a beneficial effect of yoga therapy in psychotherapeutic treatment and rehabilitation.

Древнее учение, ведущее к самопознанию, корни которого начинаются в Индии, в последнее время охватывает все большее число людей по всему миру, стремящихся освоить техники йоги и йога - терапии.

В чем же заключается причина такого высокого интереса представителей цивилизованной и активной половины человечества? Каждый человек, пришедший в йогу и оставшийся в ней, приведет свои причины.

Сейчас многие институты мира проводят свои научные исследования феноменов йоги. В свою очередь и психология становится все более популярной наукой. Ученые задаются вопросом - как же соотносятся между собой йога и психология? Ведь и в йоге, и в психологии изучается природа человека; и йога, и психология помогают человеку ответить на главный вопрос - кто он есть в этом мире? Обе эти стройные системы предлагают свои ответы на то, что такое человек и окружающая его вселенная, как лучше взаимодействовать с другими людьми, как обрести внутреннюю гармонию. Сочетание йоги и психологии открывает большую перспективу для человека.

Слово йога в переводе с санскрита буквально означает «соединение», но в более широком толковании – «то, что соответствует», «то, что последовательно и неуклонно применяется».

Йога-терапию можно рассматривать как практику избавления от неправильных внутренних позиций, установок, моделей видения мира, которые и по отдельности и в совокупности являются причиной заболеваний и вызывают заболевания души за которыми, в свою очередь, следуют телесные недомогания.

Целью данного исследования, является, определить философские и психологические основания эффективности использования йоги в психотерапевтической деятельности.

В настоящее время психотерапия не является целостным и единым учением, но представляет собой совокупность разнообразных подходов к оказанию помощи в случаях личностных или ситуационных проблем. Эти подходы разнятся между собой теоретически и практически, выступают как конкурирующие или взаимодополняющие, являются производными друг от друга или оригинальными. В современном мире насчитывается несколько сотен психотерапий, при этом число их растет. Отсюда понятна сложность и условность их классификации.

Психотерапия (от греч. *psyche* - душа и *therapeia* - лечение). В настоящее время не является однозначно понимаемой областью научных знаний и практических подходов, а представляет собой всего лишь их сочетание и частично взаимодействие и отличается различными психологическими, медицинскими, антропологическими, социоэкономическими, экологическими и философскими установками и чрезвычайно широким спектром применения.

Задачи психотерапии фокусируются на трех составляющих самосознания: самопонимании (когнитивный аспект), отношении к себе (эмоциональный аспект) и саморегуляции (поведенческий аспект), что позволяет определить общую цель психотерапии как расширение сферы самосознания клиента. [1, с. 7].

На протяжении своего существования психотерапия успешно изучала и концептуализировала закономерности возникновения и преодоления психических расстройств. И огромную помощь в этом ей оказывала философия, предметом исследования которой были и остаются социокультурные исторически обусловленные закономерности развития личности. В «Критике чистого разума» Кант обобщил предметное поле философии знаменитым вопросом: «Что такое человек?», т.е. «Что я могу знать?», «Что я должен делать?» и «На что я могу надеяться?». Следовательно, психотерапия не мыслима без философии. [2, с. 147 - 163].

Психотерапия возникла при непосредственном участии философии, психиатрии и психологии, каждая из которых имеет свой вклад в процесс ее становления как области практического

человекопознания.

Идеи йоги можно встретить во всех ортодоксальных индийских философских школах, а также в джайнизме, буддизме, сикхизме, даосизме не говоря уже многочисленных направлениях в самой йоге, выросших из своей классической формы.

В период активной колонизации Востока европейскими странами, философия йоги начинает пробираться на Запад. С ней знакомятся ученые Европы, Америки и России. Появляются и индийские мыслители, популяризирующие учение йоги. Наиболее известные из них - Рамакришна (1836-1886 гг.), его последователь Вивекананда (1869-1902 гг.), а также АуробиндоГхош (1872-1950 гг.). Философская основа йоги, распространяемой на Западе, не претерпела серьезных изменений, но в ней наметились тенденции к сочетанию духовности йоги и достижений западной науки, а также к синтезу различных религиозных учений.

Практика йоги как одного из видов психологической терапии – наиболее действенное средство, способное избавить человечество от преждевременного старения, задействовать резервы собственного организма и его взаимодействия с миром, своими силами, своей волей добиться исцеления в психологическом плане, не попадая ни в какие зависимости.

Йога - терапия — это естественные, гармоничные и надежные способы реабилитации (методами йоги), восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма под давлением психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций. [3, с. 3].

Несмотря на некоторую разницу в методологии и философии, йога и психология имеют одну и ту же точку приложения – человека, точнее – его душу. При использовании йоги в психотерапевтических целях, она благотворно воздействует на эмоциональный аспект, что впоследствии сказывается на поведении человека и расширяет самосознание человека.

На сегодняшний день, в Европе и США йога - терапия уже выделяется как самостоятельная дисциплина, а в России она стоит у истоков развития. Йога – терапия – это не застывшее учение, оно динамично и в своей современной ипостаси все

больше отходит от религиозно - мистических толкований и приближается к чисто практическим целям.

Литература:

1. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. М., 1999. — 320 с.
2. Журнал «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия», 2011, №2 (19).
3. Шивананда Свами. «Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога -терапию». Пер. с англ. — К.: «София», 2000. — 256 с.

УДК 303.02

Никифорова Марина Владимировна

КОММУНИКАТИВНО-ПРАГМАТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕКЛАМНОГО ДИСКУРСА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Коммуникация, прагматизм, дискурс.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена актуальности философии языка, а именно «теории речевых актов» Дж. Остина, в современный период. Теория речевых актов определяется как основа коммуникативно-прагматической парадигмы в современном языкознании. Автором определено влияние теории речевых актов на создание рекламной кампании.

Nikiforova Marina Vladimirovna

COMMUNICATIVE-PRAGMATIC STUDY OF ADVERTISING DISCOURSE

KEY WORDS: Communication, pragmatism, discourse.

ABSTRACT. The article is devoted to the relevance of philosophy of language, namely the "theory of speech acts" J. Austin, in