

Лекція 5 Технології психоемоційного оздоровлення

План:

1. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність
2. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
3. Сутність біоритмології.

1. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність

Активний метод психічної саморегуляції називають аутогенним тренуванням (АТ). Слово аутогенний походить від грецького autos – сам і genos – виникаючий. Термін запропонований німецьким психотерапевтом, професором Йоганнесом Генріхом Шульцем у 1924р. У 50-х роках виникає великий інтерес до цього методу. На 4 Всесоюзному з'їзді невропатологів і психіатрів цей метод включено до комплексної психотерапії. Використовується АТ як в клінічній так і психогігієнічній областях. Шульц помер у 1970 р., проживши 86 років та залишив після себе ґрунтовну наукову спадщину, численних учнів і послідовників.

АТ аутотренінг - це набір вправ, які дозволяють контролювати і скеровувати взаємодії нервової системи, м'язів, внутрішніх органів і досягати зміцнення здоров'я, позбавлення від хвороб, спричинених розладами центральної та вегетативної нервових систем.

В основі АТ лежить “концентративне розслаблення” – так назвав це явище автор АТ Генріх Шульц (1932р.) Кожна людина, за виключенням дітей дошкільного віку, здатна навчитися виконувати вправи АТ, концентрувати свою психіку в стані спокою та релаксації (розслабленості) та перетворити це вміння у автоматизовану рефлексорну навичку.

АТ – методика мотивованого психогігієнічного, психопрофілактичного і психотерапевтичного впливу людини на себе саму, застосування формул самонавіювання у стані релаксації з метою благодійного впливу на свій настрій, почуття, наміри, волю.

Однією з переваг цієї методики є чіткі і ясні критерії ефективності процесу навчання. В АТ існує строга етапність в освоєнні вправ. Перехід до наступної вправи здійснюється тільки після освоєння попередньої.

Ключовим моментом АТ є вміння досягти стану аутогенного занурення (погруження – рос.) – свого роду напівсну, у якому образні, емоційно забарвлені позитивні уявлення спричиняють вплив на вегетативну нервову систему, що не піддається управлінню свідомою волею людини.

АТ має набір прийомів, які дозволяють кожній людині довільно саморозслабитися, щоб прийти до стану релаксації через розслаблення м'язового тону.

Запорукою успіху АТ – є формування уяви, тобто позитивна настанова, віра в результативність. А позитивна настанова в житті, стверджують численні автори, означає не тільки успіх, а і здоров'я.

АТ має за мету навчити створювати позитивні уявлення про себе. Його принцип – кожен із нас те, що про себе думає.

Починаючи АТ необхідно, щоб кожен знав, що стане таким, яким себе уявляє.

Влада уявлень, набутих через самонавіювання, зокрема за допомогою АТ, є значною силою, духовною опорою у боротьбі проти великих і малих життєвих труднощів. Віра в успіх, у поєднанні із формулами самонавіювання можуть зробити диво.

Надія, впевненість, довіра, позитивні наміри, ясні цілі в житті – ось фактори, які ведуть до одужання, зміцнення і підтримки здоров'я. Життя без сенсу та мети – є факторами, які підривають здоров'я і призводять до хвороб та передчасної смерті.

Очікування позитивного результату та справжня готовність чітко виконувати всі вимоги АТ позитивно відбивається на оволодіння його технікою та ефективності застосування.

Аутогенне тренування має дуже широкий спектр застосування: психогігієна і медицина, спорт, освіта, бізнес, особове зростання.

Аутогенне тренування успішно застосовується в комплексному лікуванні різних захворювань.

- серцево-судинні захворювання (такі як гіпертонія, вегетососудистая дистонія, стенокардія і т.п.)
- хвороба язви
- алергія
- астма
- головні болі
- безсоння
- нейродермиты
- наслідки інсульту і черепно-мозкових травм

Застосування в спорті

Важливість спеціальної психологічної підготовки в сучасному спорті важко переоцінити. Сьогодні рівень фізичної і технічної підготовки у провідних спортсменів практично вирівнявся. Стабільно перемагають саме ті спортсмени, чий рівень психологічної підготовки вище. Тобто, ті, хто краще навчився управляти своїм функціональним станом.

Основні напрями використання аутогенного тренування в спорті:

- Прискорення і підвищення якості технічної підготовки (тренування і розучування нових елементів рухів, виправлення помилок, формування оптимальних рухових стереотипів і т.п.).
- Освоєння здатності викликати оптимальний функціональний стан перед стартом, під час тренувань.
- Прискорення і підвищення якості процесів відновлення після навантажень змагань і тренувальних (інтенсивних).
- Розвиток спеціальних навиків (швидкість реакції, витривалість і т.п.).
- Корекція характерологічних особливостей, підвищення мотивації до досягнення максимальних результатів.

Бізнес. Професійна діяльність

Аутогенне тренування допомагає людині освоїти щонайпотужніший внутрішній ресурс, який може бути направлений на досягнення професійного успіху.

- Підвищення уваги і працездатності
- Розвиток інтуїції і лідерських якостей
- Зміцнення здоров'я, захист від стресів і нервових перевантажень
- Повноцінний відпочинок за 5-10 хвилин
- Швидка мобілізація перед відповідальними зустрічами, переговорами, виступами

Навчання, здібності.

Аутогенне тренування дозволяє кожній людині розкрити свої здібності.

- Розвиток пам'яті, концентрації уваги, образного мислення, уяви
- Сприйняття і запам'ятовування мови під час нічного сну
- Прискорене навчання іноземним мовам
- Творчі сновидіння (для пошуку рішень)

Основи АТ

- умовою оволодіння АТ є систематичні та послідовні тренування.
- Час для занять при самовивченні кожен обирає сам, частіше всього аутогенне занурювання проводиться перед засипанням та зранку. Згодом може проводитись ще одне заняття після обіду. Мінімальним Шульц називає одне заняття на день.

- займатися треба у затемненому приміщенні при зачинених вікнах, без шумових подразників.

- Заняття повинні бути на голодний шлунок. Переповнений шлунок, як висловлювався Шульц – “не любить вчитися”.

- На початку курсу кожна вправа виконується 1 хв, наприкінці – до 5 хв. Не слід очікувати, що зразу всі вправи будуть виконуватися успішно, однак поступово людина починає долати зовнішні та внутрішні перешкоди.

- Вправи психічної релаксації необхідно проводити у розслаблених позах. Розрізняють активну і пасивну пози.

Активна поза - “поза кучера”: слід сісти на стілець прямо, випрямити спину, а потім - розслабити всі скелетні м'язи. Не сильно нахилитися вперед, голова має бути опущена на груди, ноги трохи розставлені та зігнуті, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті закруглені – тобто, характерна поза візника (кучера), який дримає очікуючи на пасажира. Очі мають бути прикриті, нижня щелепа і язик розслаблені. Таку позу можна прийняти де завгодно: на роботі, вдома, в транспорті.

Пасивна поза - це поза лежачи, сидячи вдома на кріслі з підлокітниками і опорою для потилиці. В інших характеристиках активна поза співпадає із пасивною.

Методика проведення АТ

Необхідно засвоїти шість вправ, на відпрацювання кожної відводиться 10—15 днів.

Перше заняття АТ починається із вправи на розслаблення скелетних м'язів кінцівок і тіла. Тобто,

перша вправа має за мету **розслаблення і зниження загального м'язового тону**су. Ця вправа виконується у розслабленій позі та формулюється так:

1) *“Моя права рука важка” (6 разів)*

Цю формулу необхідно уявити собі наочно: розслаблюються м'язи руки – пальці, кисть. Вся рука стала важкою, не хочеться рухати нею. Бажано, щоб відчуття втомленості і розслабленості були приємними.

“Я цілком спокійний” (1раз)

“Моя права рука тяжка” (6 разів) 3 рази по 6

Часовий інтервал, який необхідний для відчуття важкості в руці, різний для різних людей. Зазвичай достатньо **трьох серій із шести повторів** формули, яка розділена вставкою “Я цілком спокійний”, що складає біля двох хвилин. Вправи необхідно **проводити весь перший тиждень занять АТ, мінімум два рази на день**, поки відчуття важкості не почне виникати рефлекторно.

Перша вправа супроводжується наступними фізіологічними процесами: підвищується місткість кисню в крові, відбувається притік артеріальної крові.

Рука дійсно робиться важчою за іншу через розширення судин і більш інтенсивну регуляцію крові.

2) друга вправа – із формулою тепла – слід переходити **через два тижня** після початку занять, незалежно від того, чи досягнуто успіху в оволодінні першою вправою.

Друга вправа розвиває відчуття тепла у потрібній області організму або в усьому тілі, яке є наслідком розширення кровоносних судин.

Друга вправа формулюється так:

“Моя права рука тепла”.(6 разів).

Всі вправи, з урахуванням першої формули, набувають наступного вигляду:

Я цілком спокійний (1 раз).

Права рука тепла (6-12 разів).

Я цілком спокійний (1 раз).

Температура руки із відчуттям тепла дійсно підвищується на 2 градуси завдяки притоку крові і цей факт можна зареєструвати спеціальним термометром.

Друга вправа супроводжується такими фізіологічними реакціями: вазомоторні нерви збільшують діаметр артеріальних судин, а підсилення кровотоку забезпечує підвищення температури. Ці процеси об'єднані механізмом зворотного зв'язку із психікою: розслабленість мускулатури призводить до пониження рівня, зниження емоційної напруги, сонливості й сну.

Ми відпрацьовуємо вправи на одному органі, оскільки цілеспрямоване напруження або розслаблення одного органу веде до переносу цього стану на інші органи. Наприклад, розслаблення правої руки автоматично веде до розслаблення лівої; розслаблення рук стимулює розслаблення ніг, розслаблення кінцівок спричиняє розслаблення м'язів тулуба.

Зміни, викликані вправами АТ, виникають спочатку в органах, які найбільш тісно пов'язані із психікою. Тому відчуття важкості й тепла легше викликати у правій руці. Потім, як зазначалося вище,

відбудуться перенос.

Цей перенос стимульованого стану на інші органи Шульц назвав “законом генералізації”(узагальнення). Можливість генералізації однак не означає, що для досягнення релаксації достатньо навчитися управляти тільки одним органом або однією групою м'язів; генералізація лише дозволяє прискорити процес оволодіння саморозслабленням і самоконцентрацією. Оволодівши першою вправою для правої руки набагато легше навчитися викликати відчуття важкості у лівій руці, використовуючи вищенаведену формулу, відчуття як важкість розтікається по усій руці, а потім по стопах, гомілкях, стегнах, по усьому тілу.

Використовуючи явище генералізації, в АТ з часом деталізовані формули самонавіювання замінюються на більш загальні: “Руки важкі. Руки теплі”, а наприкінці курсу формула скорочується до фрази: “Спокій – важкість – тепло”. До узагальнених формул можна переходити тільки після повного засвоєння їх деталізованих варіантів.

Оволодіння першими двома вправами, окрім усунення багатьох функціональних розладів, нормалізує роботу серця. Інколи вправи на важкість і тепло буває достатньо, щоб знати невралгічні болі в серці, врегулювати ритм і силу його пульсації.

3) Спеціальна вправа для серця є третьою у системі ат Шульца.

Третя вправа засвоюється за допомогою формули:

“Серце б`ється рівномірно і сильно” (6 разів) – для молоді і людей із пониженим артеріальним тиском;

“Серце б`ється спокійно і рівномірно” (6 разів)– для всіх решта.

Я цілком спокійний (1 раз).

У подальшому формули спокою, важкості й тепла повторюються по одному разу, а формула для заспокоєння серця ще двічі по шість разів.

4) Формула самонавіювання для дихання звучить таким чином:

“Дихання зовсім спокійне”.

Шульц пропонував уявляти себе у воді, спокійно лежачи на спині, коли на поверхні знаходиться лише рот, ніс і очі.

Дихання регулюється підкорковим центром, навчившись управляти яким можна змінювати об`єм кисню, який надходить в організм і, як наслідок, інтенсивність всіх процесів окислення в організмі, а через них управляти рівнем психічної та фізичної активності.

Дихання зовсім спокійне (6 разів).

Мені добре дихається (1 раз).

Дихання зовсім спокійне (6 разів).

Як при виконанні інших вправ, формулу дихання слід виконувати сконцентрувавши увагу на роботі легень, уявляючи себе під час прогулянки після дощу, або в горах, чи у смерековому лісі.

5) Важливим вузлом вегетативної нервової системи є **сонячне сплетення**. Його ще називають “черевний мозок” і знаходиться воно позаду шлунку. **Центр управляє діяльністю органів черевної порожнини і має вплив на наше самопочуття і настрій.**

Формула самонавіювання для цієї вправи така:

“Сонячне сплетення випромінює тепло” (6 разів)

Я цілком спокійний (1 раз).

Зазвичай тренування формули впливу на сонячне сплетення займає до двох тижнів.

б) Останнім доповненням комплексу АТ є вправи для голови.

У побуті та в медичній практиці часто можна чути вислів про важливість того, щоби чоло було прохолодним. Саме тому Шульц пропонував у якості формули самонавіювання вислів “Чоло приємно прохолодне”. Ця вправа шоста і остання в курсі АТ може виконуватись на фоні образних уявлень.

Чоло приємно прохолодне (6 разів).

Я цілком спокійний (1 раз).

Чоло приємно прохолодне (6 разів).

Отже, тренувальну програму самонавіювання слід повторювати доти, поки бажаний результат не перетвориться у стійку, автоматизовану навичку. **Коли це сталося, можна перейти до скороченої схеми заняття:**

Спокій – важкість – тепло.

Серце і дихання абсолютно спокійні.

Сонячне сплетення випромінює тепло.

Чоло приємно прохолодне.

АТ можна використовувати не лише для відпочинку. За його допомогою можна вирішити і низку інших проблем: безсоння, зайвої ваги, подолання стресових ситуацій, больових відчуттів, підвищення спортивних результатів. Для цього до схеми АТ вводяться так звані “формули мети” і в процесі аутотренінгу людина отримує настанову на їх виконання.

2. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.

Віктор Порфірович Петренко - академік, доктор медичних і філософських наук, один із засновників сучасної валеології, керівник першої кафедри валеології в Росії при Санкт-Петербурзькій медичній академії післядипломної освіти. Його книга "Валеологія людини" є одним з основних підручників валеології. У ній В.П. Петренко пропонує шість мудрих порад, перевірених життям і досвідом на багатьох поколіннях. Автор вважає їх основою для поліпшення психічного здоров'я особистості.

Нагадаємо До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Перша порада. Вмійте на деякий час відволікатися від турбот і навіть неприємностей. Для цього необхідно:

- а) намагатися уникати важких думок, **переводити увагу на інші турботи (на роботі або вдома)**;
- б) не заражати своїм поганим настроєм тих, хто оточує;
- в) бути розумними й тактовними, не перебільшувати своїх неприємностей;
- г) покладатися на співчуття і надану вам допомогу, не втрачати оптимізму;

Друга порада. Уникайте гніву. Для цього необхідно:

- а) ніколи не допускати, аби гнів опанував вами. Розгнівавшись, зупиніться, зробіть паузу, згадайте мудрих: "гнів - знаряддя слабих";
- б) обміркуйте ситуацію, яка змусила вас розгніватися, визначте свою провину;
- в) пам'ятайте, що спалах гніву ніколи не приносить полегшення і завжди призводить до нових неприємностей;
- г) найкращий спосіб заспокоїтися - фізична робота рухова активність: розряджайтеся не словом, а працею.

Третя порада. Майте мужність поступитися, якщо ви не праві. Для реалізації поради пам'ятати:

- а) упертість свідчить про капризність і незрілість людини;
- б) умійте уважно вислухати свого опонента, поважайте його погляду;
- в) будьте самокритичні до своєї думки - не вважайте свої погляди завжди правильними, абсолютною істиною;
- г) усі погляди відносні й у кожному з них є частка істини;
- д) пам'ятайте французьке прислів'я: "Якщо жінка неправа - вибачся перед нею";
- г) розумні вчинки не лише корисні для справи, але й викликають повагу оточення.

Четверта порада. Будьте вимогливі, насамперед до себе. Для цього:

- а) не вимагайте від інших того, на що самі нездатні;
- б) не чекайте від інших того, чого не можете дати самі;
- в) надмірність у вимогах завжди дратує людей, бо міра в усьому - основа мудрості;
- г) не намагайтеся переробити всіх на свій кшталт: приймайте людей такими, якими вони є, або ж узагалі не майте з ними справи;
- д) намагайтеся знайти в кожній людині позитивне й спирайтеся на ці якості в стосунках із нею.

П'ята порада. Реально оцінюйте себе й свої можливості. Для цього треба усвідомити таке:

- а) не можна бути досконалим у всьому: кожен з нас у чомусь сильніший, а в чомусь слабкіший;
- б) не думайте, що ви найкращий за всіх або найгірший з усіх: цінують себе реально, гідно, не принижуючи себе й людей;
- в) наші можливості й навіть таланти - обмежені, але вони можуть бути значними й різноманітними;
- г) у багатобарвності якостей - вартість людей. Це треба бачити й цінувати;
- д) знайте свої можливості й робіть те, до чого у вас є покликання: решту робіть відповідно до своїх можливостей, але завжди максимально добросовісно, чесно й дбайливо.

Шоста порада. Не носіть у собі своє горе й не накопичуйте неприємностей. Досвід людства свідчить:

- а) не треба залишатися наодинці зі своїми неприємностями й горем;
- б) горе, як і щастя, слід поділяти з людьми: сповідь полегшує горе й посилює радість людини;
- в) шукайте людину, здатну вас зрозуміти й розділити ваше горе;
- г) доброзичливих і розважливих людей чимало: вони здатні розділити і горе, і щастя;
- д) намагайтеся й самі бути співчутливими добрими та людяними, милосердними й мудрими.

3. Сутність біоритмології

Теорії "трьох біоритмів" близько ста літ. Цікаво, що її авторами стали троє людей: Герман Свобода, Вільгельм Флісс, що відкрили емоційний і фізичний біоритми, а також Фрідріх Тельчер - інтелектуальний ритм, що дослідив.

Психолога Германа Свободу і отоларинголога Вільгельма Флісса можна вважати "дідусями" теорії біоритмів. В науці таке трапляється дуже рідко, але однакові результати вони отримали незалежно один від одного.

Свобода працював у Відні. Аналізуючи поведінку своїх пацієнтів, він помітив, що їх думки, ідеї, імпульси до дії повторюються з певною періодичністю. Герман Свобода пішов далі і почав аналізувати початок і розвиток хвороб, особливо циклічність серцевих і астматичних нападів. Результатом цих досліджень стало відкриття ритмічності фізичних (22 день) і психічних (27 днів) процесів.

Доктора Вільгельма Флісса, який жив в Берліні, зацікавила опірність організму людини хворобам. Чому діти з однаковими діагнозами в у свій час мають імунітет, а інші - вмирають? Зібравши дані про початок хвороби, температуру і смерть, він зв'язав їх з датою народження. Розрахунки показали, що зміни імунітету можна прогнозувати за допомогою 22-денного фізичного і 27-денного емоційного біоритмів.

Батьком" теорії "трьох біоритмів" став викладач з Інсбрука (Австрія) Фрідріх Тельчер. Новомодні біоритми підштовхнули його до своїх досліджень. Як і всі педагоги Тельчер помітив, що бажання і здатність студентів сприймати, систематизувати і використовувати інформацію, генерувати ідеї час від часу змінюється, тобто має ритмічний характер. Зіставивши дати народжень студентів, іспитів, їх результати, він відкрив інтелектуальний ритм з періодом 32 день.

Тельчер продовжував свої дослідження, вивчаючи життя творчих людей. В результаті він знайшов "пульс" нашої інтуїції - 37 днів, але з часом цей ритм "загубився".

Все нове насилу пробиває собі дорогу. Не дивлячись на професорські звання і те, що однакові відкриття були зроблені незалежно, засновники теорії "трьох біоритмів" мали супротивників і опонентів. Дослідження біоритмів продовжувалися в Європі, США, Японії. Особливо інтенсивним цей процес став з відкриттям ЕОМ і більш сучасних комп'ютерів. В 70 - 80 рр. біоритми завоювали весь світ. Зараз мода на біоритми пройшла, але все в природі має властивість повторюватися. Теорія "трьох біоритмів" проста, як і все геніальне: від народження до смерті (а, може, навіть довше) ми схильні впливу інтелектуального, емоційного, фізичного і інтуїтивного біоритмів. Інтелектуальний ритм з періодом 32 день управляє пам'яттю, здібністю до навчання, розумовою активністю, ясністю мислення, фантазією. Період фізичного ритму складає 22 дні. Він регулює фізичну і сексуальну активність, силу,

швидкість, координацію, опірність хворобам, витривалість.

Інтуїтивний ритм має період 37 днів і відповідає за відчуття прекрасного, творче натхнення, сприйняття неусвідомлених імпульсів, тобто власне інтуїцію. Його можна назвати також духовним.

В перекладі з волоського "theo" - текти і позначає повторення подібних явищ через однакові проміжки часу. Найпростішим прикладом ритмічності життєвих процесів є скорочення серця і дихання. Наш інтелектуальний, емоційний, фізичний стан теж не є стабільним, а має періодичний (точніше хвилеподібний) характер. Нижня точка такої "хвилі" називається "мінімумом", а верхня - "максимумом" і тривають один день.

Інтелектуальний мінімум характеризується зниженням розумової активності, мислення, погіршенням пам'яті. Цього дня краще всього виконувати просту механічну роботу або відпочити. Не варто також вести переговори, підписувати контракти, ухвалювати важливі рішення. Нові думки і ідеї потрібно записати і забути.

Емоційний мінімум приносить упадок душевних сил, бажань, деяку заторможеність, апатію, драгівливість, особливо у жінок. Якнайгірший день для людей творчих, коли не хапає відчуттів і емоцій для роботи. Цей період несприятливий і для закоханих.

Фізичний мінімум дає зниження фізичної, сексуальної активності, стомлюваність, підвищується вірогідність захворювань. Слід понизити або виключити фізичні навантаження, вживання алкоголю.

Інтуїтивний мінімум: "відлучення від Бога". Рішення, прийняті інтуїтивно можуть виявитися помилковими. Відсутнє натхнення, особливо для творчої роботи.

Засновник теорії біоритмів Вільгельм Флісс так характеризував мінімуми: "В суцільному потоці субстанції людського буття існують певні природні злами - вхідні ворота для нового життя, хвороби або смерті". Залежно від того що саме ми впускаємо в себе в критичні дні і визначається наш теперішній час і майбутній.

Максимуми дають нам можливість усвідомити і реалізувати свої здібності і таланти. Це період напруженої роботи.

Інтелектуальний максимум дозволяє вирішити найскладніші питання і навіть створити щось нове. Цей час вдалий для ухвалення командирських рішень, ведення переговорів, підписання контрактів.

Емоційний максимум дає відчуття повноти життя, душевний підйом, бажання діяти, творити, любити. Загострені почуття різко реагують на дисгармонію і відчуження.

Фізичний максимум: організм повний енергії, робота не стомлює, висока сексуальна активність. Можна зайнятися спортом, сходити в сауну або вдатися до любовних утіх.

Інтуїтивний максимум - кращий період для спілкування з Богом. Інтуїція працює на межі ясновидіння, що дозволяє ухвалювати правильні рішення. Небеса дарують нам також значну дозу натхнення.

Періоди всіх біоритмів різні, тому можуть співпадати три-чотири мінімуми і наступають "чорні дні" або бувають "світлі" смуги коли все вдається... Природа людини така, що він бажає знати своє майбутнє. Засновники біоритмології Флісс і Свобода розуміли важливість свого відкриття і

ефективність його практичного використання. Вони розробили методику обчислення критичних днів. Їх послідовниками були створені таблиці, карти, лінійки, біокалькулятори, біоритмічний годинник і навіть спеціальні біоритмічні комп'ютери.

У наш час знайти програму розрахунку біоритмів нескладно.

Тест. Визначення біоритму працездатності ("сова" чи "жайворонок")

1. Чи є у вас потреба в користуванні будильником, якщо вранці вам необхідно встати в точно визначений час?

- нема потреби - 4;
- в окремих випадках є потреба - 3;
- потреба в будильнику досить велика - 2;
- будильник мені завжди необхідний - 1.

2. Якщо б вам довелося готуватися до екзаменів в умовах жорсткого ліміту часу і поряд з денними годинами використовувати для підготовки початок ночі (23-2 год.), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?

абсолютно некорисною, я зовсім не зміг би працювати - 4;

- деяка користь була б - 3;
- робота була б досить ефективною - 2;
- робота була б високоефективною - 1.

3. Чи легко вам вставати вранці в звичайних умовах?

- дуже важко - 1;
- досить важко - 2;
- досить легко - 3;
- дуже легко - 4.

4. Чи відчуваєте ви, що повністю прокинулися в перші півгодини після ранкового підняття?

- дуже велика сонливість - 1;
- є невелика сонливість - 2;
- досить ясна голова - 3;
- повна ясність думки - 4.

5. Який ваш апетит у перші півгодини після вставання вранці?

- нема апетиту 1;

- апетит знижений - 2;
- досить добрий апетит - 3;
- дуже добрий апетит - 4.

6. Якщо б вам довелося готуватися до складання екзаменів в умовах жорсткого ліміту часу і поряд з денними годинами використовувати для підготовки ранок (4-7 год.), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?

- абсолютно некорисною - 1;

- деяка користь - 2;

- робота була б досить ефективною-3;

- робота була б високоефективною - 4.

7. Чи відчуваєте ви фізичну млявість у перші півгодини після ранкового вставання?

- дуже велика млявість - 1;

- деяка млявість - 2;

- деяка бадьорість - 3;

- повна бадьорість - 4.

8. Якщо ваш наступний день вільний від роботи, коли ви ляжете спати в порівнянні зі звичайним часом?

• не пізніше, ніж звичайно - 4;

• менш ніж на одну годину пізніше-3;

• на 1-2 години пізніше - 2;

• більш ніж на 2 години пізніше - 1.

9. Чи легко ви засинаєте в звичайних умовах?

• дуже важко - 1;

• досить важко - 2;

• досить легко - 3;

• дуже легко - 4.

10. Ви вирішили зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичних вправ. Ваш друг запропонував займатися спортом разом по одній годині двічі на тиждень. Найкращий час для вашого друга - ранок між 7-8 годинами. Чи цей період найкращий і для вас?

• у цей час я був би в добрій формі - 4;

• я був бив досить доброго стані-3;

• мені було б важко - 2;

• мені було б дуже важко - 1.

11. Якщо ввечері ви відчуваєте себе настільки стомленим, що повинні лягти спати, ви:

• лягаєте зразу, як приходите - 1;

• намагаєтеся боротися зі сном - 2;

• намагаєтеся лягати в звичайний час - 3;

- продовжуєте займатися своїми справами - 4.

12. Під час виконання двогодинної роботи, що потребує від вас повної мобілізації розумових сил, ви хотіли б перебувати в стані найвищої працездатності. Який з чотирьох запропонованих періодів ви вибрали б для цієї роботи, якби могли вільно планувати свій розпорядок згідно з власним бажанням?

8.00-10.00 -6

11.00-13.00 -4

15.00-17.00 -2

19.00-21.00 -0

13. Наскільки велика ваша втома о 23-й годині?

- дуже втомлений - 5
- помітно втомлений - 3
- є невелика втома - 2
- не відчуваю втоми - 0

14. Чому вам довелося лягти спати на декілька годин пізніше, ніж звичайно. На наступний ранок нема потреби вставати у визначений час. Який з чотирьох запропонованих буде вашим?

- прокинувся у звичайний час і більше не засну - 4
- прокинувся у звичайний час, а далі буду дрімати - 3
- прокинувся у звичайний час і знову засну - 2 прокинувся пізніше, ніж звичайно - 1

15. Ви повинні чергувати вночі з 4-ї до 6-ї години. Наступний день у вас вільний. Який з чотирьох запропонованих варіантів буде для вас

найкращим?

- спати я буду тільки після нічного чергування - 1
- перед чергуванням я подрімаю, а після чергування ляжу спати - 2
- перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю - 3
- я повністю висплюсь перед чергуванням - 4

16. Коли б ви хотіли встати, якщо ви вільно планували б розпорядок дня за власним бажанням?

- на світанку - 4;

- вранці - 3;
- лежати б у ліжку - 2;
- спав би, доки не розбудили - 1.

17. Коли б ви хотіли лягти спати, якби вільно планували б свій вечірній час тільки за власним бажанням?

- відразу ж після вечері — 4;
- до десятої години - 3;
- до дванадцяти - 2;
- після півночі - 1.

Висновок за сумою балів

Більше 60 - чітко виражений ранковий тип. 50-60 - слабо виражений ранковий тип. 40-50 - індіферентний тип. 30-40 - слабо виражений вечірній тип. Нижче 30 - чітко виражений вечірній тип.

Методика діагностики оперативної оцінки САН була застосована для визначення у студентів їх самопочуття, активності та настрою, тобто - соціального та психічного здоров'я.

Опитувальник складався з 30 пар полярних або протилежних ознак, по яким слід оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій студенти відзначає ступінь прояву тої чи іншої характеристики свого стану. Тобто в кожній парі слід вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) прояву даної характеристики.

Слід враховувати, що полюси шкал постійно міняються, але позитивні стани завжди одержують

високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість (сума) балів по кожній з них.

Самопочуття (сума балів по шкалах): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів по шкалах): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали оцінюється за трьома градаціями: 1-3 бали; 4-6 балів та 7-9 балів. Відносно кожної характеристики це означає:

Самопочуття: 1-3 бали – незадовільне

4-6 балів – задовільне;

7-9 балів – добре.

Активність: 1-3 бали – низька;

4-6 балів – середня;

7-9 балів – висока.

Настрій: 1-3 бали – поганий

4-6 балів – задовільний;

7-9 балів – добрий.

Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

Типова карта методики сан

Прізвище, ініціали _____ Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

Методика САН

1.	Самопочуття добре	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Погане
2.	Почуваю себе сильним		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Слабим
3.	Пасивний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Активний
4.	Малорухливий		1 2 3 4 5 6 7 8 9	Рухливий
5.	Веселий	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
6.	Настрій хороший		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Поганий
7.	Я працездатний	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
8.	Повний сил		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Знесилений
9.	Загальмований	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Швидкий
10.	Бездіяльний		1 2 3 4 5 6 7 8 9	Діяльний
11.	Щасливий	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
12.	Життєрадісний		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
13.	Напружений	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений

14.	Здоровий		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Хворий
15.	Бездіяльний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Активно діючий
16.	Байдужий		1 2 3 4 5 6 7 8 9	Схвильований
17.	Захоплений	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Байдужий
18.	Радісний		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
19.	Відпочивший	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
20.	Свіжий		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Змучений
21.	Сонливий	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Збуджений
22.	Бажаю відпочивати		1 2 3 4 5 6 7 8 9	Діяти
23.	Спокійний	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Заклопотаний
24.	Оптимістичний		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Песимістичний
25.	Витривалий	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
26.	Бадьорий		9 8 7 6 5 4 3 2 1	В'ялий
27.	Важко міркувати	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легко
28.	Розсіяний		1 2 3 4 5 6 7 8 9	Уважний
29.	Повний надій	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
30.	Задоволений		9 8 7 6 5 4 3 2 1	Незадоволений

Контрольні запитання

1. АТ аутотренінг - це?
2. Що є ключовим моментом АТ?
3. У якому комплексному лікуванні різних захворювань аутогенне тренування успішно застосовується?
4. Назвіть основні напрями використання аутогенного тренування в спорті.
5. Назвіть основні напрями використання аутогенного тренування у бізнесі, професійній діяльності.
6. Дайте визначення поняттям - активна поза - "поза кучера"; пасивна поза .
7. Надайте характеристику порадам В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
8. Скласти тест: Визначення біоритму працездатності ("сова" чи "жайворонок")

Рекомендована література

1. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем. Москва: Физкультура и спорт, 1980.135с.

2. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1987.96 с.
3. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. Киев.: Здоровье, 1985. 128с.
4. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002.316с.
5. Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару. Санкт Петербург: Издательство «Апрель», 2005.320с.
6. . Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст]. Ростов н /Д : Феникс, 2002. 384 с.