

УДК 159.9

Віхляєва Я.Є.¹, Башлій А.Г.²

¹ ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. СН-111 НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ АУТОТРЕНІНГУ(ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ) У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ

Аутотренінг (аутогенне тренування) – психотерапевтичний метод широкого профілю, заснований на м'язовій релаксації, самонавіянні та аутодидактиці. Застосовується як психологічної саморегуляції станів. Під час проведення аутотренінгу проведення аутотренінгу людина вчить своє тіло певним чином відповідати на команди – навіювання, команди – прохання, які формулює та вселяє собі сам. Система психічної саморегуляції дозволяє змінювати риси характеру, шкідливі звички, виліковує від різноманітних недуг, допомагає досягти цілей. Також аутогенне тренування є потужним засобом релаксації, який дозволяє швидко (за лічені хвилини) відпочити,

відновити сили та працездатність. Відновлення сил в аутогенному стані йде набагато швидше, ніж під час природного сну, особливо якщо врахувати, що в стані психічного стресу сон стає поверхневим і тривожним, внаслідок чого людина прокидається з «несвіжою» головою у пригніченому стані. Аутогенне занурення кілька хвилин виправляє це положення. Дуже важливим є вміння «зануритися» на короткий термін студентам під час екзаменаційної сесії, у період інтенсивної підготовки до іспиту.

Автором сучасної методики аутотренінгу є Йоганн Генріх Шульц, німецький психотерапевт, автор книги «Аутогенне тренування», один із перших, хто почав практикувати лікування гіпнозом.

У порівнянні з гіпнозом, аутотренінг є навіть кращим варіантом впливу на думки і почуття людини, оскільки ми самі вирішуємо, до якої мети прагнути, і в якій формі це прийняти конкретно для нас. Вплив сторонньої людини на психіку завжди спірний, оскільки навіть досвідчений лікар не в змозі визначити необхідну дозу психологічного впливу. У той самий час самонавіювання вимагає зусилля волі, щоб займатися цим постійно без нагадувань, це потребує особистої мотивації, що у своє чергу і є запорукою успіху у заняттях аутотренінгом.

Аутогенне тренування є досить ефективним прийомом корекції психоемоційної напруги. Наприклад навіть обстановка і особливий психологічний настрій, властивий заняттям аутогенного тренування, навіяний стан спокою та м'язового розслаблення власними силами вже сприяють зменшенню емоційного напруження, властивого невротичним хворим. Ця важлива особливість самонавіювання може бути використана для того, щоб усунути тривогу, занепокоєння, страх, надмірну емоційну напруженість.

Важливий аспект аутогенного тренування, що може підвищити ефективність іспиту – «формули мети». "Позитивні установки - запорука успіху" - як говорить один з розділів книги "Аутогенне тренування" Ханнеса Ліндемана. Установки успішну діяльність може аутогенного занурення сприймаються і реалізуються краще, ніж у звичайному стані. При складанні таких формул терапевт, який намічає стратегію корекції страху перед іспитом у студента, повинен керуватися такими принципами: формули мети мають бути по можливості короткими, мати позитивний характер і відповідати психологічному типу поведінки особи, яка їх застосовуватиме.

Останнім часом все більшої популярності набувають комбіновані методи психотерапії для корекції психічного та фізичного стану студентів перед іспитами, де АТ поєднується з іншими методиками: дихальною гімнастикою, фізичними вправами та ін.

Існують деякі нюанси у застосуванні даної психологічної саморегуляції. Для досягнення ефекту від аутогенного тренування важливими є

регулярність занять, активна участь індивідуума, висока концентрація уваги, наполегливість. Такі якості, як правило, відсутні у невротичних особистостей. У зв'язку з цим, хороші результати застосування аутотренінгу в корекції рівня екзаменаційного стресу показують, в основному, свідомі, організовані та високоінтелектуальні студенти. Люди зі слабким типом вищої нервової діяльності воліють пряме навіювання з боку психолога.

Підсумовуючи, аутогенне тренування як форма психічної саморегуляції є поширеним методом на думки і почуття людини і активно використовується контролю емоційного напруги. Аутотренінг знижує рівень неспання, перебудовує режим роботи нервової системи та робить організм більш чуйним до уявних наказів – що дозволяє управляти недоступними важелями. Так, у боротьбі зі стресовим станом, який наздоганяє кожного студента перед іспитами, аутогенне тренування дає можливість взяти контроль над своїм станом, викликати у себе розслаблення, спокійний стан, а також при використанні формул-цілей запрограмувати себе на успіх.