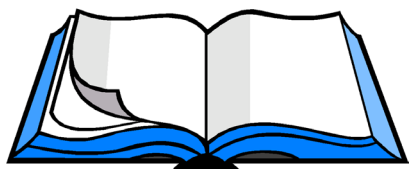


1.3. Саморегуляція: мистецтво керувати собою (автори: Гриньова М.В., Кононова М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4110>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитеся з поняттям «саморегуляція» та її значенням для діяльності людини;

– навчитеся розпізнавати основні компоненти саморегуляції;

– ознайомитеся з основними аспектами та функціями саморегуляції, її структурою;

– зрозумієте, що саморегуляція формується в процесі діяльності, зокрема навчальної та під впливом емоцій;

– спробуєте самостійно дослідити рівень саморегуляції;

– навчитеся здійснювати практичні кроки до оволодіння навичками саморегуляції у підлітковому віці.

Хто вміє керувати собою, той може управляти людьми.
Ф. Вольтер

З попереднього матеріалу ви зрозуміли, що стрес є психологічним явищем, притаманним для кожної людини, а стресостійкість забезпечує стабілізацію й оптимізацію процесу особистісного зростання й професійного становлення особистості. Ці два феномени тісно пов'язані з процесом саморегуляції особистості. Чи чули ви коли-небудь про таке поняття?



Людина – це система, яка сама себе регулює. Вона не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі (Гриньова, 2008).

Сьогодні в науковій літературі по-різному тлумачиться поняття «саморегуляція». В Українській енциклопедії це слово означає «здатність біологічної системи до відновлення стабільного рівня тих чи інших функцій після їхньої зміни».

Семантичний аналіз дає змогу визначити в його складі дві частини: «регуляція» (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (вказує на те, що джерело саморегуляції в самій системі). Звідси, **саморегуляція** – це той механізм, завдяки якому здійснюється оптимізація психічних можливостей, компенсація недоліків, регуляція індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності (Гринців, 2013; Гриньова, 2006).

На основі рівневого співвідношення соціального і біологічного в особистості, психологи стверджують наявність **елементів саморегуляції** (Чайка, 2007) на кожному рівні розвитку (Платонов, 1986):

– перший представлений тими компонентами особистості, які мають тільки біологічну детермінацію: темперамент, статеві та вікові властивості;

– другий рівень включає в себе особистісні особливості перебігу психічних процесів, детермінований і біологічними, і соціальними чинниками;

– третій рівень зумовлений переважно соціальними чинниками, складається із звичок, умінь, навичок і знань особистості;

– четвертий рівень має винятково соціальну детермінацію і представлений такими характеристиками особистості, як переконання, світогляд, прагнення, інтереси, бажання.

На думку В. Чайки та Н. Сеньовської (2007), елементи саморегуляції *на першому рівні* можна виявити через психофізіологічну регуляцію. *На другому рівні* вони базуються на волі особистості. *Третій рівень* характеризується трансформуванням елементів саморегуляції у вольові навички, *на четвертому* вони визначаються прагненнями, переконаннями, світоглядом і реалізуються через відображення у діяльності соціальних потреб. Крім того, перший рівень характеризується

підсвідомою саморегуляцією, а решта три – свідомою, що залежить від впливу соціуму та вольових усвідомлених дій.

Саморегуляція формується у діяльності, а в навчанні формується шляхом здійснення навчальної діяльності, що пов'язано з появою у свідомості особистості новоутворень, основою яких є сприйняття навчальних завдань і рефлексія навчальних дій.

Навчальна діяльність – це діяльність, спрямована на набуття учнем досвіду і пізнання. Саме в діяльності за її специфічними законами відбувається засвоєння дитиною матеріалу, формуються взаємини, розвивається особистість дитини, тому головним призначенням педагогічного процесу, спрямованого на навчання і виховання, є організація діяльності дітей вчителем.

Саморегуляція навчальної діяльності – це специфічна регуляція, що здійснюється підлітком (юнаком) як суб'єктом діяльності. Її призначення полягає в тому, щоб людина почала усвідомлено та цілеспрямовано будувати процес самонавчання і виконувати завдання (Стрижак, 2021).

Із нашої точки зору, **саморегуляція у навчанні** – це оволодіння засобами виконання навчальних операцій таким чином, щоб будь-яка зміна умов завдання, зустріч з ускладненням спричиняла включення таких механізмів мислення, які призводять до самостійного розвитку завдання чи проблеми (Гриньова, 2008, 2013).

Саморегуляція навчальних дій виявляється в тому, що суб'єкт самостійно орієнтується в навчальному матеріалі: усвідомлює мету завдання; визначає особливості умов його виконання; складає програму дій; оцінює відповідь і, якщо необхідно, коректує її.

Саморегуляція поведінки заснована на ціннісних орієнтирах, закладених у свідомості особистості, а саме: умінні доводити справу до кінця, долати труднощі; самодисципліні, самовихованні; умінні регулювати власну поведінку залежно від обставин (Гриньова, 2006).

Формування саморегуляції організовує навчальну роботу учня, озброює вміннями самостійного виконання завдань, закладає основи вміння вчитися, що є головним завданням освіти, тому питання формування саморегуляції і пошуки оптимальних шляхів його здійснення є актуальним і відповідає потребам сьогодення. Саморегуляція є і складовою загальної обдарованості, першоосновою «загальних здібностей» (Гриньова, 2010, 2013).

Беззаперечно, *саморегуляція є вищим ступенем діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички і послідовність їх здійснюється автоматично.*

Саморегуляцію діяльності можна розглядати у декількох аспектах.

1. *Соціальний аспект саморегуляції* – здатність індивіда знайти своє місце в суспільстві, згідно до своїх здібностей, можливостей і уподобань

2. *Психологічний аспект саморегуляції* розкриває механізми формування саморегуляції через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії, мислення.

3. *Педагогічний аспект саморегуляції* є створення таких методик і дидактичних умов, які сприяли б формуванню як окремих компонентів саморегуляції так і їх системи (Гриньова, 2013, 2017, 2018).

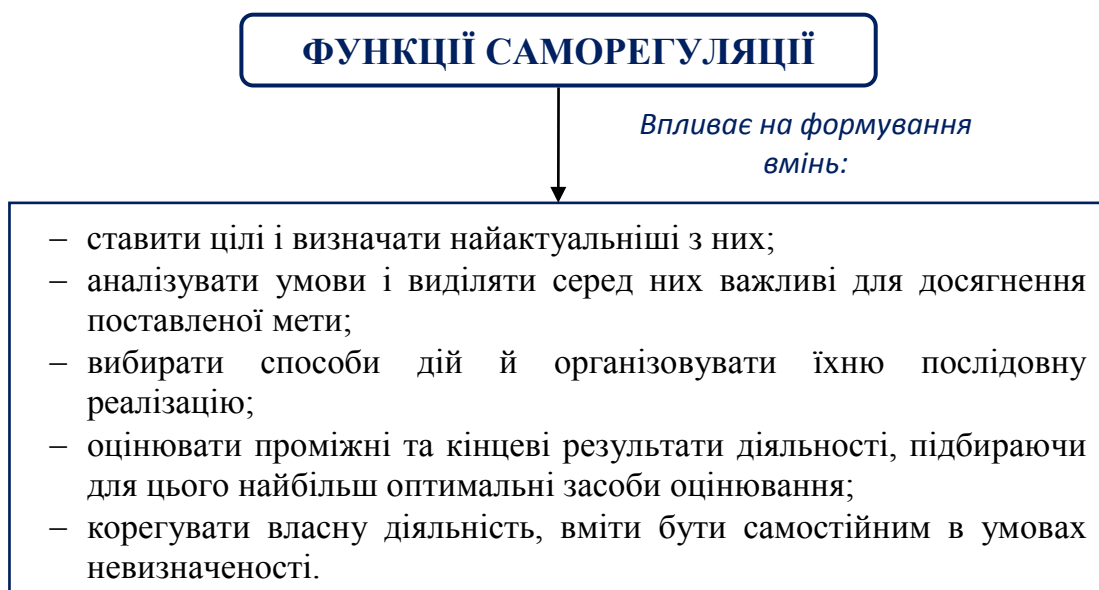


Рис. 1.3.1. Функції саморегуляції (Гринців, 2013, с. 241)

Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою. Саморегуляція має **певну структуру**, єдиною для всіх видів діяльності, і складається з таких компонентів:

– *мета діяльності* (образ, свідоме передбачення майбутнього результату дії, і чим він яскравіший, тим активніше робота дитини на його досягнення);

– *модель значущих умов* (це джерела інформації про умови діяльності, повідомлення людини про ситуацію, тобто про наявні показники вихідних структурних моментів дії, предмета, засобів, зовнішніх умов; це динамічне утворення, яке може змінюватися в ході діяльності, поповнюватися новою інформацією, уточнюватися, до якої учень може повертатися після корекції одержаного результату);

– *програма дій* (алгоритми (інструкції, накази, пам'ятки), наявність правил і порядку дій, в результаті виконання яких учень одержує продукт навчальної діяльності, її кінцевий результат);

– *оцінка результатів та їх корекція* (можливість «переперевірки» тієї частини навчального завдання, у правильності якої учень сумнівається, виявлення правильності чи хибності кінцевого результату, виправлення помилок, перевірка особливостей варіантів рішень, за допомогою яких отримано результат);

– *контроль* – вміння помітити допущені помилки; *взаємоконтроль*.

Способи взаємоконтролю полягають у тому, щоб:

– зіставити свій спосіб роботи зі способом іншого учня, а потім кожний із них зі зразком результату;

– на цій основі виявити оптимальний шлях праці;

– велику роль відіграє вміння уявляти можливий результат кінцевої діяльності і на цій основі побудувати правильний шлях розвитку (Гриньова, Кононова, 2021).

Важливою складовою саморегуляції, в тому числі навчальної і професійної є **емоції**.

Емоції – це реакції індивіду на ті ситуації, до яких індивід не може одночасно адаптуватися. Зокрема, емоції виникають тоді, коли виконання дій пов'язане з перешкодою. Емоції сигналізують про задоволення або ж незадоволення біологічних потреб організму, закріплюють поведінку з позитивним ефектом; вони функціонують у процесі діяльності живої істоти і регулюють її перебіг.

Емоції можуть бути *позитивними – приємними, або негативними – неприємними*. Розрізняють емоції вищі – такі, як естетичні, етичні, творчі, або нижчі, пов'язані з фізіологічними потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. У побуті, під час навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на поведінку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, приглушають творчу активність, знижують працездатність.

Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку з участю вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічуючу дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою мозку.

В результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання, стрес, з особливостями якого ви вже ознайомилися в попередньому розділі.

Саморегуляція – це вміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, психічним станом свого організму, діями, вчинками, поведінкою.

За наведеними нижче **методиками** ви зможете краще зрозуміти себе як особистість, пізнати рівень сформованої саморегуляції і на основі цього – визначити свої сильні і слабкі сторони.

Опитувальник академічної саморегуляції особистості

Мета: опитувальник призначений для діагностики рівнів академічної саморегуляції студентів та учнів старших класів.

Автори: опитувальник академічної саморегуляції Р. Райана і Д. Коннелла (англомовний опитувальник Causal Dimension Scale II SRQ-A).

Адаптація: М. Томчук, М. Яцюк (2009).

Опитувальник академічної саморегуляції складається з чотирьох блоків-варіантів, представлених запитаннями про навчальну діяльність студентів: «Чому я виконую самостійну роботу з навчальних предметів?», «Чому я включаюся в аудиторну роботу?», «Чому я намагаюся дати відповідь на поставлені викладачем складні запитання?», «Чому я намагаюся бути успішним у навчанні?». Запитання передбачають варіанти відповідей, кожний з яких пропонується респонденту оцінити за 4-бальною шкалою (не важливо – дуже важливо).

Шкали опитувальника:

Зовнішнє регулювання – регулювання, яке чиниться через безпосереднє управління з боку іншої людини. Воно реалізується через накази, інструкції, настанови, навіювання тощо.

Інтроектоване регулювання – регулювання, що відбувається через засвоєні людиною зовнішні норми, правила, установки, способи мислення, стандарти, які не набули реального усвідомлення та прийняття, тобто не асимілювалися з «Я» особистості.

Ідентифіковане регулювання – регулювання, яке відбувається через ототожнення себе з референтною особою, з наступним наслідуванням зразка сприйнятого конструкту поведінки.

Власне спонукання – тип саморегуляції, який передбачає самовільне управління організацією, виконанням та контролем діяльності.

Відносний індекс автономії вказує на ступінь довільної самоорганізації суб'єкта, його можливість самостійно визначати

та реалізовувати свідомий вибір, з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників дійсності.

Шкали оцінювання:

дуже важливо – 4 бали

важливо – 3 бали

не дуже важливо – 2 бали

не важливо – 1 бал

Текст опитувальника

Варіант 1

Чому я виконую самостійну роботу з навчальних предметів?

1. Я хотів би, щоб викладач думав, що я хороший студент.
2. Я не хочу мати неприємностей, через невиконання завдань.
3. Мене це втішає (подобається).
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.
5. Я намагаюся зрозуміти предмет.
6. Тому що, я повинен це зробити.
7. Мені подобається працювати над завданнями.
8. Для мене важливо їх виконувати.

Варіант 2

Чому я включаюся в аудиторну роботу?

9. Щоб викладач не зірвався на мене (не накричав).
10. Я хотів би, щоб викладач думав, що я хороший студент.
11. Я хочу пізнавати щось нове.
12. Мені буде соромно, якщо я не буду включатися у роботу.
13. Мене це захоплює.
14. Робота в аудиторії – норма.
15. Мені подобається працювати на парах.
16. Мені важливо включатися і працювати під час пар.

Варіант 3

Чому я намагаюся дати відповідь на поставлені викладачем складні запитання?

17. Я хотів би, щоб мої одногрупники сприймали мене як розумну людину.

18. Мені соромно, якщо я не намагаюся відповісти.

19. Мені подобається відповідати на складні запитання.

20. Від мене цього очікують інші.

21. Для того, щоб зрозуміти: я правий чи ні.

22. Мене втішають правильні відповіді на складні запитання.

23. Для мене важливо пробувати відповідати на складні запитання на парі.

24. Мені хотілося б, щоб викладач мене похвалив.

Варіант 4

Чому я намагаюся бути успішним у навчанні?

25. Тому що цього від мене очікують інші.

26. Щоб викладачі сприймали мене як гарного студента.

27. Мені подобається успішно навчатися.

28. Я не хочу мати неприємностей через погане навчання.

29. Мені буде погано, якщо я не буду встигати.

30. Це для мене важливо.

31. Я буду пишатися собою, якщо буду встигати у навчанні.

32. Я можу отримати винагороду за успішне навчання.

Обробка результатів. Знайдіть суму балів відповідей на питання за ключем:

Зовнішнє регулювання (ЗР): 2, 6, 9, 14, 20, 24, 25, 28, 32;

Інтроєктоване регулювання (ІнР): 1, 4, 10, 12, 17, 18, 26, 29, 31;

Ідентифіковане регулювання (ІдР): 5, 8, 11, 16, 21, 23, 30;

Власне спонукання (ВС): 3, 7, 13, 15, 19, 22, 27.

Відносний індекс автономії (ВіА) обраховується за формулою:

$$\mathbf{ВіА=2\times ВС+Ід-Ін-2\times ЗР (А.1)}$$

За ключем опитувальника обраховуються показники типів регулювання. Відносний індекс автономії вказує на рівень сформованості саморегуляції особистості.

Методика дослідження вольової саморегуляції

А. Звєрькова та Є. Ейдмана
(Лемак, Петрище, 2011, с. 63-66)

Вік досліджуваного: з 14 років.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження. Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак «+», якщо вважаєте, що неправильно – знак «-».

Тестовий матеріал:

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.

8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути «в гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів. Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами *наполегливість і самовладання*.

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0-16 та за субшкалою самовладання – 0-13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції:

<i>Загальна шкала</i>	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
<i>Наполегливість</i>	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
<i>Самовладання</i>	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості – 8, для шкали самовладання – 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє

спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у

собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

Нижче пропонуємо ознайомитися з цікавим методом саморегуляції в ході аутогенного тренування.

МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ХОДІ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ



При застосуванні цього методу були відібрані стародавні способи медитації, для чого необхідно: спокійна обстановка; який-небудь чи предмет фрази для повторення, предмет для зосередження уваги, пасивність і зручне положення тіла. Медитативний стан досягається за допомогою методу прогресивного розслаблення, аутогенного тренування і деяких вправ з йоги (Джозеф Нейдхард).

Перший етап медитації.

1. Підготовка до занять. Для того щоб заняття проходили ефективно й увінчалися успіхом, варто виконати кілька умов. Вони стосуються часу занять, місця, положення тіла і різного роду перешкод.

Час. Бажано займатися два рази в день з великими перервами між кожним заняттям, наприклад ранком і ввечері. Найкращий час – між повсякденними справами. Наприклад, після роботи перед вечерею. Ви знімете утому після робочого дня і потім відмінно проведете вечір у колі чи родини з друзями

Місце. Необхідно, щоб це було тихе, спокійне і зручне місце. Приглушіть світло і попросите, щоб ніхто не турбував вас.

Перешкоди. Щоб метод діяв більш ефективно, необхідно, щоб ніхто і ніщо вам не заважало.

Положення тіла. Використовуйте м'яке зручне крісло, у якому ви зможете зручно улаштуватися і цілком розслабитися. Крісло повинне бути з високою спинкою, щоб можна було відкинути голову.

2. Метод. Вибравши тихе, затишне місце, де вас ніхто не потурбує, сядьте в крісло, розслабтеся, перейдіть на глибокий повільний подих і закрийте ока.

Тепер уявіть яке-небудь чи слово набір звуків, у якому не більше двох складів. Бажано, щоб воно не мало змісту і нічого не значило для вас. Це може бути набір звуків типу «шама», «зома», «шринг». Можна скористатися грецькою фразою для медитації – «кирие элейсон». Його значення втратиться при повторенні.

Потім, знаходячись усі в тій же позі з закритими очима, повільно повторите це слово про себе кілька разів. Не потрібно вимовляти його вголос, просто повторюйте його в думках. Продовжуйте робити це протягом 15-20 хвилин.

Коли вам покажеться, що цей час пройшов, відкрийте очі і гляньте на годинник. Якщо ще залишився час, знову закрийте очі і продовжуйте повторювати слово, поки не пройде відведений час. Через дві-три тижні занять у вас розвіється почуття часу, і годинник будуть не потрібні.

Не користуйтеся будильником. Раптовий дзенькіт виведе вас з досягнутого стану і знизить ефективність заняття.

Багато хто при виконанні вправи зауважують, що починають відволікатися і думати про інше. Це зовсім природно. Якщо з вами відбувається то ж саме, викиньте сторонні думки з голови і поверніться до свого слова. Не змушуйте себе зосереджуватися на слові і не давайте волю роздратуванню.

Існує варіант цього методу в трохи зміненому вигляді, може бути, він вам більше сподобається. Замість того щоб повторювати слово, прислухайтеся до свого подиху. Виберіть який-небудь етап

з дихального циклу, наприклад невелику паузу між вдихом і видихом. Розслабтеся і стежите за цими паузами.

Ви повинні вибрати для занять щось одне і щораз використовувати саме це. Не намагайтеся чергувати слово і чи подих користатися і тим і іншим одночасно. Ніж легше буде вправа, тим кращих результатів ви досягнете.

3. Мимовільна увага. Тепер намагайтесь виконувати вправи пасивно. Використовуйте так названу мимовільну увагу. Щоб пояснити, що це таке, приведемо аналогію. Допустимо, ви ввійшли в кімнату, побули там якийсь час, потім вийшли. Вас запитують, чи був у кімнаті включене світло. Ви, ні хвилини не роздумуючи, відповідаєте або так, або ні, хоча шукали книгу, а не дивилися на лампочку. Ви помітили світло мимовільною увагою.

Те ж саме відбудеться і під час занять. Не зосереджуйте увагу на чи слові паузах при подиху. Просто тримаєте їх у полі зору.

Спочатку для занять аутогенним тренуванням варто створити умови, які полегшать досягнення необхідних результатів. До цих умов належать:

1. Наявність достатньо тихого місця. Фоновий шум, якщо він не занадто голосний. Істотно не заважає заняттям.

2. Помірна освітленість приміщення.

3. Впевненість людини у тім, що їй не перешкодять під час заняття.

4. Комфортна температура (не повинно бути занадто жарко чи холодно).

При заняттях можна користуватися кожною з трьох основних поз (лежачі, сидячи, поза кучера) у залежності від наявних можливостей і переваг.

Найважливішою метою цілей аутогенного тренування є навчання навичкам розслаблення м'язів. Починаючим нелегко відчутти ступінь розслаблення тих чи інших груп м'язів. Щоб краще познайомиться з відчуттями, що виникають при розслабленні м'язів, можна використовувати допоміжні вправи, в яких чергуються напруга та розслаблення. На контрасті, після напруги, значно легше відчутти розслаблення визначених груп

м'язів. Щоб було легше освоїти навички розслаблення, всі м'язи тіла умовно можна розділити на п'ять груп: м'язи рук, м'язи ніг, м'язи тулуба, м'язи шиї, м'язи обличчя. Ці вправи легше робити, сидячи у кріслі з високою спинкою або на стільці.

Вправи на розслаблення особливо корисні для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійній напрузі.

Варто звернути особливу увагу на наступні моменти:

1. Кожен цикл «напруга-розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів.

2. М'язи напружуються під час затримки подиху після вдиху потягом 15-20 секунд, а розслаблюються після видиху на фоні довільного подиху протягом 40-45 секунд.

ВИДИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Вправа «Поза дрімаючих кучерів»

Сидячи на краю стільця поблизу столу, ноги напівзігнуті та розсунуті в сторони на половину кроку, руки (з переплетеними пальцями) звисають між ногами, тулуб і голова нахилені вперед, треба закрити очі, дихати неглибоко й відчувати розслаблення м'язів вздовж хребта. Тривалість пози визначається загальним станом організму. Вправа супроводжується словесним самонавіянням: «Я відпочив, я спокійний».

Метод зручного положення лежачи

Вибір положення тіла залежить від звички до зручної пози під час сну. Найкращим положенням для розслаблення м'язів є тільки таке, яке згодом призводить до відчуття легкості. Дихання неглибоке і гармонічне. Подумки вимовляємо «а-о-ум» (при проголошенні «а» наповнюються нижні частки легенів, при проголошенні «о» – середні, а при «ум» – верхні). Видихнув через рот, як би «спіраллю» від голови до ніг. При цьому очі закриті.

Словесний метод

Лягти зручно на спину. Руки вздовж тулуба або за головою. Закрити очі. Представити, що м'язи тіла розслаблюються частинами, починаючи зі стоп. По черзі розслаблюючи м'язи стоп, гомілок, стегон, таза, тулуба, шиї, обличчя, необхідне

розслаблення кожної частини тіла супроводжувати подумки вимовною фразою: «Розслаблюються стопи, коліна...» і т.д. Потім треба звернути увагу на розслаблення мови, голосових зв'язок, щелепи. Тривалість першої фази приблизно 5 хв. Подих спокійний. При відчутті розслаблення м'язів всього тіла, необхідно представити, що все тіло стає легше. Уголос проговорюємо: «Всі м'язи розслабилися». У другій фазі під час кожного видиху треба представити: «Я як хмарка у небі». Тривалість другої фази – 5 хв.

Сполучення образного уявлення з рухом. Сидячи на краю стільця зі схрещеними ногами, невимушено випрямити хребет, трохи втягти підборіддя, руки покласти на стегна долонями вверху.

1. Два рази подихати гармонійно повним типом подиху.

2. Чотири рази подихати в такий спосіб: під час гармонійно повного вдиху вимовляти подумки «а-о-ум» (робити вдих як би в три прийоми), під час подовженого видиху (із закритими очима) відчуті розслаблення м'язів тіла (опускається груди, голова, розслаблюються м'язи обличчя, ніг).

3. Пройтися по кімнаті на 3-4 дихальних циклів (один цикл – вдих і видих), зберігаючи гарну поставу.

4. Сісти в ту саму позу. Вдихнути, подумки вимовляючи «а-о-ум». Затримати подих на 1-2 с і образно уявити себе бадьорим і здоровим, а на подовженому видиху відчуті розслаблення м'язів і після видиху подумки вимовити: «Я бадьорий, творчо настроєний, активний». Завдання повторити 6-8 разів. Потім енергійно встати.

Подих «по колу»

Закрийте очі, щоб ніщо не заважало і не відволікало. Дихайте через ніс. Образно уявіть, що вдих і видих ви робите як би через точку між бровами. Потім подихайте, повільно на рахунок: 1, 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих робите по хребту вгору, а видих від брів униз до пупка. А тепер вдихніть (із закритими очима) повільно і безшумно як би від великого пальця лівої ноги нагору до брів і

видихніть як би від брів униз по правій стороні тіла до пальців правої ноги. Так дихаєте 6-8-10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслаблюються м'язи рук, шиї, тулуба й ніг.

Розслаблення м'язів рук

1. Сидячи із закритими очима, варто зробити вдих і затримавши подих, витягнути руки перед собою. Зжати кисті у кулаки, водночас напружити м'язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд у неповну силу.

Увага спрямована на те, як напружені м'язи обох рук, як злегка вібрують напружені м'язи.

Всі думки спрямовані тільки на те, як напружені в цей момент м'язи рук. На видиху м'язи рук розслаблюються. Вони вільно звішуються вниз. Варто злегка струснути розслаблені м'язи рук і постаратися добре відчути ті відчуття, що виникають при розслабленні м'язів рук.

2. У парах, стоячи обличчям до партнера, треба образно уявити, що м'язи рук розслаблені. Потім партнер, тримаючи їх за кисті, розгойдує руки учня в сторони 4-6 разів і відразу відпускає їх. Якщо руки впали як батога, то це говорить про те, що м'язи рук доволі розслаблені.

Розслаблення м'язів ніг

1. Сидячи, найкраще з закритими очима, зробити вдих, після якого подих затримати й напружити м'язи обох ніг на 15-20 секунд, у неповну силу. Щоб краще відчути напругу м'язів ніг, уявіть собі, що ступні лівої й правої ноги із силою давлять на підлогу.

Увага спрямована на те, як напружені м'язи обох ніг, як злегка вібрують напружені м'язи.

Усі думки спрямовані тільки на те, як напружені в цей момент м'язи ніг.

На видих м'язи ніг розслаблюються. Варто добре відчути це розслаблення, чому допоможе легке струшування розслаблених м'язів.

Уся увага спрямована на ті відчуття, що пов'язані з розслабленням ніг.

2. Сидячи на краю стільця із зігнутими ногами (відстань між стопами половина кроку), представити, що м'язи ніг розслаблені. Потім руками підштовхуємо коліна всередину. Якщо коліна, торкнувшись, легко відскакують у сторони, це значить, що ви навчилися свідомо розслаблювати м'язи ніг. Зміну напруги й розслаблення м'язів виконують ритмічно у зручному темпі. Дихати треба неглибоко.

Розслаблення м'язів тулуба

Сидячи із закритими очима, тулуб подати вперед, руки зігнути в ліктях і пригорнути до тулуба, зробити вдих, подих затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити в неповну силу, а лікті із силою пригорнути до тулуба.

Вся увага спрямована при цьому на те, як напружені м'язи тулуба (живота і спини), як злегка вібрують напружені м'язи.

На видих м'язи живота і спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз.

Уся увага спрямована на те, щоб відчутти відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

Розслаблення м'язів шиї

М'язи шиї розташовані попереду від підборіддя до ключиць, а позаду – від коренів волосся до верхньої частини лопаток. Для напруги м'язів шиї варто зробити вдих, затримати подих на 15-20 секунд, утягти голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки при цьому долонями спираються на стегна.

Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи шиї, як вібрують напружені м'язи.

На видих впливає розслаблення м'язів шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають вздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Варто добре прислухатися до відчуттів, пов'язаних із розслабленням м'язів шиї.

Розслаблення м'язів обличчя

Для напруги м'язів обличчя варто зробити вдих, затримати подих і на 15-20 секунд зжати в неповну силу зуби і губи, замружити очі. Уся увага спрямована на те, як напружені м'язи обличчя, на легку вібрацію, що виникає в напружених м'язах.

На видих м'яза обличчя розслаблюються: очі напіввідчинені, віка без найменшої напруги прикривають ока. Слід кілька разів підняти й опустити віка для того, щоб переконатися, що вони без найменшої напруги прикривають ока. Рот напіввідчинений. Губи як би стають трохи товстішими. Щоки тяжчають. Можна кілька разів покрутити головою зі сторони убік, відчувши розслаблення м'язів обличчя.

Вся увага спрямована на відчуття, що виникають при розслабленні м'язів обличчя.

«Чарівні властивості посмішки»: щодня вранці перед дзеркалом потрібно згадати що-небудь приємне, їло допоможе додати обличчю привітне вираження.

Можна впливати на потік думок й емоцій, видозмінюючи напругу м'язів всього тіла за допомогою ритмічних рухів під гарну естрадну музику. А пригнічений стан легко знімається, а поганий настрій підвищується від тихого (про себе) насвистування мелодії «з настроєм».

Ці вправи в різних варіантах корисно використовувати як у ранковій гімнастиці, так і з оздоровчою метою. Тому що вони, допомагають нам відпочити, заспокоїтися, зосередитися, щоб з новими силами і світлою головою знову приступити до занять.

Мобілізуючі вправи

Для того щоб після завершення занять аутогенного тренування (релаксації) можна було швидко скинути стан млявості й розслабленості, варто використовувати спеціальні мобілізуючі вправи. Дуже важливо максимально яскраво, із бажанням представляти ті відчуття й образи, що пов'язані зі станом бадьорості, активності (прохолодний літній ранок, подув свіжого вітерцю й ін.). Витягаючи зі своєї пам'яті дрібні деталі цих колись пережитих станів, людина сприяє тому, що в організмі відбуваються відповідні зміни і допомагають підвищенню загальної активності, що витісняють розслабленість, дрімоту, млявість.

Для активації наприкінці кожного заняття використовуються наступні формули:

1. Відпочинок дозволив мені добре відновити свої сили.
2. З кожним вдихом усе більше енергії наповнює м'язи.
3. М'язи стають сильними й пружними.
4. Кожен видих несе залишки розслабленості.
5. З коленим вдихом наростає відчуття легкості й свіжості у всім тілі.

6. По тілу пробігає приємний озноб (холодок).

7. Подих, що активізує: кілька довгих глибоких вдихів, що закінчуються різкими видихами.

8. Зворотний рахунок від 3 до 1, у процесі якого наростає відчуття свіжості, сили, бадьорості. На рахунок 1 очі відкриваються, на обличчі посмішка, готовність діяти.

Книги, які допомагають мислити позитивно:

«Життя без турбот. Посібник із виживання у підлітковому віці», Ліззі Кокс

«Опануй себе! Для підлітків, які хочуть навчитися контролювати своє життя», Л. Мільтон, М. Томічич, Е. Свенссон



«Зак та Мія», А. Дж. Беттс

«Синій птах», Кійосі Сігемацу

«Мигдаль», Сон Вон Пхьон

«Ізгої», Сьюзен Хінтон

«Не бійся!», Шері Кумбс

«Не переймайся», Шері Кумбс

«Привіт, щастя!», Шері Кумбс

«Ти зможеш», Шері Кумбс

«Книжка, яка зробить тебе мегашасливим», Франсуаза Буше

«Посібник з виживання для дівчат», Крістіна де Вітт

«Як навчитися оптимізму. Змініть погляд на світ і своє життя», Мартін Селігман

«Сила позитивного мислення», Норман Вінсент Піл

«Людина у пошуках справжнього сенсу», Віктор Франкл