

Гаврилькевич В. К. Вправи для вдосконалення навиків моральної саморегуляції. *Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*. 2023. Випуск № 1 (53). Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта та наука крізь виклики сьогодення» (Запоріжжя, 17-19 травня 2023). URL: https://www.zoippo.zp.ua/pages/publications/el_gurnal/pages/vip53.html

ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИКІВ МОРАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Гаврилькевич В. К.

Україна, м. Хмельницький, Хмельницький національний університет

Саморегуляція як здатність підпорядковуватися певним правилам є однією із властивостей, притаманних усім живим організмам. Завдяки саморегуляції живі організми, підпорядковуючись законам природи, підтримують динамічну внутрішню рівновагу своїх функціональних систем, зберігають цілісність і життєздатність. У людини завдяки появі здатності до самоусвідомлення саморегуляція стає довільною.

Одним із різновидів правил, які існують у житті людей, але відсутні у тварин, рослин і інших живих істот, є норми моралі, тобто система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства [1, с. 690]. Виникнення моралі пов'язано з появою у людей здатності до самоусвідомлення і свободи волі. Дотримання людьми моральних норм і принципів є запорукою злагодженого функціонування суспільства як цілісного організму. Здатність людини довільно підпорядковувати свою поведінку нормам моралі лежить в основі моральної саморегуляції.

Прикметник «моральний» у сучасній українській мові означає те, що стосується моралі, що відповідає вимогам моралі, що пов'язане з духовним життям людини [1, с. 690]. Зважаючи на це, моральну саморегуляцію ми розглядаємо і як підпорядкування людиною своєї поведінки писаним і неписаним нормам відносин у суспільстві, і як самостійне налагоджування людиною свого духовного життя. Під налагоджуванням духовного життя ми

розуміємо довільний вибір життєвих цінностей і векторів життєвих устремлінь та свідоме впорядкування своїх думок, емоцій, мовленнєвих і поведінкових реакцій, дій та вчинків із урахуванням наслідків, до яких вони можуть призвести.

Для розвитку і вдосконалення моральної саморегуляції людини ми розробили вправи, які використовуємо на практичних заняттях у навчальній дисципліні «Психологія саморегуляції» для здобувачів вищої освіти та у сертифікатній програмі «Психічна саморегуляція», яку ми розробили для післядипломної освіти (підвищення кваліфікації) психологів, учителів, викладачів закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Мета цієї статті – представлення опису розроблених нами вправ для розвитку і вдосконалення моральної саморегуляції.

Вправа 1. Свідома ціннісна саморегуляція життєвих устремлінь [2]. Ця вправа дозволяє потренувати саморегуляцію життєвих устремлінь шляхом аналізу ієрархії власних життєвих цінностей та їх довільної переоцінки. Для виконання вправи можна скористатися інструкцією, поданою нижче.

Інструкція щодо виконання вправи:

1) побудуйте ієрархію власних життєвих цінностей: запишіть мінімум 10 важливих для вас життєвих явищ у порядку від найбільш цінного до найменш цінного;

2) визначте, які із записаних цінностей, на вашу думку, матимуть важливе значення для вас і через 50-70 років;

3) перегляньте ще раз побудовану вами ієрархію життєвих цінностей з позицій вічності, визначте, які із записаних вами цінностей є вічними, які мають важливе значення лише в рамках одного земного життя, а які є ситуативними і є важливими лише зараз на даному етапі вашого життя;

4) запишіть іще раз ієрархію життєвих цінностей з урахуванням проведеного вами аналізу та їх переоцінки;

5) поміркуйте про свої життєві устремління і складіть їх письмовий перелік у порядку від найбільш важливих до найменш важливих відповідно до побудованої вами ієрархії життєвих цінностей.

За бажанням, можна поділитись своїми міркуваннями і самоспостереженнями, зробленими в процесі виконання вправи, з одногрупниками під час аудиторного заняття.

Вправа 2. Моральна саморегуляція в контексті особистого блага [3].

Ця вправа дозволяє потренувати свою здатність впорядковувати свої думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки з урахуванням наслідків, до яких вони можуть призвести, стосовно особистого душевного стану, особистого здоров'я, стосунків із близькими людьми, друзями, знайомими. Для виконання вправи можна скористатися поданою нижче інструкцією.

Інструкція щодо виконання вправи:

1) пригадайте свої думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки за минулий день, тиждень;

2) уявіть собі, що кожна ваша думка, кожна емоція, кожен вчинок росте і розвивається з часом у безмежності, та раз за разом усі вони вертаються до вас із певною періодичністю, стаючи кожного разу сильнішими і сильнішими. Уявіть, що кожна думка і кожна емоція, зростаючи у своїй силі, проявляється у відповідних вчинках. Уявіть плоди кожної думки, кожної емоції і кожного вчинку в далекому майбутньому;

3) подумайте про те, як плоди ваших думок, емоцій, мовленнєвих і поведінкових реакцій, дій та вчинків у далекому майбутньому вплинуть на ваш внутрішній стан, ваше здоров'я, ваші стосунки з близькими людьми, друзями, знайомими;

4) вирішіть для себе, чи хочете ви отримати ці плоди в майбутньому;

5) відповідно до прийнятого рішення розпорядіться своїми думками, емоціями, мовленнєвими й поведінковими реакціями, діями та вчинками, чітко зазначивши: мають вони право продовжувати існувати у вашому внутрішньому світі, чи не мають такого права;

б) проаналізувавши і оцінивши доцільність власних думок, емоцій, мовленнєвих і поведінкових реакцій, дій та вчинків у контексті далекого майбутнього, яке продовжується у безмежність, зробіть для себе відповідні висновки про те, як змінити свої думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки, щоб отримати бажані наслідки; вирішіть, які думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки варто й надалі плекати, а від яких краще відмовитися назавжди.

Вправа 3. Моральна саморегуляція в контексті загального блага [4].

Ця вправа базується на теорії енерго-інформаційної взаємопов'язаності всіх явищ у Всесвіті як складових єдиної метасистеми. Вправа дозволяє потренувати свою здатність впорядковувати свої думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки з урахуванням наслідків, до яких вони можуть призвести, стосовно блага всього суцього (суспільства, планети, сонячної системи, галактики, всесвіту). Для виконання вправи можна скористатися інструкцією, поданою нижче.

Інструкція щодо виконання вправи: беручи до уваги уявлення про те, що світ є цілісною системою, в якій усе і всі між собою взаємозв'язані, зробіть такі кроки:

1) поміркуйте про те, як ваші думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки, які зростають у безмежності, та їхні наслідки, впливають на стан суспільства, планети, сонячної системи, галактики, всесвіту; змодельуйте у своїй уяві, як змінюється стан суспільства, планети, сонячної системи, галактики, всесвіту під впливом ваших думок, емоцій, мовленнєвих і поведінкових реакцій, дій та вчинків: покращується чи погіршується;

2) визначте, чи сприяють ваші думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки благу всього суцього;

3) уявіть собі віддачу, яку ви отримаєте від світу у відповідь на свої думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки;

4) вирішіть, чи потрібні вам такі наслідки ваших думок, емоцій, мовленнєвих і поведінкових реакцій, дій та вчинків;

5) за необхідності, подумайте про те, як змінити свої думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки, щоб отримати бажані наслідки, які думки, емоції, мовленнєві й поведінкові реакції, дії та вчинки варто й надалі плекати, а від яких краще відмовитися назавжди.

Для того, щоб краще упорядкувати і на довше запам'ятати свої самоспостереження, зроблені під час виконання другої і третьої вправ, можна описати їх у зошиті або щоденнику, а також, за бажанням, можна поділитися своїми самоспостереженнями з одногрупниками під час аудиторного заняття.

Література:

1 Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

2 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Свідома ціннісна саморегуляція життєвих устремлінь»: а. с. 112254 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 09.03.2022. Заявка № с202201404 від 21.02.2022; опубліковано 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 34.

3 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Моральна саморегуляція в контексті особистого блага»: а. с. 112243 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 09.03.2022. Заявка № с202201402 від 21.02.2022; опубліковано 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 29.

4 Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Моральна саморегуляція в контексті загального блага»: а. с. 112191 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 01.03.2022. Заявка № с202201425 від 21.02.2022; опубліковано 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 7-8.