

Л. Л. Редько, Ю. А. Лобейко

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТА-ПЕРВОКУРСНИКА В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Москва
«Илекса»
2008

УДК 37.015.3:159.9
ББК 74.58:88
Р 33

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор **Р. М. Чумичева**,
доктор психологических наук, профессор **О. В. Соловьева**

Редько Л. Л., Лобейко Ю. А.

Р 33 Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе: учебное пособие / Л. Л. Редько, Ю. А. Лобейко. – М.: Илекса, 2008. – 296 с.

ISBN 978-5-89237-232-9

В пособии предлагается модель деятельности и приоритетные направления, связанные с психолого-педагогической поддержкой студентов первого курса в период адаптации к вузу.

Представлена обобщенная первичная информация о психологическом состоянии студентов: рассматриваются источники, причины, индивидуальные проявления, приемы и способы компенсации и преодоления тревожности. Приводятся практические результаты исследования различных видов адаптации к вузовской системе обучения. Даны методики для обследования уровня адаптации студентов к обучению в вузе; конкретные рекомендации по оптимизации индивидуального адаптационного процесса студентов и проведению тренинговых занятий. Раскрываются особенности работы кураторов, профессорско-преподавательского состава в адаптационный период с первокурсниками и их родителями.

Для преподавателей высших учебных образовательных заведений, студентов, родителей, а также всех тех, кто интересуется проблемами вузовской адаптации студентов.

УДК 37.015.3:159.9
ББК 74.58:88

ISBN 978-5-89237-232-9

© Редько Л. Л., Лобейко Ю. А., 2008
© Ставропольский государственный педагогический институт, 2008
© Илекса, 2008

УДК 1(075.8)
ББК 87

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ	7
1.1. Проблема адаптации в условиях современной высшей школы ...	7
1.2 Характеристика адаптации студентов к вузу	21
1.3. Психолого-педагогическая поддержка студентов-первокурсников в адаптационный период	29
1.4. Основные требования к отношениям «преподаватель – студент», «студент – преподаватель»	43
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	46
2.1. Изучение адаптации студентов к вузу (на примере аграрного и педагогического вузов)	46
2.2. Виды адаптации студентов к вузу	49
2.2.1. <i>Физическая адаптация</i>	50
2.2.2. <i>Психологическая адаптация</i>	53
2.2.3. <i>Адаптация к учебному процессу (дидактическая адаптация)</i> .	57
2.2.4. <i>Социальная адаптация</i>	64
2.2.5. <i>Адаптация к новым бытовым условиям</i>	74
ГЛАВА III. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ	83
3.1 Психологическая коррекция личностных нарушений в студенческом возрасте	84
3.2 Методика проведения тренинговых занятий по личностному саморазвитию студентов как условию успешной адаптации	85

3.3 Примерное содержание коррекционной работы (на примере коррекции тревожности и застенчивости)	89
3.4. Общие подходы к оптимизации адаптации первокурсников в вузе	90
3.5. Работа кураторов в адаптационный период	96
3.6 Особенности работы профессорско-преподавательского состава с первокурсниками	100
3.7. Работа с родителями в период адаптации первокурсников	104
3.8. Программа создания благоприятных психолого-педагогических условий, влияющих на успешную адаптацию студентов	108
ГЛАВА IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	150
4.1. Технологии организации самопомощи для студентов системы высшего профессионального образования	150
4.2 Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний	159
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	276
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	279
ПРИЛОЖЕНИЕ	286

ВВЕДЕНИЕ

На начальном этапе обучения в вузе неизбежно возникают проблемы, обусловленные содержанием и особенностями процесса профессионально-личностного самоопределения студента. Позитивную роль в преодолении этих проблем, достижении успешной личностной адаптации может сыграть комплексное психологическое сопровождение адаптационного процесса, которое должно осуществляться с опорой на личностный потенциал студента.

В этой связи становится важным изучение личностных особенностей студентов-первокурсников курсов, опосредующих процесс психологической адаптации к вузу, значимым также является психологическая поддержка и сопровождение психологической адаптации личности студента.

В юношеском возрасте в рамках становления нового уровня самосознания происходит становление относительно устойчивого представления о себе, Я-концепции и возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». Процесс самоопределения (становление идентичности по Э. Эриксону) оказывает глубокое влияние на процесс адаптации и индивидуализации.

Одной из детерминант, влияющих на развитие студента, выступает его адаптация и индивидуализация как проявление целостности личности с ее субъективной, внутренней стороны; включающая в себя три компонента: когнитивный («Что я о себе знаю?»); эмоционально-оценочный («Как я к себе отношусь?») и поведенческий («Действия по отношению к самому себе»).

На различных этапах профессионального становления студента неизбежно возникают психологические проблемы, обусловленные содержанием и особенностями процесса его профессионального личностного самоопределения. Позитивную роль в преодолении этих проблем, достижении вершин самореализации может сыграть комплексное психологическое сопровождение процесса профессионального становления, которое в своей основе содержит личностный потенциал.

Таким образом, снижение резистентности студентов актуализирует проблему их психологической и здоровьесберегающей поддержки. Несмотря на то, что различные аспекты проблемы адаптации студентов были осмыслены в работах отечественных ученых, представляющих педагогику, социологию, психологию и медицину (Н. А. Агаджанян, О. Ф. Алексеева, Р. Р. Блажис, А. А. Гройсман, В. И. Карандашев, В. И. Крутов, С. М. Мадорская, Ю. А. Самарин, Е. И. Третьяко-

ва, М. С. Яницкий и др.), данное направление исследований является в настоящее время одним из малоразработанных, но интересных, актуальных, значимых и востребованных психологической и образовательной практикой.

Практическую ценность представляют предложенные психокоррекционные методики, среди которых тренировки психологической устойчивости, приемы волевой регуляции эмоционального состояния, аутогенная тренировка, рационально-эмоциональная терапия, антиципационный тренинг и т.д. Значительное место в книге уделено рассмотрению источников, причин, индивидуальных форм проявления, приемов и способов компенсации и преодоления тревожности.

В пособии решаются методические задачи: подобраны и апробированы коррекционные и развивающие программы целенаправленного сопровождения личностной адаптации студентов как условия адекватного формирования смысловой сферы личности, а также содержится описание активных методов социально-психологического обучения и программа создания эмоционально комфортной среды в вузе.

Именно в этом смысловом направлении создано и данное пособие, содержащее описание новых образовательных и психологических технологий, способствующих психолого-педагогической поддержке и развитию личности, повышению ее устойчивости к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

1.1. Проблема адаптации в условиях современной высшей школы

Адаптация личности студентов в динамично развивающейся социокультурной среде ВУЗа приводит к необходимости активизации самой личности в образовательном процессе, актуализации возможностей личности в процессе освоения образовательной среды.

Адаптация – это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

1) адаптация формальная, касающаяся познавательного-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям, к своим обязанностям;

2) общественная адаптация, т.е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

3) дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Социальная адаптация студентов в вузе делится на:

а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;

б) социально-психологическую адаптацию – приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения (Абдулина О. А., 1993).

Иначе говоря, «под адаптационной способностью понимается способность человека приспособливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой» (Б. Г.Ананьев, 1980).

Изучение и решение проблемы способствует построению адаптивной поддерживающей среды, разработке моделей психологического сопровождения студента в процессе обучения в ВУЗе, конструирова-

нию поля взаимодействия преподавателя и студента, модели создания межсубъектного взаимодействия.

Проведенный нами анализ структуры личностного потенциала студента на этапе адаптации к ВУЗу позволил выделить его структурные компоненты, которые, в свою очередь, являются критериями, по которым студент оценивает значимость коммуникативной ситуации (эмоциональный, когнитивный, поведенческий). При анализе коммуникативных ситуаций данные компоненты представлены как субъективные, они же рассматриваются в качестве эффектов коммуникации.

Кроме того, в коммуникативной ситуации, выделяются объективные компоненты – субъекты ситуации, используемые средства коммуникации и функциональная направленность. Поскольку поведенческий показатель в нашем исследовании является основным, то он конкретизируется с помощью когнитивного и эмоционального компонентов, отражающих способы включения студента в освоение образовательной среды.

Этап теоретического анализа позволил сделать важный вывод о том, что среда может рассматриваться в качестве своеобразного регулятора отношений субъекта образования и на уровне организации среды: социально-психологической, организационной и психолого-педагогической.

Психолого-педагогические аспекты построения образовательной среды ВУЗа и адаптации в ней студента могут быть рассмотрены как последовательное решение задач моделирования условий оптимальной реализации когнитивного, эмоционального и коммуникативного потенциала личности на социальном и индивидуальном уровнях. На первом – это адаптация ВУЗа к более широкой социокультурной действительности на основе социальных обменов, обеспечивающих вхождение в единое образовательное пространство, на втором, индивидуальном уровне – проблемы образовательной деятельности личности как одной из основных в ее образе жизни, предполагающей учет ее потребностей, возможностей, способностей.

Следует отметить, что рассмотрение общения как основы источника развития личности и ее адаптации к образовательной среде позволяет определить саму образовательную среду как пространство социальных коммуникаций, вовлекающих субъекта образования в процесс освоения, потребления, обмена и распространения образовательных ценностей, актуализирующихся в его (субъекта) адаптации к ВУЗу.

Под технологией изучения такой среды понимается систематическое и последовательное воплощение на практике заранее спланированного процесса изучения среды, система способов и средств достижения цели управления этим процессом. Предложенная технология строится на основе следующих принципов:

1. Принцип системности:

- рассмотрение образовательной среды как целого комплекса взаимосвязанных компонентов;
- видение образовательной среды в динамике, так как это постоянно развивающаяся система совокупности различных факторов, которые изменяются в зависимости от конкретной ситуации;
- раскрытие внутренних механизмов саморегуляции системы, так как любая система развивается не только под воздействием внешних факторов, но и обладает собственным источником развития.

2. Принцип практико-ориентированности:

- субъект, как и исследователь, должен сам включаться в практико-организующую деятельность.

3. Принцип последовательности:

- каждый шаг является продолжением предыдущего.

4. Принцип прогностического подхода к объектам исследования:

- в процессе исследования образовательной среды не просто устанавливать настоящее состояние среды или отдельных ее компонентов, а стремиться увидеть перспективы их ближнего и дальнего развития, т.е. увидеть варианты актуализации ее потенциала.

5. Принцип научной обоснованности изучения среды:

- наличие конкретного четко обоснованного плана и программы исследования;
- использование разнообразных, взаимодополняющих друг друга методов и методик сбора, анализа информации и прогнозирования развития среды.

6. Принцип учета индивидуальных особенностей личности.

Данные принципы позволяют описать функции образовательной среды:

- адаптивные и креативные функции цели;
- функции коммуникативных, когнитивных, эмотивных и креативных способов.

В проведенных нами исследованиях процесса адаптации первокурсников к вузу выделяются следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной ра-

боты, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе.

В целом же развитие личности студента как будущего специалиста с высшим образованием идет в ряде направлений:

- укрепляется профессиональная направленность, развиваются необходимые способности;

- совершенствуются, «профессионализируются» психические процессы, состояния, опыт;

- повышаются чувство долга, ответственность за успех профессиональной деятельности, рельефнее выступает индивидуальность студента;

- растут притязания личности студента в области своей будущей профессии;

- на основе интенсивной передачи социального и профессионального опыта и формирования нужных качеств растут общая зрелость и устойчивость личности студента;

- крепнут профессиональная самостоятельность и готовность к будущей практической работе.

Адаптационный подход в обучении студентов – это упреждение или смягчение отрицательных проявлений кризисов в адаптации первокурсников посредством создания соответствующих условий для функционирования психологических механизмов на когнитивном, эмоциональном, поведенческом, смысловом уровнях их личности.

Под личностной адаптацией мы понимаем тот сложный, многоуровневый, активный и творческий процесс, включающий в себя познание, прогнозирование развития событий, приспособление и изменение личностью самой себя и окружающего мира.

В процессе адаптации личность стремится получать значимую информацию для оптимизации процессов познания, приспособления и изменения внешней природной и социальной среды, а также внешнего образа «Я» и внутреннего мира, развитие механизма рефлексии, осмысление ею своих жизненных ориентаций, связанных с входением в учебную и конструируемую профессиональную реальность.

Об эффективности функционирования механизма рефлексии на этапе адаптации свидетельствуют осознание студентами усваиваемого содержания деятельности, степени сформированности у себя профессиональных компетентностей, отношения к сделанному профессиональному выбору, личностных трудностей в процессе адаптации, адекватных способов их упреждения или преодоления.

Существует множество определений адаптации, как имеющих общий, очень широкий смысл, так и сводящих сущность адаптационно-

го процесса к явлениям одного из множества уровней (например, как специфический процесс приспособления анализаторов к действию раздражителя). В более общих определениях адаптации данному понятию придается различный смысл, в зависимости от аспекта рассмотрения. При этом под адаптацией может пониматься следующее:

- процесс приспособления организма к окружающей среде;
- отношение гармонии, равновесия между организмом и средой;
- результат приспособительного процесса;
- некая «цель», к которой «стремится» организм.

Понятие адаптации может также иметь различные значения в зависимости от того, биологические, психологические или социальные аспекты рассматриваются автором исследования. Так, анализ адаптации человека на природном уровне предполагает выделение биологической и физиологической адаптации.

В развитие современной естественнонаучной теории адаптации в биологии, физиологии и медицине большой вклад внесен отечественными и зарубежными учеными: П. К. Анохиным, Р. М. Баевским, Н. Н. Василевским, В. П. Казначеевым, Ф. З. Меерсоном, Г. Селье и др. Вопросы адаптации изучались, в основном, на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях. Так, В. Ю. Верещагин выделяет, в частности, медико-биологическое, эволюционно-генетическое и экологическое направления в исследовании проблемы адаптации человека.

В естественных науках адаптация понимается как приспособление живых организмов к постоянно изменяющимся условиям существования во внешней среде, выработавшееся в процессе эволюционного развития. Адаптация как процесс рассматривается физиологами с различных точек зрения. Одни считают, что со стороны организма адаптация – это чисто пассивный процесс уравнивания системы «организм – среда» (Мороз, Эшби); другие полагают, что организм должен сам нарушать это равновесие, стремясь активно оптимизировать свои внутренние переменные (Анохин, Бернштейн).

Согласно Ф. Г. Меерсону, помимо генотипической адаптации, которая выработалась в процессе эволюции и передается по наследству, существует и фенотипическая адаптация, приобретаемая в ходе индивидуальной жизни.

В целом, в свете данных современной естественной науки, адаптация выступает как сложное гетерохронное и гетерогенное приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. При этом выделяются следующие виды этого приспособления:

- функциональное – когда изменения жизнедеятельности организма (вследствие трансформации условий существования) способствуют изменению форм существования;

- коррелятивное – когда два различных органа или организма приспособляются друг к другу;
- пассивное – когда в организме происходят изменения без его участия;
- активное – когда приспособление осуществляется благодаря деятельности организма;
- активистское (объективное) – когда среда изменяется под воздействием субъекта в целях его приспособления.

Современное понимание адаптации в естественных науках является продуктивным для рассмотрения феноменов психологической и социальной адаптации. Фундаментальные вопросы социально-психологической адаптации личности освещены в трудах отечественных (А. А. Балл, Ф. Б. Березин, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, Г. С. Костюк, А. А. Налчаджян, В. А. Петровский и др.) и зарубежных (Г. Гартман, Ж. Пиаже, З. Фрейд, Э. Эриксон и др.) исследователей.

В психологии адаптация рассматривается в контексте активности личности. Современные психоаналитики широко используют введенные еще З. Фрейдом понятия «аллопластических» и «аутопластических» изменений и, соответственно, различают две разновидности психологической адаптации:

1) аллопластическая адаптация достигается теми изменениями во внешнем мире, которые человек совершает для приведения его в соответствие со своими потребностями;

2) аутопластическая адаптация обеспечивается изменениями личности (ее структуры, умений, навыков и т.п.), с помощью которых она приспособляется к среде.

К этим двум разновидностям Г. Гартман добавляет еще одну – поиск индивидом такой среды, которая благоприятна для функционирования организма.

Среди работ психоаналитического направления следует выделить концептуальный подход Э. Эриксона, по мнению которого в системе «индивид – среда» одной стороной адаптационного взаимодействия являются конфликты и защиты, а другой – сотрудничество и гармония. При этом он выдвигает положение о взаимном непрерывном приспособлении индивида и общества. Процесс адаптации в его концепции описывается формулой: противоречие – тревога – защитные реакции индивида и среды – гармоническое равновесие или конфликт. Таким образом, Э. Эриксон рассматривает конфликт в качестве одного из возможных исходов взаимодействия индивида и среды в том случае, когда защитные реакции организма и «уступки» среды оказываются недостаточными для восстановления нарушенного гомеостатического равновесия.

А. Маслоу в рамках гуманистического направления психологии в качестве основного критерия адаптированности личности выдвигается степень ее интегрированности со средой.

Существенный вклад в разработку широкого понимания адаптации был внесен Ж. Пиаже. Согласно его концепции, адаптация – и в биологии, и в психологии – рассматривается как единство противоположно направленных процессов: аккомодации и ассимиляции. Первый из них (его, по сути, обозначают термином «адаптация», употребляя в более узком смысле) обеспечивает модификацию функционирования организма или действий субъекта в соответствии со свойствами среды. Второй процесс изменяет те или иные компоненты этой среды, перерабатывая их согласно структуре организма или включая в схему поведения субъекта.

С точки зрения Ф. Б. Березина, выделяют следующие уровни психологической адаптации:

– индивидуально-психологический уровень включает в себя личностные и типологические особенности человека, его актуальные состояния (мотивация, способности, уровень развития самосознания, самоконтроль, самооценка, саморегуляция, темперамент, особенности эмоциональной и интеллектуальной сферы и т.д.) На этом уровне осуществляется поддержание психического гомеостаза, сохранение психического здоровья;

– социально-психологический уровень включает в себя особенности микросоциального взаимодействия. На этом уровне осуществляется формирование адекватного межличностного взаимодействия, учет социального окружения, достижение социально-значимых целей.

Нарушение гомеостатического баланса во втором случае, по мнению Ф. Б. Березина, может возникнуть в следующих случаях: при резком изменении условий среды, в результате которого существующие механизмы адаптации могут оказаться недостаточно эффективными; при существенном преобразовании потребностей и целей индивида; при значительном уменьшении физических или психических ресурсов личности. На данном уровне выделяются следующие основные типы адаптационного процесса: первый тип, характеризующийся активным воздействием на социальную среду, и второй тип, характеризующийся пассивным приспособлением (конформистским принятием окружающего).

Л. И. Божович указывает на зависимость характера адаптации от стадии онтогенеза. На его ранних этапах психические особенности и качества возникают путем приспособления ребенка к требованиям окружающей среды. Но, возникнув таким образом, они затем приобретают самостоятельное значение и в порядке обратного влияния начинают определять последующее развитие. Автор отмечает, что ребенок не просто приспосабливается к наличной ситуации, а на основе сформировавшихся ранее качеств личности он так или иначе преломляет воздействия среды и (сознательно или несознательно) занимает по от-

ношению к ней определенную внутреннюю позицию. В процессе формирования сознательной регуляции поведения осознанные цели все в большей мере контролируют и направляют аккомодационную и ассимиляционную активность развивающегося субъекта. На достаточно высоком уровне развития последняя находит выражение в том, что субъект из существа, усваивающего накопленный человечеством социальный опыт, превращается в творца этого опыта.

Однако, кроме психологической интерпретации феномена адаптации, не менее распространено его социальное истолкование. Так, понятие «социальная адаптация» в нашей стране начало широко использоваться с середины 60-х годов, при этом сам этот термин понимался различными авторами неодинаково. Н. Никитиной социальная адаптация трактуется как интеграция личности в сложившуюся систему социальных отношений. Однако такое определение, по нашему мнению, не учитывает специфических особенностей социального взаимодействия, в котором обе стороны (социальная среда и человек) обоюдно активны. Большинство ученых трактует процесс социальной адаптации как двусторонний процесс встречной активности субъекта и социальной среды, итогом которого становятся изменения социальных, социально-психологических, морально-психологических, экономических и демографических отношений между людьми в специфически-групповом поведении, приспособление к социальной среде.

В отечественной социологической литературе адаптация может также пониматься как процесс приспособления малых и больших групп. Так, Л. Л. Шпак определяет социальную адаптацию как приспособление и привыкание личности и общностей (классов, социальных групп и слоев, семьи) к изменяющимся условиям, формам и способам общественной жизни и преобразование социальной среды в соответствии с личными и общественными потребностями. Отсюда разновидности процессов социальной адаптации личности:

- внутриличностные процессы;
- процессы, совершающиеся между двумя личностями;
- процессы, совершающиеся между личностью и группой;
- социальные процессы, которые вызывают изменения во внутренней структуре и формах организации группы;
- процессы, которые вызывают изменения во взаимоотношениях двух групп;
- такие социальные процессы, которые приводят к изменениям во всем обществе.

А. А. Налчаджян исследовал проблему адаптации на уровне личностных механизмов, обеспечивающих адаптацию личности к социальным проблемным ситуациям. Он выдвинул предположение о том,

что в сложных проблемных ситуациях адаптивные процессы протекают с участием не отдельных изолированных механизмов, а их комплексов. По его мнению, адаптивные комплексы, вновь и вновь актуализируясь и используясь в сходных социальных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера. Им были выделены три разновидности адаптивных комплексов: незащитные адаптивные комплексы, используемые в проблемных ситуациях; защитные адаптивные комплексы, являющиеся устойчивыми сочетаниями защитных механизмов; смешанные комплексы, состоящие из защитных и незащитных адаптивных механизмов.

Таким образом, социальная адаптация имеет объективно-субъективный характер (приспособление и приспособливание), благодаря чему человек усваивает необходимые для жизнедеятельности стандарты, стереотипы, нормы, образцы, традиции общества, в котором живет и действует и с помощью которых активно приспособливается к повторяющимся обстоятельствам жизни. Адаптация может включать как физиологические, так и поведенческие реакции, в зависимости от уровня организации системы. Главное содержание адаптации – внутренние процессы, в системе которых обеспечивается сохранение ее внешних функций по отношению к среде, то есть сохранение гомеостаза.

Определившись с пониманием сущности адаптации в естественных науках, социологии и психологии, рассмотрим теперь особенности и закономерности адаптационного процесса. Прежде всего, нас интересуют периодизация и уровни адаптационных процессов.

Так, совокупность приспособительных реакций от начального психологического и физиологического состояния человека до завершающего представляет собой адаптивный цикл, основные фазы которого рассматривались, в частности, в работах В. И. Медведева и А. Ж. Юревица. Например, В. И. Медведев, подвергая анализу периодизацию адаптации, выделяет следующие фазы:

– первая фаза – разрушение старой программы гомеостаза. Эта фаза последовательно проходит несколько периодов. Обязательным начальным звеном в цепи реакций приспособления является реакция первичного ответа или реакция, возникающая в ответ на изменение количественных параметров какого-либо фактора. При этом возникает сложное положение: старая программа уже не функционирует, а новые еще не созданы или оказываются несовершенными. На этой стадии включаются временные механизмы превентивной адаптации, позволяющие «пережить» сложный период отсутствия адекватной программы регулирования. Поэтому вслед за этой первой реакцией приспособления возникает реакция платы за первичный ответ. Ее задачей является обеспечение эффективного восстановления энергетических и психологи-

ческих затрат. Реакция платы зависит от выраженности реакции первичного ответа, а также от состояния регулирующих систем. Если нарушающее гомеостаз воздействие продолжается или повторяется, то при сохранении постоянства реакции первичного ответа происходит минимизация платы за нее, что соответствует началу стадии привыкания. Следовательно, важнейшим компонентом превентивной адаптации является поведенческая адаптация, несущая защитную функцию, обеспечивая минимизацию действий адаптогенных факторов. Процесс привыкания характеризуется включением уже существующих программ гомеостатического регулирования, в значительной мере индивидуальных для каждого человека и определяющихся его прошлым опытом и базовыми конституциональными и психофизиологическими особенностями. Для реакции привыкания свойственно постепенное восстановление психологических и физиологических функций до исходного уровня после временного их напряжения. По мнению В. И. Медведева, весь процесс привыкания может являться первой фазой собственно адаптации, которая никогда не начинается без попытки использовать уже готовые механизмы поддержания гомеостаза.

– вторая фаза – формирование новой программы развертывания регулирующих механизмов и построение новой структуры гомеостатического регулирования. При достаточной интенсивности и длительности воздействия адаптогенных факторов, когда имеющиеся механизмы регулирования недостаточны для восстановления равновесия в системе «человек – среда» и параметры реакций первичного ответа и реакций платы за первичный ответ отклоняются за пределы допустимых колебаний, встает задача создания новой системы гомеостатического регулирования. Эта фаза характеризуется рядом специфических признаков. Во-первых, это гиперреагирование на нагрузки малой и средней интенсивности и отказ от выполнения нагрузок большей тяжести. Во-вторых, эта фаза адаптации сопровождается снятием механизмов компенсации имеющихся патологических процессов. На этой стадии включаются временные механизмы адаптации, то есть начинает формироваться новая программа развертывания регулирующих механизмов, происходит строительство новой структуры гомеостатического регулирования. Новая программа поддержания гомеостаза постоянно совершенствуется, иногда достаточно длительное время. Поиск оптимальных параметров работы новой программы, по мнению А. Ж. Юревица, может происходить как путем усложнения программы, наращивания ее элементов, так и путем постепенного упрощения ее структуры от программы гиперреагирования, программы максимум, к более оптимальной простой структуре. Выбор пути оптимизации определяется интенсивностью действующего фактора: при малых и средних ве-

личинах – от простого к сложному, при большой величине адаптогенного фактора чаще наблюдается гиперреагирование, генерализация эффекта с последующим упрощением программы регуляции. При этом само наличие поисковой активности (независимо от достигаемого эффекта) улучшает психологическую и психофизиологическую адаптацию, тогда как отказ от поиска ухудшает ее.

– третья фаза адаптационного процесса – фаза стабильной адаптации, характеризующаяся стабилизацией показателей адаптации, в том числе параметров эффективности деятельности, которые останавливаются на новом, более оптимальном уровне.

Выделенные указанными авторами приспособительные реакции и стадии адаптационного процесса достаточно условны и во многих случаях протекают параллельно, частично перекрывая друг друга, однако их описание позволяет лучше понять специфику адаптационного процесса.

Продолжая описывать особенности адаптации, необходимо остановиться на уровнях адаптационного процесса. Так, В. Колесов с целью определения силы и продолжительности приспособительных реакций человека использует термин «реактивность», понимаемый как количественно-временная характеристика функциональных сдвигов в организме, происходящих в ответ на воздействие и лежащих в основе достижения того или иного адаптивного эффекта. По его мнению, количественно-временные характеристики адаптированности в норме соответствуют величине рассогласования между необходимым и наличным уровнями адаптированности (нормэргия). Если они превышают величину рассогласования, говорят о гиперреактивности (гиперэргия); если они ниже величины рассогласования, говорят о гипореактивности (гипоэргия), вплоть до ареактивности – отсутствия адаптивных реакций там, где они должны быть. Таким образом, нормэргия – точное соответствие степени адаптивных сдвигов наличной адаптивной ситуации.

Подобные положения приводятся и В. И. Медведевым, который выделяет два типа реакций организма. При первом в ответ на действие адаптационного фактора реализуются все возможные механизмы ответа и формируется функциональное состояние, заведомо превышающее требования к адекватному ответу (гипермобилизация). Такая реакция наблюдается при действии экстремального или неожиданного фактора.

Второй тип реакции заключается в постепенном наращивании числа и мощности механизмов ответа. Соответственно в адаптационном механизме выделяются две системы реагирования – быстрого и медленного.

Кроме того, в зависимости от степени выраженности реакций человека и времени их протекания В. П. Казначеев и А. А. Налчаджян предложили общую классификацию разновидностей социально-психологической адаптации личности:

– состояние «физиологической» (нормальной) адаптации – обычное существование организма в меняющихся условиях среды при оптимальном режиме всех функциональных систем. Результатом нормальной адаптации является устойчивая адаптивность в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений структуры личности и без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает активность личности;

– состояние напряженной адаптации – когда возникает необходимость перестройки, изменения существующих параметров деятельности, что всегда требует определенного напряжения в работе заинтересованных функциональных систем;

– состояние девиантной адаптации предполагает функционирование тех адаптационных процессов, которые обеспечивают удовлетворение потребностей личности в данной группе или социальной среде, в то время как ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением. Девиантная адаптация может быть двух подвидов: неконформистская (преодоление проблемных ситуаций необычными для группы путями) и новаторская (инновационная, творческая) адаптация. Последняя понимается как разновидность человеческой деятельности или исполнительской роли, в ходе и результате которой личность создает новые ценности, осуществляет нововведения в те или иные области культуры;

– состояние патологической адаптации, которое наступает при превышении резервных возможностей организма, т.е. его взаимодействие со средой определяется работой функциональных систем, значительно отличающихся от оптимума (например, болезнь). Патологическая адаптация представляет собой социально-психологический процесс, осуществляемый с помощью патологических форм и механизмов поведения, который приводит к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов. На стадии патологической адаптации возможно полное истощение адаптационных механизмов.

Другой подход к классификации адаптационного процесса предложен А. И. Воложиным и Ю. К. Субботиным, которые выделяют три уровня приспособительных реакций: сенсibiliзирoванные, характеризующиеся повышенной функциональной активностью к воздействию фактору; оптимальные, соответствующие норме адаптации; депрессивные, определяемые пониженной функциональной активностью на том или ином уровне процесса адаптации.

Адаптация – это всегда креативный процесс, при помощи которого личность изменяет себя и свой мир, свои жизненные ориентации. Адекватной теоретической основой изучения личностной адаптации студента

к условиям обучения в вузе может служить концептуальный аппарат структурно-динамического подхода. Основными принципами этого подхода, по концепции А.А. Алдашевой, являются:

- представление об адаптации (процессе и состоянии) как целостном системном образовании, в основе функционирования которого лежат общие принципы, развиваемые теорией систем;

- системообразующим фактором развития личностной адаптации являются цели и задачи деятельности, предъявляющие требования к образованию адекватного этой деятельности функционального состояния;

- представление об адаптации как динамическом процессе, меняющем свою структуру в зависимости от изменения внешних и внутренних условий деятельности; возможность использования различных свойств и качеств личности формирования адекватного адаптационного опыта.

Структурный подход предполагает расширение понятия психологической адаптации как системы, образованной элементами, которые находятся во взаимосвязанных отношениях. Психологическая адаптация, по результатам исследования А.А. Алдашевой, опосредована особенностями личности и доминирующими мотивами, что отражается в характере адаптационного опыта, учитывающего необходимость согласования требований деятельности, социального статуса, профессионально важных качеств. Формируется единая система координат психологической адаптации – целевая и временная, которые определяют ее внешнюю структуру в виде комплекса поступков и действий, характеризующих профессиональное становление. Реализация путей и способов достижения цели определяется динамическими процессами смены функциональных состояний и связана с преобразованием их взаимоотношений, что и отражает внутреннюю структуру адаптации.

Под психологическим обеспечением адаптационного процесса, по результатам исследования Н.С. Хрусталевой, следует понимать совокупность индивидуальных и личностных особенностей, обуславливающих активную адаптационную деятельность, начиная с уровня развития психофизических функций и заканчивая такими структурными компонентами личности, как социальные установки, ценностные ориентации, иерархия и содержательная сторона мотивов.

Системный подход к анализу психологической адаптации показывает, что в основе адаптации как процесса лежит перестройка связей между исследуемыми показателями личности, которые позволяют адекватно и оптимально решать поставленные задачи. Характер изменения связей определяется, по результатам исследований А. А. Алдашевой, развитостью и выраженностью исходных характеристик личностных свойств.

При психологической адаптации формируется единая система координат – целевая и временная, которая определяют внешнюю струк-

туру в виде комплекса поступков и действий, характеризующих становление личности студента.

Личность постоянно оценивает все происходящее и выделяет значимые и не значимые процессы и объекты. Постоянно происходит подстраивание под происходящие изменения во внешнем и внутреннем мире. И от адекватности этих подстроек зависит степень адаптивности или дезадаптивности личности.

Познавая, приспособливаясь и изменяя окружающий мир и саму себя, личность студента использует различные стратегии, тактики и механизмы адаптации. Таким образом, стратегия личностной адаптации – это организация самостоятельной деятельности, поведения и общения на основе их регулирования в соответствии с приоритетным направлением жизни, индивидуальными и типологическими особенностями личности, областей развития, доминирующих ценностей, отношений и путей их реализации.

В целом, подводя итоги данной части теоретического исследования, посвященной феномену адаптационного процесса, следует отметить, что проблема адаптации является одной из тех общезначимых областей научных знаний, в которых представлено огромное количество теоретических направлений. Феномен адаптации изучается на стыке различных наук, так как носит междисциплинарный характер. При этом теоретические и методологические проблемы адаптации в полной мере не решены. Несмотря на большое разнообразие в оценках понятия «адаптация», от узкого понимания адаптации как процессов уравнивания системы «организм – среда» до более широких трактовок, акцентирующих внимание на ее активности, целенаправленности и двустороннем характере, предполагающем реализацию тенденций к поддержанию постоянства системы (гомеостазис) и тенденций эволюции и изменения (гомеорезис), общими во всех определениях остаются три момента. Первый заключается в том, что процесс адаптации всегда предполагает взаимодействие двух систем. Второй – что это взаимодействие разворачивается в особых условиях – условиях дисбаланса, несогласованности между системами. Третий – основной целью такого взаимодействия является некоторая координация между системами, степень и характер которой могут варьироваться в достаточно широких пределах.

В контексте нашего исследования наиболее продуктивным подходом к пониманию адаптации является подход, рассматривающий интересующий нас феномен как интегративный процесс, включающий несколько уровней организации: физический (организм), психологический и социальный. В направлении конкретизации данного аспекта на примере адаптации студентов к вузу и будет осуществлено дальнейшее наше исследование.

1.2 Характеристика адаптации студентов к вузу

Студенчество – это особая социальная категория, специфическая общность людей, организационно объединенных институтом высшего образования. Однако поступление в высшее учебное заведение и первые месяцы обучения в нем связаны у студентов-первокурсников с трудностями, возникающими при переходе в новые условия обучения. Другими словами, вступление в студенческий период жизни обусловлено обязательным прохождением адаптации, зачастую болезненной.

Существует множество неблагоприятных факторов отрицательно влияющих на личность студента в период обучения на первых курсах в вузе. Такими факторами являются: адаптация к новой среде, жизненной ситуации, проживание в общежитие, на квартире отдельно от родителей, трудности в установлении гармоничных межличностных отношений.

Большинство авторов рассматривают адаптацию студентов к обучению в вузе как один из видов общей адаптации человека, характеризующийся описанными нами ранее механизмами и закономерностями. Не случайно, как показал анализ литературы, проблема адаптации – «вечная» проблема и является необходимым этапом при переходе человека от одного вида жизнедеятельности к другому. В данном случае речь идет о таком важном этапе в жизни человека, когда совершается переход от учащегося школы к студенту вуза.

В. В. Лагерев определяет адаптацию студентов к обучению в вузе как интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в высшей школе.

Трудности данного этапа, детерминированного переходом с одной ступени обучения на другую, связаны обычно с двумя основными противоречиями:

- 1) старшекласник еще учится в школе, но его надо уже активно готовить к обучению в вузе;
- 2) первокурсник уже студент по статусу, но еще не готов к обучению в вузе.

Другими словами, успешность адаптации к учению в вузе служит показателем наличия адекватного психологического новообразования – «позиции студента», дающего возможность первокурснику высшего учебного заведения безболезненно вписаться в новую среду и нормально в ней реализоваться, т.е. соответствовать ее требованиям. Мы сознательно используем слово «учения», а не «обучения», акцентируя

этим самым внимание на активной роли учащегося в учебном процессе, который выступает как субъект педагогического общения.

Следовательно, процесс обучения в вузе является новым этапом в жизни школьника и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социального бытия.

К сожалению, в отечественной психолого-педагогической науке проблеме адаптации студентов к обучению в условиях вуза уделяется, на наш взгляд, недостаточное внимание (М. И. Дьяченко, Л. А. Кондыбович, Б. А. Бенедиктов, А. Г. Смирнова и др.), что и влечет за собой необходимость ее исследования. Несомненно, проблема адаптации студентов на современном этапе развития высшей школы является одной из наиболее интересных и значимых, требующих воплощения инновационных идей в практико-ориентированных исследованиях. Рассмотрим специфику адаптационного процесса у студентов-первокурсников более подробно.

Именно на первом курсе происходит приобщение к студенческой жизни: с первых же дней своего пребывания в вузе вчерашний школьник сталкивается с многоплановостью всей студенческой жизни, с новыми структурой учебного заведения, требованиями, системой обучения, условиями организации учебно-воспитательного процесса, формами и методами учебной деятельности, с непривычными учебными предметами. Кроме того, у него меняется режим дня, увеличивается учебная нагрузка, появляются новые слова, термины, специальные понятия института.

Таким образом, изменяется вся жизнь молодого человека. Попадая в вуз, студент невольно сравнивает его со школой и пытается приспособиться к новым условиям. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у него снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности.

Сложность адаптации к вузу в этот период обусловлена, в первую очередь, резкой ломкой многолетнего привычного рабочего (школьного) стереотипа, переходом от классно-урочной системы обучения в школе к лекционно-практической системе обучения в вузе, результатом чего может стать сравнительно низкая успеваемость, трудности в общении, понижение уровня учебной мотивации.

Новая ситуация требует от первокурсника перестройки всей его учебной деятельности. Проблема состоит в том, что процесс обучения

в высшей школе строится по принципам, отличным от дидактики средней школы: сближение учебной работы с научной; высокая активность студентов в самостоятельной учебно-познавательной деятельности; профессионализация содержания изучаемых дисциплин.

Кроме того, анализ ряда исследований процесса адаптации первокурсников к новым условиям обучения в вузе показывает, что атмосфера профессионального обучения предъявляет более высокие требования к физическим, психическим, психологическим особенностям личности, прежде всего к уровню ее социально-психологической компетентности. К сожалению, современная общеобразовательная школа далеко не всегда готовит (в смысле психологической готовности) своих выпускников к высшей школе. В частности, она дает ученику необходимые знания, но часто забывает ознакомить его со спецификой образовательного процесса в вузе. Серьезной проблемой первокурсников является и неумение организовать себя в условиях отсутствия ежедневной проверки знаний и систематического контроля посещаемости в вузе, которые приводят к нерациональному использованию времени и появлению соблазна использовать его не в учебных целях.

Однако, чтобы этот период был эффективным и безболезненным, будущему студенту требуется наличие определенных навыков, без которых у него катастрофически не будет хватать свободного времени, создастся ощущение перегруженности учебного процесса и недостаточности уровня собственной довузовской подготовки.

А. Н. Леонтьев отмечал, что средняя школа не развивает у учащихся «познавательный» интерес, не прививает им внутреннего стремления к глубокому изучению дисциплин, и только в вузе изучаемые предметы раскрываются перед студентами как наука. Профессиональное образование требует самостоятельной организации учебной деятельности, культуры умственного труда, самодисциплины, навыков рационального планирования времени. На этом этапе главной целью студента становится овладение способами и приемами учебной деятельности, приобретение необходимой системы фундаментальных знаний, овладение социальным статусом студента.

Более свободный характер организации учебных занятий в вузе и ломка стереотипов школьного обучения приводят также к низкому уровню профессионального самоопределения на первом курсе, что непосредственно оказывает влияние на течение процесса адаптации. При этом следует учитывать, что первоначальные ведущие мотивы поступления в вуз у первокурсников очень разнообразны. Это и интерес к профессии, и перспективы найти работу после обучения, и престижность высшего образования как такового и т.д. Как правило, легко адаптируются к студенческой жизни в большей степени студенты, мотиви-

рованные интересом к профессии, наличием способностей, склонностей к ней. Слабо адаптируются (а подчас и не могут адаптироваться) студенты, которые руководствуются такими внешними мотивами, как нежелание идти в армию, стремление продлить беззаботный период жизни, желание родителей и др.

Таким образом, преодоление «дидактического барьера» – наиболее важная составная часть проблемы адаптации студентов. Именно на ней должны быть сосредоточены усилия исследователей и преподавателей. Изучение этого вопроса должно касаться учебного процесса не только в вузе, но и в средней школе, ибо дидактический разрыв между ними можно уменьшить, только устранив слишком резкие различия в методах и организации обучения.

Но проблема адаптации детерминирована не только учебным процессом в вузе, для многих студентов она связана с необходимостью уехать из дома, оставить семью, друзей, резко поменять привычные бытовые условия, режим дня, питания и т.д. Существует также проблема установления межличностных контактов среди первокурсников. В новой среде изменяется круг общения, по-новому происходит ролевое распределение, студенту приходится самостоятельно «отстаивать» свое положение, самоутверждаться в новом коллективе. Следовательно, адаптация – это и процесс вхождения новичка в студенческий коллектив, и активное, нормальное функционирование в нем.

Опираясь на исследования Р. П. Жданова, попытаемся также обозначить специфические трудности адаптации к обучению в вузе: большинство школьников (до 75 %) рассчитывают, что процесс обучения в вузе начинается сразу с получения профессии. Однако в реальности появляется неудовлетворенность тем, что приходится снова заниматься уже надоевшими в школе предметами, возникает неуверенность в своих способностях, некоторая неприязнь или безразличие к будущей профессии или сомнения в правильности выбора. Появляется распространённый в профессиональной школе конфликт между интересами студентов, их ожиданиями и содержанием обучения. Этим можно объяснить натянутость отношений с преподавателями, замкнутость отдельных студентов, боязнь плохих оценок и ожидание наказания за это от родителей. Следствием является неуспеваемость на первом курсе, рост прогулов, неудовлетворенность учебой.

Наиболее характерна для вуза также проблема снижающейся эффективности обучения. Это связано с целым комплексом причин: большие пробелы в знаниях; низкие познавательные интересы (основной мотив обучения – «надо же где-то учиться»), учеба понимается многими как вынужденное поведение или привычное функционирование); плохое владение приемами учебной работы (неумение работать с учебными тек-

стами, выделять основную мысль текста, конспектировать, эффективно запоминать учебный материал, ясно и доходчиво излагать выученное); дефекты семейного и школьного воспитания (низкая организованность и дисциплинированность, несформированность навыков личной гигиены, низкий уровень этической воспитанности, заниженная самооценка, повышенная тревожность); недостатки познавательной сферы (привычка усваивать знания в готовом виде), низкая умственная работоспособность, недостатки в развитии (внимания и мышления); неадекватная самооценка; несерьезность профессиональных намерений большинства абитуриентов, преобладание внешних мотивов поступления.

Кроме того, среди факторов, способствующих успешной адаптации студентов, можно выделить следующие:

Таблица 1

Факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации студентов

№	Благоприятные факторы социальной микросреды	% выборки, классифицирующей по данному фактору группу студентов с высоким уровнем адаптации
1	Полная семья	77,6
2	Высокий уровень образования отца	87,9
3	Высокий уровень образования матери	83,2
4	Правильные методы воспитания в семье	95,3
5	Отсутствие конфликтной ситуации из-за алкоголизма в семье	91,1
6	Отсутствие конфликтной ситуации в семье	94,4
7	Положительный стиль отношения к бывшим школьникам учителей в школе	62,7
8	Положительный стиль отношения к студентам преподавателя	59,8
9	Функциональная готовность к обучению в вузе	86,9
10	Благоприятный статус ребенка в студенческой группе	85,8
11	Удовлетворенность в общении со взрослыми	74,3
12	Адекватное осознание своего положения в группе сверстников	97,8

Особенности адаптации студентов к вузу зависят также от своеобразия самого этапа профессионального обучения и возрастных особенностей студентов. Так, следует отметить, что поступление в вуз, с одной стороны, приходится на один из критических периодов развития личности – поздний подростковый или ранний юношеский, когда учащийся беспокоит полоса неопределенности, которая начинается за школьным порогом. Будущий успех зависит от способности строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. Если необходимые умения не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями, стрессовыми ситуациями, терпит неудачу в неформальных отношениях, оказывается коммуникативно-некомпетентным и личностно-зависимым.

С другой стороны, период обучения в вузе является, возможно, наиболее важным для человека в плане происходящего в это время личностного роста, реального становления его как личности; это период проявления самых разнообразных интересов, развития профессиональной мотивации, формирования устойчивого отношения к будущей профессии.

Период юности, приходящийся на студенческий возраст, является также важным этапом развития умственных способностей человека. В это время происходят качественные изменения в познавательных возможностях, интенсивно развивается творчество, формируется мировоззрение, устойчивость и мотивированность которого обеспечивают продвижение человека в личностном плане. В результате интеграции и дифференциации мотивов и ценностных ориентаций происходит формирование жизненных планов, профессиональное самоопределение и становление активной жизненной позиции молодого человека. Центральное психологическое новообразование юношеского возраста – создание устойчивого самосознания и стабильного образа «Я».

Мировоззрение тесно связано с решением в юности смысложизненных проблем, осознанием и осмыслением своей жизни не как цепочки случайных разрозненных событий, а как цельного направленного процесса, имеющего преемственность и смысл. Л. Коул и Дж. Холл в своей книге «Психология юности» перечислили основные проблемы, которые должно решить юношество. Речь идет о следующих девяти пунктах:

- 1) общая эмоциональная зрелость;
- 2) пробуждение сексуального интереса;
- 3) общая социальная зрелость;
- 4) эмансипация от родительского дома;
- 5) интеллектуальная зрелость;
- 6) выбор профессии;

- 7) навыки обращения со свободным временем;
- 8) построение психологии жизни;
- 9) идентификация «я».

Следовательно, данный период, являющийся началом взросления, характеризуется одновременным протеканием ряда специфических процессов, обусловленных как особенностями учебной деятельности, так и социальной среды. К таким основным динамическим процессам можно отнести:

- профессиональное самоопределение и связанное с ним развитие профессионально значимых качеств;
- личностное самоопределение, включающее формирование системы личностных смыслов и ценностных ориентаций;
- собственно адаптацию к условиям обучения и социальной среде, также включающую усвоение принятых социальных норм и ценностей.

На основе вышеобозначенных направлений развития студентов различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

- адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;
- адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;
- адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Для успешной адаптации необходимым является проявление активной позиции, которая должна быть не только у преподавателя, но и у студента, который должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели, а преподаватель – создавать для этого условия. При этом основными признаками эффективной адаптации являются:

- адаптированность в сфере «внеличности», т.е. социально-экономическая активность, основанная на приобретении индивидом знаний, умений и навыков, достижении компетенции и мастерства;
- адаптированность в сфере личностных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми, а для успешной адаптации требуются чувствительность, знание мотивов человеческого поведения, тонкого и точного отражения изменений взаимоотношений.

Исходя из вышесказанного, адаптация студентов к новым вузовским условиям жизнедеятельности является интегративной, поскольку все аспекты адаптации тесно взаимосвязаны между собой, обеспечи-

вая единый, комплексный процесс «состыковки» личности и обучающей среды. Следовательно, адаптация включает в себя физиологические, а также личностно-психологические, поведенческие и социальные компоненты. При этом, по мнению И. К. Кряжевой, социально-психологический аспект играет ведущую роль, опосредуя характер протекания других аспектов адаптации к вузу.

Таким образом, проблема адаптации является весьма значимой для всех студентов, поскольку каждому из них приходится пройти этот этап. Исходя из этого, становление специалиста в процессе профессионального обучения можно представить также как процесс адаптации, происходящий в виде последовательной смены трех этапов. Рассмотрим эти этапы профессиональной адаптации:

1. Определяющий этап (первичной учебно-профессиональной адаптации), когда происходит ломка старого школьно-домашнего стереотипа поведения и формируется новый, существенно отличающийся от прежнего (1–3 семестры). Так, многие исследователи отмечают, что 1–2 курсы обучения в любом учебном заведении являются ведущими, именно здесь закладывается социально-ценностная мотивация профессиональной деятельности.

2. Накопительный этап (профессиональной интенсификации) охватывает 4–6 семестры.

3. Завершающий этап (идентификации), характерен для 7–10 семестров. При этом на старших курсах происходит интеграция в социальную среду вуза, адаптация к избранной профессии и специальности.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что адаптация к новым условиям обучения – сложный, многофакторный процесс включения студентов в новую образовательно-воспитательную систему, в новую систему требований и контроля, в новый коллектив, а для многих и в новые условия жизнедеятельности.

Следует отметить, что низкоадаптивные испытуемые характеризуются тем, что у них снижена направленность и временная перспектива. Они живут сегодняшним или вчерашним днем. Высокоадаптивных испытуемых характеризует целеустремленность, их планы имеют реальную опору в настоящем, подкреплены личной ответственностью за их реализацию.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) У студентов с низким уровнем адаптированности показатели ниже, чем в норме, что отражает отсутствие целей в будущем, недостаточность целеустремленности.

2) У студентов с высоким уровнем адаптированности показатели находятся в верхних границах нормы, что характеризует достаточную целеустремленность.

Одной из причин несогласованности профессиональных планов и жизненных целей студентов является противоречивость и внепрофессиональная направленность ценностных ориентации. В связи с этим осуществлен анализ типов ценностно-ориентационных структур личности, намечены пути формирования непротиворечивых ценностных ориентации.

Итак, актуальность исследования проблемы адаптации студентов определяется наличием множества противоречий, главное из которых можно выразить следующим образом: с одной стороны, существует острая необходимость в успешной адаптации студентов-первокурсников к обучению в условиях высшего учебного заведения, а с другой стороны – эффективные способы, методы и приемы такой адаптации разработаны частично и используются явно недостаточно. О существовании данного противоречия свидетельствует такой факт – ежегодно отмечается очень значительный отсев первокурсников из вуза по причине дезадаптации. Поэтому перед преподавателями вуза стоят важные задачи поиска наиболее эффективных подходов, методов и приемов работы, обеспечивающих качественный отбор и системный подход к процессу социально-профессиональной адаптации первокурсников. Несомненно, что отдельные вузовские мероприятия в этом направлении проводятся, но, по всей видимости, зачастую они не приносят того ожидаемого результата, которого можно было бы достичь.

Речь идет о том, что необходима разработка целостной системы по оптимизации адаптации студентов к вузу, проведение своего рода психолого-педагогической поддержки, то есть ряда мер, обеспечивающих создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного (учебного) выбора. Другими словами, на младших курсах особенно важно проведение адаптационной программы, организация систематического контроля за учебной деятельностью студентов, проведение индивидуальных консультаций, работа кураторов и т.д. Реализация подобной комплексной адаптационной программы позволит существенно уменьшить симптомы дезадаптации среди студентов и тем самым оптимизировать показатели адаптации первокурсников к условиям вуза.

1.3. Психолого-педагогическая поддержка студентов-первокурсников в адаптационный период

Определение подходов к организации психолого-педагогической поддержки студентов в период адаптации к учебному процессу вуза требует решения ряда исследовательских задач.

Во-первых, необходимо осмысление психолого-педагогической сущности процесса поддержки, определение его содержания и механизмов. Это требует анализа теоретических подходов к проблематике поддержки, отраженных в отечественных и зарубежных исследованиях.

Во-вторых, необходимо рассмотрение целей и задач психолого-педагогической поддержки, которая в русле идей гуманизации образования выступает как один из элементов системы профессиональной поддержки, наряду с поддержкой социальной и медицинской.

В-третьих, описание особенностей психолого-педагогической поддержки студентов в период адаптации к учебному процессу вуза в контексте данного исследования базируется на интеграции различных научных подходов к феномену поддержки. Это, в свою очередь, предполагает анализ достижений педагогической и психологической практики с целью выявления возможностей их использования в образовательном процессе современного негуманитарного вуза.

В зарубежной науке феномен поддержки стал предметом психологического освоения лишь в последние десятилетия. (Cobb S., Cmic K., Greenberg M., Robinson N., Ragozin A. и др.). Так, анализ зарубежных исследований показывает, что в психологии и социологии поддержка рассматривается преимущественно в прикладных исследованиях, где были выделены следующие ее виды:

- социальная (получаемая от широкого круга людей, не состоящих в родственных связях с реципиентом);
- семейная (получаемая от членов семьи);
- супружеская;
- педагогическая поддержка (в форме содействия педагогами личностному и социальному развитию учащихся).

При этом наличие поддержки рассматривается всеми исследователями как фактор, оптимизирующий преодоление личностью сложных жизненных ситуаций.

Американские психологи Veiel, Vauman (1992) в процессе изучения социальной поддержки предложили классифицировать ее виды в зависимости от того, какими средствами она осуществляется. На основе этого критерия были выделены следующие виды поддержки: информационная, эмоциональная и реальная (т.е. получаемая в виде практических действий).

Шведские исследовательницы в области социальной работы Б. Леннер-Аксельсон и И. Тюлефорс в монографическом исследовании рассматривают проблему поддержки в контексте оказания психосоциальной помощи населению. В качестве цели психологической поддержки они выдвигают психологическое здоровье личности, критериями которого являются: самостоятельность, самореализация, развитие личности, хорошее самочувствие, адаптация к реальности, способность кон-

тролировать свою жизнь при различных обстоятельствах, как благоприятных, так и неблагоприятных. Поддержку авторы рассматривают как одно из необходимых условий эффективности психосоциальной помощи, отмечая, что поддержка близка к приятию и тесно связана с понятиями «понимание» и «доброжелательность». Приятие, в свою очередь, предполагает, что клиент чувствует понимание со стороны социального работника, испытывает доверие к нему. «Надо стимулировать продвижение клиента вперед, подтверждать интерес к нему социально-го работника», – считают Б. Леннер-Аксельсон и И. Тюлефорс. В данном случае важно не столько то, что говорит человек, сколько тот тон, каким это произносится, мимика, кивки и контакт «глаза в глаза».

Б. Леннер-Аксельсон и И. Тюлефорс акцентируют внимание и на формах оказания поддержки, выделяя следующие:

- практическая помощь, конкретные действия;
- придание клиенту оптимизма, способности воспринимать себя и свою проблематичную ситуацию не как безнадежную, тем не менее, не вовлекая его в ложные ожидания;
- взятие социальным работником на себя ответственности и направление хода беседы;
- помощь в устранении чрезмерного чувства вины.

В работе британской исследовательницы К. Маклафлин произведен анализ системы педагогической поддержки учащихся в школах Англии и Уэльса. Автор постулирует обязательность в образовательном процессе идеи благосостояния и благополучия индивидуума как личности. Реализация этой идеи в английских школах связана с понятием пасторской заботы, что предполагает содействие личностному и социальному развитию ребенка через качество учения; характер отношений среди учащихся, учителей и других взрослых; организацию отслеживания академических и личностных успехов учеников, их социального развития; внеклассную деятельность и ориентацию школы. Так, например, британскими законами в каждой школе предусмотрено на должность координатора по защите прав ребенка, отвечающего за знание и соблюдение педагогами законов о правах ребенка.

К. Маклафлин предлагает развивающую модель, действующую в системе поддержки и заботы об учащихся. В основу предлагаемой модели в качестве ее важнейших элементов положены:

- 1) благополучие учащегося;
- 2) наличие комплексной программы, нацеленной на личностное и социальное развитие молодых людей;
- 3) вовлечение учащихся позитивным путем в процесс выполнения правил и решений школьного сообщества;
- 4) управление.

Таким образом, обобщение результатов исследований зарубежных авторов показывает, что психологическая поддержка рассматривается как необходимая составляющая всех выделенных видов поддержки – социальной, семейной, супружеской, педагогической. Ими также выявлено, что существует прямая зависимость между поддержкой, получаемой личностью в недостаточной степени, и нарушениями ее психического и физического здоровья. В рассмотренных нами исследованиях показано, что наличие поддержки – это конструктивный фактор, способствующий преодолению стрессовых ситуаций с наименьшими потерями и мобилизующий человека в критические периоды жизни, способствующий быстрой адаптации в новой среде. Установлено также, что поддержка благотворно влияет на физическое и психическое здоровье, семейную жизнь и результаты деятельности.

Актуализация проблемы психологической поддержки в отечественной психологии связана с процессами гуманизации образования, развертывающимися в последние годы. А. В. Брушлинский отмечает, что проблематика психологической поддержки особенно важна в процессе все более активного преодоления нашего недавнего тоталитарного, авторитарного, технократического прошлого.

Таким образом, в нашей стране психолого-педагогическая поддержка приобрела институциональный статус. Она функционирует, прежде всего, внутри государственной системы психологической поддержки образования, звеньями которой, кроме различных центров психологической помощи, являются психологические службы в разных образовательных учреждениях, включая вузы. В негосударственных учебных заведениях также имеется необходимость психолого-педагогической поддержки учащихся, психолого-педагогического сопровождения становления квалифицированного, конкурентоспособного специалиста.

Будучи включенной в гуманистическую парадигму образования, психологическая поддержка исследуется в отечественной науке в русле разработки теории и практики педагогической поддержки (О. С. Газман, Н. С. Крылова, И. Б. Котова и др.). При этом педагогическая поддержка понимается как деятельность субъектов образовательного процесса, направленная на оказание превентивной и оперативной помощи. Ее психологический аспект заключается в соучастии в жизненном самоопределении, в подготовке к осуществлению выборов в кризисных ситуациях, в самораскрытии и устранении субъективных препятствий развитию, в укреплении психологического здоровья, а также в оказании помощи в конкретной психотравмирующей ситуации.

О. Газман разработку теории и практики педагогической поддержки основывает на пересмотре целевых установок образовательного процесса. Определяющей в постановке педагогических целей, по его

мнению, является идея свободы ребенка в образовании. О. Газман противопоставляет традиционной педагогической парадигме, сущность которой выражается в «педагогике необходимости», новую, гуманистическую образовательную парадигму – «педагогика свободы». «Педагогика необходимости», опираясь на четко сформулированные цели, принципы, методы обучения и воспитания, оценку знаний, классно-урочную модель организации учебного процесса, выполняет, таким образом, задачу социализации, окультуривания человека. При этом учащийся выступает в ней как «предмет воспитания», «объект обучения», а его деятельность носит характер «адаптивной активности». Сущность «педагогика необходимости» составляет социальное программирование личности, социально-педагогический контроль, что диктует методы обучения и воспитания, ориентированные не на внутреннее «хочу», а на внешнее «надо».

«Педагогика свободы», в отличие от «педагогика необходимости», опирается именно на внутреннее «хочу», и ее основная задача – индивидуализация личности. О. Газман определяет индивидуализацию как деятельность педагога и учащегося по поддержке и развитию того единичного, особого, своеобразного, что заложено в данном индивидуе от природы или что он приобрел в индивидуальном опыте. Индивидуализация предполагает, во-первых, индивидуально ориентированную помощь личности в реализации первичных базовых потребностей; во-вторых, создание условий для максимально свободной реализации заданных природой (наследственных) физических, интеллектуальных, эмоциональных способностей и возможностей; в-третьих, поддержку человека в автономном духовном самостроительстве, в творческом самовоплощении.

Педагогическая поддержка и воспитание рассматриваются О. Газманом как две составляющих педагогического процесса. При этом если воспитание выполняет функцию передачи общих, типических качеств, то поддержка, представляя собой помощь в саморазвитии, выполняет функции индивидуализации. Поэтому в качестве предмета педагогической поддержки О. Газман рассматривает процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов и целей, возможностей и путей преодоления препятствий (проблем), мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, образе жизни.

Идея педагогической поддержки, выдвинутая О. Газманом, оказалась чрезвычайно своевременной для образовательной практики. В настоящее время в русле этого направления разворачиваются исследования А. Г. Асмолова, С. Беличевой, И. Б. Котовой, А. Мудрика, В. Зарецкого и других исследователей. Психологическая поддержка рассматривается в ра-

ботах названных авторов как один из элементов системы педагогической поддержки, наряду с поддержкой социальной и медицинской.

Так, И. Б. Котова и Е. Н. Шиянов акцентируют внимание на глубинном смысле педагогической и психологической поддержки. Ее сутью состоит в сложных процессах и преобразованиях, затрагивающих ядро человека – его личность. Развивающаяся личность нуждается в пестовании, понимании, принятии, авансировании, особых стратегиях и тактиках воспитания, в вооружении механизмами и способами саморазвития. Процесс психологической поддержки результирует себя актами саморазвития, когда человек, собирая все внешние влияния, начинает сам формировать качественно новые смыслы и цели и действовать не по внешним стимулам, а по внутреннему побуждению.

В современной психологической литературе проблема поддержки освещается в рамках изучения вопросов психологического консультирования, психологической коррекции и психотерапии. Т. П. Гаврилова, рассматривая задачи и организацию личностного консультирования, определяет поддержку как «энергетизирующее сочувствие», имея в виду тот факт, что психолог выражает клиенту свое искреннее сочувствие в такой форме, что тот воспринимает его как подтверждение своей личности в целом. Автор считает, что в процессе консультирования наиболее эффективным является «развивающий» совет, т.е. такой, чтобы он предполагал некоторый диапазон возможных действий и побуждал личность самостоятельно искать оптимальный ход. Кроме «развивающего» совета, пишет Т. Н. Гаврилова, необходима еще и «развивающая» информация: знания, позволяющие субъекту действовать наиболее адекватно.

Представляют интерес и результаты диссертационного исследования Н. Н. Загрядской, посвященного изучению психологической поддержки старшеклассников при решении ими экзистенциальных проблем. Автор отмечает, что психологическая поддержка выступает как важная часть работы педагога и психолога и может иметь групповой характер. При этом эффективность поддержки во многом определяется степенью изученности старшеклассника со стороны тех субъектов, которые эту поддержку оказывают. Н. Н. Загрядской было показано, что психологическая поддержка старшеклассников при решении экзистенциальных проблем предполагает помощь в их осознании, самопознании и самопонимании, в формировании позиции субъекта собственной жизни, в осмыслении диапазона выборов жизненного пути, а также в обучении навыкам самопомощи и оказании психологической поддержки другим людям. Результаты проведенного исследования позволили Н. Н. Загрядской сделать вывод о том, что психологическая поддержка должна быть направлена на развитие тех парамет-

ров личности, которые являются значимыми для решения экзистенциальных проблем, прежде всего, интернальности, позитивного самоотношения, активности, ответственности, самостоятельности.

Анализ научной литературы показывает, что психологическая поддержка выступает в качестве сложного образования, которое воспринимается личностью как переживание некоторого субъективно окрашенного чувства уверенности в себе, возникающее при сопереживании, получении какой-либо помощи от разных категорий людей. По своей сущности психологическая поддержка – это полисубъектный процесс, направленный на помощь в становлении и развитии личности, при котором сторона, оказывающая помощь, предстает спутником, другом, союзником другой стороны – субъекта, нуждающегося в помощи (реципиента). В основе поддержки лежит осуществляемое при сохранении максимума свободы и ответственности субъекта за выбор варианта решения актуальной для него проблемы индивидуальное развитие.

Что касается психолого-педагогической поддержки студентов в период адаптации к вузу, то она также соответствует вышеобозначенным особенностям функционирования. Поскольку в работах отечественных психологов адаптация рассматривается с позиций деятельностного подхода и понимается как управляемый процесс, психолого-педагогическая поддержка способна обеспечить смягчающее вхождение адаптантов в новую профессиональную реальность через овладение ими системой адаптационных средств в условиях специально организованной деятельности. Другими словами, именно понятие взаимодействия, предполагающее взаимосвязь каких-либо объектов, их взаимное влияние и взаимное действие, наиболее точно отражает специфику процесса поддержки человека в период адаптации. На наш взгляд, особенности такого рода поддержки следует представить как достаточно сложный процесс межличностного взаимодействия преподавателя, психолога и студента (поддерживаемого), направленного на психолого-педагогическую помощь субъектам и сопровождающегося положительно окрашенным чувством уверенности в себе, своих возможностях, персонализацией как лиц получающих, так и оказывающих помощь. Результатом этого должна стать успешная адаптация, прогресс в развитии учащегося, возникновение моделей и стратегий поведения, адекватных меняющимся условиям.

В основе оптимизации адаптации при помощи психолого-педагогической поддержки личности лежит устранение противоречия между требованиями, предъявляемыми условиями новой среды, и готовностью личности к ним на основе предшествующего опыта. Разрешение этих противоречий осуществляется путем перестройки деятельности и поведения личности, а также регулирующего влияния преподавателей

на процесс взаимодействия личности и среды, обуславливающего динамику процесса адаптации.

Следует отметить, что адаптация студентов к условиям вуза выступает в контексте психолого-педагогической поддержки как одна из линий их развития и основной пафос направленности поддержки и способов ее осуществления – саморазвитие личности в ее личностном и профессиональном аспекте. При этом адаптация как психологическая включенность личности в социальную и профессиональную среду происходит по мере того, как данная среда оказывается сферой реализации жизненных планов, потребностей и стремлений личности, а индивид раскрывается и разворачивается в общности как личность и индивидуальность. Однако пассивная адаптация, основанная на принципе гомеостаза, обеспечивает только внешний комфорт и не ведет к раскрытию личностного потенциала, поэтому необходимо стимулирование активной адаптации, предполагающей расширение поля деятельности и сознания личности, являющейся предпосылкой реализации заложенного потенциала.

Для детального рассмотрения проблемы поддержки студентов в условиях младших курсов вуза в период их адаптации первоначально необходимо раскрыть специфику всех составляющих ее элементов.

Среда поддержки студентов выступает как образовательная система вуза в целом, которая характеризуется как структурными, так и функциональными компонентами.

Поддерживаемый элемент. В роли такого элемента могут выступать либо студент, либо студенческая группа или микрогруппа, не обязательно связанная учебными рамками.

Поддерживающая ситуация вызвана новизной, позитивностью и оптимальностью самой деятельности и условий, в которых она протекает.

Поддерживающая потребность может быть осознана студентом или нет. В последнем случае студент, видя, что самостоятельные и прежние способы деятельности и поведения уже невозможны, ищет поддержки стихийно, методом проб и ошибок, в результате чего адаптация протекает медленно и со значительными трудностями. Удовлетвориться данная потребность может для студента на двух уровнях: на уровне вуза, в котором создаются необходимые внешние условия реализации поддерживающей потребности, и на уровне личности, когда эта потребность становится движущей силой самовоспитания и саморазвития личности.

Цель поддержки – формирование ситуации развития личности студента как субъекта собственной жизни, способного противостоять возникающим трудностям и самостоятельно решать жизненные проблемы. С этих позиций поддержка студентов выступает как процесс, результирующий себя актами самодетерминации, самополагания и само-

развития личности. Таким образом, поддержка ставит своей задачей содействие студенту в оптимальном изменении его отношений к социальной среде и собственной личности.

Каково же содержание психолого-педагогической поддержки первокурсников в период адаптации к вузу?

Мощный посыл для развития концепции поддержки человека в адаптационный период содержат идеи субъектности личности (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн и др.) и деятельностного опосредования межличностных отношений (А. Г. Асмолов, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, В. А. Петровский и др.).

Зарождение первой из обозначенных идей связано с трудами Л. С. Выготского, обосновавшего деятельностный подход к пониманию человека, и С. Л. Рубинштейна, в трудах которого было раскрыто единство сознания и деятельности, а также показано, что личность – это, прежде всего, субъект, носитель собственной активности. Вводя субъекта в онтологический состав бытия, С. Л. Рубинштейн трактовал деятельность не как замкнутую в себе сущность, а как проявления субъектности.

Говоря о второй идее, взятой нами в качестве теоретического основания при определении содержания психолого-педагогической поддержки первокурсников в вузе, необходимо сказать, что в этом направлении развернулись в основном исследования А. В. Петровского, показавшего, что личность может быть понята только в системе устойчивых межличностных связей, которые опосредствуются содержанием, ценностями, смыслом совместной деятельности для каждого из ее участников. При этом личность рассматривается одновременно как открытая система, существующая в системе своих выборов, которыми она и конституируется, и как совокупность актуального и постепенно реализующегося потенциального.

Следовательно, исходя из вышеобозначенных теоретических идей, будучи процессом сознательного регулирования, адаптация должна происходить через деятельностное, субъектное преодоление психолого-педагогических барьеров, возникающих у студента, начинающего обучение в вузе, из-за несоответствия привычных способов жизнедеятельности и способов, требуемых высшей школой.

Речь идет о том, что включение в контекст адаптации предметной активной совместной деятельности неизбежно ставит вопрос о поддерживающем ее влиянии. В качестве такой деятельности могут выступать разнообразные тренинги на знакомство, игры, специальные тренинги адаптационных систем человека (через сознательное изменение программ и стереотипов поведения), совместные походы, внеучебные интегрированные мероприятия и т.д. Определяющим в их подборе является принцип личностно развивающего образования, основан-

ного на гуманистических идеях, неавторитарном подходе к студентам, концентрации их субъективного и феноменологического опыта. Решающая роль в организации подобного субъект-субъектного взаимодействия отводится преподавателю, работающему со студентами, который в этом случае действует как помощник в устранении эмоциональных блоков и препятствий к росту и способствует большей зрелости и усвоению нового опыта, ведет, таким образом, к процессу полноценного функционирования. Процесс движения личности к полноценному функционированию имеет следующие характеристики:

- возрастание открытости собственному опыту и опыту других;
- возрастание стремления жить настоящим, с ориентацией на будущую перспективу;
- возрастание доверия к себе и другим;
- стремление к активной познавательной и творческой деятельности;
- возрастание межличностных коммуникаций.

Другими словами, процесс адаптации в контексте психолого-педагогической поддержки – это определенное совместное изменение субъекта и адаптогенной ситуации через преломление их в какой-либо деятельности, постепенное накопление этих изменений в целях достижения оптимального соотношения между ними.

В технологическом плане поддержка представляет собой систему средств, включающих в себя различные формы, методы и приемы личностно-ориентированной, индивидуальной и групповой помощи личности в ее саморазвитии и самоактуализации. В результате подобного рода деятельностной совместной субъектно-активной поддержки осуществляется трансформация установки исходного уровня у студентов, так называемые «внутренние барьеры» и связанные с ними проблемы адаптации уменьшаются, происходит «движение вверх барьеров», оптимизация физического, психологического, социального самочувствия первокурсников в новых для них условиях вуза, достигаются позитивные личностные изменения (коррекция нарушений системы отношений, неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стереотипов).

Механизмы поддержки. В русле теоретических исследований системы механизмов психолого-педагогической поддержки следует выделить четыре ее составляющих: механизм лечебного воздействия (эмоциональная поддержка и принятие) и психологические механизмы – идентификация, интернализация, интериоризация.

Эмоциональная поддержка для субъекта выступает как форма признания его поддерживающим и группой; признания его личностной и человеческой ценности и значимости; самостоятельности, индивидуальности и права отличаться от других. Значение эмоциональной поддержки состоит в том, что благодаря ей создается атмосфера взаим-

ной заинтересованности, доверия и взаимопонимания, а это, в свою очередь, становится предпосылкой для преодоления защитных механизмов, тревоги и страха.

Психологические механизмы отражает более глубокий уровень перемен в системе отношений личности. Они выступают как следствие такого контакта индивида с поддерживающим, который удовлетворяет его потребности (например, в признании, принятии или опеке).

Условия осуществления поддержки. Все вышесказанное позволяет ориентировать психолого-педагогическую поддержку на поиск путей построения такой системы помощи студентам, которая бы в полной мере способствовала решению задач развития в юношеском возрасте. Так, например, в целом, по мнению отечественных психологов, учеба в вузе окажется более успешной, если будут учтены следующие закономерности психического развития личности и возникшие на их основе основные требования к психолого-педагогической поддержке студентов в период адаптации:

1. В ситуациях, которые не являются экстремальными, студент стремится к безопасности, обеспечивающей охрану достигнутого и возможность дальнейших достижений. Это связано, помимо всего прочего, с тем, что психическая деятельность имеет ярко выраженный адаптивный характер. Однако не следует забывать, что на пути к цели нормальному человеку свойственно по возможности минимизировать напряжение, избегать страданий, стремиться к радости, т.е. избирать оптимальные варианты своей социальной жизни, что и является необходимым атрибутом поддержки.

2. Студент тяготеет к такому уровню уверенности, который дает ему возможность предвидеть будущее. Иными словами, он требует четкой перспективы своего становления как специалиста и уверенности в том, что требования, предъявляемые к нему в процессе обучения в вузе, потребуют большего, быть может, предельного напряжения его интеллектуальных и нравственных сил, однако будут соответствовать его возможностям, на это также ориентированна и оказываемая студентам поддержка.

3. Студент хочет обладать чувством собственного достоинства и значимости. Удовлетворение этих потребностей, основанное на объективной оценке его достижений, – едва ли не кратчайший путь к росту знаний студента, его добросовестности.

4. Студент стремится достигнуть внутренней гармонии всех сторон своей жизни. Это, в свою очередь, требует трактовать процесс учения в вузе не только как сообщение определенных фактов науки, но как деятельность, специально формирующую способность творчески мыслить, чувствовать, оценивать, действовать, т.е. направленную на вы-

работку активных жизненных позиций будущего специалиста с высшим образованием.

5. Студент ориентирован на персонализацию, то есть он характеризуется потребностью быть личностью, т.е. оказаться и быть в максимальной степени представленным (значимыми для него качествами) в жизнедеятельности других людей. В то же время индивид характеризуется способностью быть личностью, то есть совокупностью индивидуальных особенностей и средств, позволяющих совершать деяния, обеспечивающие удовлетворение потребности быть личностью.

6. Каждому человеку необходимо взаимопонимание, выступающее в качестве условия его существования и развития. Результатом взаимопонимания становятся согласование целей, раскрытие способностей субъектов общения. Феномен взаимопонимания обнаруживает себя при следующих условиях: признание ценности другого человека; любовь и уважение; потребность в совместной деятельности и времяпровождении; внимание к нуждам, успехам, неудачам. Взаимопонимание в системах «преподаватель – студент» является одновременно и условием, и результатом успешности их взаимодействия. В этом случае рождается система взаимоотношений, которые можно назвать партнерскими, равноправными.

Кроме того, основными условиями эффективности психолого-педагогической поддержки в организационном плане выступают:

- ее системность и целенаправленность;
- полисубъектность и личностная ориентированность на формирование ситуации развития личности;
- направленность психолого-педагогической поддержки на персонализацию студентов и лиц, оказывающих поддержку.

В целом, описанное нами своеобразие поддержки процесса адаптации как специфический момент в развитии и становлении личности студента имеет особое значение. Во-первых, потому что в ходе адаптации важно дать правильную ориентацию в системе поведения. Ибо подобная ориентация надолго определяет «лицо» студента, судьбу его развития. Во-вторых, потому что в ходе этого процесса совершается важнейшее событие: формируется социально-психологическая общность студенческого коллектива.

Критерии и показатели успешности поддержки студентов в период адаптации. Поскольку ведущим условием эффективности процесса адаптации, как определено нами ранее, является целенаправленное педагогическое управление этим процессом, то оно также предполагает сознательное и последовательное обеспечение перехода от одной стадии развития личностных отношений и ценностей к другой, более совершенной. Поэтому педагогически целесообразно определить крите-

рии и показатели, с помощью которых можно было бы измерять эффективность процесса личностной адаптации в условиях психолого-педагогической поддержки студентов в вузе. Ряд авторов выделяют три основные группы критериев адаптированности личности:

а) относящиеся к субъекту (самооценка, удовлетворенность, ориентированность);

б) относящиеся к субъекту и опосредованные деятельностью, то есть существующие и вне его (производительность, работоспособность, поведение в коллективе);

в) не принадлежащие субъекту, опосредованно отражающие результаты (профессиональный рост, изменение социального статуса).

Речь идет о том, что грамотная и целенаправленная организация психолого-педагогической поддержки студентов в период их адаптации должна способствовать качественным изменениям в структуре их личности и моделях поведения в новой ситуации. Рассмотрим динамику данных изменений более подробно.

На первом курсе наиболее важными качественными новообразованиями студентов в результате систематической психолого-педагогической поддержки являются:

– обретение чувства тождественности и целостности (идентичности) с контингентом студентов данной группы, вуза, специальности;

– осознание нового качества своей социальной позиции;

– сохранение чувства собственного достоинства;

– стремление закрепиться и развиваться в этой новой для себя позиции;

– стремление добиться первых успехов, подтверждающих новую, более высокую позицию;

– интерес и старательность в выполнении учебной и другой работы в стенах вуза;

– развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточно высокий уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности;

– многообразии учебных и внеучебных интересов.

На более старших курсах основными показателями эффективности поддержки являются:

– овладение нормами и функциями будущей профессиональной деятельности;

– принятие личностью целей, ценностей и эталонов действий и поведения, характеризующих ту или иную профессиональную группу в целом.

В качестве обобщенного позитивного результата адаптации студента как итога успешно организованного процесса психолого-педагогической поддержки в целом выступает адаптированность личности. Она включает в себя совокупность индивидуально-психологических осо-

бенностей, которые обеспечивают в новых условиях жизнедеятельности наибольшую успешность деятельности, значимой для данного индивида, в единстве с положительным самоотношением и отношением к этой значимой деятельности и эмоционально-нравственным удовлетворенностью профессиональным обучением в целом. Другими словами, успешная адаптация выражается в активном творческом приспособлении студентов к условиям высшей школы, в процессе которого у них формируются навыки и умения в организации умственной деятельности, положительное отношение к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

Таким образом, процесс установления при помощи поддержки оптимального соответствия личности студента и требований вуза в ходе осуществления учебной деятельности позволяет удовлетворить и реализовать связанные с ней значимые цели, в то же время обеспечивая соответствие психической деятельности требованиям обучения. А сама адаптация предстает в данном случае как изменение, бережная перестройка психики индивида под воздействием смоделированных факторов среды, как процесс ломки старого и установление нового динамического стереотипа – устойчивой системы временных нервных связей. Последние обеспечивают, в свою очередь, определенную интенсивность и последовательность реакций организма и психики на изменение внешних и внутренних воздействий и осуществляются как целостная деятельность больших полушарий головного мозга.

Подводя итоги данной части теоретического исследования, следует отметить, что категориальный анализ термина «психолого-педагогическая поддержка» показал, что в смысловом значении данное понятие обозначает широкий круг феноменов межличностного взаимодействия. Это, в свою очередь, дает основания для использования методов личностно ориентированной поддержки в образовательной практике вуза.

При этом, отталкиваясь от концепции персонализации А. В. Петровского, поддержку первокурсников в адаптационный период следует рассматривать как этап личностного и профессионального развития студентов, на котором зарождаются предпосылки их индивидуализации и интеграции в социальной системе. Такого рода поддержка достаточно сложна и многоаспектна, она предполагает системный подход не только к определению ее сущности и содержания, но и к непосредственной организации данного процесса в вузе. Важность постановки и решения этой задачи обусловлена тем, что масштабность и сложность проблем, встающих перед юношами и девушками на по-

роге их взросления, требует профессиональной психолого-педагогической помощи. Однако в реально существующей образовательной системе студенты не всегда имеют возможность получать квалифицированные консультации и практическую помощь. Единственным решением в данной ситуации становится усиление психолого-педагогической поддержки студентов со стороны работников вуза.

С позиций этой концепции деятельность субъекта, оказывающего психологическую поддержку, можно рассматривать как альтруистическую. Выступая в качестве социально-психологического проявления гуманности, она основывается на такой системе ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом деятельности становятся интересы другого человека (студента) или социальной общности (студенческой группы).

Однако здесь следует обратить внимание на высказывание Т. Анохина, который в контексте педагогического осмысления феномена поддержки отмечает, что ее педагогический и семантический смысл заключается в том, что поддерживать и помогать можно лишь тому, что уже имеется в наличии (но на недостаточном уровне). Таким образом, логическим продолжением данного исследования должно стать изучение фактического уровня адаптации студентов и связанных с данным процессом проблем в конкретном вузе. Описанию мониторинга сформированности разных видов адаптации студентов-первокурсников гуманитарного вуза и будет посвящена следующая глава пособия.

1.4. Основные требования к отношениям «преподаватель – студент», «студент – преподаватель»

Основные требования к отношениям «преподаватель – студент», «студент – преподаватель» можно сформулировать следующим образом:

- взаимодействие факторов сотрудничества и ведомости при организации воспитательного процесса;
- формирование духа корпоративности, коллегиальности, профессиональной общности с преподавателями;
- ориентация системы педагогического общения на взрослого человека с развитым самосознанием и тем самым преодоление авторитарного воспитательного воздействия;
- недопустимы поучения и нравоучения, но нельзя и льстить аудитории;
- не надо стесняться выражать студентам одобрение. Compliment, если он искренен, всегда вызывает ответную благожелательную реакцию. Повод для комплимента всегда найдется: компетентность, внимание, заинтересованность, любознательность и т.п. студентов;

– использование профессионального интереса студентов как фактора управления воспитанием и обучением и как основы педагогической и воспитательной работы.

Такой стиль формируется под влиянием двух важнейших факторов:

– увлеченности наукой, предметом;

– стремления превратить область научного поиска в материал педагогического воздействия, так называемого педагогического чувства.

К сожалению, обычно преподавателю приходится решать проблемы, исходя из реальных условий, когда напряженность обстановки, ограниченность времени, отсутствие соответствующих навыков не способствуют поиску оптимальных, эффективных решений.

Иногда преподаватель пытается решить конфликт в свою пользу «силовым» авторитарным методом и порой достигает успеха. Однако этот успех – лишь видимость, так как конфликт с неустранимой причиной переходит в скрытую форму, а преподаватель теряет авторитет в глазах студентов.

Итак, при разрешении конфликтов и проблемных ситуаций преподаватель может предпринять следующие действия:

– «репрессивные» (публичная негативная оценка действий или уровня знаний студента, высмеивание студента, жалобы в деканат и другие административные воздействия);

– неконструктивные (отложение решения возникшей проблемы, угроза негативных для студента последствий в будущем и т.п.);

– конструктивные действия по изменению негативной ситуации (переключение внимания студентов, самоирония и все другие описанные выше приемы).

Очевидно, что лишь третий вариант действий позволяет переломить конфликтную ситуацию и способствовать ее нормализации.

Как правило, студент нарушает дисциплину, если единственным, что он должен делать, является пассивное восприятие информации (кому не надоест по 5–6 часов в день сидеть и слушать?!). И наоборот, студенту не придет в голову ее нарушать, если на каждом этапе занятия он активно участвует в работе: отвечает на вопросы, проводит эксперимент, обрабатывает его результаты, отвечает на вопросы тестового контроля, решает задачи и т.п.

Поэтому, видимо, и следует увеличивать удельный вес активизирующих форм занятий, стараться применять их и в процессе лекций. Сегодня же преподаватель (особенно начинающий) предпочитает не связываться в дискуссии со студентами, а «отбарабанить» материал и считать себя свободным – дескать, кто хочет научиться, тот научится, кто хочет понять материал – поймет сам, а беседа со студентами, направленная на усвоение ими материала, – школярство, недостойное вуза.

И эта точка зрения имеет исторические корни. Приведем выдержку из статьи профессора П. С. Кудрявцева (Кудрявцев П.С. Преподавание физики в Московском университете в 1922–1926 гг. // Методология и история естественных наук. – 1987. – Вып. XVII. – С. 120–123).

«В 1925 г., когда я был членом студфракции предметной комиссии по физике, произошли два важных события, оказавшие большое влияние на преподавание физики в университете. Студенты, которые все в большем количестве приходили из рабочих факультетов, тяготились лекционным методом преподавания. Они обратились в Наркомпрос с просьбой ввести для них семинарские занятия.

Наркомпрос предложил предметной комиссии разобрать просьбу студентов. Однако все преподаватели без исключения восстали против требования студентов, они утверждали, что такие занятия снижают уровень преподавания, превращают университет в гимназию, и наотрез отказались вести подобные занятия. Тогда в качестве компромисса было решено поручить все эти занятия студентам старших курсов. В числе студентов, отобранных для этой работы, был и я. Теперь семинарские занятия (упражнения) фигурируют во всех учебных заведениях».

Будучи горячими приверженцами активизирующего обучения в вузах, авторы «данной книги стараются всемерно пропагандировать эти идеи среди коллег» и твердо убеждены в том, что единственным залогом хорошей дисциплины на занятии является активное включение студентов в работу.

Многообразие в построении и методике чтения лекций определяется не только особенностями научной дисциплины, но и профилем вуза, факультета, кафедры. Лекции по гуманитарным наукам всегда будут отличаться от лекций по естественно-математическим наукам, несмотря на то, что в тех и других соблюдаются одни и те же дидактические принципы. На одном и том же факультете, по одной и той же научной дисциплине лекции методически различаются в зависимости от того, читаются ли они для студентов младших или старших курсов, для студентов дневного или заочного отделения. Во всех этих случаях приходится учитывать особенности студенческой аудитории.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

2.1. Изучение адаптации студентов к вузу (на примере аграрного и педагогического вузов)

Актуальность целенаправленной и комплексной психодиагностической работы со студентами, особенно в период их адаптации обуславливает разработку единой системы исследования студентов в адаптационный период. С этой целью сотрудниками лаборатории педагогики и психологии здоровья Ставропольского государственного аграрного университета и центра качества образования Ставропольского государственного педагогического института составлена специальная анкета для первокурсников, содержащая как объективные, так и субъективные показатели успешности их адаптации (см. прил. 1).

Методика и выборка исследования. Предлагаемое вниманию читателей исследование основано на материалах анкетного опроса 1800 студентов-первокурсников СГАУ и СГПИ (82 % от общего числа учащихся первого года обучения). В исследовании приняли участие студенты всех факультетов ВУЗов.

Анкетирование было проведено в начале учебного года (сентябрь – октябрь) в рамках деятельности лаборатории педагогики и психологии здоровья, центра качества образования. Опрос студентов осуществлялся на основе авторской анкеты, которая включала в себя более 40 в основном закрытых вопросов. Основное содержание анкеты касалось особенностей различных видов адаптации. В анкету были включены вопросы, затрагивающие такие темы, как: физическое и психологическое самочувствие респондентов в вузе, особенности взаимоотношений с ближайшим социальным окружением, адаптация к учебному процессу и новым бытовым условиям. Подобное расширение тематики при исследовании адаптации обусловлено желанием сотрудников лаборатории и центра качества образования охарактеризовать как можно полнее и целостнее этот процесс. Данное исследование проводилось в открытой форме (не анонимно) с целью выявления студентов группы риска и организации индивидуальной коррекционной работы с ними.

Следует отметить, что представленные далее материалы являются первым подобного рода полномасштабным и интегративным исследованием, которое будет продолжено в рамках деятельности лаборатории и центра качества образования в дальнейшем. Необходимо также отметить, что материалы представленного далее исследования явились

содержательной основой при разработке методических рекомендаций по оптимизации адаптационного процесса в конкретном вузе.

Характеристика контингента первокурсников СтГАУ и СГПИ. Для более полного и подробного изучения процесса адаптации сотрудниками лаборатории и центра качества образования был осуществлен анализ контингента первокурсников, поступивших в вуз в 2005–2008 гг., по следующим параметрам: пол, возраст, место жительства (сельский, городской), мотивация и осознанность выбора учебного заведения.

В результате исследования сотрудниками лаборатории и центра качества образования были выявлены следующие соотношения в составе первокурсников: 43 % юношей и 57 % девушек; 53,2 % сельских и 46,8 % городских жителей. Возраст респондентов колеблется от 16 до 20 лет, средний возраст первокурсников составляет 17 лет.

Особое внимание при исследовании адаптации уделялось мотивации выбора учебного заведения. Так, на вопрос «Что повлияло на Ваш выбор данного учебного заведения?» нами были получены результаты, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2

Факторы мотивации выбора учебного заведения (в %)

№ п/п	Факторы мотивации выбора учебного заведения	Сельские жители	Городские жители	Итого
1.	Родители	14,5	14,6	29,1
2.	Родственники	4,2	4,1	8,3
3.	Одноклассники	0,6	0,4	1,0
4.	Учителя	0,3	0,4	0,7
5.	Интерес к профессии	11,5	12,0	23,5
6.	Интерес к какому-либо предмету	1,4	0,7	2,1
7.	Желание получить диплом о высшем образовании	2,2	2,1	4,3

8.	Пример знакомых	6,0	3,0	9,0
9.	Близость учебного заведения к месту жительства	1,1	2,2	3,3
10.	Решение принял сам	7,1	8,7	15,8
11.	Стоимость обучения	2,1	0,9	3,0
12.	Другое	0,4	0,5	0,9
	ИТОГО:	51,4	49,6	100

Таким образом, в мотивации выбора учебного заведения у студентов первого курса, отмечаются следующие тенденции:

– при выборе учебного заведения определяющую роль играют родители (29,1 %) и интерес к будущей профессии (23,5 %);

– наименьшее воздействие на выбор оказывают советы одноклассников (1 %) и учителей (0,7 %);

– значительного расхождения ответов у сельских и городских жителей не отмечено. Однако для сельских жителей пример знакомых в выборе учебного заведения является более значимым, в свою очередь, городские студенты решение о поступлении в данный вуз гораздо чаще принимают самостоятельно.

При выборе учебного заведения немаловажным является осознанность выбора, для этого нами были проанализированы ответы первокурсников на вопрос «Как давно Вы приняли решение поступить в данный вуз?», которые отображены в таблице 3.

Из таблицы видно, что большинство студентов приняли решение о поступлении в Ставропольский государственный аграрный университет, Ставропольский государственный педагогический институт в старших классах или в течении последнего года (71,6 %), немало первокурсников, которые определились с учебным заведением за несколько месяцев до поступления – 17,2 %. Однако есть и те, кто мечтал о выбранной профессии с детства – 5,1 %. И лишь у малой части респондентов (4,8 %) – выбор данного учебного заведения случаен.

Таблица 3**Осознанность выбора учебного заведения (в %)**

№	Осознанность выбора учебного заведения	Итого
1	Мечтал о выбранной профессии с детства	5,1
2	Решение принял в старших классах школы	41,0
3	В течение последнего года	30,6
4	За несколько месяцев до поступления	17,2
5	Совершенно случайно за несколько дней	4,8
6	Другое	1,3
ИТОГО:		100 %

2.2. Виды адаптации студентов к вузу

В данной части исследования нами будет дан анализ на основе проведенных лабораторией педагогики и психологии здоровья и центром качества образования исследований особенностей адаптационного периода у первокурсников СтГАУ и СГПИ.

При организации и анализе исследования мы исходили из того, что у студентов период адаптации характеризуется синхронным протеканием ряда специфических процессов, обусловленных как особенностями учебной деятельности, так и социальной среды (схема 1). Так, процесс адаптации у обучающихся в вузе включает в себя пять динамических подструктур или видов адаптации, которые являются во многом взаимосвязанными и взаимообусловленными:

1. Физическая адаптация.
2. Психологическая адаптация.
3. Адаптация к учебному процессу вуза (дидактическая).
4. Социальная адаптация.
5. Адаптация к новым бытовым условиям.

Таким образом, адаптационный процесс в вузе можно рассматривать на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, базовых психических функций, психофизиологической регуляции, физиологических механизмов обеспечения деятельности, функционального резерва организма здоровья.

Нами были изучены у первокурсников все пять вышеперечисленных подструктур адаптационного процесса.



Схема 1. Интеграционная модель адаптации студентов к вузовской системе обучения

Рассмотрим результаты анкетирования по каждому из перечисленных видов адаптации.

2.2.1. Физическая адаптация

Физическая адаптация связана с физическими энергозатратами организма на адаптацию к вузовской системе обучения, оптимальным формированием психофизиологического соотношения и сохранением физического здоровья студентов (схема 2). Основные показатели физической адаптации: стабильность в процессе учебы функционального состояния организма и здоровья учащихся (отсутствие резких сдвигов в состоянии психофизиологических функций); изменения уровня работоспособности и физической активности организма; субъективное восприятие опрашиваемыми напряженности индивидуального адаптационного процесса.

Физическая адаптация обучающихся в основном связана с ломкой старого школьно-домашнего стереотипа поведения, с приспособлением студентов к новым психофизиологическим нагрузкам, значительным изменениям привычного уклада и режима жизни после поступления в вуз.

Так, согласно анкетированию, лишь 8,9 % первокурсников отметили отсутствие изменений в их образе жизни в связи с началом обучения в ВУЗе. Остальные 91,1 % считают, что им пришлось изменить привычный образ жизни и режим дня, который вырабатывался на протяжении многолетнего периода школьного обучения (Диаграмма 1).



Схема 2. Основные показатели физической адаптации первокурсников

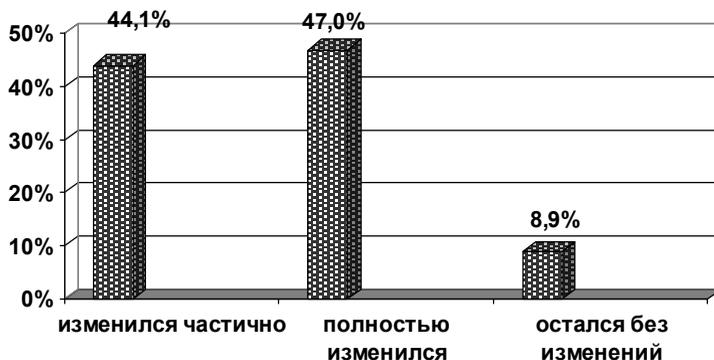


Диаграмма 1. Субъективное восприятие первокурсниками изменений в привычном образе жизни в связи с поступлением в вуз

Данное обстоятельство сказывается на физическом здоровье студентов. Субъективное восприятие ими изменений в состоянии собственного здоровья и самочувствия оценивается следующим образом. 44,1 % студентов считают, что в связи с началом обучения в вузе у них значительно ухудшилось здоровье, т.е. появились новые заболевания, обострились хронические болезни, ухудшился сон, аппетит. 47,0 % не отмечают изменений в состоянии своего здоровья (Диаграмма 2). Интересным является и тот факт, что 8,9 % первокурсников обратили

внимание на улучшение собственного здоровья (у них прекрасное самочувствие, они полны сил и энергии).

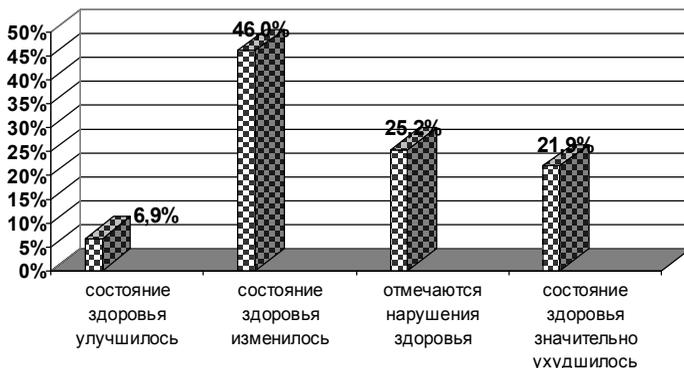


Диаграмма 2. Самооценка изменений в состоянии здоровья первокурсников после поступления в вуз

Другим немаловажным показателем физической адаптации студентов к вузу являются физические энергозатраты организма на адаптацию (Диаграмма 3). Под ценой или платой адаптационного процесса обычно понимается степень напряжения регуляторных систем, которая необходима для обеспечения адаптационной деятельности человека.

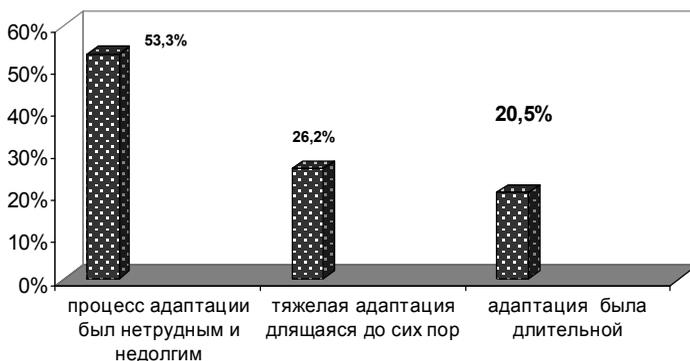


Диаграмма 3. Субъективное восприятие первокурсниками напряженности индивидуального адаптационного процесса

Таким образом, в зависимости от степени выраженности реакций организма нами выделено несколько типов адаптационных состояний первокурсников:

а) состояние «оптимальной или легкой» адаптации, т.е. обычное существование организма в меняющихся условиях среды при оптимальном режиме всех функциональных систем. Так, 54,3 % студентов считают, что адаптация к вузу была недолгой и нетрудной и длилась от нескольких дней до 1–2 недель;

б) состояние напряженной адаптации – когда возникает необходимость перестройки, изменения существующих параметров деятельности, что всегда требует определенного напряжения в работе заинтересованных функциональных систем. Данный вид адаптации является долговременным, так как включает в себя реакции, для осуществления которых у человека нет готовых сформировавшихся механизмов, а есть лишь генетически детерминированные предпосылки. Поэтому происходит постепенное формирование адаптационных механизмов. Такой вид адаптации был характерен для 20,5 % первокурсников, которые отметили, что «адаптация была трудной и длилась более 1–2 месяцев»;

в) состояние патологической адаптации или дезадаптации, которое наступает при превышении резервных возможностей организма, т.е. его взаимодействие со средой определяется работой функциональных систем, значительно отличающихся от оптимума. На стадии патологической адаптации возможно полное истощение адаптационных механизмов и развитие болезни. Данный вид адаптации проявился у 26,2 % первокурсников, которые считают адаптационный процесс тяжелым, длящимся до сих пор.

2.2.2. Психологическая адаптация

Психологическая адаптация играет ведущую роль, опосредуя характер протекания других видов адаптации. При этом психологическая адаптация рассматривается как приспособление личности к вузовской системе обучения, выражающееся в адекватном реагировании на возникающие жизненные ситуации, сохранении оптимального психоэмоционального здоровья. Данный вид адаптации напрямую зависит от совпадения ожиданий студентов от обучения в вузе с реальной ситуацией обучения (схема 3).

Так, согласно результатам анкетирования, ожидания от обучения в вузе полностью совпали с реальной ситуацией у 30,6 %; частично у 64 % и совсем не совпали у 5,4 % первокурсников (Диаграмма 4).

Данные результаты определяют специфику полученных ответов респондентов и на следующий вопрос: «Вы с желанием идете в вуз?». Ответы на данный вопрос отражены в диаграмме 5.



Схема 3. Основные показатели психологической адаптации первокурсников



Диаграмма 4. Совпадение ожиданий первокурсников от обучения в вузе с реальной ситуацией обучения

Однако одним из самых важных показателей психологической адаптации студентов является оценка актуального или преобладающего эмо-

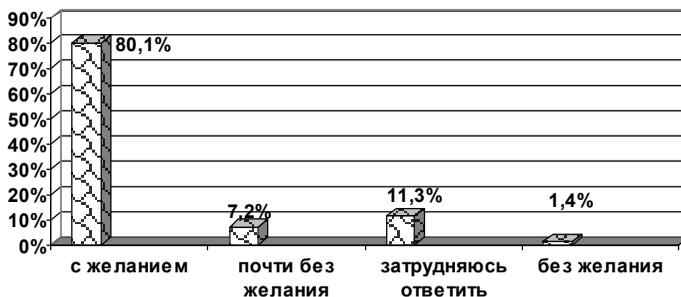


Диаграмма 5. Психологическое отношение студентов к необходимости посещать ВУЗ

ционального состояния, связанного с началом обучения в вузе, устойчивость обучающихся к стрессовым воздействиям.

Выявлено, что у 65 % первокурсников в адаптационный период доминируют положительные эмоциональные состояния. Это свидетельствует о высоком уровне у данной группы стрессоустойчивости. Таких студентов отличает конструктивный подход к решению возникающих проблем учебной деятельности и общения, а также достаточно высокий уровень мотивации учебной деятельности, оптимизм. Так, у 31,2 % студентов данной группы, согласно их собственной оценке, преобладает спокойствие, а у 38 % радость, уверенность в себе, «желание свернуть горы».

Другая группа студентов численностью 28,3 % характеризуется доминированием отрицательных или негативных эмоциональных состояний в период адаптации к вузу. Большинство из них указывают на психологический дискомфорт и, в особенности, на нарастание тревожности, причиной чего является:

- новый учебный коллектив;
- трудности в установлении межличностных отношений;
- строгость преподавателей;
- боязнь не справиться с учебой, «погрязнуть в двойках» и т.д.

У данной группы студентов отмечается снижение способности конструктивно решать учебные задачи, неустойчивость мотивации учения, срывы волевого контроля над эмоциональной сферой, возможны депрессии, характеризующиеся невротическими и психосоматическими расстройствами, низкая успеваемость и показатели мотивации. Причины этого явления кроются в том, что процессы адаптации начинаются с фиксации различий между наличным уровнем адаптированности (резистентности) организма и уровнем необходимым в данных конкретных условиях обучения. На психологическом уровне состояние,

возникающее при такого рода условиях, может быть описано с использованием таких ключевых понятий, как психический (эмоциональный) стресс и фрустрация, являющиеся особыми видами повторяющихся, хронических эмоциональных ситуаций, в которых могут произойти нарушения адаптации. Так, 13,6 % первокурсников по их собственному мнению постоянно испытывают тоску, ностальгию по дому, 10,9 % – находятся в состоянии стресса, они все время напряжены; 3,8 % соответствует реакция выраженной тревоги и возникновение эмоциональной несдержанности, раздражительности (аларм-реакция). При этом механизм тревоги определяется связью психического стресса и угрозы, ощущение которой представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее значение как сигнала неблагополучия и опасности (Диаграмма 6).

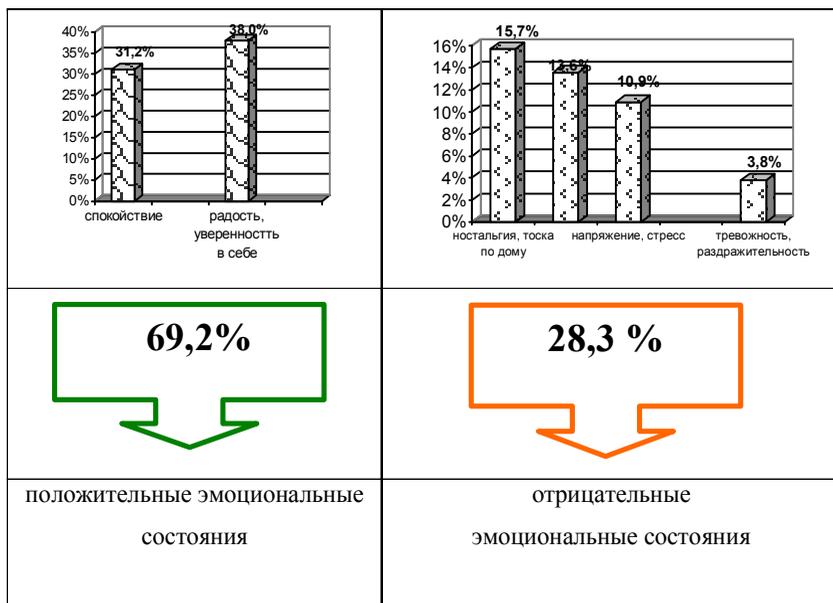


Диаграмма 6. Доминирующие эмоциональные состояния первокурсников в период адаптации к вузу

Таким образом, психологическое самочувствие как интегральная характеристика удовлетворенности или неудовлетворенности студента своим социальным положением, успехами, является индикатором настроений и ориентаций студенческой молодежи. Как показали результаты ис-

следования, общее социальное самочувствие студентов довольно неплохое. Очевидно, сказывается успешное для большинства завершение вступительных экзаменов, радостное ощущение («Я – студент!»). При этом между характером оценки адаптации к студенческой жизни и социальным самочувствием студента существует тесная взаимосвязь: чем труднее и дольше шел процесс адаптации, тем ниже социальное самочувствие студентов. И отмеченная выше благоприятная картина в основном определяется мнением тех студентов, которые свое социальное самочувствие оценивает достаточно высоко (4–5 баллов по 5-балльной системе).

2.2.3. Адаптация к учебному процессу (дидактическая адаптация)

Адаптация к учебному процессу вуза связана с приспособлением студентов к новой системе обучения, усвоению общих и профессиональных знаний, умений и навыков.

Адаптация к учебному процессу вуза является наиболее проблемным видом адаптации для первокурсников. Об этом свидетельствуют и результаты анкетирования студентов. Так, на вопрос «Перечислите наиболее важные для вас проблемные области, связанные с началом обучения в вузе?» на первом месте большинство учащихся поставили учебные проблемы (31,1 %); на второе место – материальные трудности (28,2 %), третье место – «отсутствие проблем» (16 %). Четвертое отведено бытовым проблемам (14,9 %). У 6 % студентов выявлены проблемы с преподавателями и у 3,8 % – проблемы с однокурсниками (Диаграмма 7).

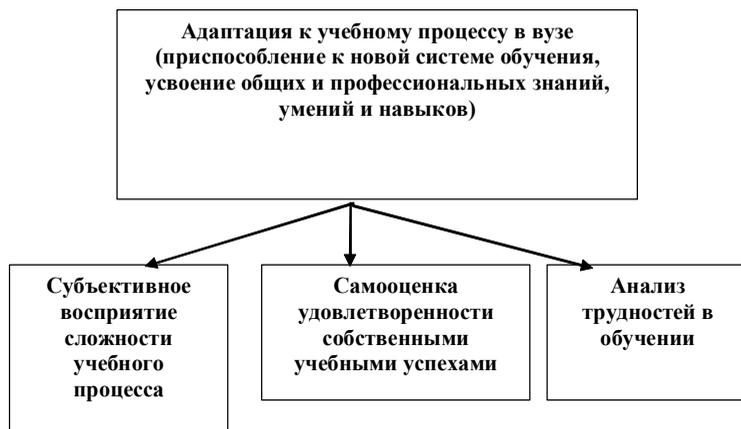


Схема 4. Основные показатели учебной адаптации первокурсников

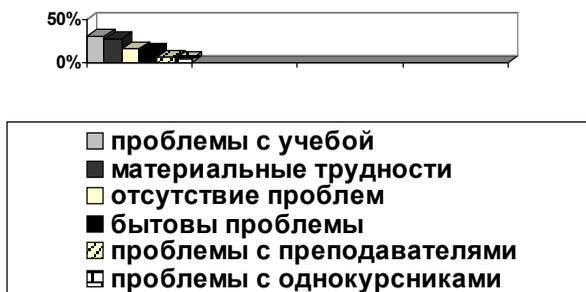


Диаграмма 7. Определение первокурсниками наиболее приоритетных проблемных сфер, связанных с началом обучения в вузе

Причина сложности учебной адаптации обусловлена существенными количественными и качественными различиями между деятельностью учащихся в условиях вуза и школы. В вузе выше интенсивность умственной работы, больше объем усваиваемых знаний, имеется, как правило, резко выраженная неравномерность нагрузки, крайне возрастающей в период сессий. Качественные различия характеризуются резким изменением круга изучаемых предметов, появлением профилирующих предметов, с которыми студент связывает свою личную перспективу, изменением содержания учебного процесса (в большинстве случаев учебников, полностью соответствующих программе вуза, нет и приходится пользоваться несколькими источниками, основанными на различных подходах); изменением в формах контроля и оценки учебной деятельности (повседневный контроль и систематическая оценка практически отсутствуют); изменением характера взаимоотношений преподавателя и учащегося (преподаватель видит в студенте самостоятельного человека и предпочитает быть с ним «на равных»). Кроме того, студенту-первокурснику при поступлении в вуз приходится приспосабливаться одновременно и к новым требованиям, предъявляемым высшей школой, и к новым условиям обучения. Другими словами, адаптация к учебной деятельности предполагает одновременное воздействие целого ряда влияний, включающего в себя комплекс как субъективных (зависящих главным образом от самих студентов), так и объективных (в большей степени зависящих от внешних обстоятельств) факторов, к числу которых можно отнести содержание и организацию самой учебной деятельности в вузе.

В связи с вышесказанным в качестве критериев адаптации студентов к учебной деятельности в вузе нами использовались: субъективное восприятие сложности учебного процесса, самооценка удовлетворенности собственными учебными успехами, типичные трудности в

обучении и наличие или отсутствие ярко выраженных признаков утомления при выполнении учебной деятельности первокурсниками.

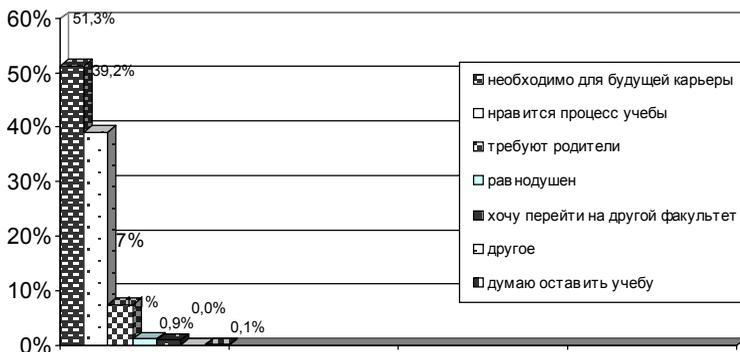


Диаграмма 8. Отношение первокурсников к учебе

Так, на основе субъективного восприятия студентами сложности учебного процесса было выявлено, что 82,3 % студентов испытывают трудности в обучении; из них 77,4 % с трудом даются отдельные предметы, а 4,9 % испытывают значительные трудности по всем предметам. 7,8 % учатся хорошо, но учеба дается им с большим напряжением. 9,9 % не испытывают особых трудностей в обучении, учеба дается им легко (Диаграмма 9).

Показательным в плане дидактической или учебной адаптации является также восприятие первокурсниками учебных успехов в вузе по сравнению со школой. Так, большинство студентов указывает на то, что их успеваемость осталась неизменной (60,4 %), вместе с тем значительная часть учащихся (20,1 %) считает, что они стали учиться хуже. Данный факт является косвенным свидетельством затрудненной учебной адаптации. Интересным является и то, что 19,5 % студентов стали учиться в вузе гораздо лучше (Диаграмма 10).

Об эффективности прохождения учебной адаптации свидетельствуют и результаты первых аттестаций, которые 48,2 % студентов оценивают как «хорошие» (Диаграмма 11).

К приближающейся первой сессии студенты относятся по-разному. 43,7 % из них ожидают ее с тревогой, но надеются на лучшее; 31,4 % считают, что у них возможны сложности по отдельным предметам; 15,2 % уверены в своих силах, а 9,2 % думают, что у них будут сложности. 0,5 % учащихся относятся к приближающейся сессии безразлично (Диаграмма 12.).



Диаграмма 9. Субъективное восприятие первокурсниками сложности учебного процесса

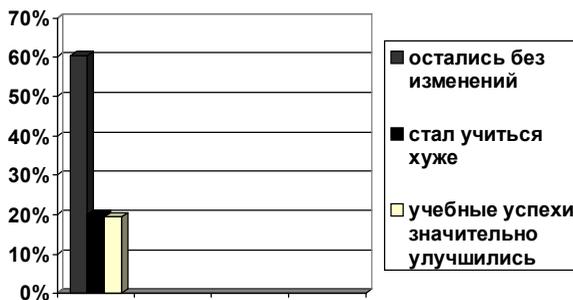


Диаграмма 10. Субъективное сравнение учебных успехов в школе и в вузе

Одна из основных причин учебных трудностей первокурсников заключается в недостаточной базовой школьной подготовке. Так, согласно анкетированию 56,7 % учащихся испытывают дефицит знаний по отдельным предметам; 16,8 % имеют значительный недостаток знаний по всем предметам. У данных студентов недостаточный уровень фактической подготовленности по программе средней школы, пренебрежение многими знаниями из курсов школьных дисциплин вследствие нераз-

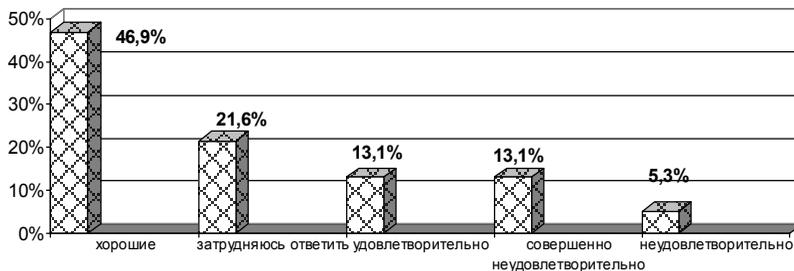


Диаграмма 11. Результаты первых аттестаций



Диаграмма 12. Отношение первокурсников к первой сессии

витости трудолюбия и любознательности, дефицит личной ответственности и учебной активности, слабо выраженные навыки учебной работы, недостаточно развитое словесно-логическое (отвлеченное) мышление, неразвитость концентрации и распределения внимания, незнание эффективных мнемонических приемов, слабость волевой регуляции. 26,8 % считают свой уровень школьной подготовки вполне соответствующим требованиям вузовской системы обучения (Диаграмма 13).

Наиболее типичными трудностями в обучении, по мнению первокурсников, являются: сложность учебного материала, выступления на семинарских занятиях, непонимание объяснений преподавателей, конспектирование на лекциях (Диаграмма 14, 15).

Трудности в учебном процессе сказываются и на особенностях работоспособности студентов в адаптационный период. Так, согласно результатам анкетирования у 62,2 % студентов отмечается снижение работоспособности и усталость, а у 19,2 % из них проявляется переутомление, 18,6 % первокурсников по их субъективным ощущениям

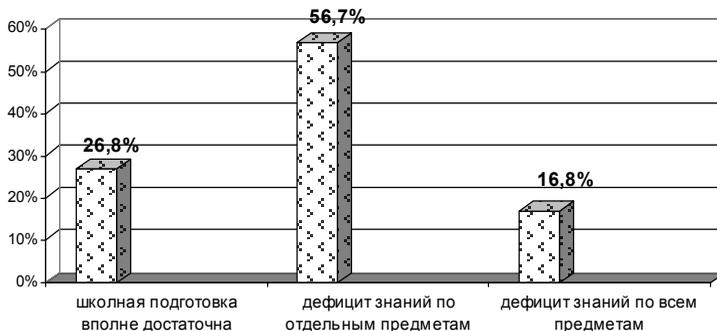


Диаграмма 13. Самооценка первокурсниками соответствия уровня школьной подготовки требованиям вузовской системы обучения

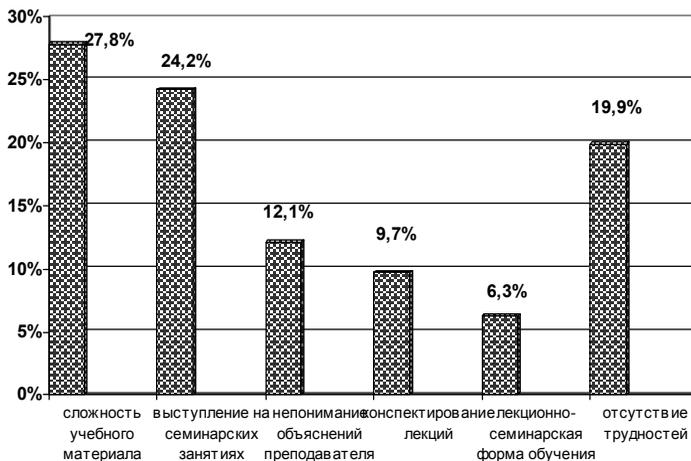


Диаграмма 14. Самооценка первокурсниками доминирующих трудностей в учебном процессе

не испытывают утомления или снижения работоспособности после учебных занятий (Диаграмма 16).

Таким образом, сопоставление различных параметров учебной адаптации первокурсников позволяет говорить о таком позитивном моменте, как наличие у большинства студентов самокритичного отношения к своим успехам в учебе. Тем не менее, данный вид адаптации являет-



Диаграмма 15. Основные трудности при подготовке к занятиям



Диаграмма 16. Самооценка уровня работоспособности первокурсников

ся наиболее сложным для студентов и по нему отмечено наибольшее количество дезадаптированных первокурсников.

2.2.4. Социальная адаптация

Социальная адаптация предполагает интеграцию личности в сложившуюся систему социальных отношений, приспособление ее к новому социальному окружению, усвоение принятых здесь социальных норм и ценностей, традиций; организацию адекватного микросоциального взаимодействия (схема 5). При этом процесс социальной адаптации выступает как единство процессов аккомодации (усвоение правил среды, «уподобление» ей) и ассимиляции («уподобление» себе, преобразование среды), т.е. как двусторонний процесс и результат встречной активности субъекта и социальной среды.

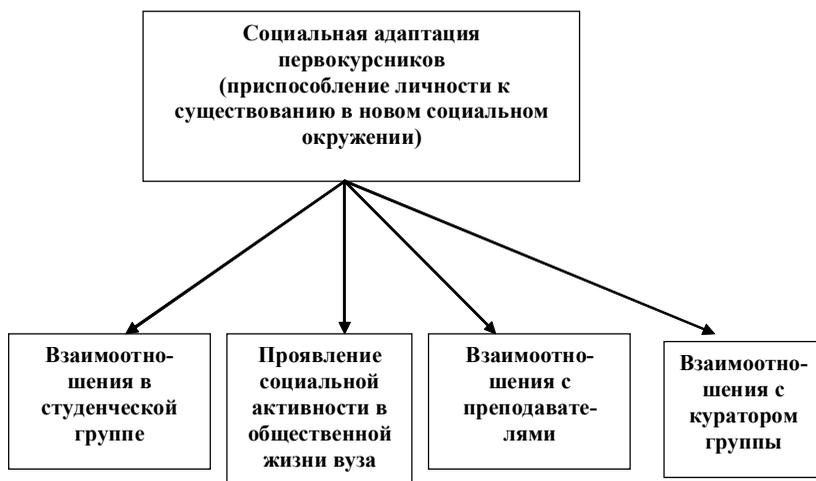


Схема 5. Основные показатели социальной адаптации первокурсников

Социальная составляющая процесса адаптации отражает изменение социальной роли обучаемого, привыкание к статусу студента, трансформацию круга и содержания его общения, корректировку потребностей и системы ценностей, необходимость более гибкой регуляции своего поведения, возникновение потребности в самоутверждении в складывающемся коллективе учебной группы, усвоение норм и традиций, сложившихся в вузе, а также отвечающих характеру избранной профессии.

Основными показателями социальной адаптации являются удовлетворенность студенческим коллективом и сложившимися в нем отно-

шениями (психологический климат студенческой группы); взаимоотношения с преподавателями и кураторами групп; проявление учащимся социальной активности в общественной жизни вуза.

Анкетирование первокурсников показало, что наиболее значимыми для них в адаптационный период являются отношения с преподавателями и одногруппниками (диаграмма 17).

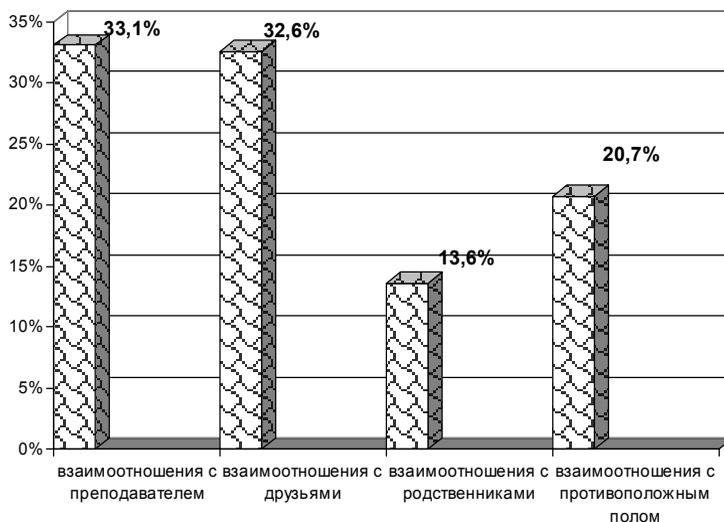
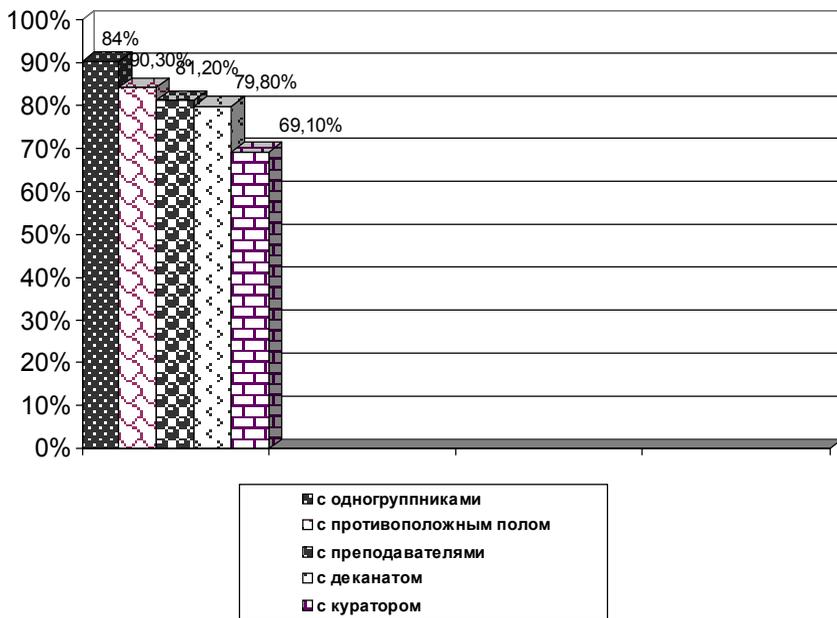


Диаграмма 17. Оценка значимости для первокурсников взаимоотношений с ближайшим социальным окружением

Взаимоотношения с родственниками и противоположным полом занимает менее актуальные позиции, что касается удовлетворенности опрашиваемых реально сложившимися отношениями в вузе, то здесь отмечается приблизительно такая же диспозиция (диаграмма 18).

Так, максимальные значения удовлетворенности, по мнению первокурсников, соответствуют взаимоотношениям с одногруппниками (90,3 %), далее следуют отношения с деканатом (82 %), преподавателями (81,2 %). Установившимися отношениями с куратором довольны 69,1 % студентов.

Важным показателем социальной адаптации является оценка социальных связей первокурсников в вузе. Анализ ответов студентов показал, что большинство из них имеют достаточно интенсивное общение с различными социальными группами, имеющимися в данном образовательном учреждении (диаграмма 19).



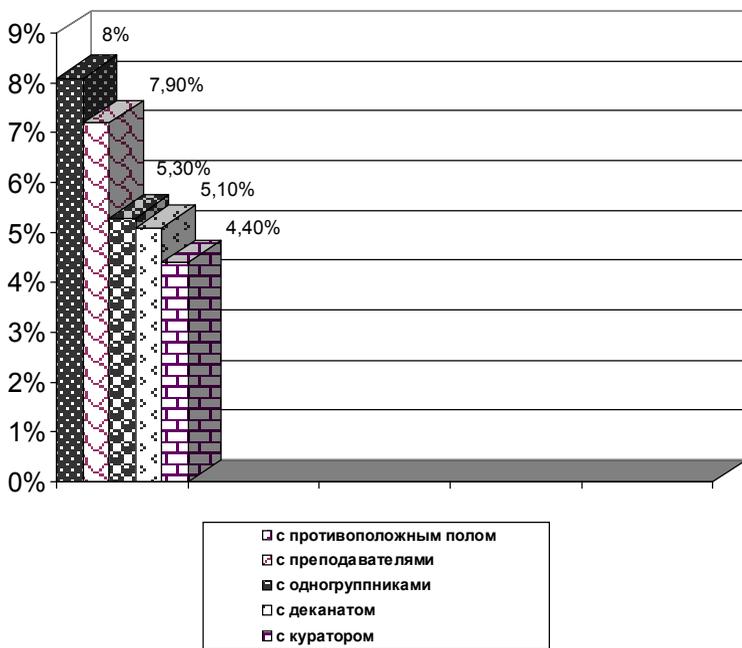
92,9%

Удовлетворенность отношениями

Диаграмма 18. Соотношение значимости и удовлетворенности сложившимися отношениями

Особого внимания заслуживает оценка первокурсниками психологического климата в студенческих учебных группах. Так, 36,7 % студентов считают, что у них достаточно дружная группа; 33,4 % отмечают, что в их группах нет ссор, но каждый живет сам по себе; 16,3 % обращают внимание на то, что в группе иногда возникают серьезные ссоры; 10,8 % первокурсников считают свою группу очень сплоченной; 2,8 % говорят о том, что их группа недружная и в ней идут постоянные ссоры (диаграмма 20).

Аналогичные результаты были получены нами при анализе ответов студентов на вопрос «Хотели бы Вы перейти в другую группу»



Неудовлетворенность отношениями

Диаграмма 18 (а). Соотношение значимости и удовлетворенности сложившимися отношениями

или поменять ее состав?». Наиболее популярными ответами среди первокурсников явились следующие суждения: «очень нравится группа» – 31,1 % и «скорее всего, остался бы в своей группе и ничего не поменял» – 30,6 %. Лишь 2,6 % первокурсников хотели бы перейти в другую группу (диаграмма 21).

Эффективность адаптации первокурсников к вузу во многом зависит от социальной поддержки личности со стороны ближайшего окружения (диаграмма 22).

Так, на вопрос «Что, как Вам кажется, особенно помогло в период адаптации?» студенты отдадут предпочтение индивидуальным психоло-

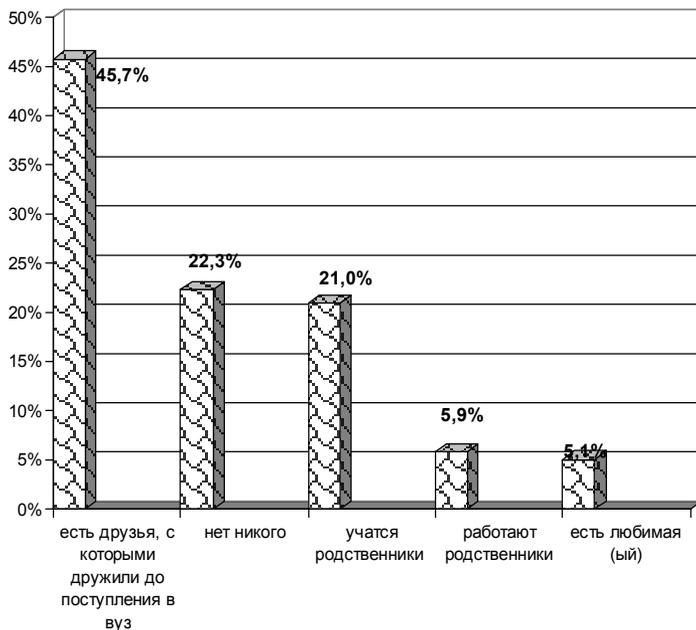


Диаграмма 19. Социальные связи первокурсников в вузе

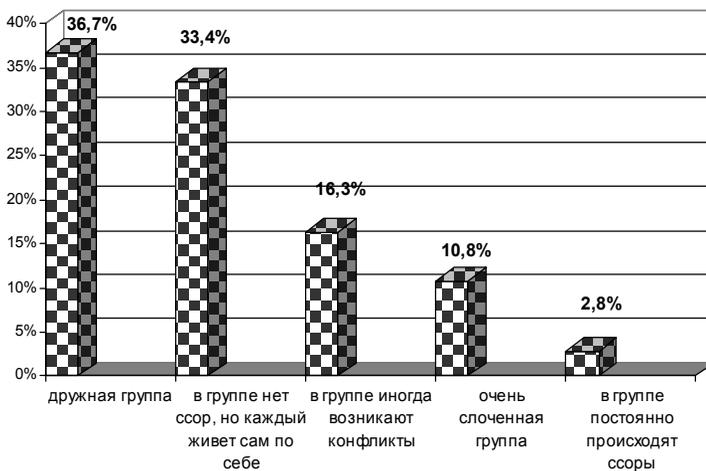


Диаграмма 20. Самооценка первокурсниками психологического климата в студенческой группе

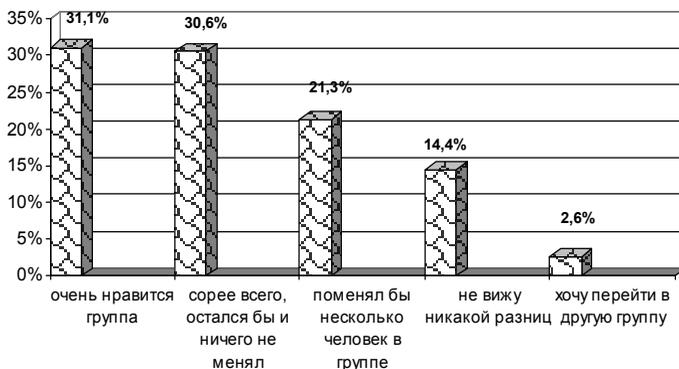


Диаграмма 21. Субъективная характеристика отношения к студенческой группе

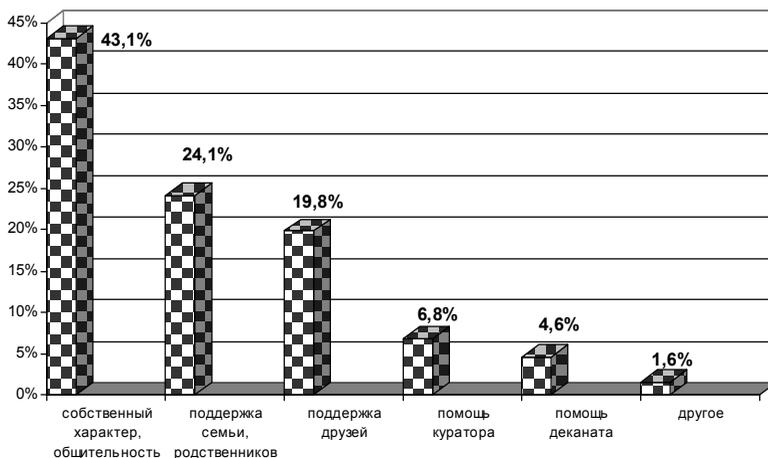


Диаграмма 22. Значимость поддержки социального окружения в период адаптации к вузу

гическим особенностям собственного характера (43,1 %) и поддержке семьи и родственников (24,1 %).

Что касается необходимости специальной психологической поддержки, большинство первокурсников не осознают ее важности, что объясняется в большинстве случаев низким уровнем психологической культуры и непониманием сущности развивающих психологических тренингов (диаграмма 23).

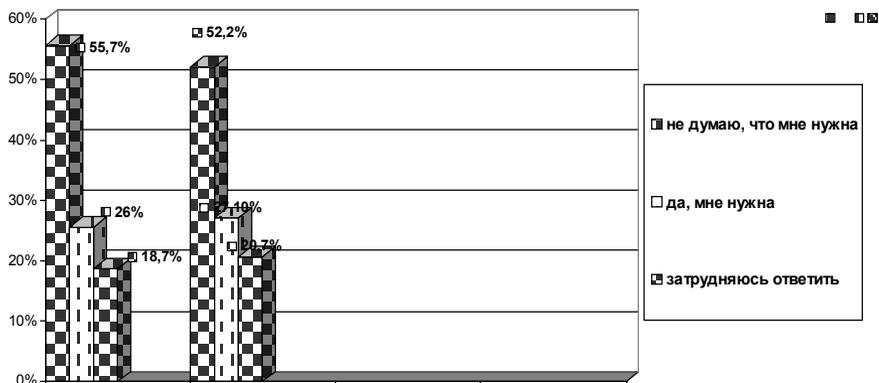


Диаграмма 23. Необходимость специальной психологической поддержки

Показателем социальной адаптации студентов является и наличие у них конфликтов с ближайшим окружением. Данные по этому параметру отражены в таблице 4. Из нее видно, что самым популярным является ответ, что конфликтов со всеми участниками образовательного процесса не бывает. Однако наибольшая частота конфликтов встречается со взрослыми (с родителями и куратором).

Таблица 4
Анализ уровня конфликтности первокурсников (в %)

Конфликтующая сторона	Часто	Время от времени	Редко	Не бывают
С родителями	8,6	15,1	44,6	31,7
С куратором	12,1	6,4	13,2	68,3
С деканатом	0,7	3,8	19,6	75,9
С одногруппниками	2,6	11,2	32,3	53,9
С преподавателями	2,8	7,1	23,8	66,3

Вопрос, посвященный изучению стратегии поведения первокурсников в конфликтной ситуации показал, что преобладают стратегии компромисса (54,9 %) и соперничества (25,2 %). Наименее распространена стратегия конформизма (диаграмма 24).

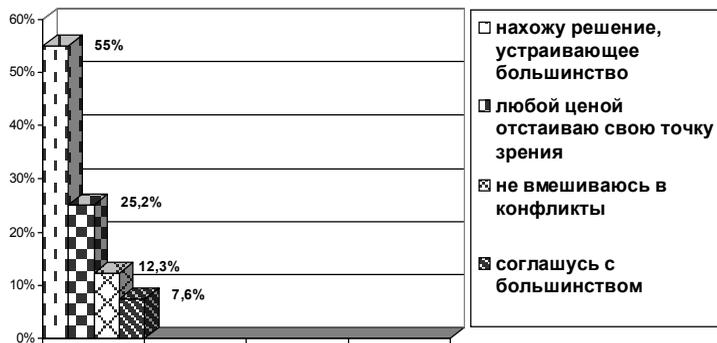


Диаграмма 24. Стратегия поведения первокурсников в конфликтной ситуации

Позитивным показателем успешности социальной адаптации явился результат ответов респондентов на вопрос «Чем Вы объясняете свои трудности в общении?» (диаграмма 25). Подавляющая часть опрошенных, 68,9 %, – указали, что не испытывают трудности в общении. Остальные назвали ответы, связанные с их индивидуально-личностными особенностями (застенчивость, внешний вид и т.д.).



Диаграмма 25. Причины трудностей первокурсников в общении

Немаловажным показателем социальной адаптации является социальная активность студентов (диаграмма 26). Так, согласно результатам анкетирования, 64,8 % первокурсников постоянно участвуют в делах группы, 19,7 % делают это ситуативно, а 15,5 % не принимают участие в делах группы.

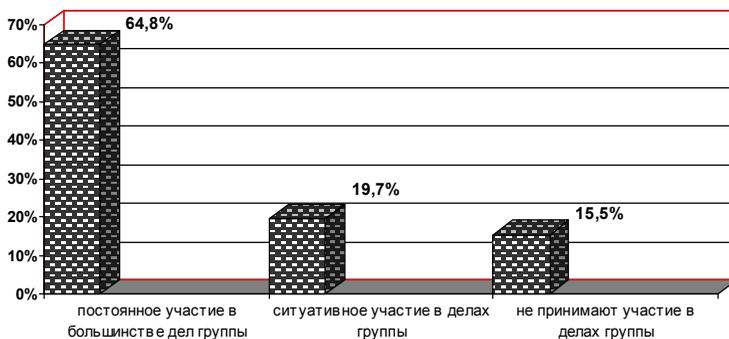


Диаграмма 26. Оценка первокурсниками собственной социальной активности в группе

Показательно в плане включенности первокурсников в общественную жизнь вуза и их участие в кружках и секциях. 59,8 % студентов регулярно посещают секции и кружки, а 22,6 % из них записаны даже в несколько секций и кружков. Однако 40,2 % студентов не посещают никаких кружков и секций в вузе (диаграмма 27).

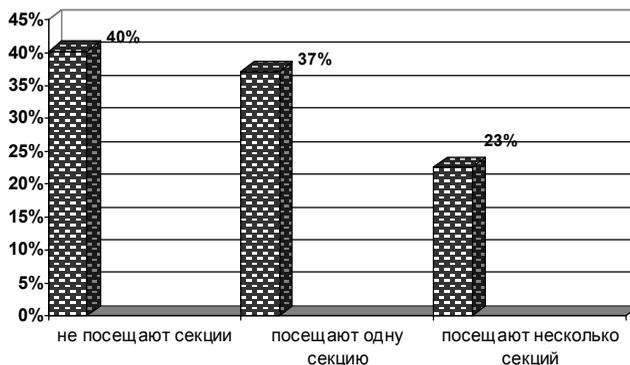


Диаграмма 27. Анализ посещаемости первокурсниками секций и кружков в вузе

Что касается удовлетворенности студентов условиями организацией досуга, занятий спортом и художественным творчеством в вузе, то нами было выявлено, что более 80 % респондентов удовлетворены ими (диаграмма 28).

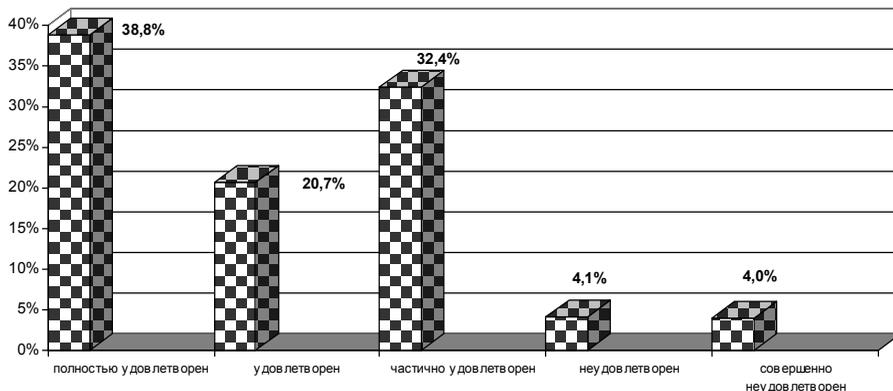


Диаграмма 28. Удовлетворенность студентов условиями для организации досуга, занятиями спортом и художественным творчеством

Аналогичные результаты были получены и при оценке первокурсниками организации массовых мероприятий в вузе, 48,3 % опрошенных удовлетворены ими (диаграмма 29).

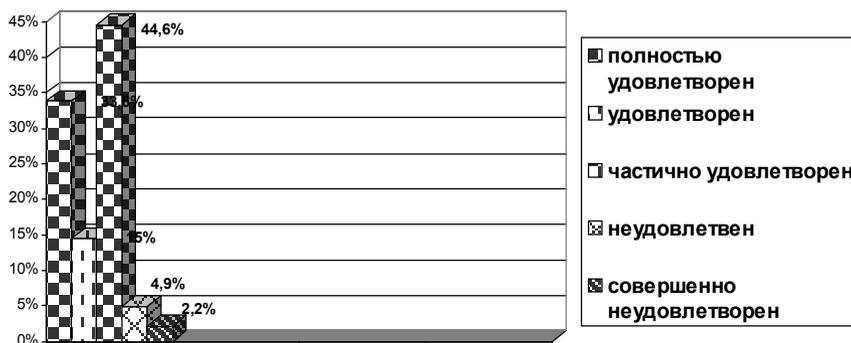


Диаграмма 29. Удовлетворенность первокурсников организацией массовых мероприятий в вузе

Удовлетворенность условиями для полноценного досуга конкретизируется невысокой оценкой первокурсниками возможностей своего участия в массовых мероприятиях. Возможно, здесь сказывается противоречие в ориентирах организации досуга: на смену недавнего ориентира на «всеобщий (порой обязательный) охват» сегодня приходит более реалистичский принцип «организации массовых мероприятий». Но массовое мероприятие должно быть подготовлено, и в этой подготовке активно должны участвовать сами студенты. Между тем у большей части вчерашних выпускников школ и колледжей такой ориентации на активное участие не сформировано, они привыкли быть зрителями на этих мероприятиях. И когда с их поступлением в вуз ситуация коренным образом меняется, многие оказываются к этим переменам не очень готовы.

2.2.5. Адаптация к новым бытовым условиям

Адаптация к новым бытовым условиям предполагает изменение места жительства, самостоятельную заботу о питании, возникновение необходимости самостоятельно распределять денежные средства и появление новых бытовых обязанностей.



Схема 6. Основные показатели адаптации к новым бытовым условиям

К сожалению, у части взрослых (в том числе, и у части преподавателей) проявляется своеобразный «учебоцентризм», а отсюда – недооценка важности и значимости комфортных бытовых условий. Однако при исследовании социальных факторов выяснилось, что условия проживания в период обучения оказывают наиболее существенное влияние на

характер адаптационного процесса. Например, студенты, живущие в общежитии, обладают достаточно высокими показателями социально-психологической адаптации, что, однако, зачастую сопряжено с трудностями учебной адаптации. Согласно результатам анкетирования, 26,1 % студентов проживают с родителями, 34,2 % живут на квартирах, 22,4 % – в студенческих общежитиях, 2,2 % проживают отдельно от родителей, имея собственное жилье (диаграмма 30).

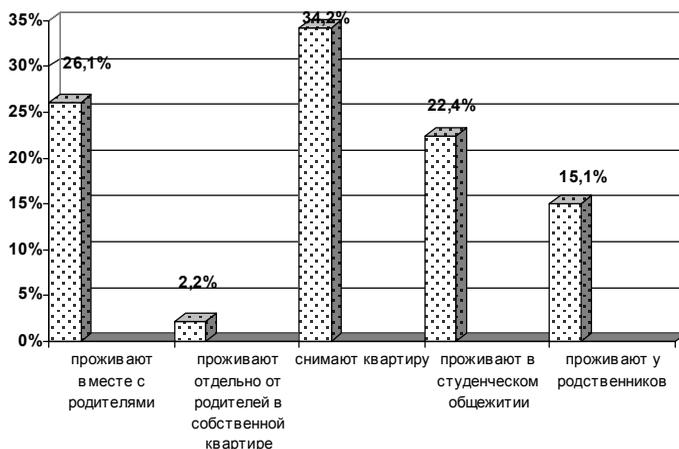


Диаграмма 30. Бытовые условия проживания первокурсников

Еще одним показателем бытовой адаптации является изменение режима питания первокурсников в связи с началом обучения в вузе. Результаты анкетирования студентов показали, что более половины первокурсников (58,4 %) стали питаться реже и хуже (диаграмма 31).

Изменения в режиме питания обусловлены также тем, что лишь у 26,5 % студентов пищу готовят, как и раньше, родители (диаграмма 32). Подавляющему большинству (38,2 %) приходится готовить самим либо им готовят родственники или знакомые (17,3 %).

Однако не вполне положительные показатели качества и режима питания первокурсников компенсируются тем, что большая часть из них удовлетворены условиями питания внутри самого вуза (52,4 %), кроме этого, почти удовлетворены питанием в вузе 34,3 %, значит, на протяжении занятий в вузе студенты получают качественное горячее питание (диаграмма 33).

Распространенность среди первокурсников вредных привычек является еще одним критерием бытовой адаптации. Результаты исследо-

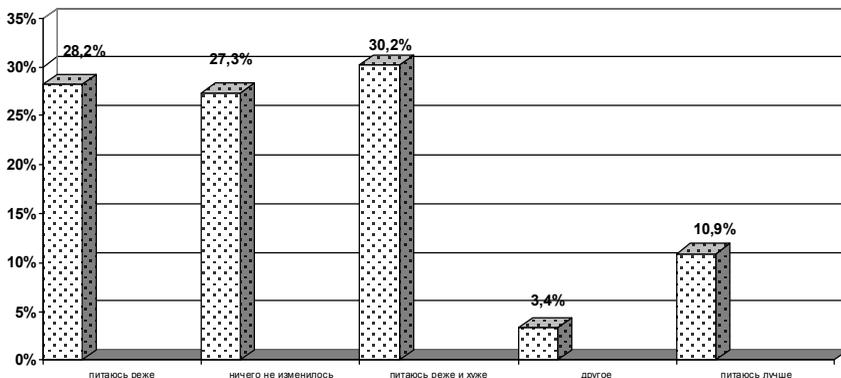


Диаграмма 31. Особенности изменения режима питания первокурсников в связи с началом обучения в вузе

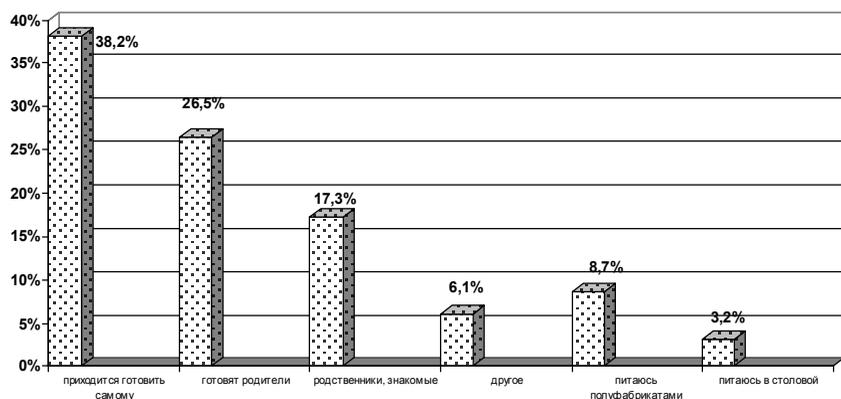


Диаграмма 32. Кто готовит Вам пищу?

вания выявили несколько положительных тенденций. Во-первых, у большей части респондентов вредные привычки полностью отсутствуют (70,2 %). Во-вторых, не отмечается значительного увеличения в среде студентов распространения вредных привычек, обусловленных поступлением в вуз (диаграмма 34).

В современных условиях рыночной экономики важнейший дифференцирующий фактор, способствующий эффективной адаптации, – материальное положение семьи (готовность и возможность родителей помочь своему ребенку-студенту, помочь не только в оплате затрат свя-

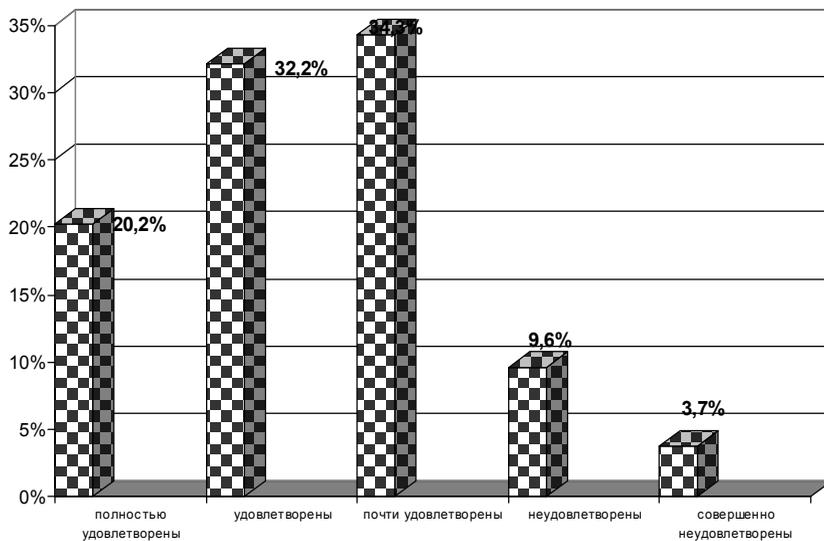


Диаграмма 33. Удовлетворенность первокурсников условиями питания в вузе

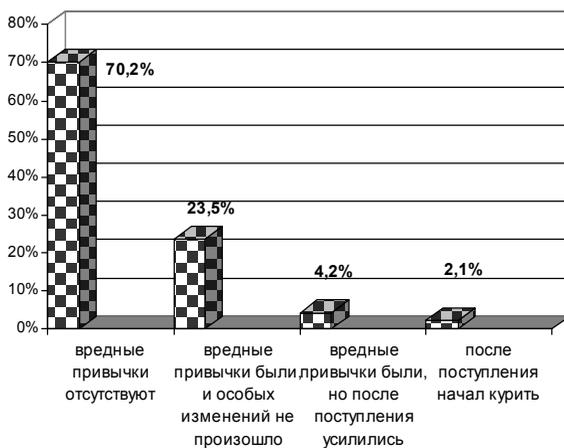


Диаграмма 34. Распространенность вредных привычек среди первокурсников

занных с обучением, но прежде всего в решении сложнейших материально-бытовых проблем).

Как же материальное положение взаимосвязано с адаптацией первокурсников? Для этого первоначально проанализируем субъективное восприятие студентами собственного уровня жизни. Согласно результатам анкетирования, дифференциация материального положения студентов чрезвычайно разнообразна: от возможности купить машину, до «едва свожо концы с концами» (диаграмма 35). 47,8 % первокурсников достаточно обеспечены, им хватает денег на питание, на покупку одежды и приобретение вещей длительного пользования.

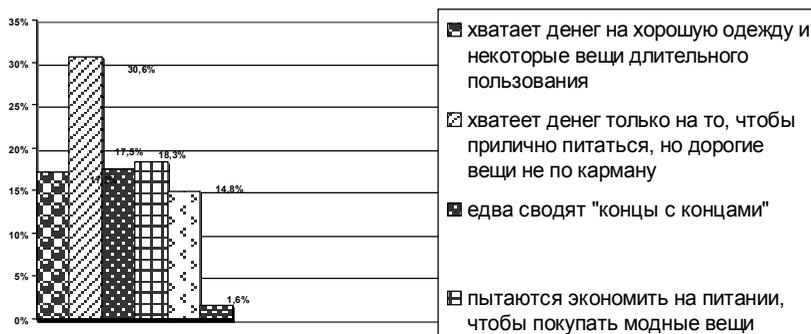


Диаграмма 35. Самооценка материальной обеспеченности первокурсников

При всей условности самооценок студентами материального положения родительской семьи (материалы исследований показывают: в современных условиях, когда богатство становится критерием успеха, а быть бедным неудобно, многие студенты свои самооценки завышают) прослеживается четкая тенденция: чем благополучнее материальное положение родительской семьи, тем безболезненнее протекает процесс адаптации. И это еще один важный аргумент против однозначной трактовки успешности адаптации, в пользу социальной защиты малообеспеченных студентов как весьма значимого для них адаптационного фактора. В условиях растущего социального расслоения студенчества аспект социальной защиты в адаптации должен быть в поле постоянного внимания администрации и профсоюзных организаций вуза.

Таким образом, анализ результатов анкетирования по всем видам адаптации (физическая, психологическая, дидактическая, социальная и бытовая) можно обобщить и представить в виде таблицы 5.

В качестве основного критерия успешности адаптации студентов к обучению в вузе выступала степень их адаптированности (высокая, средняя, низкая) по каждому из представленных видов адаптации.

Таблица 5**Общий уровень адаптации первокурсников к вузу
(по результатам анкетирования)**

Вид адаптации	Уровень адаптации в %		
	Высокий	Средний	Низкий
Физическая	27,2	41,2	31,6
Психологическая	57,2	31,6	11,2
Дидактическая	32,1	50,8	17,1
Социальная	61,2	34,5	4,3
Бытовая	29,5	40,4	30,2
Общая адаптация	41,5	39,7	18,8

Из данной таблицы видно, что наиболее проблемными видами адаптации студентов являются физическая и бытовая адаптации, поскольку 31,6 % и 30,2 % первокурсников соответственно имеют низкий уровень их сформированности. Труднее, на наш взгляд, проходила физическая адаптация первокурсников, поскольку она является отражением всех остальных видов адаптационного процесса.

Следовательно, основные трудности, с которыми встречается первокурсник, охватывают три стороны отношений и деятельности студента:

1) организацию студенческой деятельности – режим учения, труда и отдыха студента, посещение академических занятий, своевременную и тщательную подготовку к ним, активное участие в них;

2) личностные характеристики студентов – силу воли, упорство, организованность, целеустремленность, интерес, академические умения;

3) физические параметры и состояние здоровья студентов: утомляемость, работоспособность и т.д.

Наименее проблемными для первокурсников является социальная адаптация, так как только 4,3 % студентов имеют низкий уровень ее

сформированности. Это объясняется высоким коммуникативным потенциалом студентов и необходимостью налаживать новые отношения внутри студенческой группы и с сотрудниками вуза.

В целом, в основу оценки уровня интегрированной общей адаптивности первокурсников была положена сумма средних статистических значений по всем пяти видам адаптации к вузу. Так, нами были получены следующие результаты:

1. Высокий уровень адаптации – 41,5 %. Первокурсники данной группы легко адаптировались к вузовской системе обучения. Они выбирают продуктивные стратегии адаптивного поведения, направленные на активное и одновременное изменение себя и окружающей среды. Они нормально овладевают учебной деятельностью, в полном объеме усваивают программу, имеют хорошие показатели мотивации и работоспособности, положительно относятся к вузу, легко устанавливают контакт со сверстниками и преподавателями. Однако некоторые из них быстро привыкают к легкому успеху. В результате у таких студентов возникают трудности формирования познавательной мотивации, они не способны к систематическим усилиям, а ко II или III курсу у них может снизиться успеваемость и появиться некоторые трудности в усвоении отдельных предметов.

2. Средний уровень адаптации – 39,7 %. Студенты данной группы адаптировались к вузовской системе обучения длительное время, затратив на нее значительные физические и психологические усилия. Основными стратегиями поведения первокурсников в данной ситуации становятся: уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир; пассивное репрезентация себя; пассивное подчинение условиям среды; пассивное ожидание внутренних изменений. Таким образом, к умеренному результату (среднему уровню) адаптации приводит внешнее приспособление субъекта обучения к образовательной среде, не вызывающее внутриличностных изменений, а также две альтернативные модели поведения: уход из среды или же выжидание внешних и внутриличностных изменений. Такие студенты положительно относятся к вузу, усваивают основное в программе, но при этом нуждаются в контроле взрослых. Они легко устанавливают отношения со сверстниками, но требуют к себе постоянного внимания преподавателя. По данным Л. И. Переслени, в эту группу часто попадают первокурсники, трудности которых могут быть обусловлены особенностями их нервной системы и соматической ослабленностью, что приводит их к повышенной истощаемости, хотя при психологическом обследовании некоторые из них показывают средние и даже хорошие результаты. Они характеризуются низкой устойчивостью учебной деятельности и требуют дозирования нагрузок, однако подобные рекомендации специалистов часто не учитываются преподавателями и родителями.

3. Низкий уровень адаптации – 18,8 %. У таких студентов наблюдаются множественные нарушения, которые характеризуются неустойчивостью внимания, низкой продуктивностью деятельности и фрагментарным восприятием учебного материала. Они отрицательно или безразлично относятся к вузу, испытывают большие трудности при общении со сверстниками, требуют постоянного контроля и помощи со стороны взрослых. Группа является весьма разнородной как по уровню развития студентов, так и по причинам их дезадаптации. Обычно в эту группу попадают самые «слабые» и неподготовленные студенты. В эту же категорию обычно попадают и гиперактивные студенты, которые с самого начала обучения не могут включиться в учебную деятельность, так как не принимают новую позицию, не воспринимают учебную задачу, выпадают из учебного процесса и сразу становятся проблемой для преподавателей. Как правило, преподаватели не справляются с такими студентами и пытаются от них избавиться, предъявляя претензии к родителям. Родители относятся к неудачам первокурсников по-разному: одни родители уклоняются от контакта с преподавателем, а другие пытаются защитить студента, требуя от преподавателей индивидуального подхода к своему подростку, но в любом случае взаимодействие взрослых конфликтно, так как они не понимают причин неудач студента и не могут ему помочь. Первокурсники при этом сопротивляются требованиям взрослых, нарушают дисциплину, многие из них начинают часто болеть.

Дезадаптация данной группы студентов отмечается даже спустя 3–4 месяца после начала обучения. Она выражается в отсутствии приспособления к новым условиям, трудностях в общении с одногруппниками, непонимании объяснений преподавателей и низкой успеваемости. Наиболее частыми стратегиями адаптивного поведения для них становятся отвержение и уход из среды и поиск новой; пассивное ожидание внешних изменений; агрессия и противопоставление себя окружающим. Таким образом, выраженный негативный эффект в адаптации проявляется в отказе субъекта от взаимодействия с внешним окружением и в погружении в свой внутренний мир.

Таким образом, проведенный анализ проблем адаптации первокурсников позволил сделать следующие **выводы**:

1. Между характером оценки адаптации к студенческой жизни и психологическим самочувствием студента существует тесная взаимосвязь: чем труднее и длительнее шел процесс адаптации, тем хуже психологическое самочувствие студентов.

2. Особое значение в процессе адаптации имеет материальный фактор. Чем благополучнее материальное положение родительской семьи, тем безболезненнее протекает процесс адаптации. В условиях растущего социального расслоения студенчества аспект социальной защи-

ты в адаптации должен быть в поле постоянного внимания администрации и профсоюзных организаций вуза.

3. Зависимость вероятности адаптации студента от вовлеченности в учебу и во внеучебные мероприятия носит нелинейный характер: вовлечение во внеучебные мероприятия способствует лучшей адаптации студента; несколько ниже влияние вовлеченности в учебу на процесс социально-психологической адаптации.

4. Анализ влияния вероятности адаптации студента от вовлеченности в учебу и его эмоционального самочувствия показал, что хорошее эмоциональное самочувствие в большей степени влияет на адаптацию студента, чем вовлеченность его во внеучебные мероприятия. При благоприятном эмоциональном самочувствии даже незначительные неудачи во внеучебных мероприятиях практически не снижают вероятность адаптации студента. Чем меньше студент вовлечен во внеучебные мероприятия, тем больше увеличивается его негативное отношение к окружающим и снижается вероятность адаптации в вузе.

Рассмотренные зависимости позволяют предположить, что определяющим фактором в процессе адаптации студента является эмоциональная атмосфера, создание условий для благоприятного общения студентов, что достигается через организацию внеучебных мероприятий и участие в них студентов и, в конечном счете, способствует большей вовлеченности студентов в учебу.

Поскольку исследование достаточно четко зафиксировало существенную долю студентов, чей процесс адаптации к вузу был трудным и долгим либо длится до сих пор, работа по адаптации первокурсников должна быть дифференцированной (с учетом разных категорий студентов).

Так, ориентируясь на показатели психолого-педагогической активности студентов, преподаватели и студенты могут значительно сократить сроки адаптации первокурсников, более сознательно и действенно участвовать в воспитательной работе и самовоспитании студентов.

Естественно, что для эффективного руководства процессом адаптации первокурсников значение приобретает не только знание трудностей адаптации, но и формирование действенного отношения самих студентов к их преодолению. В связи с этим возникает необходимость в разработке методик, помогающих преподавателям вуза оценить и оптимизировать уровень адаптации студентов-первокурсников к вузу.

Таким образом, анализ проведенных исследований показал необходимость психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов-первокурсников, содержание которого будет раскрыто нами в следующей части пособия.

ГЛАВА III. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ

Для развития эмоциональной устойчивости студентов в процессе обучения может использоваться комплексная система методов психокоррекции: это развитие профессионально важных качеств личности, адаптация к напряженным факторам учебной деятельности, а также всевозможные способы саморегуляции психического состояния, способствующие эффективной адаптации студента в вузе.

Под адаптационным потенциалом человека (адаптивность) понимается совокупность свойств личности, выражающих ее индивидуальную возможность в адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

Следовательно, разработка и подбор диагностического инструментария для проведения психолого-педагогической диагностики уровня адаптации человека (в том числе и студентов-первокурсников к обучению в условиях высшего учебного заведения) предполагает комплексный подход и одновременную оценку различных показателей адаптации, то есть актуального физического и психического состояния, особенностей микросоциального взаимодействия, социальной активности и т.д. Так, например, эффективность адаптации студентов к вузу возможно определить по критериям, объединенным в две группы:

а) объективные критерии – это успешность собственно учебной деятельности (текущая и сессионная успеваемость); стабильность в процессе учебы функционального состояния организма учащихся (отсутствие резких сдвигов в состоянии психофизиологических функций); отсутствие ярко выраженных признаков утомления при выполнении учебной деятельности, стабилизация свойств внимания, памяти, мышления, сформированность основных общеучебных умений, коммуникативность и уровень выраженности ситуативной и личностной тревожности;

б) субъективные критерии – это отношение к учебным предметам, к выбранной профессии, к получаемым знаниям, удовлетворенность процессом обучения; коллективом и сложившимися в нем отношениями; проявление учащимся активности в учебной и общественной деятельности. Кроме того, внешними и косвенными критериями успешности адаптации выступают интеллектуальный и личностный потенциал студентов, их социально-психологический статус и его динамика в процессе обучения.

Такой подход позволяет более объективно судить о качестве адаптационного процесса, так как эффективность адаптации оценивается с учетом ее психофизиологической и социально-психологической сто-

имости, которая определяется, по мнению Р. М. Баевского, энергетическими и информационными затратами. При этом именно многократное изучение одних и тех же лиц в течение определенного времени (желательно 2–3 раза на первом году обучения) и применение многомерного анализа дают возможность построить описание и интерпретацию полученных результатов на основе изменения уровня адаптированности студентов к вузовской системе обучения.

3.1 Психологическая коррекция личностных нарушений в студенческом возрасте

Группы коррекционно-развивающего обучения являются новой формой дифференциации образования, позволяющей решать задачи своевременной активной помощи студентам с трудностями в обучении и адаптации к новой среде.

Деятельность группы коррекционно-развивающего обучения строится в соответствии с принципами гуманизации, свободного развития личности и обеспечивает адаптивность и вариативность системы образования.

Целью организации группы является создание целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для студентов с трудностями в обучении в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно-психологического здоровья.

Задача – охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья студентов, а также их социально-трудовая адаптация.

В группы коррекционно-развивающего обучения принимаются студенты, испытывающие трудности в обучении, адаптации, трудности в установлении межличностных отношений, которые испытывают эти студенты, могут быть обусловлены недостатком внимания, эмоционально-волевой регуляцией, самоконтроля, низким уровнем учебной мотивации, общей познавательной пассивностью, низкой работоспособностью.

Задачей психолога является:

- изучение личности студента, выявление уровня и способностей развития познавательной деятельности, работоспособности, эмоционально-личностного развития;

- профилактика физических, интеллектуальных и психологических перегрузок, эмоциональных срывов, организация лечебно-оздоровительных мероприятий;

- подготовка подробного заключения о состоянии развития и здоровья обучаемого.

Основные задачи коррекционно-развивающего обучения является:

- нормализация учебной деятельности;

- коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития;
- социально-трудовая адаптация.

3.2 Методика проведения тренинговых занятий по личностному саморазвитию студентов как условию успешной адаптации

Стратегическим курсом развития высшей школы в современной России является гуманизация образования, которое предполагает признание не только ценности знания, но в первую очередь – ценности человека, которые воплощены, прежде всего, в его уникальности.

Человеческая уникальность, неповторимость, индивидуальность тесно связана с проблемой творчества. Творчество предполагает новое видение ситуации, новое решение, новый подход, то есть готовность к отказу от привычных схем и стереотипов поведения, восприятия и мышления – готовность к самоизменению. Способствуя проявлению человеком собственной индивидуальности, система образования, способствует реализации его творческого потенциала, креативности.

Уникальность, неповторимость человека проявляется в отношении к тому, что его окружает. Это отношение дается человеку в эмоциональном переживании. Поэтому развитие творческого потенциала личности осуществляется через ее эмоциональную сферу. Чтобы эмоциональное отношение могло быть полностью и свободно выражено, оно должно быть принято, поддержано окружающими. Для свободного проявления эмоционального отношения человек должен чувствовать себя в психологической безопасности.

Таким образом, безоценочность, принятие, поддержка и безопасность являются психологическими условиями успешной адаптации и индивидуализации студента.

Студенты проводят в вузе значительную часть своей жизни, взаимодействуя друг с другом, они создают «среду своего обитания». Каковы характеристики этой среды, как они влияют на развитие, каким образом мы можем помочь адаптироваться ее участникам?

Одним из условий обеспечения безопасной образовательной среды вуза может явиться развитие личностной креативности как условия успешной адаптации студента в условиях тренинговых занятий, являющихся необходимым компонентом деятельности специалиста-психолога.

Понятие о методах активного социально-психологического обучения.

Развитие личности, равно как и ее творческий рост, зависит от деятельностно-опосредованного типа взаимоотношений, которые складываются у человека с наиболее референтной группой или группами в этот период. Поэтому все большую популярность в современной психологической практике приобретают групповые методы обучения.

Использование активных методов для стимулирования творческого роста диктуется возрастанием социальной роли личности, ее зрелости, необходимостью обогащения содержания ее творчества, все большим сознанием своей причастности к результатам своей деятельности, помогая всесторонне и полно раскрыть свои возможности.

Активные методы социально-психологического обучения представляют собой новые способы предъявления учебного материала, направленные не только на овладение конкретными знаниями, но и совершенствование различных психических навыков специалистов: усиление способности к анализу психологических задач, развитие умения управлять собственными эмоциями, принимать ответственные решения в неоптимальных ситуациях.

К активным методам социально-психологического обучения относятся: метод конкретных ситуаций, метод инцидента, метод погружения, различные виды тренингов, мозговая атака, деловые и ролевые игры.

Отличительной особенностью всей группы активных методов является то, что, во-первых, обучение проводится в ситуациях, максимально приближенных к реальным, позволяя ввести в цель деятельности материал, подлежащий усвоению; во-вторых, осуществляется не только сообщение знаний, но и обучение умениям практического использования, это, в свою очередь, требует формирования определенных психологических качеств специалистов, и, в-третьих, организуется формирование новой, качественно иной установки на обучение в эмоционально насыщенном процессе коллективного творческого труда.

При активных способах обучения общение в группе – основная форма взаимодействия, создающая человеку оптимальные условия для того, чтобы он мог развить и выразить свое собственное мнение, обосновать свою точку зрения, а это, в свою очередь, является необходимым условием для интериоризации знаний и взглядов, т.е. превращения их в достояние личности, в убеждения.

Согласно экзистенциально-гуманистическому подходу в психологии, человек – существо активное, свободное, способное к избирательности при отражении внешних воздействий. С этой точки зрения природа психологического исследования выглядит следующим образом: исследуемый свободен познавать исследователя так же, как и исследователь познает его. Следовательно, позиции исследователя и исследуемого симметричны.

Ведущая роль в разработке практики психологического воздействия на принципах гуманистической психологии принадлежит американскому психологу К. Роджерсу, определившему методами психологического воздействия различные формы интенсивного группового общения.

В обобщенном виде модель личности по К. Роджерсу выглядит следующим образом: основным образованием личности являются представления человека о себе, своем «Я», иначе говоря, «Я-концепция».

Понятие «Я в процессе развития» является фундаментальным в концепции К. Роджерса, давшей рождение групповым формам общения (у Роджерса – группы встреч), используемым как средство психологической помощи в решении различных проблем и, прежде всего, в достижении человеком самоактуализации.

К. Роджерс выделил две основные категории таких групп: группа «тренинга сензитивности» (Т-группа) и группа «роста личности».

Основными характеристиками групп встреч являлись: их направленность на общение «здесь и теперь», то есть анализ непосредственно происходящего в группе без апелляции к прошлому участников, избегание запланированных процедур и упражнений, использование физических движений и невербального контакта и т.д.

Характеристика основных видов группового тренинга.

К основным видам группового тренинга относятся:

1. Социально-психологический тренинг межличностного общения.
2. Социально-психологический тренинг сензитивности.
3. Психолого-педагогический тренинг.

Социально-психологический тренинг межличностного общения.

Социально-психологический тренинг межличностного общения представляет собой специально организованную групповую психологическую работу с целью развития компетентности в общении.

Цели данного тренинга заключаются в овладении психологическими знаниями, формировании умений и навыков в сфере общения, коррекции установок на принятие себя и окружающих (через эмпатию – сопереживание); развитие способности адекватного и полного познания себя и других (рефлексия).

Социально-психологический тренинг межличностного общения развивает способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных взаимоотношений. Тренинг формирует умение человека управлять стилем своего поведения за счет осознания того, как он воспринимается окружающими, какие действия провоцируют их симпатию или антипатию, развивает такие личные качества, как чувствительность, восприимчивость к психическому состоянию окружающих людей, их установкам и стремлениям.

Базовыми методами социально-психологического тренинга межличностного общения являются групповая дискуссия и ролевая игра в различных модификациях и сочетаниях.

Важнейшим компонентом социально-психологического тренинга межличностного общения является обратная связь.

Понятие «обратная связь» употребляется, когда одни члены группы сообщают о своих реакциях на действия других для того, чтобы помочь им скорректировать поведение. Хотя обратная связь естественным образом возникает при любых взаимоотношениях, в тренинговых группах умение обеспечивать эффективную обратную связь целенаправленно развивается.

Обратная связь приносит реальную пользу, когда раскрывает отношение одного человека к поведению другого, а не является критикой в его адрес. Только в атмосфере взаимного участия и доверия обратная связь позволяет каждому следить за своим поведением и корректировать его так, чтобы оно было наиболее эффективным.

Социально-психологический тренинг сензитивности.

Психологической базой этого метода служит перестройка установок личности, определяющей последующие изменения отношения к себе и другим людям.

В ходе тренинга у человека развивается умение наблюдать, определять состояние другого человека по внешним признакам (поза, выражение лица, глаз, походка, движения) и соответственно строить свое поведение. Он учится обращать внимание на особенности темперамента и характер партнера по общению, понимая, что для эффективного взаимодействия с людьми необходимо знание некоторых приемов: как сказать другому горькую правду, как предотвратить готовую вспыхнуть ссору, как найти выход из конфликтной ситуации и т.д.

Способность почувствовать состояние другого человека является эмпатией. Тренинг сензитивности направлен на развитие этой способности, которая выражается в умении проявить сочувствие, сопереживание к действиям другого человека, при этом сохраняя, если необходимо, собственную стратегию поведения.

Основу социально-психологического тренинга сензитивности составляют упражнения и задания, целенаправленно тренирующие способность устанавливать контакт с партнером при помощи движений и мимики.

В результате использования упражнений и групповых дискуссий развивается более глубокое понимание способов общения, улучшаются взаимоотношения в группе, позволяя наладить контакт и в дальнейшем сформировать наиболее адекватное взаимодействие.

В задачи руководителя тренинга входят обеспечение атмосферы доверия, открытости в группе, искреннего выражения чувств и оказания поддержки.

Налаженная система обратной связи помогает каждому участнику тренинга понять, каким его видят другие, как они реагируют на его поведение, и через их реакцию понять самого себя.

Психолого-педагогический тренинг.

Основная цель психолого-педагогического тренинга – создание развивающих условий в процессе обучения. Центральной задачей данного тренинга является развитие компетентности в общении и творческого потенциала педагогов.

Творчество является обязательным условием педагогического процесса и заключается не только в умении педагога организовать успешное взаимодействие с учащимися, регулировать их поведение, но и в умении управлять собственным поведением, психическими состояниями, преодолевать различные психологические барьеры в общении, вызывать и поддерживать активное творческое самочувствие.

В ходе групповых дискуссий и ролевых игр реализуется основное направление тренинговой работы – развитие креативности личности. Анализируя различные коммуникативные ситуации, участники тренинга открывают новые и усовершенствованные приемы их решения.

3.3 Примерное содержание коррекционной работы (на примере коррекции тревожности и застенчивости)

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на следующих взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

- обучение студента приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- перестройка особенностей личности студента, прежде всего, его самооценки и мотивации.

Приемы коррекционной работы со студентами, отличающимися тревожностью как устойчивым личностным образованием:

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние».

Студенту предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. «Контроль голоса и жестов».

Студенту объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать,

придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков, проговаривая вслух материал.

3. «Мысленная тренировка».

Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

4. «Приятное воспоминание».

Студенту предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

5. «Репетиция».

Психолог проигрывает со студентами ситуации, вызывающие у того тревогу. Например, студент как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отрабатывает способы действия учащегося. Полезным оказывается и то, что психолог, не предупреждая студента об этом заранее, меняет тон разговора с ним. Он становится нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.

6. «Доведение до абсурда».

В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других, априорно «спокойных» ситуациях, студенту предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

7. «Переформулировка задачи».

Известно, что одним из моментов, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя.

3.4. Общие подходы к оптимизации адаптации первокурсников в вузе

В соответствии с рассмотренными в предыдущей части пособия количественной и качественной характеристиками адаптационного процесса у первокурсников выделяются три уровня психопрофилактической работы.

I уровень – первичная профилактика. Она предусматривает работу с малой степенью эмоциональных, поведенческих и учебных расстройств и осуществляет заботу о сохранении психического здоровья и психических ресурсов всех учащихся.

II уровень – вторичная профилактика. Она направлена на так называемую «группу риска» и предполагает раннее выявление трудностей в учебе и поведении, проведение индивидуальных консультаций с целью преодолеть эти трудности на начальном этапе.

III уровень – третичная профилактика. Она включает в себя работу с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами, проведение коррекционных мероприятий с целью преодоления серьезных психологических трудностей.

Несмотря на то, что в настоящее время на решение проблемы дезадаптации направлены усилия многих специалистов, использующих широкий комплекс методов – медицинских, социально-педагогических и психологических, они часто оказываются недостаточно эффективными. Это обусловлено отсутствием единой теоретической позиции специалистов, разнообразием используемых ими подходов и теоретических установок, а также некритичным заимствованием технологий и методов психотерапии и психолого-педагогической коррекции, разработанных за рубежом. Для многих психологических и психотерапевтических моделей, развитых на Западе, характерно разделение работы с интеллектуальной и поведенческой сферами (на нее нацелены бихевиоральные и бихевиорально-когнитивные направления) и работы с эмоционально-личностной сферой. В отечественной практике также наблюдаются тенденции подобного разделения, когда задачи коррекции когнитивной сферы студента отделяются от коррекции его эмоционально-мотивационной и личностной сфер.

Однако, с нашей точки зрения, в целом, говоря о профилактике состояний дезадаптации и повышении эффективности адаптационного процесса в вузе, нам представляется целесообразным использовать для обозначения всего комплекса таких мероприятий более общий термин – «оптимизация», который применим по отношению ко всем сферам жизнедеятельности студентов. По нашему мнению, оптимизация адаптационного процесса в вузе должна включать в себя комплекс мер, направленных как на оптимизацию действия этиологических факторов, определяющих успешность адаптации и коррекцию отдельных нарушений, являющихся звеньями патогенеза состояний дезадаптации, так и на повышение показателей продуктивности, снижение психологической и психофизиологической стоимости при действии основных психологических механизмов адаптации. Воздействие на внутренние детерминанты адаптационного процесса направлено на повышение уровня адаптивности, т.е. способности к достижению адекватных результатов учебной деятельности. С этой целью, прежде всего, необходимо выделить студентов, обладающих недостаточным базовым уровнем общей подготовки, а также имевших длительный перерыв в учебе (например, поступивших

после службы в армии), и проведение с ними дополнительных занятий и консультаций по профилирующим предметам.

Среди мер первичной профилактики дезадаптации можно выделить следующие ее виды:

1. Введение (или увеличение объема) на первом курсе специально-го предмета, направленного на развитие навыков умственного труда. Так, для оптимизации дидактической адаптации рекомендуется преподавание дисциплины «Введение в специальность» (на адаптацию к будущей профессии). Необходимость введения данного курса обусловлена индивидуально-психологическими особенностями первокурсников, которые ставят перед преподавателями двойную педагогическую задачу: вооружить профессией и исправить пробелы в обучении и воспитании. Как показывает опыт, подобный курс позволяет дать представление об особенностях организации различных видов занятий, читаемых курсах и их назначении в общей системе подготовки по специальности, основных требованиях, предъявляемых к студентам в ходе учебного процесса, на зачетах и экзаменах.

2. Минимизация действия соматогенных факторов и тренировка неспецифических механизмов адаптации может быть достигнута за счет повышения физической активности и профилактики состояний нервно-психического утомления путем чередования видов деятельности, что является возможным при создании соответствующих условий и мотивации. Предупреждение и устранение неблагоприятного воздействия внешних факторов адаптационного процесса направлено на снижение напряжения механизмов адаптации через уменьшение уровня напряжения в ходе учебной деятельности и ее гуманизацию. При этом существенное значение имеет нормализация условий обучения, особенно улучшение социально-бытовых условий проживания в общежитии, создание возможностей для самостоятельной работы, нормальной продолжительности сна и отдыха.

3. Нормализация собственно учебной нагрузки предполагает ее равномерное распределение в течение года, повышение интенсивности учебной деятельности, прежде всего за счет изменения форм и частоты контроля (например, широкого внедрения рейтинговой системы выставления итоговых оценок), стимулирующих учебную активность на протяжении всего семестра.

4. Снижение влияния различных психогенных факторов может быть достигнуто путем повышения стрессоустойчивости, привития навыков саморегуляции психологических и физиологических функций в ходе проведения соответствующих тренингов, основанных на принципе обратной связи.

Таким образом, изменение внутренних и внешних условий деятельности первокурсников можно определить как косвенное воздействие на

эффективность адаптационного процесса, методы же прямого воздействия на механизмы адаптации являются недостаточно разработанными. Нам представляется, что наиболее эффективным может быть прямое воздействие на собственно психологический уровень, представляющий собой центральное, интегрирующее звено единого адаптационного процесса. Применение методов психологического воздействия и психологической помощи позволит улучшить показатели адаптации на личностном, социально-психологическом уровнях и одновременно повысить продуктивность учебной деятельности, уменьшить уровень психологических и физиологических затрат. Задачами такой психологической поддержки являются: формирование адекватной самооценки и уровня притязаний, повышение мотивации учебной деятельности, совершенствование коммуникативной компетентности и навыков поведения в конфликтных ситуациях. Результатом этого является смена неадекватных поведенческих и учебных стереотипов и установок, выработка новой стратегии адаптации. Базовыми методами для выполнения этих задач могут служить индивидуальное консультирование и групповые социально-психологические или коррекционные тренинги, основными психотерапевтическими механизмами которых являются реализация потребности в самопознании, объективной обратной связи, т.е. рефлексии, и снижение дисбаланса интернальности успеха и неудачи. В этой связи нами предлагается ряд практических рекомендаций по особенностям работы со студентами, характеризующимися преобладанием механизмов обесценивания исходных потребностей и концептуализации путем вторичного контроля эмоций, которые могут быть использованы в деятельности психологической службы и других подразделений вуза.

В работе со студентами, характеризующимися ростом депрессивных и тревожных черт (обесценивание исходных потребностей), необходимо активное использование приемов поощрения и поддержки, направленных на повышение уверенности студентов в себе и своих силах. Больше внимание должно быть уделено установлению интегрированных, конгруэнтных отношений с такими студентами через удовлетворение потребности в понимании и доброжелательном отношении, проявление эмпатии. Повышение при этом чувства самоуважения должно обусловить снижение тревоги, связанное с неудовлетворенностью своими действиями. Уменьшение уровня тревожности, при высоких ее показателях, позволит одновременно снизить сопутствующее ей эмоциональное и психофизиологическое напряжение и связанные с этим энергетические и функциональные затраты.

В течение нескольких лет сотрудниками Ставропольского государственного аграрного университета и Ставропольского государственного педагогического института проводились исследования, целью ко-

торых было изучение проблемы адаптации студентов первого курса к обучению в условиях вуза. Полученные результаты позволили разработать и апробировать развивающую программу, направленную на преодоление трудностей, возникающих в период адаптации к вузу у студентов-первокурсников, а также дающую возможность сформировать студента как субъекта учебной деятельности, обучить его умению планировать, организовывать свою учебную деятельность, полноценно общаться и взаимодействовать в новом коллективе. С помощью данной программы нами была подтверждена эффективность мер психолого-педагогического сопровождения студентов-первокурсников.

Схематично данную программу можно представить следующим образом.

Предлагаемая программа оптимизации адаптации характеризуется принципами системности, комплексности и интегративности. Системный принцип реализуется в программе путем оказания помощи одновременно студенту и взрослым. Комплексный характер программы определяется тем, что на ее основе осуществляется одновременное воздействие на все сферы психической деятельности студента – двигательную, познавательную, эмоционально-волевую. Программа носит интегративный характер, поскольку в ней реализован плюрализм используемых методов и показана возможность интеграции различных направлений.

Программа предназначена для оказания первокурсникам эффективной психолого-педагогической помощи при затруднениях в обучении (или дезадаптации) в реальных условиях вуза. При разработке программы мы предполагали, что для оказания такой помощи студентам с трудностями обучения и социального взаимодействия целесообразна организация комплексного воздействия на социальную систему «студент – социальное окружение», при которой в процесс работы со студентами вовлекаются все значимые участники процесса обучения и воспитания в вузе, занимая при этом управляющую позицию. Стратегия работы по данной программе должна быть направлена на то, чтобы вывести ее членов из замкнутого и самоподдерживающегося круга неэффективных взаимодействий. Таким образом, в результате в данную модель вошли структурные единицы, связанные работой с родителями и преподавателями, студентами и подразделениями вуза. Это можно осуществить путем целенаправленного восстановления их контакта и формирования конструктивного взаимодействия в процессе обучения и воспитания первокурсника.

Очевидно, что перечисленные направления оптимизации адаптационного процесса в вузе включают в себя как собственно психологические, так и социальные, организационные и педагогические аспекты. Так как показатели адаптации на этих уровнях тесно связаны между

Таблица 6.

Программа оптимизации адаптации первокурсников в вузе

Основные направления деятельности	Работа со студентами	Работа с преподавателями	Работа с родителями	Взаимосвязь с различными структурными подразделениями ВУЗа
<p>Психологическая диагностика</p> <p>(индивидуальная и групповая)</p>	<p>1. Изучение физической, психологической, дидактической, социальной и бытовой адаптации у всех студентов (2-3-й месяц обучения).</p> <p>2. Выявление уровня актуального развития студентов и уровня их обученности.</p> <p>3. Организация индивидуального обследования проблемных групп студентов (по запросу преподавателей и инициативе лаборатории и ЦКО).</p>	<p>1. Выявление запроса и ожиданий преподавателей в отношении первокурсников.</p> <p>2. Ознакомление с количественными и качественными результатами исследования особенностей адаптации первокурсников к вузу и методическими рекомендациями, разработанными на их основе преподавателей, ведущих занятия на первых курсах вуза</p>	<p>1. Выявление ожиданий и формирование запроса родителей.</p> <p>2. Анкетирование родителей по проблемам адаптации детей.</p> <p>3. Ознакомление (индивидуальное и групповое) с количественными и качественными результатами исследования особенностей адаптации первокурсников к вузу</p>	<p>1. Ознакомление с количественными и качественными результатами исследования особенностей адаптации первокурсников к вузу заинтересованные структурные подразделения вуза (деканаты, кураторов и т.д.)</p>
<p>Психологическое консультирование</p>	<p>1. Индивидуальное консультирование по проблемам взаимоотношений с преподавателями и одногруппниками.</p> <p>2. Проведение групповых консультаций по проблемам оптимизации адаптации к вузу.</p>	<p>1. Распределение наставников по рабочим группам на основе диагностики личностных качеств.</p> <p>2. Осуществление супервизии по каждому этапу реализации программы и обсуждение методических вопросов сопровождения студентов.</p> <p>3. Индивидуальная и групповая работа</p>	<p>1. Подготовка психологических консультаций к родительским собраниям.</p> <p>2. Создание «групп поддержки» для проведения адаптационных тренингов и впоследствии осуществле-</p>	<p>1. Групповая и индивидуальная консультативная поддержка по проблемам оптимизации адаптации; разбор трудных ситуаций.</p>

		та и консультативная поддержка по коррекции проблемных зон. 4. Проведение тематических педсоветов.	ния кураторского сопровождения своих групп. 3. Индивидуальная консультативная поддержка	
Специальные организационные развивающе-коррекционные формы работы	1. Тренинги социально-психологической направленности (на формирование навыков партнерского общения и навыков уверенного поведения). 2. Тренинги личностной направленности (корректировка внутренних состояний). 3. Тренинги развития адаптационных возможностей студентов и повышения группового сплочения. 4. Организация кураторских часов специальной тематики	1. Проведение тематических недель (антитабачная, имидж учебного заведения, день ознакомления с вузом). 2. Школа психологического мастерства (тренинги эффективного взаимодействия со студентами, проведение общих мероприятий с группой, тренинг эффективных коммуникаций, семинары по основам психологических особенностей студентов, инновационные методы обучения и т.д.). 3. Проведение психологических семинаров и конференций по проблемам адаптации		1. Организационная поддержка и участие в проведении организационных развивающе-коррекционных форм работы

собой, для наибольшей эффективности адаптации необходимо сотрудничество и координация действий соответствующих вузовских служб и подразделений.

3.5. Работа кураторов в адаптационный период

Работа кураторов в адаптационный период с первокурсниками сопряжена с наибольшими трудностями, поскольку именно они непосредственно сталкиваются со всем спектром проблем (учебных, бытовых, психологических и т.д.) своих подопечных. С целью создания условий для успешного прохождения данного периода и психолого-педагогической поддержки кураторов разработана программа «Наставничество».

Программа «Наставничество»

Цель: обучение кураторов для осуществления психологического сопровождения студентов.

Обучение по данной программе проходит в соответствии со следующими основными принципами:

- получение необходимых знаний по тематике непосредственно проводимой работы;
- обучение практике действий и выступления в роли обучающего.

Используемые методы: тренинг, семинар, деловые и ролевые игры, мозговые штурмы, имиджклассы, мастерклассы, индивидуальное консультирование.

Структура занятий. Цикл состоит из четырнадцати занятий, проводимых на основе анализа непосредственной работы в студенческих группах. Время на занятиях отводится не только знакомству с теоретическим материалом, но и отработке упражнений по освоению практических навыков, ролевому тренингу и играм. Содержание практической части:

- обучающая лаборатория – новый опыт апробируется участниками в безопасном окружении;
- обучение тому, как учить – представление самого себя, обратная связь, экспериментирование;
- принцип «здесь и сейчас».

Основная тематика практических занятий

1. Навыки эффективного общения. Правила поведения в группе, ведения дискуссии, создания доверия:

- умение слушать друг друга;
- говорить должен кто-то один;
- говорить по существу;
- необходимость делиться своими мыслями;
- необходимость повышать самооценку;
- недопустимость умаления достоинств;
- уважительное отношение к каждому.

2. Навыки эффективного общения. Использование невербального общения (язык тела). К невербальному способу передачи информации относятся мимика, взгляд, поза, жесты и внешний вид. Расшифровка основных жестов. Использование навыков присоединения к собеседнику, отзеркаливания; частичного воспроизведения позы, мимики и жестов. Отработка на практике в упражнениях и ролевой игре.

3. Навыки эффективного общения. Виды активного слушания – это, в первую очередь, способность понимать и принимать мотивы и чувства других людей, сочувствовать им. Виды слушания:

- информационное: умение задавать вопросы, открытые и закрытые, поясняющие и наводящие, перефразирование и резюмирование;
- поддерживающее: не столько советы, сколько подтверждение ситуации;

- разряжающее: что делать, если на вас кричат.

4. Способы группового сплочения. Один из способов погружения в материал интерактивного обучения – работа в малых группах. Он весьма эффективен, так как побуждает студентов самостоятельно исследовать содержание обучения, использовать знания друг о друге и размышлять над полученной информацией как со своей точки зрения, так и с точки зрения группы.

5. Методы комплектования групп:

- по расчету;

- по основным типам темперамента;

- по функционированию: организаторы, исполнители, идеологи, критики.

Экспресс-социометрия. Лидеры и аутсайдеры. Расположение участников. Четыре уровня личного пространства.

6. Работа в малых группах. Воспитание ответственности за свое поведение. Мозговой штурм. Принятие решений. Мозговой штурм – основной способ увеличения творческой активности. Правила проведения:

- ограничение по времени;

- запись всех идей;

- распределение ролей.

Критерии, применяемые при отборе решения:

- реалистичность;

- выполнимость;

- конкретность.

Возможные последствия. Дерево возможностей. Ролевые игры.

7. Методы ведения пропаганды:

- положительное подкрепление;

- игра на чувствах;

- мнение экспертов;

- подбор фактов;

- повторение мысли.

8. Работа с основными, трудными ситуациями. Работа со смехом и обесцениванием. Одной из наиболее частых ситуаций, с которой сталкиваются наставники, являются попытки преуменьшения роли наставников и обесценивания того, что они предлагают делать. Основные способы обесценивания:

- соревнование;

- рассуждения, не связанные с предлагаемой темой;

- попытки смены темы;
- отрицание.

Если обнаружится, что кто-то из участников группы использует против вас указанные способы, достаточно решительно попросить прекратить это делать. Если не происходит ожидаемого, можно использовать следующие способы:

- в случае соревнования с вами речь может идти о борьбе за внимание аудитории, тогда стоит активно попросить занять место ведущего;
- при попытке смены темы и рассуждениях, не связанных с темой доклада, стоит заподозрить, что за этим могут скрываться различные проявления тревоги и страха, поэтому надо поработать над психологической безопасностью участников группы;
- при отрицании речь, как правило, идет об агрессии, в том числе к авторитетным фигурам.

Одной из наиболее общих форм обесценивания является смех. Используя навыки активного слушания, стоит выяснить, какое конкретно из вышеперечисленных чувств за этим стоит, и использовать предложенные методы нейтрализации. Однако надо отметить, что иногда единственным способом прекратить смех является собственная серьезность и искренность.

9. Работа с трудными ситуациями. Разговоры на запретные темы. Работа со смущением.

10. Ролевые игры. Итоговое тестирование.

Данная схема практических занятий может быть реализована на всех факультетах вуза. При этом основное внимание в ходе ее проведения необходимо обратить на то, что курирующим первокурсников преподавателям целесообразно расставлять акценты на установление не только функционально-ролевых, но и доверительно-личностных отношений с подопечными. Классный руководитель, находясь в постоянном контакте с первокурсниками, помогает им освоиться в социуме, изучить интересы и потребности воспитанников, их индивидуальные особенности, выстроить перспективные линии формирования группы как коллектива, заложить основы самоуправления.

Содержание работы куратора с первокурсниками может быть насыщено: наряду с лекционными занятиями в нее можно включить экскурсии, беседы, встречи, библиотечные уроки, спортивные соревнования, вечера отдыха, просмотры видеofilьмов по истории вуза и будущей профессии. Имеет смысл так же в период адаптации студентов к новым условиям обучения и самостоятельной жизни привлекать к информационно-просветительской работе специалистов по планированию семьи, медицинских работников, юристов и т.д.

Приводим примерную тематику бесед куратора (или психолога образовательного учреждения) с первокурсниками.

Тематика психологических бесед (Осуществляется в групповой форме. Направлена на изучение личностной сферы):

- «Познаю свойства и особенности своего характера».
- «Темперамент в психическом развитии человека». (Практическая часть – определение формулы темперамента по Айзенку). Типы темперамента. Психологическая игра.
- «Мое интеллектуальное развитие» – общее понятие. Ознакомление с результатами исследований.
- «Новообразования студентов: самостоятельность, самооценка, самосознание».
- «Стрессовая ситуация экзамена. Обучение упражнениям на снятие психологического напряжения».
- «Осознать самого себя: физическое «Я», психологическое «Я», сексуальное «Я», социальное «Я», логическое «Я».
- «Умей сказать нет» (Штрихи к портрету – наркотики и молодость, курение и молодость).
- «Как лучше подготовиться к сессии в вузе».

Кроме того, внимание кураторов должно быть сконцентрировано на создании студенческого самоуправления, добровольном включении студентов во все сферы деятельности в процессе обучения в вузе, которое можно рассмотреть как соуправление студенческого и педагогического коллективов. Поскольку ориентация активности студентов на самопознание и саморазвитие происходит, инициируя самостоятельность, взаимодействие обучающего и обучающегося. В этих условиях первокурсники более рационально и осознанно используют большой арсенал скрытых возможностей в биологической, личностной и социально-психологической детерминантах поведения, взаимодействие которых обеспечивает гибкое и оптимальное приспособление к требованиям различных видов деятельности и общения с учетом индивидуальных особенностей.

3.6 Особенности работы профессорско-преподавательского состава с первокурсниками

Адаптация студентов в вузе – это сложный процесс и проблема не только обучаемых, но и педагогического коллектива, поскольку именно от него зависит успешность обучения студентов на начальных этапах жизнедеятельности в вузе.

Факторы, способствующие адаптации учащихся:

1. Единство требований к оценке учебного труда студентов, результатов личностного роста.

2. Скоординированная деятельность профессорско-преподавательского коллектива:

- по формированию знаний и предметных умений;
- по включению форм организации обучения (парная, групповая, индивидуальная работа) и организационных форм обучения (семинар, лекция, зачет, учебная дискуссия);
- по интеграции учебного материала различных предметов вокруг проблем, имеющих профессиональный аспект;
- по организации совместных воспитательных усилий кураторов первых курсов.

3. Благоприятный психологический климат (атмосфера) в группе.

4. Система дифференцированной и индивидуальной работы преподавателей, кураторов, родителей по компенсации субъективных и объективных факторов, препятствующих адаптации.

Одним из главных негативных факторов, провоцирующих формирование дезадаптации, является позиция преподавателей в системе сложившихся взаимоотношений со студентами. Ситуацию дезадаптации можно считать типичной для современного вуза, она складывается как устойчивый паттерн взаимодействия в системе «преподаватель – студент». Важным условием в ее формировании и поддержании является зависимость студента от преподавателей, определяющих как доступные первокурснику средства включения в деятельность, так и стиль его взаимоотношений с другими. Именно зависимость студентов от взрослых участников образовательного процесса при отсутствии адекватного взаимопонимания делает их беззащитными и бессильными, а при наличии конфликтных ситуаций принуждает их к агрессивным или асоциальным реакциям. В случае, когда студент не в состоянии преодолеть или отвергнуть недоброжелательное отношение к себе, это его нервирует и психопатизирует.

Следовательно, рекомендации преподавателям по взаимодействию с первокурсниками необходимо начинать с анализа причин трудностей студентов в вузе, важно исследовать факторы, определяющие характер взаимодействия и структуру деятельности в системе «студент – преподаватели». По нашему предположению, именно анализ взаимоотношений и деятельности в социальной системе «студент – преподаватели», складывающихся в образовательных учреждениях, позволяет более детально проследить условия и причины формирования дезадаптивных механизмов в современных условиях воспитания и обучения студентов.

Важнейшим фактором риска, характерным для настоящего времени, является использование современными преподавателями стрессовых тактик, интенсификация учебного процесса, несоответствие технологий обучения возрастным и функциональным возможностям студентов. Вли-

яние этих факторов особенно опасно, так как они действуют на студента длительно, непрерывно и в период, когда первокурсник к ним наиболее чувствителен. Особенно негативно влияет на возможности обучения ориентация преподавателей на темповые характеристики их деятельности. Это проявляется, в частности, в скоростных устоянках при обучении всем дисциплинам, которые не только не способствуют развитию, но и тормозят формирование у студентов учебных навыков, нарушая их психофизиологическую структуру. Это приводит к снижению работоспособности первокурсников и их выраженному переутомлению. Наиболее опасна скрытая интенсификация учебного процесса, когда при реальном сокращении количества учебных часов объем учебного материала сохраняется или даже увеличивается.

Еще один неблагоприятный фактор связан с неоднократно отмеченной специалистами несбалансированностью интеллектуального и мотивационного развития студентов, что приводит к росту напряжения, стрессу и учебным перегрузкам. Результатом влияния указанных выше негативных факторов на процесс обучения является характерная для большинства первокурсников несформированность рациональных способов учебной работы, приемов и навыков интеллектуальной деятельности. Поскольку преподаватели недостаточно ориентированы на формирование приемов мыслительной деятельности у студентов, то они при изучении нового материала обычно пытаются просто запомнить его, что влечет за собой неоправданную затрату времени и сил, учебные перегрузки, чувство недовольства и скуки, отвращение к учебе.

Следовательно, важнейшим условием эффективной адаптации учащейся молодежи является регулируемая преподавателями интеллектуальная нагрузка, осуществляемая на высоком, но доступном для студента уровне.

В новых условиях жизни у молодого человека может возникнуть ложное ощущение свободы, которое обуславливается необходимостью самостоятельно организовывать свою работу и распределять собственные силы. В этой ситуации преподавателям важно разработать систему контроля (например, напоминания, систематическая проверка материала) для развития самоконтроля у студентов. Недостаток внутреннего контроля часто приводит к переоценке первокурсниками своих сил и возможностей.

Другим немаловажным моментом, на который также необходимо обратить внимание преподавателям, является ориентация на высокую психологическую культуру научно-педагогических, руководящих кадров и студенческого коллектива, что обеспечивает знание об условиях расширения возможностей учебной, научной, общественной и профессиональной видов деятельности и способах оптимального педаго-

гического сотрудничества в целях самосовершенствования студентов. Для формирования этого уровня необходимо задействовать не только самих студентов, но и создать определенную среду для взаимодействия с преподавателями и родителями.

Психологическая помощь, поддержка и сопровождение первокурсников в создании условий для самостоятельного выбора своего стиля в различных видах деятельности и общения для них возможна: через максимальное использование активных форм обучения, стимулирующих интерес к предмету и личности преподавателя, проявление самостоятельности и поисковой активности; активизацию положительной мотивации к будущей профессиональной деятельности путем поощрения индивидуального прогресса и проявления творчества обучающегося, уважения к его личности и сотрудничающего стиля взаимодействия с ним; максимально возможное предоставление инициативы, самостоятельности в индивидуальной и групповой деятельности; упражнения в продуктивной самостоятельности в условиях широкой шкалы социальных норм и оценок коллектива преподавателей и студентов и вскрытия резервов психической активности.

Обобщая особенности психологической поддержки профессорско-преподавательским составом первокурсников, следует четко обозначить основные, главные рекомендации для них по общению со студентами.

Рекомендации педагогам, работающим с первокурсниками:

1. Исключить критические замечания по поводу знаний и поведения студентов в присутствии студенческой группы (возможна щадящая беседа по этому поводу в строго индивидуальном порядке).

2. При проверке знаний студентов поощрять любые, даже минимальные успехи.

3. Необходимо изучить систему личных отношений первокурсников в группе, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, и создать для каждого в группе благоприятный эмоциональный климат.

4. Для осуществления эффективной адаптации студента необходимо обеспечить ему ситуацию успеха в какой-либо деятельности (рисование, спорт и др.).

5. Студента нужно меньше ругать и больше хвалить, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов.

6. Нельзя оставлять без внимания непопулярных студентов. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. (Нередки случаи, когда достаточно изменить поведение или отношение преподавателя, чтобы полностью изменился студент).

Обобщая все вышесказанное, в итоге можно сказать, что психологические особенности студентов-первокурсников и проблемы их адаптации в вузе необходимо учитывать в организации учебной деятельности в целом – в лекционном преподавании, при подготовке содержания заданий для самостоятельной работы, при проведении практических и лабораторных занятий, в научно-исследовательской работе студентов, при межличностном общении и т.п.

3.7. Работа с родителями в период адаптации первокурсников

Важным фактором, определяющим успешное вхождение студента в вузовскую жизнь, является также позиция родителей. У современных родителей отмечается формальный подход, неучет возрастных закономерностей и особенностей развития своих студентов, что и у преподавателей. Этим можно объяснить потерю взаимопонимания в детско-родительских отношениях. Родители, как и преподаватели, часто акцентируют внимание лишь на приобретении знаний и учебных навыков, не понимая важности взаимопонимания и доверия. Взрослые в процессе обучения и воспитания не всегда учитывают зону ближайшего развития студентов и не понимают его реального состояния. В результате у большинства студентов повышается тревога, возникает неуверенность в себе, что в одних случаях проявляется в депрессивных тенденциях, а в других – в негативистических установках, агрессивных реакциях и в протестном поведении. В любом случае это провоцирует конфликтные взаимодействия студентов как с взрослыми, так и со сверстниками и сопровождается разрывом контакта или дефицитарным слиянием с ними.

Ситуация часто усугубляется тем, что неуспех студента обычно приводит к противостоянию преподавателей и родителей. Опыт работы показывает, что в настоящее время не только деформированы системные связи студентов со значимыми взрослыми, но и нарушены взаимодействия самих взрослых. Важно отметить недостаточное взаимопонимание всех субъектов образовательного процесса, позиции которых варьируются от отгороженности и отсутствия контакта до их конфликтного противостояния с перекладыванием ответственности за неуспех друг на друга. Складывающаяся в результате такого взаимодействия социальная ситуация развития студентов не способствует полноценному прохождению ими этапов студенческого возраста и затрудняет формирование у них соответствующих профессиональных новообразований.

Положение усложняется также сложившейся практикой родителей во взаимодействии с детьми опираться только на анализ их неудач. При этом студенту отводится лишь пассивная роль, поскольку родители

оценивают его учебу и поведение и определяют меру наказания. Описанная ситуация не способствует объединению усилий всех ее участников, не позволяет использовать внутренние ресурсы студента и его возможности активно действовать.

Основной формой работы и взаимодействия с родителями первокурсников являются родительские собрания. На них с родителями ведется разговор об особенностях адаптационного процесса, предпосылках дезадаптивного поведения. Родителям предлагаются рекомендации по оказанию помощи и поддержки своему ребенку в этот период. До каждого родителя доводится информация об особенностях психического и личностного развития подростков в начальный период обучения в вузе.

В начале учебного года каждой семье предлагаются рекомендации по слушанию своего ребенка, который прибыл домой (если он учится не в этом же городе) на выходные дни. Информация имеет следующее содержание: «Обычно во время беседы собеседники говорят по очереди. Однако когда Ваш ребенок какое-то время находился вдалеке от Вас, все должно происходить иначе. Разговорная активность родителей должна быть минимальной, чтобы Ваш ребенок смог раскрыть свои проблемы и трудности. Родитель должен не столько говорить, сколько выслушивать. Правильное выслушивание – это активный процесс. Родителю необходимо проявлять заинтересованность и понимание, однако не мешать своему ребенку оставаться в потоке переживаний. За время разлуки у родителей скопилось много вопросов, но, тем не менее, следует избегать чрезмерного расспрашивания. Следите за собой, чтобы слушание не превратилось в допрос или следствие. Ребенку важно, чтобы Вы его поняли и эмоционально поддержали. Подбодрить его можно краткими фразами: «Продолжай», «Да, я понимаю», «Хорошо», «Так», «Ага», «Угу», «М-мм». Такие одобрения выражают поддержку. Важны также успокаивающие фразы: «Очень хорошо», «Не волнуйся из-за этого», «Ты поступил правильно», «Время от времени каждый чувствует себя так же», «Ты прав», «Это будет нелегко», «Я знаю, что будет тяжело, но ты не только можешь, но и обязан это сделать» и т.д.

Эмоции и чувства неизбежны и выполняют очистительную функцию. Родитель должен постараться отразить чувства своего ребенка. «Ты кажешься сегодня злым», «Ты чем-то расстроен» и т.д. Отражение чувств способствует возникновению межличностного и эмоционального контакта, родитель показывает, что понимает внутренний мир своего ребенка. Эффективное отражение чувств помогает ребенку лучше разобраться в своих нередко противоречивых чувствах и тем самым облегчает разрешение внутренних конфликтов.

Родителю необходимо научиться выдерживать паузу молчания. Пауза молчания имеет терапевтическое значение и огромную ценность. Молчание с обеих сторон предоставляет возможность ребенку погрузиться в себя и изучить свои чувства, установки, поведение. В это время родитель может дотронуться до руки ребенка, обнять его.

Если ребенок задает вопросы, на эти вопросы родитель должен отвечать со всей серьезностью и хорошо обдумав ответы. За вопросами скрыты личные проблемы Вашего ребенка с сопутствующими тревогами и страхами.

Не «увяжайте» в жизни своего ребенка. Не стремитесь создать сценарий счастливой жизни для своего ребенка. Цель Вашего активного слушания – помочь своему ребенку найти и использовать свои собственные ресурсы для осознания и решения своих проблем. Задача родителя любить и принимать своего ребенка таким, какой он есть».

Обобщая все вышесказанное, выделим несколько коротких правил для родителей:

- Показывайте ребенку, что любят его, таким, каков он есть, а не его достижения.

- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

- Старайтесь находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком и выслушать его.

- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми (в том числе и преподавателями).

- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

- Признавайте права ребенка на ошибки.

- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

- Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Примерная консультация для родителей

«Деадаптация и связанные с ней трудности у студентов первого курса»

Адаптация к вузу – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неде-

ля требуется для того, чтобы первокурсник освоился в вузе по-настоящему. Его организм приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Выделяют три фазы адаптации:

1) генерализованная реакция, когда в ответ на новое воздействие практически все системы организма человека отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится две-три недели;

2) неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на непривычное воздействие;

3) относительно устойчивое приспособление, когда организм находит наиболее подходящие, адекватные новым нагрузкам, варианты реагирования, то есть собственно адаптация. Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к вузу у большинства студентов происходит на 5–6-й неделе обучения.

Адаптация к вузу далеко не у всех студентов протекает безболезненно. У некоторых она не наступает совсем, и тогда приходится говорить о социально-психологической дезадаптации, которая ведет к серьезным последствиям (вплоть до невозможности получить полноценное высшее образование и найти свое место в жизни).

Какие же причины лежат в основе дезадаптации к вузу?

Одной из главных причин многие исследователи называют несоответствие функциональных возможностей вчерашних школьников требованиям, предъявляемым существующей системой обучения. В числе других причин можно назвать недостаточный уровень интеллектуального развития студента и его базовой школьной подготовки, его социальную незрелость, неумение общаться с окружающими, неудовлетворительное состояние здоровья. Все это – комплекс внутренних причин, так называемые «проблемы первокурсника».

Однако существуют и внешние причины дезадаптации к вузу – «проблемы преподавателя»: несоответствующие возможностям ребенка содержание обучения и методика преподавания и т.п. Чаще всего эти факторы существуют взаимосвязано, вытекают один из другого, а в целом приводят к вполне определенным трудностям обучения.

Все многообразие трудностей обучения в вузе можно условно разделить на два типа:

– специфические, имеющие в основе те или иные пробелы в школьных знаниях и несформированность учебных навыков;

– неспецифические, вызванные общей ослабленностью организма, низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности и т.д.

В результате социально-психологической дезадаптации можно ожидать у студента проявления всего комплекса неспецифических трудностей, связанных, прежде всего, с нарушениями в деятельности. На занятиях такой студент отличается неорганизованностью, повышенной отвлекаемостью, пассивностью, замедленным темпом деятельности, непониманием объяснений преподавателей. Он не умеет работать обдуманно, по плану.

Несомненно, главная роль в создании благоприятного психологического климата в группе и формировании положительной учебной мотивации принадлежит преподавателям вуза. Однако эффективная адаптация возможна лишь при условии совместных усилий преподавателей, куратора и родителей, объединенные усилия которых способны снизить риск возникновения у первокурсника дезадаптации к вузу и трудностей обучения.

Интересуйтесь успехами Вашего ребенка в вузе, общайтесь с куратором и эмоционально поддерживайте первокурсника! Психологическая поддержка Вами собственных детей – это главное, что Вы можете сделать для них в этот сложный период.

3.8. Программа создания благоприятных психолого-педагогических условий, влияющих на успешную адаптацию студентов

В ходе исследования особенностей эмоционального состояния студентов выявлена заниженная самооценка, трудности в установлении гармоничных межличностных отношений со сверстниками, несформированность личностных потребностей и ценностей.

В связи с этим у студентов возникает ряд нарушений в области восприятия, мышления, эмоциональных процессов. Возникает состояние напряжения, появляется раздражительность, несдержанность, эмоциональная неустойчивость, ухудшается умственная работоспособность, а, следовательно, и трудности в обучении и низким уровнем учебной мотивации.

Поэтому мы разработали программу по созданию в образовательном процессе психологических условий, способствующих благоприятному эмоциональному развитию, самопознанию внутренних психических состояний, а также формированию устойчивой положительной самооценки. В программу включены психолого-педагогический тренинг, состоящий из трех занятий, а также примерное содержание коррекционной работы.

Проведение специальной групповой профилактической и коррекционной работы с первокурсниками в период адаптации наиболее эффек-

тивно осуществляется в форме тренингов, которые для лучшего закрепления результатов коррекционной работы в учебной деятельности проводятся в виде серии диагностических и коррекционных занятий. В промежутке между тренинговыми циклами в течение 1–2 месяцев рекомендуется осуществлять активное консультирование преподавателей и родителей по вопросам проработки способов эффективного взаимодействия со студентами: обсуждаются вопросы выбора оптимального уровня учебной нагрузки студентов и возможности использования взрослыми подкрепляющих мероприятий.

Психолого-педагогический тренинг – это практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

В процессе работы необходимо в первую очередь заинтересовать куратора в сотрудничестве, а затем с его помощью создать у студентов мотивацию на участие в групповом коррекционном процессе, что в дальнейшем обеспечит необходимые предпосылки для изменения характера их учебной деятельности. Несмотря на то, что мотивировать первокурсников на участие в тренинге, как правило, удается уже при проведении диагностического занятия, в процессе тренинга возможно возникновение трудностей и усиление акцента на дисциплинарных моментах и нормативности поведения студентов.

Приведем примеры содержания лишь некоторых тренингов, которые могут быть использованы как на кураторских часах, так и в ходе специально организованной внеучебной профилактической и коррекционной работы.

Цели тренинговой работы:

- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции и предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Программа построена по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики, а также на самопознание и саморазвитии личности.

Цель программы: помочь студентам-участникам узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть не-

уверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Программа включает в себя:

I этап – ориентировочный.

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий.

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап – закрепляющий.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методы рисуночного и вербального типов.

Занятия проводятся по мере значимости, включая в себя 3 тренинговых занятия два раза в неделю по 40–60 минут. Количество участников ограничено (8–10 человек с повышенным уровнем тревожности с низкой самооценкой).

ЗАНЯТИЕ 1.

ЦЕЛЬ: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. ЗНАКОМСТВО.

Давайте познакомимся и сделаем это так. Каждый по очереди будет называть свое реальное имя, а потом тренинговое, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека.

2. РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

Встать в круг. Положите руки друг другу на плечи, приветливо улыбнитесь, посмотрите друг на друга и поздоровайтесь.

3. РАЗМИНКА. «Поменяйтесь местами».

Участники садятся в круг, ведущий в центре. Участникам надо поменяться местами с теми, у которых, например, одинакового цвета волосы или есть наличие какого-нибудь предмета (ситуации дает ведущий). Задача ведущего – занять свободное место, тот, кто остался, становится ведущим.

4. ЗЕРКАЛО.

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики, уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге, должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Психолог фиксирует, кто угадал, кто нет. Затем, участники меняются, таким образом, каждый участник и показывает, и угадывает. После выполнения упражнения, проводится краткое обсуждение.

«Какие позы загадывались, почему?»

«Какие легче угадывались, почему?»

5. АССОЦИАЦИЯ.

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Ведущий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы по ассоциации: «на какой цветок он похож?», «если был бы деревом, то каким?» и т.п. При этом ведущий показывает, кто именно должен ему ответить (либо спрашивает у каждого ответ на один и тот же вопрос). После того как он получил достаточно информации, он должен назвать «загаданного». Если угадывает, то «названный» становится водящим, если нет, то остается еще раз. После выполнения упражнения проводится обсуждение.

«Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?»

«С чем это связано?»

6. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

Встать в круг. Положите руки друг другу на плечи, приветливо улыбнитесь, посмотрите друг на друга и попрощайтесь.

ЗАНЯТИЕ 2.

ЦЕЛЬ: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

РАЗМИНКА.

Участники образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому,

чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

АНАЛИЗ

Таким образом можно выявить лидеров (тех, кто постоянно выбрасывал свое число) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

3. «ИМЕНА» ЧУВСТВ.

Каждый участник записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

«Имена»	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В вузе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где)
<i>Обычно</i>						
Злость						
Радость						
Уньние						
<i>Сегодня</i>						
Скука						
Страх						
Восторг						

Участники заносят в таблицу чувства, которые для них характерны обычно, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает, в ячейках проставляются крестики (можно оценки по 5-ти бальной системе).

В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние недели, во второй – чувства, которые участник испытывал на занятии.

4. ЗЕРКАЛО.

Один человек показывает другому какую-либо гримасу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше – своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику.

Таким же образом передается еще несколько эмоций.

ОБСУЖДЕНИЕ.

Каков механизм узнавания чувства?

Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоций?

Трудно было передавать / угадывать эмоцию? В чем была трудность?

5. «ЭКСКУРС В ДЕТСТВО».

Все члены группы приносят детские фотографии и складывают их вместе, рассматривая по одной, пытаются угадать, кто на фотографии. Угаданный участник рассказывает свою историю из детства. После выполнения упражнения провести обсуждение.

Как вы себя чувствуете?

Трудно ли вам вспоминать этот эпизод? Почему?

6. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

ЗАНЯТИЕ 3.

ЦЕЛЬ: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

КАКОГО Я ЦВЕТА.

Участники садятся в круг.

П.: – Я предлагаю начать сегодняшнее занятие с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (она) сейчас цвета. Речь идет об отражении в цвете вашего состояния, настроения в течение всего дня, например, с того момента как вы проснулись, и до того, как пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находились сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения тот цвет, который вы назвали.

3. «ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ХОРОШО».

– Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникли. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

4. АУКЦИОН.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются, а затем записываются в дневнике.

5. КРОКОДИЛ.

Эта игра предлагается в качестве средства избавления от чувства опасения, скованности.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает слово (словосочетание, выражение или предложение), вторая делегирует своего участника, которому сообщается загаданное выражение. Последний должен изобразить, а его команда пытается понять, что было загадано. Затем команды меняются и после того, как все участники побывали в роли угадывающего и показывающего, можно обсудить какие чувства, возникали, когда приходилось что-либо показывать.

6. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

Содержание тренингов по оптимизации адаптации первокурсников с элементами арттерапевтических и артпедагогических техник и психологического консультирования

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ЖИЗНЬ ВУЗА

Занятие 1. «Мое имя»

Цель: помочь первокурсникам познакомиться с одногруппниками, осознать себя как личность, способствовать сплочению коллектива.

Содержание занятия:

1. Разминка. «Я и мое имя». Студентам предлагается представить-ся (вопросы желательно записать на доске):

1. Назвать имя и фамилию.
2. Рассказать, что означает это имя.
3. Нравится оно или нет и почему (если не нравится – как бы Вы хотели, чтобы Вас называли?).
4. Как чаще всего Вас называют друзья и родители.
5. Почему Вам дали именно это имя.

Затем все встают в круг и называют по очереди свое имя с улыбкой и с прикосновением руки, глядя в глаза стоящему справа соседу.

После чего ставится стул в середину круга, один студент садится на стул, остальные по очереди говорят ему свой вариант ласкового имени. Когда все участники по одному разу назовут имя сидящего на стуле, он встает, благодарит за приятные слова кивком головы и словом «спасибо», выбирает и называет наиболее понравившееся имя.

2. Игра «Цепочка из имен». Один участник называет запомнившееся ему имя одногруппника, тот должен подойти и взять его за руку (если названное имя встречается у нескольких человек, они выходят все). Затем уже вызванный человек называет следующее имя, и другой участник присоединяется к ним. В результате вся группа должна взяться за руки, образовав цепочку из имен.

3. Ассоциативное рисование. «Мое имя и цвет». Необходимо через цвет и абстрактный рисунок передать «характер» своего имени. После выполнения работы все рисунки выкладываются вместе и группа должна угадать по выполненной работе ее автора и его имя, обосновав свой ответ.

4. Конкурс «Вспомни имена». Необходимо, вспомнив, назвать имена всех одногруппников. По результатам конкурса выбирается самый внимательный студент.

Занятие 2. «Экскурсия по вузу»

Цель: научить студентов ориентироваться на территории вуза, познакомиться с теми сотрудниками вуза, с которыми им придется в дальнейшем чаще всего общаться.

Содержание занятия:

1. Знакомство с планом-схемой вуза. Студентов знакомят с планом-схемой территории вуза. Рассказывают о том, что находится на его территории, какие имеются корпуса и т.д. После изучения плана предлагается пройти по территории вуза, ориентируясь по схеме. При этом студентов знакомят с факультетами, показывают деканат, учебные аудитории, расписание, спортивный зал, библиотеку, компьютерные классы, Центр эстетического воспитания, столовую и т.д. Предполагается, что во время экскурсии перед первокурсниками выступят те сотрудники вуза, с которыми им придется в дальнейшем чаще всего общаться (декан, ведущие преподаватели, куратор, библиотекарь и т.д.).

2. Рисование на тему «Что мне понравилось в вузе». После экскурсии студентам предлагается нарисовать то, что им больше всего запомнилось и понравилось. Возможен обмен мнениями и поиск на плане-схеме упомянутых объектов.

3. Игра «Атомы и молекулы». Мы все – отдельные атомы, атомы бродят по одному, им скучно, и им захотелось собраться, соединиться в молекулы по два (затем по три, по пять и т.д., в конце – по

количеству студентов). Вот какая большая группа собралась, и всем атомам сразу стало веселей!

Занятие 3. Арттерапевтический тренинг «Моя жизнь в школе и в вузе»

Цель: изучение особенностей адаптации студентов к вузу; сопоставление и рефлексия собственной жизнедеятельности в школе и вузе, выявление проблемных индивидуальных зон адаптации; развитие умения анализировать свои чувства, эмоции и все происходящее вокруг.

Содержание занятия:

1. Разминка. Студентам предлагается продолжить фразы: «В школе мне нравилось...», «В вузе мне нравится...», «Я в школе...», «Я в вузе...». Далее производится анализ негативных и положительных тенденций в ответах студентов.

2. Проективное рисование «Школа – вуз». Для психодиагностики процесса адаптации и личности студента в этот период применяется художественное творчество. Например, студентам дается тема для рисования «Школа – вуз». На одной половинке листа студентов просят нарисовать, как они ходили в школу, как они жили до вуза. Через 10–12 минут просят на другой половине листа нарисовать, как они учатся в вузе. Времени на вторую работу отводится столько же.

3. Вербализация работ. Все работы студентов выкладываются на одну поверхность, и группа разделяет их на четыре части:

1. Оптимистичные рисунки. Положительное и равноценное восприятие школы и вуза.

2. Неравноценные рисунки. Школа воспринимается положительно, а с вузом связаны отрицательные переживания.

3. Неравноценные рисунки. Вуз воспринимается более оптимистично и положительно, нежели школа.

4. Пессимистичные рисунки. Школа и вуз воспринимаются негативно, с ними связаны отрицательные эмоции.

Классификацию каждого рисунка группа должна обосновать исходя из собственного субъективного восприятия. Допускается перемещение рисунков из одной подгруппы в другую. Желаящие студенты могут прокомментировать не только рисунки других, но и свою работу.

В конце учебного года можно выполнить еще раз подобное арт-терапевтическое упражнение либо нарисовать на тему «Как я учился на первом курсе».

4. «Рефлексия по кругу». Участники группы собираются в круг и по очереди высказывают свои впечатления, мысли о занятии. Что больше понравилось? Какие трудности испытывали на занятии? Что нового для себя вы сегодня открыли? Пожелание на следующее занятие.

ЧАСТЬ 2. «Я И МОЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ГРУППА

Занятие 4. «Психологический портрет коллектива»

Цель: способствовать сплочению студенческой группы; приобретению знаний о психологическом своеобразии одногруппников; опыта публичного выступления и одобрения другого.

Содержание занятия:

1. Разминка. Для ее проведения могут быть использованы любые психогимнастические упражнения на усмотрение ведущего. Главное – настроить участников на взаимодействие друг с другом.

2. Создание визитной карточки. Каждый участник заполняет листочек, где указывает свое имя и пять-шесть графических символов, отражающих его увлечения, интересы и особенности характера.

3. Общение друг с другом. Все листочки выкладываются на один рабочий стол и участники должны угадать, кому принадлежит каждая из представленных работ. При этом студенты могут свободно перемещаться по комнате, общаться, знакомиться с информацией на карточке, расспрашивать друг друга, уточнять.

4. Работа в парах. Группа разбивается на пары с помощью цветных фигурок, которые лежат в коробке или на тарелке в центре круга. В парах нужно познакомиться поближе, чтобы на следующем этапе тренинга представить своего партнера всем участникам.

5. Представление своего партнера. Для того чтобы представить, один из участников встает за спину партнера, кладет свои руки на плечи того, о ком рассказывает и пытается в 3–4-х предложениях сообщить окружающим наиболее интересную и новую информацию о своем партнере. Потом они меняются местами и т.д.

6. Оформление портрета коллектива. После того как все высказались, ведущий предлагает участникам наклеить свои графические работы на общий лист большого формата так, как этого хочется игрокам.

Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать отдельные «Я», наклеенные на общий лист. Необходимо подвести участников к идее, что все вместе отдельные «Я» составляют общее «Мы». На свободном месте пишется слово «МЫ».

7. Обсуждение портрета. Может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я» (мы – это только все вместе...). Проводится упражнение «Какие мы»: все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди называют качества, изображенные в индивидуальных работах, но только во множественном числе. Например: мы все сильные, ...умные, ...красивые, ...добрые и т.п.

Когда коллективный портрет будет готов, можно предложить участникам соединить линией свой индивидуальный «портрет» с портретом

того человека, с которым ты больше всего общаешься (дружишь, испытываешь симпатию и т.д.). Можно написать на получившихся «линиях дружбы» пожелания тем людям, с которыми они соединяются. В конце участники тренинга комментируют то, что получилось и делятся своими чувствами.

8. Ритуал прощания. Студенты хором говорят: «До-сви-да-ни-МЫ!!!» На последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

Занятие 5. «Эмоциональный климат группы»

Цель: изучение морально-психологического климата в студенческом коллективе; ознакомление с методами и приемами по гармонизации взаимоотношений в коллективе.

Содержание занятия:

1. Вступление. Ознакомление студентов с понятием «морально-психологический климат».

Тезисы.

Что такое морально-психологический климат?

Морально-психологический климат – наиболее целостная психологическая характеристика группы, которая связана с особенностями отражения группой отдельных объектов (явлений, процессов), имеющих непосредственное отношение к совместной групповой деятельности.

Основными факторами формирования морально-психологического климата являются следующие:

- характер отношений того общества, составной частью которого является коллектив;
- содержание, организация и условия учебной деятельности;
- степень совпадения официальной и неофициальной структуры группы;
- социально-демографические, психологические, половозрастные особенности группы и т.д.

От состояния морально-психологического климата зависит эффективность групповой деятельности.

Морально-психологический климат в коллективе.

Важнейшие признаки благоприятного морально-психологического климата:

- доверие и высокая требовательность членов группы друг к другу;
- доброжелательная и деловая критика;
- свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;
- отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать значимые для группы решения;

- достаточная информированность членов коллектива о его задачах и состоянии дел при их выполнении;
- удовлетворенность принадлежностью к коллективу;
- высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние фрустрации (обмана, расстройств, разрушения планов) у кого-либо из членов коллектива;
- принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из ее членов и пр.

На сегодняшней встрече мы попытаемся выяснить, каков уровень морально-психологического климата в нашем коллективе, что мы можем сделать для его улучшения.

2. Игра «Рука». Все участники молча, глазами, должны найти себе пару. Ведущий через 30 сек. произносит: «Рука». Все участники должны молча подойти и взять за руку человека, который составит с ним пару. Ведущий подводит итог игры: «Надеюсь, все нашли друг у друга поддержку. Вот на кого мы можем опереться в трудную минуту».

3. Тест «Морально-психологический климат в коллективе».

- 3.1. Раздать бланки. Объяснить, что надо делать.
- 3.2. Зачитать инструкцию.
- 3.3. На доске записывать итоги подсчета баллов.
- 3.4. Сделать вывод о том, каков уровень морально-психологического климата в коллективе.
- 3.5. Предложить рекомендации по улучшению морально-психологического климата в коллективе.

4. Изучение методов и приемов по гармонизации взаимоотношений в коллективе.

Что можно сделать для создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе? (Заслушиваются предложения студентов).

5. Игра «Автомобиль». Инструкция. Представить наше образовательное учреждение в виде какого-либо автомобиля. Записать варианты на доске. Совместно выбрать один из вариантов. Предложить каждому представить себя частью автомобиля. Записать предложения на доске. Обсудить варианты и выполнить имитацию «Группа-автомобиль». Сделать вывод: «Каждому в нашем коллективе есть достойное место».

6. Заключение. Мы попытались на сегодняшней встрече не только изучить морально-психологический климат нашего коллектива, предложить рекомендации по его улучшению, но и создать позитивный настрой для успешного существования коллектива.

Занятие 6. Большая психологическая игра «Новоселье»

Цель: создать условия для взаимодействия студентов друг с другом внутри группы, способствующие формированию навыков сотрудничества; развитию рефлексии. Данная игра представляет собой иг-

ровую оболочку, на фоне которой решаются развивающие и коррекционные психологические задачи.

Время на игру и на обсуждение: **60 минут игра, не менее 10 минут обсуждение.**

Содержание занятия:

1. Сюжет. Все студенты получают квартиры в только что построенном доме. Естественно, все создано по последним тенденциям архитектурного дизайна. Участники игры одновременно заселяются в дом и обживают в квартирах. (В группе передвигаются парты, каждый сам себе создает «жилое» пространство: некоторые стараются украсить «квартиру» реальными вещами, находящимися под рукой, некоторые – воображаемыми изысками).

Дается некоторое время, чтобы студенты смогли сходить друг к другу в гости, познакомиться с соседями. Далее начинается «жизнь». Участникам предлагаются разные ситуации, в которых надо принимать решение и осуществлять выбор (игровой вариант социометрии). Вот какие ситуации возникают:

1. Уже поздно, закрыты магазины, очень нужен хлеб. К кому из соседей пойдешь с просьбой угостить тебя хлебом?

2. Ты уезжаешь в командировку на несколько дней. Кому из соседей доверишь котенка?

3. Хочется устроить вечеринку. Кого пригласишь?

4. Сосед с верхнего этажа залил потолок в большой комнате. Выясни ситуацию.

Ситуаций может быть много, все зависит от времени на игру и текущей межличностной обстановки в группе.

2. Подробный сценарий игры с указанием задач каждого этапа

№ этапа	Время на проведение	Содержание каждого этапа	Задачи, решаемые на каждом этапе	Материалы, необходимые для проведения каждого этапа
1.	10 минут	Начало игры. Ведущий рассказывает о правилах, вводит студентов в ситуацию новоселья.	Способствовать созданию игровой атмосферы, отслеживать принцип равноправия во время «благоустройства квартир»	Аудитория, парты, стулья – всё, что находится в помещении и в сумках студентов (по их желанию)

2.	7 минут	Создание проблемной ситуации 1	Социометрия. Наблюдение над способами разрешения проблемных ситуаций. Создание и фиксация модели сотрудничества в каждой ситуации
3.	7 минут	Создание проблемной ситуации 2	Социометрия. Наблюдение над способами разрешения проблемных ситуаций. Создание и фиксация модели сотрудничества в каждой ситуации
4.	7 минут	Создание проблемной ситуации 3	Социометрия. Наблюдение над способами разрешения проблемных ситуаций. Создание и фиксация модели сотрудничества в каждой ситуации
5.	7 минут	Создание проблемной ситуации 4	Социометрия. Наблюдение над способами разрешения проблемных ситуаций. Создание и фиксация модели сотрудничества в каждой ситуации
6.	10 минут	Завершение игры. Наводим порядок в аудитории	Переключение с игровой атмосферы на реальность. Перенос навыков взаимодействия
7.	10–15 минут	Обсуждение	Формирование навыков рефлексии

3. Формы обсуждения игры. В заключение расставляем парты по местам, тем самым переносимся из игровой ситуации в реальность. Процесс наведения порядка очень важен. Он дает возможность постепенно переключиться на работу «здесь и сейчас» и перенести созданные формы взаимодействия во время игры на реальную ситуацию. Затем студентам предлагается обсудить то, что они делали, как играли. Конечно же, это вопросы плана «понравилось – не понравилось», «какие чувства вызывало то или иное действие?» и т.д. Затем вопросы посложнее: чему научился во время игры? Что нового узнали о ком-то из группы? Чему был приятно удивлен в процессе игры, а что

тебя огорчило? Что нужно сделать, чтобы играть стало интереснее? Можно ли какие-то элементы взаимодействия во время игры использовать в повседневной жизни? Что это нам дает?

Занятие 7. «Давайте делать добро»

Цель: показать, что несмотря на то, что все студенты разные, в группе может быть дружелюбная, толерантная атмосфера; сформировать понимание того, что добро и хорошее отношение в группе возможно проявлять в каждый момент общения, воспитывать культуру поведения, желание дарить добро и душевную теплоту одногруппникам. Развивать навыки коллективной работы.

Содержание занятия:

Эпиграф:

«Как христиане, мы должны всю жизнь придерживаться поста, который я бы обозначил так: **не есть ближнего своего**. А кто у нас не ест ближнего своего?! Между тем, спокойствие души как раз в этом «вегетарианстве» и заключается: тогда ведь и ближний, если он не до конца испорчен, не будет есть меня.

Юрий Арбатов, писатель, драматург».

1. Приветствие. Тренинг начинается со слов:

«– Здравствуйте! –

Ты скажешь человеку.

– Здравствуй! –

Улыбнется он в ответ.

И, наверно,

Не пойдет в аптеку

И здоровый будет много лет.

Когда люди говорят «Здравствуйте», они не только приветствуют друг друга, но и желают здоровья. Любая встреча начинается с приветствия. Какие слова-приветствия Вы знаете? А как можно приветствовать друг друга без слов?» Предложить студентам разделить на две группы (по желанию). Группы становятся напротив, участники приветствуют по очереди друг друга, используя для этого необычные и нестандартные приветствия (можно со словами или без слов). Затем группа выбирает наиболее интересные и добрые приветствия.

2. Игра «Волшебный стул». Один студент садится на отдельный стул в середине круга. Для того, кто садится на этот стул, – он волшебный, произносятся самые лучшие слова и пожелания, называются его самые привлекательные черты внешности и лучшие качества характера. Желательно, чтобы на волшебном стуле побывал каждый.

3. Правила группы. Как из мозаики мы можем составить единое целое, так из разных людей можно собрать единый сплоченный коллектив. Подумайте, а что у нас общее? (учеба; цель – получить обра-

зование; группа, т.е. коллектив; возрастные интересы и т.д.). И чтобы добиться этой цели (сплоченный коллектив, объединенный общими целями и интересами), нужно относиться друг к другу по-доброму, дружелюбно, терпеливо, уважительно. Невозможно нравиться всем, невозможно любить всех, невозможно, чтобы все в группе были преданными друзьями, потому что у нас разное воспитание, образование, интеллект, желание учиться, потребности, характер, вкусы, темперамент и т.д. Но мы можем жить в согласии друг с другом, ценить друг друга, принимать такими, какие мы есть, т.е. быть толерантными. Что нужно сделать, чтобы группа была единым целым, чтобы создать такую обстановку, в которой каждому человеку было бы комфортно? Для этого необходимо составить правила группы.

Что дают нам правила? В каких еще видах человеческой деятельности мы не можем обойтись без правил? (Учеба, труд, общение – ни один вид деятельности не может существовать без правил).

Студентам предлагается разделиться на несколько подгрупп, каждой из которых дается одинаковое задание: обсудить и создать правила общения в данной студенческой группе. На работу в группах дается 20–30 минут. Каждая группа после обсуждения должна написать на ватмане маркерами свои правила и выбрать человека, который будет представлять итог работы группы.

Группы по очереди представляют результаты своей работы, затем вместе отбирают подходящие правила, обсуждают их и создают общие правила, основанные на позитивных высказываниях, без «НЕ», выписывают их на чистый лист ватмана, и каждый расписывается под этими правилами, выражая свое согласие, правила помещаются на доску.

4. Правила общения Д. Карнеги. После того как общегрупповые правила разработаны первокурсниками, можно познакомить их с правилами общения Д. Карнеги. Американский психолог Дейл Карнеги предлагает несколько советов об умении располагать к себе людей:

1. Проявляйте искренний интерес и внимание к другим людям. Вникайте во все.

2. Будьте приветливы, доброжелательны, создавайте благоприятную атмосферу.

3. Запоминайте имя человека и все, что можно о нем знать (его семейное положение, слабости, хобби и т. д.).

4. Умейте терпеливо слушать других. Проявляйте внимание и сочувствие при слушании.

5. Никогда не унижайте человека, даже если он не прав и оказался побежденным в споре.

6. Дайте человеку почувствовать его значимость, подчеркните его компетентность, поощряйте, применяйте похвалу.

7. Начинайте с искреннего признания достоинства человека.

8. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.

9. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.

10. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания.

11. Дайте возможность человеку спасти свое лицо.

12. Хвалите человека за каждый, даже скромный успех, будьте при этом искренни.

13. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостатки, которые вы хотите в человеке исправить, выглядели легко исправимыми, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.

14. Делайте так, чтобы людям было приятно исполнять то, что вы хотите.

15. Не оценивайте людей, а цените их.

5. Игра «Передай тепло другу». Участники группы встают в круг. Им предлагается прикоснуться друг к другу ладонями как можно плотнее, закрыть глаза и прочувствовать, как тепло передается по цепочке всей группе, а затем мысленно отправить всем участникам свои положительную энергию и мысли.

Ведущий подчеркивает, что при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты; при этом каждый человек получает преимущества других, не теряя своих собственных.

– Желаю вам научиться получать от жизни положительные эмоции, замечать хорошие качества у себя и других людей, любить себя и других людей, успешности в учебе и сплоченности, дружбы в вашей студенческой группе.

6. «До свидания по-доброму».

Тренинг заканчивается словами:

«Слова «До свидания!»,
«Спасибо!», «Простите!»,
Щедро дарите.

Дарите прохожим,
Друзьям и знакомым,
В троллейбусе, в парке,
И в вузе, и дома.

Слова эти очень важны,

Они человеку,
Как воздух, нужны.

Без них невозможно на свете прожить.

Слова эти нужно

С улыбкой дарить».

Студентам предлагается вновь разделить на две группы и попроситься друг с другом, используя для этого необычные и нестандартные формы прощания (можно со словами или без слов). Затем группа выбирает наиболее интересные и добрые варианты.

Занятие 8. Арттерапевтический тренинг «Камни дружбы»

Цель: помощь в определении студентами характеристики позитивных и негативных групп; обсуждение понятий «дружба», «друзья»; анализ собственного опыта пребывания в тех или иных группах; определение общих возможностей группы в сравнении с возможностями одного человека; убеждение в важности общепринятых норм и правил межличностного общения, анализ возможных последствий их нарушения.

Содержание занятия:

1. Упражнение «Источник энергии». Сегодня мы будем говорить много о дружбе и друзьях. Но начнем мы с древневосточной притчи, которая гласит: «Если ты хочешь навести порядок в своей стране, сначала наведи порядок в провинции. Если ты хочешь навести порядок в провинции, наведи порядок в городах. Чтобы был порядок в городах, наведи порядок в семьях. Если хочешь порядка в семьях, то наведи порядок в собственной семье. Чтобы был порядок в собственной семье, наведи порядок в самом себе, а для этого ты обязан познать самого себя».

Познавать себя нам помогают не только психологические игры, тесты, лекции, беседы, походы, но и релаксация. Путем релаксации также очень хорошо снять напряжение. Этапы проведения релаксации: первый – удобная поза и свободное глубокое дыхание; второй – расслабление всех частей тела, отдых; третий – возвращение к действительности.

Сядьте удобно, прикройте глаза, сделайте три глубоких вдоха, на каждом задержите дыхание и медленно выдохните воздух, ощущая, как он выходит из вас и освобождает вас от всех невзгод... Ваша голова расслабляется... Расслабляется все ваше тело... Руки становятся ватными и тяжелыми... Ощутите легкое покалывание на концах ваших пальцев... Дыхание легкое и свободное... Сердце бьется ритмично... Сосуды сердца работают без перебоев... Положив руки на солнечное сплетение, вы чувствуете тепло, которое вас поддерживает в хорошей форме всегда и везде... Только лоб остается прохладным, будто его овеивает прохладный, свежий, морской ветерок... Вы полностью расслаблены, а ваше сознание слышит мой голос... Вообразите перед собой некий источник энергии... Он согревает вас... Дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине... Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела... Поместите источник энергии слева... Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног... Потом... энергия поднимается выше... и распространяет-

ся по всему вашему телу... Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку... А теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... А теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым... Вот вы и отдохнули... На счет от 5 до 1 мы будем медленно возвращаться сюда, в нашу комнату... 5 – вы полны энергии и бодрости, 4 – вы можете продуктивно работать и у вас все получится, 3 – сделайте глубокий вдох и выдох, подышите еще глубоко, 2 – потянитесь, 1 – откройте глаза, мы уже в этой комнате.

Какие у вас ощущения? Кто смог расслабиться и отдохнуть? У кого не получилось? Что вам мешало? (Важно спросить каждого). Думаю, что, уделяя себе несколько минут в день на расслабление, вскоре вы заметите, что ваш ум становится яснее, память четче, а напряжение все реже будет вашим союзником.

2. Анализ дружной и конфликтной групп. Студентам предлагается рассмотреть проблему групп и членства в группах. Для этого необходимо охарактеризовать хорошую группу, где им комфортно, и плохую группу, где они бы не хотели учиться. Ответы студентов записываются на доске.

Позитивная группа	Негативная группа
Позволяет быть самим собой	Настаивает на том, чтобы ты мыслил, чувствовал и вёл себя так, как предписывает группа
Позволяет тебе быть несогласным	Не позволяет иметь другую точку зрения
Приветствует индивидуальность	Настаивает на приверженности мнению большинства
Оказывает поддержку, когда у тебя проблемы	Заботится только о групповом распорядке (не приветствуется откровенность и личные переживания, т.е. твои проблемы ничего не значат)
Позволяет уйти, когда ты этого хочешь	Не позволяет тебе уйти
Не требует от тебя преданности	Может потребовать доказательства верности, настаивая на участии членов в нечестных, подлых, криминальных или агрессивных действиях

Студентам предлагается определить позитивные для них подгруппы внутри студенческой группы, в которых они состоят. Обсуждение идет по кругу, каждый говорящий обосновывает свою точку зрения.

3. Упражнения с камнями. Передавая корзину с камешками по кругу, предлагается каждому участнику выбрать себе камень, который больше всего нравится, который больше всего напоминает себя и стимулирует воображение.

Предлагается одному из ребят бросить камень в емкость с водой (будет небольшой всплеск), и еще кто-то бросает (еще немного брызг), затем собирают все камни, включая те два, что брошены в воду, и бросаются сразу все камни в емкость с водой. «Ребята, что можно об этом сказать? Конечно, вы правы – один в поле не воин, только вместе мы сможем с вами найти себя самих. Наши успех или неудача зависят от нас самих и нашего окружения. Выражая наши чувства, надежды и мечты, мы можем узнавать больше. Дружеские отношения и самосознание являются наградой для каждого из нас. Кто желает еще выговориться? У кого какие мысли о дружбе появились? Какими ценностями должен обладать друг? А сами вы всегда придерживаетесь этих ценностей? Что вам мешает?»

4. Роспись камней. Предлагается разукрасить камушки, подписать, нарисовать что-либо на них, но так, чтобы было понятно, чей это камень. Студенты разрисовывают камни. Затем дома они хранят эти камни в своей комнате, чтобы они пропитались индивидуальными мыслями, чувствами, отношением к жизни. А когда кому-либо будет тяжело, можно подержать камень дружбы в руках, вспомнить группу, и он обязательно поможет.

5. Рефлексия. Студентам предлагается ответить на вопросы: Что сегодня на тренинге понравилось больше всего? Что кто-то из вас узнал или понял сегодня? Кто не смог по какой-то причине сказать что-то важное нам? Кто еще хочет поделиться своими мыслями? Спасибо за искренность, открытость. Главное, чтобы вы всегда помнили, что каждый из нас – часть группы, общества. И наша сила в единстве. Что один не сделает – сделаем вместе. Действуя вместе с друзьями, становясь сильнее и защищеннее, добрее и честнее, активнее и ответственнее. Многосторонняя забота друг о друге, об окружающих людях, о далеких друзьях, поиск лучших средств этой заботы, все более четкая организация своей жизни на пользу и радость людям – вот что может сплотить людей.

Занятие 9. Проблемно-деятельностная игра по теме:

«Межличностное взаимодействие: проблемы и пути решения»

Цель: выяснить, что такое конфликт и причины его возникновения; найти способы решения конфликтов, возникающих в процессе меж-

личностного общения; определить меры по улучшению межличностного взаимодействия внутри группы.

Содержание занятия:

Эпиграф:

«Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в ссоре, которой нельзя избежать».

Г. Тейлор, английский поэт.

1. Упражнение «Паутина конфликта». За последние годы проблема общения, которая прежде почти не исследовалась, стала одной из популярных. Эта проблема приобретает особую важность для тех видов деятельности, осуществление которых максимально опосредовано взаимоотношениями. Грамотное общение дает возможность предупредить возникновение противоречий во взаимодействии с другими членами коллектива. Поэтому совершенствование способов общения прямо или косвенно способствует профилактике конфликтов между людьми. Конфликты возникают и будут возникать – такова уж человеческая природа, поэтому цель нашей проблемно-деятельностной игры – выяснить, что такое конфликт, причины его возникновения, найти способы его решения, определить меры по улучшению межличностного взаимодействия.

В центре доски пишется слово «конфликт» и очерчивается кругом. Участникам игры предлагается назвать ассоциацию, соединяя слова линией с основным кругом. Если называются ассоциации, относящиеся к уже названному, ведущий соединяет их непосредственно с ними, а не с основным кругом.

Вопросы:

1. Как мы можем определить «конфликт»?
2. Что общего имеют определенные нами конфликты?
3. Что вызывает конфликты? Что усугубляет их?
4. Что предотвращает или разрешает конфликты?
5. Что чаще всего является причиной конфликта?

По мнению психологов, конфликты могут быть конструктивными, деструктивными и просто пустыми. Как вы это понимаете? Чем, по-вашему, они различаются? Попробуйте вспомнить примеры из своей жизни.

Важнейшее условие успешного взаимодействия – умение личности выбирать наиболее подходящий способ поведения по отношению к другому человеку. Простое упоминание в присутствии других об их отрицательных чертах характера, демонстрация их слов и поступков провоцируют их на грубость, нежелание заниматься делом, восстанавливают против человека. Таким образом, создается конфликтная ситуация, которая затем должна каким-то образом разрешиться.

2. Работа в группах. Каждой группе предлагается набор конфликтных ситуаций (3 шт.), которые необходимо проанализировать (6 мин) и указать причины описываемых событий.

Затем представитель от каждой группы сообщает об итогах ее работы. Ведущий по ходу обсуждения делает на доске записи, которые в конечном итоге складываются в общую информацию по вопросу о причинах нарушенного взаимодействия и стратегиях поведения личности.

Причины нарушения взаимодействия: причины, связанные с недостаточной коммуникативной компетентностью человека: невнимание к особенностям другого человека, неумение и нежелание учитывать индивидуальные особенности, игнорирование чувств другого, его желаний и интересов; отсутствие этики, бестактность или грубость; неверное отношение к критике; низкий уровень воспитанности; отсутствие интереса к общественной жизни группы; слабо развитый контроль над своими эмоциями, низкий уровень эмпатии, слабое осознание своих чувств и чувств других людей.

3. Диагностика индивидуальных стратегий поведения в конфликтах. Психолог К. Томас для анализа поведения людей во время конфликтов предложил двумерную модель, в которой основными измерениями являются кооперация, связанная со вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. И в этих измерениях К. Томас выделяет пять способов управления конфликтами: соперничество (соревнование); сотрудничество; компромисс; избегание; приспособление.

При подготовке к сегодняшнему разговору мы с вами с помощью опросника Томаса попытаемся определить, какой из способов управления конфликтами предпочитаете Вы. (Вывешивается плакат «Выбор стратегий поведения при нарушенном взаимодействии»).

4. Анализ стратегий поведения человека. Давайте рассмотрим подробнее эти стратегии поведения и поговорим об их достоинствах и недостатках. Каждой подгруппе предлагается определение и формы проявления одной из стратегий поведения. Необходимо, проанализировав материал, озвучить «плюсы» и «минусы» каждой стратегии.

Соперничество (соревнование, конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому; человек до последнего стоит на своем, защищая свою позицию, во что бы то ни стало стремится выиграть, это тип человека, который всегда прав.

Те, кто выбрали стратегию соревнования, реализуют ее, если:

- стремятся доказать, что другой человек не прав;
- обижаются, пока они не передумают;
- перекрикивают их; применяют физическое насилие;
- требуют безоговорочного послушания;

- не принимают явного отказа;
- призывают на помощь союзников для поддержки;
- требуют, чтобы их оппонент согласился с ними ради сохранения отношений.

Стиль конкуренции, соперничества может использовать человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, властью, не очень заинтересованный в сотрудничестве с другими и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Его можно использовать, если:

- исход конфликта очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на свое решение возникшей проблемы;
- обладаете достаточной властью и авторитетом, и представляется очевидным, что предлагаемое вами решение – наилучшее;
- чувствуете, что у вас нет иного выбора и вам нечего терять;
- должны принять непопулярное решение и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага.

Однако следует иметь в виду, что этот стиль, кроме чувства отчуждения, ничего больше не может вызвать.

Компромисс означает, что с самого начала вы готовы уступить, хотя бы и в чем-то малом. Суть этого стиля заключается в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. В этом плане он несколько напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне, так как стороны в чем-то уступают друг другу. Примеры реализации стратегии компромисса:

- поддерживает дружеские отношения;
- ищет справедливое решение;
- делит предмет желаний поровну;
- избегает самовластия и напоминаний о вашем первенстве;
- получает что-то и для себя;
- избегает столкновения в лоб;
- уступает немного ради поддержания отношений.

Этот стиль наиболее эффективен, если обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо. При использовании этого стиля акцент делается не на решении, которое удовлетворяет интересы обеих сторон, а на варианте, который можно выразить словами: «Мы не можем полностью выполнить свои желания, следовательно, необходимо прийти к решению, с которым каждый из нас мог бы согласиться». Такой подход к разрешению конфликта можно использовать в следующих ситуациях:

- обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы;
- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение;

– вас может устроить временное решение, так как нет времени для выработки другого или же другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными.

Приспособление означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого; своего противника Вы «уничтожаете добротой», с готовностью встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

Формы стратегии приспособления (уступчивости) заключаются в следующем:

- вы делаете вид, что все в порядке;
- продолжаете действовать, будто ничего не произошло;
- миритесь с происходящим, чтобы не нарушать покой;
- пользуетесь Вашим обаянием для достижения нужной цели;
- молчите, а потом начинаете вынашивать планы мести;
- подавляете Ваши негативные эмоции.

Стиль приспособления может быть применен в следующих наиболее характерных ситуациях:

- важная задача – восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта;
- предмет разногласия не важен для Вас или Вас не особенно волнует случившееся;
- считаете, что лучше сохранить добрые отношения с другими людьми, чем отстаивать собственную точку зрения;
- осознаете, что правда не на Вашей стороне;
- чувствуете, что у Вас недостаточно власти или шансов победить.

Для **стратегии избегания** характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Ваше кредо – «вовремя уйти», Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Формами стратегии избегания (ухода от конфликтов) являются:

- молчание;
- демонстративное удаление;
- обиженный уход;
- игнорирование обидчика;
- переход на «чисто деловые отношения»;
- полный отказ от дружеских или деловых отношений с провинившейся стороной.

Стиль **уклонения** реализуется обычно, когда затрагиваемая проблема не столь важна для Вас, Вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем для выработки решения, не хотите тратить время и силы на ее решение. Этот стиль можно рекомендовать к применению в следующих ситуациях:

– источник разногласий несуществен для Вас по сравнению с другими более важными задачами, а потому Вы считаете, что не стоит тратить на него силы;

– знаете, что не можете или даже не хотите решить вопрос в свою пользу;

– у Вас мало власти для решения проблемы желательным для Вас способом;

– хотите выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию, прежде чем принять какое-либо решение;

– пытаться решить проблему немедленно опасно, так как вскрытие и открытое обсуждение конфликта могут только ухудшить ситуацию;

– у Вас был трудный день, а решение этой проблемы может принести дополнительные неприятности.

Не следует думать, что этот стиль является бегством от проблемы или уклонением от ответственности. В действительности уход или отсрочка может быть вполне подходящей реакцией на конфликтную ситуацию, так как за это время она может разрешиться сама собой или Вы сможете заняться ею позже, когда будете обладать достаточной информацией и желанием разрешить ее.

Мало кто из взрослых реализуют **стратегию сотрудничества**. Стиль сотрудничества можно использовать, если, отстаивая собственные интересы, Вы вынуждены принимать во внимание нужды и желания другой стороны. Этот стиль наиболее труден, так как он требует более продолжительной работы. Цель его применения – разработка долгосрочного взаимовыгодного решения. Такой стиль требует умения объяснять свои желания, выслушивать друг друга, сдерживать свои эмоции. Отсутствие одного из этих факторов делает этот стиль неэффективным.

Для разрешения конфликта этот стиль можно использовать в следующих ситуациях:

– необходимо найти общее решение, если каждый из подходов к проблеме важен и не допускает компромиссных решений;

– у Вас длительные, прочные и взаимозависимые отношения с другой стороной;

– основной целью является приобретение совместного опыта работы;

– стороны способны выслушать друг друга и изложить суть своих интересов.

Преимущества подхода «выиграть – выиграть» заключаются в том, что Вы находите приемлемое решение и тем самым укрепляете взаимоотношения. Когда выигрывают обе стороны, они будут более склонны поддерживать принятое решение.

5. Упражнение «Линия». Участникам группы предлагается встать на длинную полосу цветного скотча, наклеенного на пол, так, чтобы

обе ноги были на линии. Группе дается задание встать по алфавиту имен, т.е. так поменяться местами на линии, чтобы никто с нее не сошел. На выполнение задания дается 5 минут. В конце упражнения проводится рефлексия своих ощущений и эмоций, анализируется умение понять другого, уступить, найти оптимальное решение.

6. Работа в группах. Следующий этап работы – это поиск возможностей улучшения взаимодействия с применением психологических знаний. Для этого предлагается решение конфликтных ситуаций с позиции стратегии сотрудничества (коллектив делится на две группы, каждой группе – по одной ситуации).

Вопросы для обсуждения: Как возник конфликт? Почему он произошел? Что чувствовали действующие лица? Как этот конфликт мог быть предотвращен?

Работа осуществляется по методу «мозгового штурма» (*на основе выявленных причин нарушенного взаимодействия*).

1. Формулировка задачи (1 мин): предложить способы улучшения взаимодействия на основе выявленных ранее причин нарушенного взаимодействия.

2. Генерирование идей (10 мин): участники высказывают все пришедшие им в голову идеи относительно решения проблемы.

3. Систематизация и классификация идей по подходам (5–7 мин): проводится иерархизация предложений по значимости высказанных предложений.

4. Оценка идей на реалистичность (5 мин): группы обмениваются списками предложений, выступление лидеров групп по итогам рассмотрения предложений – идет уточнение окончательного списка мер по улучшению взаимодействия, недопущения или устранения конфликтных ситуаций.

7. Подведение итогов проблемно-деятельностной игры:

– Что новое, ранее неизвестное Вы узнали сегодня?

– Что особенно понравилось, особенно запомнилось в ходе нашей проблемно-деятельностной игры?

– Что помогало и что мешало в процессе группового и межгруппового взаимодействия?

Студенты приходят к выводу, что конфликты в жизни человека неизбежны и человек довольно часто попадает в конфликтную ситуацию. Причин конфликтов много: различия в характерах, разные взгляды на проблему, неумение выслушать противоположную сторону, т.к. мы все разные. Сам конфликт может иметь различные последствия: в результате конфликта могут произойти ссора и драка, человек может затаить обиду или желание отомстить, но стороны могут и договориться между собой, прийти к соглашению и мирно разрешить конфликт.

ЧАСТЬ 3. «МОЯ ПРОФЕССИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЛАНЫ»

Занятие 10. «Как стать звездой»

Цель: формирование сознательной положительной «Я-концепции» (я нравлюсь, я способен, я значу); выявление индивидуальных особенностей и перспектив развития личности; развитие навыков коммуникативной культуры и снятие эмоциональной напряженности.

Содержание занятия:

1. Организационный момент. Участники рассаживаются за столы по 6–7 человек по желанию.

– Сегодня мы будем работать в группах, индивидуально, как всегда, много общаться и высказывать свое мнение. Давайте вспомним основные правила общения: не перебивать, не выкрикивать с места, не переходить на личность, каждый имеет право высказаться и мнение каждого – ценно. Если человек по какой-то причине не хочет говорить – это его право.

2. Психологическая разминка. Упражнение «Комплимент».

– Как давно каждому из Вас говорили комплименты?

Задание: каждый должен внимательно посмотреть на сидящего слева и подумать, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравятся, и что он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Все внимательно слушают, а тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить, а затем сделать свой комплимент соседу. Если кто-то не готов, он может пропустить ход и сказать комплимент после всех.

– Что вы чувствовали, когда получали комплимент?

– А теперь сделайте комплимент группе, придумайте его и напишите.

3. Актуальность темы.

– Все любят комплименты, каждый человек стремится к собственной значимости. Это очень важное свойство человеческой природы – страстное стремление человека быть оцененным по достоинству. Если бы наши предки не имели этого страстного стремления, то не было бы цивилизации. Без этого страстного желания мы недалеко бы ушли от животных. Именно это стремление заставляет нас носить одежды самых последних фасонов. Стремление к собственной значимости делает людей учеными, музыкантами, художниками, дизайнерами, писателями, поэтами.

– Но что же делать сейчас, когда хочется, чтобы тебя заметили, а до карьеры Аллы Пугачевой или Кости Цзю очень и очень далеко? И что выбрать – всю жизнь жить мечтой или жить, руководствуясь принципом «здесь и теперь»?

– Итак, «Стремление к собственной значимости, или Как стать звездой» – тема нашего занятия.

4. Мозговой штурм «Как я могу стать звездой?»

– Суть проблемы, я думаю, понятна. А решать мы ее будем с помощью мозгового штурма. У вас на столах есть бланки для работы, Вы выбираете одного человека для записи идей, желательнее с хорошим почерком, на работу отведем 7 минут. Это – первый этап, который называется «Генераторы идей». А так как идей у вас всегда очень много, то на втором этапе мы передаем бланки по кругу и становимся «Аналитиками» – выбираем по три идеи. На эту работу отводим 4 минуты. Итак, каждая группа побывает в роли и Генераторов, и Аналитиков идей. После этого – зачитываем, что получилось. Удачи!

4.1. Работа в группах.

4.2. Обсуждения, запись на доске идей.

5. Необходимые условия для популярности.

– Сейчас мы определили, в каком направлении можно идти. Но достаточно ли только желания? Что еще необходимо, чтобы стать звездой?

Ответы:

– Когда про кого-то говорят: «Он нашел свое призвание, он покорил космос, совершил открытие», мы видим лишь внешние приметы: успех, слава, деньги, аплодисменты – и не знаем, как человек этого добился. Что-то вроде айсберга, девять десятых которого скрыто от людских глаз. Продюсер Джонни Старк выделяет четыре качества, помогающие человеку стать популярным: дар природы, голова на плечах, уважение к людям, умение работать над собой. Думаю, в данном случае слово «популярность» можно употреблять не только по отношению к звездам эстрады, но и к нам, обыкновенным людям, стремящимся к признанию.

– На ваш взгляд, какое качество в процентном соотношении лидирует?

Ответы:

– По мнению продюсера, первые три качества составляют 3 % в определении успеха, а последнее – 97 %.

6. Рецепт от «Звездной болезни».

– Бывает так, что у нас что-либо получается выполнять лучше других. Разные люди, когда становятся «звездами», ведут себя по-разному. Одни даже не здороваются, что с неудачниками здороваться! Начинается страшное – Звездная болезнь. Вот уже и друзья куда-то подевались, и самому не радостно от своей «звездности». Представьте, что вы – врачи. И на прием к вам пришел пациент. Вы не знаете о нем ничего, только диагноз – «Звездная болезнь». Ваша задача – выписать рецепт. В поликлинике на одного пациента отводится двадцать минут, а у нас – не более пяти.

6.1. Работа в группах.

6.2. Обсуждения.

7. Я – звезда.

– А сейчас каждому из вас я дам звезду. У каждого будет возможность написать на ней индивидуальные представления о том, как стать звездой именно Вам самим.

7.1. Самостоятельная работа.

7.2. Прикрепление звезд на доску с озвучиванием (по желанию).

8. Итог.

– Посмотрите, какое замечательное звездное небо у нас получилось! Я больше не буду ничего комментировать, оставлю Вам на личные раздумья. Я просто прочитаю вам стихотворение Дмитрия Голубкова:

Человек, как звезда, рождается

Средь неясной,

Туманной млечности,

В бесконечности начинается

И кончается в бесконечности...

Поколениями создается

Век за веком

Земля нетленная.

Человек, как звезда рождается –

Чтоб светлее стала Вселенная.

– Мне было очень приятно с вами общаться. Удачи!

Занятие 12. «Ступеньки знаний»

Цель: создание условий для выявления студентами собственных жизненных, в том числе и образовательных, целей, определение путей и индивидуальных возможностей их достижения.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Здрав-ствуй-те (студенты начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

2. Упражнение «Вверх по радуге». На доске или в середине круга закрепляется рисунок «Путь к знаниям» (изображение ступенек: в виде крутого подъема. Сначала 1–4-й классы. Они могут быть изображены уступами, каждый из которых необходимо подписать на рисунке. Далее изображен участок пути, который более пологий, почти плато: 5–6-й классы, 7-й класс – чуть заметная вершина, 8–9-й классы – небольшой подъем, 10-й и 11-й классы – большая ступенька (расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками). Далее изображены ступеньки, изображающие обучение в вузе. Участникам нужно на этой линии найти свое нынешнее место на «Пути к знаниям».

Ведущий предлагает студентам представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Преодолев самую труд-

ную часть своего пути, они почти достигли его середины и решили сделать привал. Путники на отдыхе вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу. Что запомнилось, какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (можно предложить продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...», «В средней школе мне было трудно...»), высказываются все по кругу, передавая друг другу мяч. Отметив наиболее интересные высказывания, ведущий обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Снова все высказываются по кругу: «В вузе мне хотелось бы...» (в высказываниях подчеркиваются оптимистические ожидания).

Ведущий предлагает вспомнить, что нового появилось в студенческой жизни, обобщает высказывания и предлагает подумать: все новое, что появилось, – это интересно или трудно? После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что и трудно, и интересно, при этом у каждого студента уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей (Вы – опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги).

3. Анализ ступени профессионального образования. Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Пути к знаниям» с 1 по 5 курс вуза и сообщает, что это самый важный отрезок пути, который и называется «Профессиональное образование». Что это значит, объясняют сами студенты, передавая мяч друг другу. Ведущий сообщает, что все участники приступили к преодолению основной части своего профессионального пути, и предлагает подумать, как поступают при этом опытные путешественники. Высказываются все желающие (проверяют, все ли взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем могут помочь другим и т.д.). По аналогии предлагается сказать, какой багаж взяли с собой студенты – высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.). В чем надежность одноклассников?

4. Визуализация будущего пути. Студентам предлагается индивидуально, каждому на своем листе изобразить предполагаемый планируемый дальнейший профессиональный путь, обозначив наиболее важные цели-рубежи и распределив их примерно по годам. Далее работы студентов анализируются (по желанию), участники размышляют, что необходимо знать и уметь, какими качествами обладать, чтобы достигнуть своих целей.

5. Рефлексия. Студентам предлагается ответить на вопросы: Что сегодня на тренинге понравилось больше всего? Что кто-то из вас узнал или понял сегодня? Кто не смог по какой-то причине сказать что-то важное нам? Кто еще хочет поделиться своими мыслями? Спасибо за искренность, откровенность. Главное, чтобы вы всегда помнили, что

каждый из нас – сам хозяин своего профессионального пути. Необходимо ставить перед собой четкие цели и стремиться к их достижению. Ведь недаром существует пословица: «Сделай шаг к своей мечте, и она сделает к тебе два шага».

Занятие 12. Арттерапевтический тренинг «Целеполагание как важный этап развития профессиональной саморегуляции студентов»

Саморегуляция в переводе с латинского – «приводить в порядок», налаживать. Важнейшим качеством человека, позволяющим ему устанавливать порядок и нормы своей жизни, является способность к постановке цели деятельности, или «рефлексия цели» (по И. П. Павлову). В связи с этим развитие у студентов умения ставить и осознать цели своей деятельности стало основной идеей данного тренинга.

Предлагаемый тренинг является основным этапом в создании условий для проектирования студентами своей жизненной стратегии, направленной на успешную адаптацию к условиям профессионального обучения, самопознание, развитие субъектной позиции, выработку единых целей, ценностей жизни в коллективе.

Положения, заложенные в основу работы по развитию у студентов навыков целеполагания и временной перспективы:

– построение жизненных планов и планирование жизни является ведущей потребностью юношеского возраста (Ж. Ж. Руссо, Э. Эриксон, Л. И. Божович, И. С. Кон, И. В. Дубровина);

– отсутствие цели жизни сегодня является основным психотравмирующим фактором, причиной неогенного невроза (В. Франкл, А. Маслоу, Ш. Бюлер, С. Л. Мольц, С. Л. Рубинштейн, Э. Эриксон);

– период юности сензитивен для развития умений целеполагания и развития «фантазий» подростка в дальние и ближние цели жизни (Ж. Ж. Руссо, Э. Эриксон, Л. И. Божович, И. С. Кон, И. В. Дубровина).

Круг проблем, решаемых средствами тренинга:

– несформированность способов самопознания (определение своих достоинств, сильных и слабых сторон);

– невидение студентами масштаба и этапов собственного становления на протяжении жизни, как следствие – проблемы в выборе и обосновании жизненных и профессиональных целей в контексте жизненной стратегии;

– неумение планировать свою деятельность, рационально расходовать время.

Цель тренинга: создание условий для выявления студентами собственных жизненных, в том числе и образовательных, целей, определения путей и индивидуальных возможностей их достижения.

Задачи:

- способствовать адаптации студентов к профессиональному обучению через определение личных целей, ценностей, в том числе образовательных и жизненных;
- научить студентов способам самопознания индивидуальных особенностей;
- развивать у студентов активную жизненную позицию через проектирование жизненной стратегии;
- формировать в масштабах жизненной стратегии студентов навыки целеполагания, рефлексии и саморегуляции.

Содержание занятия:

1. Организационный этап.

1. Приветствие студентов – участников тренинга. Обозначение проблемной области, связанной со способностью человека к постановке цели своей деятельности, целеполаганию. Реализуемые установки:

– целеполагание проходит через весь процесс образования, выполняемая в нем функции мотивации деятельности, стабилизации этого процесса, диагностики результатов и т.д.;

– умение проводить целеполагание позволяет планировать деятельность, видеть ее перспективы и варианты совершенствования.

Создание поисковой ситуации «Когда человек задумывается о смысле и цели жизни и деятельности, об ожидаемых результатах самореализации?»

2. Арттерапевтическое упражнение «Два некролога».

Участникам предлагается бланк «Некролог 1» необходимо написать свой собственный некролог «Если бы я умер вчера». Время – около 5 мин.

После этого участники закрывают первый бланк и работают с бланком «Некролог 2» – «Если бы я умер через 10 лет». Время – около 5 мин.

По истечении еще 10 минут участникам предлагается сравнить свои некрологи, определить тенденции своего предполагаемого личностного развития за ближайшее десятилетие.

3. Проективное арт-упражнение «Мой эпитафия».

Цель: определение индивидуальных позиций и взглядов на роль цели и жизненной перспективы в личностном и профессиональном самоопределении и становлении.

Процедура:

Участникам необходимо придумать наиболее подходящие к их внутреннему состоянию на данный момент (на данный период жизни) эпитафия. По часовой стрелке каждый участник называет эпитафия, при желании комментирует его.

5. Арттерапевтическое упражнение «Определение своей жизненной стратегии» (вариант В. Вульфа).

Цель: выполнение упражнений на овладение навыками целеполагания, развитие умения определять пути достижения цели с учетом индивидуальных особенностей, на раскрытие личностного потенциала, «подстройка к будущему», закрепление выявленных целей на разных уровнях осознания.

Участникам необходимо написать «План действий». При его написании на первом этапе необходимо обратить внимание на выделение цели (хочу) на следующих уровнях: физический, межличностный, социальный и образовательный. Следующим этапом написания будет анализ индивидуальных возможностей, необходимых для достижения цели (могу), и определение основных препятствий для ее достижений (мешает). На заключительном этапе ставится задача на определение плана действий по достижению поставленной цели на отрезках от одного дня – недели – месяца – года – пяти лет.

6. Арттерапевтическое упражнение «Визуализация цели».

Цель: раскрытие личностного потенциала, «подстройка к будущему», закрепление выделенных целей на подсознательном уровне через использование аутотренинга.

Процедура:

Информирование: аутотренинг один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга. Для усиления эффекта данного упражнения рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку.

Текст аутотренинга:

Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

1. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

2. Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность,

3. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, тер-

пеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании... Я могу достигнуть поставленных перед собой целей...

Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного «...три» – сонливость проходит, «два» – я потягиваюсь, «один» – я бодр и полон сил!»

Потянитесь... Глубже подышите... Улыбнитесь!

Участникам предлагается в художественной форме отразить свое состояние во время выполнения упражнения.

7. Психотехническое упражнение «Росток».

Цель: раскрытие личностного потенциала, «подстройка к будущему», закрепление выделенных целей на психосоматическом уровне, через «включение» участников в работоспособное состояние, формирование установки на личностный рост.

Процедура:

Участники в кругу садятся на корточки, голову сгибают к коленям, обхватывают ее руками. С определенного момента они начинают «расти»: «Представьте себе, что Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до десяти. Старайтесь расти под счет: на каждый счет добавляйте следующую стадию Вашего роста. Постарайтесь вырасти до счета «восемь», а на счет «девять» и «десять» постарайтесь еще подрасти, мысленно отрывая пятки от пола, чтобы стать еще выше». После окончания «роста» участникам предлагается сесть на стул и максимально расслабиться.

8. Предлагаются рекомендации, которые могут оптимизировать постановку жизненных целей.

Учитесь планировать. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.

Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.

Развивайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для Вас.

Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые Вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к расстройствам и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет Вам принять их.

Избегайте ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

Регулярно делайте физические упражнения. Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие.

Учитесь методам расслабления. Желательно под наблюдением специалистов.

Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, консультанта, психотерапевта, психолога, с которым Вы можете быть открытыми. Это снимет ваше напряжение.

9. Заключительный этап. Проведение самооценки активности, включенности, заинтересованности при выполнении упражнений, ранжирование целей, определение собственных резервов.

Процедура:

Информирование: рефлексия можно считать ключевым моментом развития личности. Сегодня Вам предлагается освоить рефлексия как технику осмысления процесса, способов и результатов мыслительной работы и практических действий. Этот тип работы рассматривается как поворот сознания, в результате которого появляется возможность увидеть себя, свое мышление, сознание как бы «со стороны». Этот тип мыслительной работы расширяет поле осознаваемых элементов мышления и деятельности, способствует осмыслению помех и затруднений в конкретной ситуации, нахождению способов их преодоления.

Учиться рефлексии трудно, начинать нужно с того, что задать себе вопрос: «Почему это происходило?», «Что стоит за тем или иным моим действием?». Условно можно этот процесс изобразить так:

«Я» осуществляю рефлексия, то есть вижу ситуацию извне. «Я» нахожусь в рефлексивной позиции, то есть занимаю позицию внешнего наблюдателя, по отношению к самому себе и своей ситуации. «Я» осуществляю рефлексивное отношение, то есть отношусь к себе, своей ситуации как к целому, смотрю с позиции рефлексии, смотрю на себя как бы со стороны.

Участникам предлагается осуществить письменную рефлексия по следующим аспектам:

1. Оцени по десятибалльной шкале свою включенность, заинтересованность и активность на тренинге.
2. Что нового я узнал о себе?
3. Проранжируй свои цели:
– формальные (цели стихийного осуществления);

- смысловые (цели активной саморегуляции);
- творческие (цели деятельностной самореализации).
- 4. Чем я могу в себе сегодня гордиться?
- 5. Что мешает мне в достижении цели?
- 6. Я желаю себе...

3.6. Методика поведенческого тренинга.

А. С. Слуцкий (1985) описал специальные приемы поведенческой психотерапии, особенность которых состоит в том, что клиент тренируется в экстремальных для него условиях, способствующих одновременному усилению стресс-синдрома и активизации защитных адаптивных форм поведения, причем соотношение между стрессом и адаптацией определяется и контролируется психологом. Вместе с тем и сам человек, находящийся в стрессово-напряженной ситуации, фиксирует в своем сознании эмоционально-значимые субъективные ощущения и ведет практический поиск путей адаптации к психотравмирующим факторам. К таким приемам относится проведение внушения в психотравмирующей обстановке с имитацией движения и применением устройства по типу прибора с биологической обратной связью. Использовались модификации способов поведенческого тренинга, известные под названием «техника кондиционирования» (Е. Кригель, И. Гэфке, 1978). Наши варианты являются специализированными приемами поведенческой психорегуляции (СНР), осуществлявшейся с применением следующих разновидностей поведенческого тренинга.

Первая разновидность – «косвенная сенсбилизация». Цель – сделать студента оптимально восприимчивым к положительным сигналам научения и даже к их предвосхищению для усиления мотивации к учебно-тренировочному опыту. Большое значение в эффективности проведения поведенческой регуляции мы придавали повторным упражнениям и самостоятельной тренировке по вызыванию у себя контрастных ощущений в комбинации с суггестией (внушением).

При второй разновидности – «косвенном позитивном усилении» – студенты получали задание представить во всех подробностях положительные ощущения, возникающие у них при хороших намерениях освобождения от страха и навязчивости, а также и при реализации положительных усилий преодоления фобии, например, страха перед стрессовыми ситуациями экзамена. Ощущение радости от успешной сдачи экзамена и прекращение реактивной тревоги подкреплялись словесным сигналом педагога или психолога: «Усиление!». По этой команде поведенческие тренировки проводились до тех пор, пока не выработается ощущение радости от успешной сдачи экзамена и прекращения неоправданных страхов.

Третий вариант СПР – «косвенное приглушение» – применяется в ситуациях общения. Здесь, как и в вышеописанных разновидностях СПР, проводилась тренировка с представлениями каких-то привходящих положительных или отрицательных условий («техника кондиционирования»). При «косвенном приглушении» выбиралась воображаемая сцена, которую студент должен представить себе очень наглядно со всеми мельчайшими подробностями. Вообразив свое желаемое поведение, свободное, например, от тревожных «навязчивых симптомов», студенты учатся представлять себе, что это поведение не вызывает со стороны других людей абсолютно никакой реакции. Данная техника применялась нами в тех случаях, когда у студентов или учащихся возникали негативные условно-рефлекторные зафиксированные реакции на микросоциальное окружение. У студентов эта техника использовалась при негативных реакциях, возникавших в учебном процессе, например, при конфликте с педагогом, а чаще – при дезадаптациях, связанных с семейно-брачными ситуациями. Учитывая преобладание у некоторых студентов тревожно-фобических реакций, «косвенное приглушение» комбинировалось с аутотренингом.

Новой технологией в обучении является социально-психологический тренинг, позволяющий не только повысить компетентность в области общения, но и приобрести навыки межличностного общения. Эффективность технологии определяется тем, что участнику предоставляется возможность непосредственно в самом процессе общения оценить свою индивидуальность, навыки общения и скорректировать их.

Особенно важно для группы тренинга создание климата доверия, позволяющего реализовать большую по сравнению с повседневным общением интенсивность открытой обратной связи.

Участники получают возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте общения, приобрести новый социальный опыт.

Ведущий не является преподавателем, а выступает как один из участников групповой работы.

Цель социально-психологического тренинга – совершенствование коммуникативных качеств. К таким качествам относятся: умение воспринимать и контролировать свои способы вербального и невербального общения; способность к эмпатическому сопереживанию: умение слушать, убеждать, осознавать свои социальные роли и формировать желаемые модели поведения.

Группе может быть предложен ряд упражнений на развитие определенных коммуникативных свойств.

Можно дать упражнения, развивающие у участников способность воспринимать невербальные компоненты общения. Перед упражнениями можно провести дискуссию о том, что составляет «невербальный язык».

Мимика лица позволяет выразить гамму эмоций и чувств от приятного удивления до разочарования с помощью уголков губ, нахмуривания или поднимания бровей, изменения взгляда.

Что выражается в бегающем взгляде? Он может говорить о скуке, о желании взять слово, о чувстве вины или страха.

Как можно трактовать пристальный взгляд? Он может говорить об агрессивности.

Как культуры, традиции проявляются в невербальном языке? Одинакова ли мимика у людей различных культур?

Жесты движения рук, ног, головы выражают внутреннее состояние человека, его отношение к окружающему.

Например, указательный палец, направленный на другого человека, более агрессивен, чем раскрытые и обращенные к человеку ладони; наклон головы к плечу или в сторону собеседника говорит о проявлении интереса; руки, лежащие на бедрах, выражают чувство власти или доминирования.

Телодвижения. Говоря о пантомимике, чаще упоминают поворот тела и напряженность. Так, большую открытость проявляет человек, который стоит лицом, а не боком. Неприязнь может выражаться в напряжении тела. Расслабление тела и наклон выражают симпатию.

Голос. Темп речи, ритм, тембр, модуляция высоты, смех, плач, шепот, крик, вздох, стоны, зевота, кашель и т.д. являются важнейшими компонентами общения.

Дистанция – взаимное расположение участников относительно друг друга – устанавливается неписаными правилами и различна у людей разных культур.

Важным качеством, развиваемым в тренинге, может быть эмпатия. В отечественной психологии под эмпатией понимаются сопереживания, то есть постижение эмоционального состояния, проникновение в чувство переживаний другого человека.

В качестве темы дискуссии можно предлагать любые проблемные ситуации, затрагивающие проблемы участников и имеющие альтернативные решения. Важно, чтобы в группе имелись участники, занимающие разные точки зрения. В особых случаях можно специально предложить участникам защищать не разделяемую ими точку зрения и, таким образом, вынудить их встать на чужую позицию и найти рациональные, положительные доводы в пользу не разделяемого ими мнения.

При обсуждении проведенной дискуссии участникам можно предложить обсудить особенности поведения членов группы с позиции распределения социальных ролей. Можно обсудить, кто из участников и какую роль выполнял, особенности поведения, позы, жесты, интонации и т.д., характерные для той или иной роли. Далее можно проиграть следующее упражнение.

Упражнение.

Цель. Тренинг групповых ролей, направленный на осознание своей роли в группе и формирование желаемой модели поведения, расширение репертуара ролей.

Процедура. Все участники садятся так, чтобы каждый видел всех остальных. Один или двое выходят, чтобы определять, какие роли играют оставшиеся в кругу.

Роли выбираются по желанию, но тренеру необходимо следить, чтобы состав был близок к реально существующему.

Участникам, находящимся в кругу, предлагается обсудить любую ситуацию, но с позиции своей роли. Во время дискуссии вышедшим участникам предлагается определить, кто какую роль играет.

Процедуру можно повторять несколько раз.

Возможные ситуации обсуждения:

1. Обсудить выезд группой за город на уикенд.

2. Выбрать старосту группы.

3. Прийти к общему мнению по вопросу, как лучше сдавать зачет по психологии.

Распределение социальных ролей в группе определяет структуру группы. Умение ориентироваться в социальных структурах является важнейшим элементом коммуникативных способностей.

Для выработки этих навыков можно предложить следующее упражнение:

Упражнение.

Цель. Отражение индивидуального отношения к группе и определение различий в понимании групповой структуры.

Процедура. Каждому члену группы на чистом листе бумаги предлагается изобразить всю группу. В зависимости от того, как воспринимается группа (от эмоциональной окраски и глубины), мы выделяем несколько типов рисунков.

Схематическое изображение людей в пространстве (чаще человек изображается геометрической фигурой). Количество нарисованных фигур соответствует количеству присутствующих человек, возможно соответствие расположения фигур на рисунке расположению участников в пространстве.

Вся группа воспринимается как одна фигура или лицо человека.

Иногда из этой обобщенной фигуры исключается сам рисующий.

Схематично группа разбивается на несколько подгрупп, и указываются особенности их взаимодействия.

Символическое изображение группы. Группа заменяется каким-либо предметом или животным, которые субъективно отождествляются с группой.

Очень редко встречается детальный анализ групп с индивидуальными связями и особенностями взаимоотношений. По-видимому, это объясняется ограниченным временем выполнения задания. Рисунки могут быть анонимными, чтобы обсуждение происходило в более открытой форме.

Как говорились ранее, сплоченность групп является важным элементом групповой динамики. Существует достаточно большое количество упражнений, позволяющих определить уровень сплоченности группы.

Упражнение «Пальцы»

Цель. Определение сплоченности и сработанности групп для демонстрации особенностей отношений и групповой структуры.

Процедура. По сигналу каждый участник группы выбрасывает произвольное количество пальцев – от одного до десяти. В первый раз обычно выбрасывается разное количество пальцев. Упражнение повторяется несколько раз. В группе с признанным лидером все могут единодушно выбросить одинаковое количество пальцев уже на третий сигнал. Группа может расколоться на две группировки. Иногда остается один участник, упорно выбрасывающий различное количество пальцев. Это может быть претендент на лидерство, либо отторгаемый член, либо противник группы. Важно отметить реакцию группы на поведение выпадающего члена. Возможные варианты: либо группа начинает оказывать на него давление, либо начинает выбрасывать то же количество пальцев, либо исключает его из группы.

Упражнение «Коллективное написание письма»

Цель. Определить степень сработанности группы, наличие навыков группового взаимодействия, индивидуальных стилей взаимодействия.

Процедура. Группа принимает решения:

1. Кому письмо адресовано.

2. Цель написания письма.

На начальном этапе обсуждения могут быть несколько адресатов. Важно заметить, а затем обсудить, какими способами группа приходит к единому мнению. Когда найден адресат, с которым согласны все, повторяется процедура принятия единогласного решения по поводу цели написания письма.

Игра проводится с использованием мячика. Лучше, чтобы все участники встали в круг или сели так, чтобы каждый видел всех остальных. Человек, которого находится мячик, может говорить только слово, и т.д.

Один из группы (это может быть ведущий) записывает дословно все, что говорится участниками. После окончания письмо зачитывается.

В ходе обсуждения учитывается:

1. Соответствие письма цели и адресату.
2. Насколько гладко написано письмо, есть ли в нем противоречия и слова, не подходящие к содержанию.
3. Какие тактики поведения использовали участники: пытались начать предложение снова; старались продолжать основную мысль; ушли от содержания; старались поставить точку и т.д.

В результате упражнения можно получить представление о сработанности группы, определить индивидуальные стили поведения структуру группы, наличие противоборствующих подгрупп, лидера, отвергаемых т.д.

Упражнение.

Процедура. Все участники должны молча, глазами, найти себе пару. Ведущий через 30 сек. произносит: «Рука!». Все участники должны молча показать рукой на человека, который составляет с ними пару. Важны результат и процесс: реакция группы на «выпадения» одного или несколько членов, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакции партнеров, которым показалось, что они договорились, и др.

Психологическое усложнение задач идет, кроме «линии физических действий», и по линии усложнения «предлагаемых обстоятельств», введения основного элемента драмы – конфликта. С этой целью проводятся упражнения «диалог руки» – общение только мимикой и пантомимой, жестами, касаниями.

К таким упражнениям относятся:

- «поводырь» – один ведет другого с закрытыми глазами, и тот всецело подчиняется первому;
- «ежик» – один сворачивается, другой старается раскрутить его,
- «общение спинами» – два партнера сидят спиной друг к другу, пластикой выражая какую-то задачу,
- упражнение на проникновение в круг и попытку вырваться из него;
- упражнение на передачу чувств по кругу: все сидят, закрыв глаза, и передают дальше (уже с открытыми глазами) полученные впечатления или чувства;
- «беспомощный» – один партнер изображает расстроенного человека, а другой успокаивает его;
- «доверие» – один падает назад с закрытыми глазами, другой, сзади, в самую последнюю минуту ловит его.

Действенными факторами подобной групповой педагогической работы оказались сами по себе чувства членства в группе, в которой обучают доверию и поведению, лишенному прежних патологических задержек. Кроме того, эмоциональная поддержка оказывается не только на словах, но и в эмоциональном контакте, который возникает за

счет театрализованных средств воздействия (ролевые факторы, игры, музыкальное сопровождение, рисунок и т.п.).

Принятие в группе происходит «здесь и теперь» со всеми недостатками и достоинствами. Помогает созданию этой атмосферы само- и взаимопомощь. Обратная связь в групповых играх производит регулирующий эффект, способствующий тренировке самоконтроля самореализации.

ГЛАВА IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

4.1. Технологии организации самопомощи для студентов системы высшего профессионального образования

Об оказании помощи самому себе, так называемой «самопомощи», написано немало. И это неслучайно. Трудно, а зачастую просто невозможно помочь человеку, не жаждущему помочь самому себе. Человек, отстраненно относящийся к своей проблеме, своим тревогам, ждущий помощи откуда-то извне, вряд ли может рассчитывать на успех. Стоит лишь вспомнить основной принцип гармоничного человека: «Мне никто ничего не должен!». Именно этим должен руководствоваться каждый из нас в своей жизни. Именно из этого и проистекают истоки и основы самопомощи.

Почительна история, которую приводит в своей книге Н. Пезешкиан (1996).

Один правоверный пришел как-то к пророку Элиасу. Его очень волновали такие понятия, как ад и рай, потому что он хотел жить праведно. «Где ад и где рай?» – с этим вопросом он обратился к пророку, но Элиас не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повел темными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в большой зал. Народу там было видимо-невидимо, бедные и богатые, в лохмотьях и в одежнях, украшенных драгоценными камнями. Посреди зала стоял на огне огромный котел, в нем кипел суп, который на Востоке называется хаш. От варева шел приятный запах по всему залу. Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и глубоко запавшими глазами. Каждый старался обеспечить себе свою долю супа. Спутник пророка Элиаса поразился, когда увидел в руках у каждого по ложке, величиной с него самого. Лишь на самом конце черенка имелась деревянная ручка. Остальная часть черенка ложки, содержимое которой могло бы насытить любого человека, была железной и от супа нестерпимо горячей. С жадностью голодные люди тыкали своими ложками в котле. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжелые ложки из супа, но так как те были такими длинными, то и сильнейшие не могли отправить их себе в рот. Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали супом плечи соседа. С руганью они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, с помощью которых могли бы утолить голод. Пророк Элиас взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это ад!».

Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей. После долгих странствий по темным переходам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей. Посреди зала стоял такой же котел с кипящим супом. У каждого было по громадной ложке в руке, какие Элиас и его спутник уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышалось лишь тихое, довольное жужжание голосов и звук окунаемых ложек. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого. Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжелой, то сразу же другая пара помогала своими ложками, так что каждый мог спокойно есть.

Как только насыщался один, его место занимал другой. Пророк Элиас сказал своему спутнику: «А вот это рай!».

Рай и ад в нас самих – вот основная идея повествования. Люди, как в раю, так и в аду имеют одинаковые проблемы. Живут ли они в раю или в аду – все зависит от того, как они пытаются решать эти проблемы. У нас есть возможность выбирать. Есть ли у нас этот шанс выбора, в значительной степени определяется нашим опытом, тем, как мы научились решать стоящие перед нами проблемы, а также нашим желанием и готовностью использовать приобретенный опыт.

Возможности человека в самоуправлении поведением и психологическими состояниями достаточно велики, т.к. любой разумный, опытный и достаточно интеллектуально развитый человек в состоянии при желании и настойчивой работе над собой многое изменить как в своей психологии, так и в своем поведении. Человек вполне в состоянии управлять всем, что осознается им и находится под контролем его воли.

Желая избавиться от отрицательных своих качеств, вы намечаете цель, планируете и контролируете шаги на пути ее достижения. Все это – сознательные процессы. Как правило, человек осознает определенные свои способности и интересы, черты характера, мысли и чувства, реакции на обстоятельства жизни. Всем этим, в принципе, он может управлять.

Для начала:

1. Вспомните свое детство. Припомните, какие черты характера у вас появились и закрепились еще до поступления в вуз. Изменились ли они с возрастом? Если сами не в состоянии полностью и правильно ответить на эти вопросы, то расспросите своих близких людей, которые знали вас хорошо с детства.

2. Выделите те черты своего характера, которые, с вашей точки зрения и по оценкам, даваемым окружающими людьми, являются положительными.

3. Определите отрицательные черты своего характера, такие, которые и окружающими людьми воспринимаются как отрицательные, и от которых вам самим хотелось бы избавиться.

4. Наметьте для себя программу развития и укрепления положительных черт характера в учебных занятиях и дома. Приступайте к ее реализации.

5. Определите, какие положительные и отрицательные черты вашего характера реально проявляются у вас в общении с окружающими людьми.

6. Наметьте и приступите к практической реализации плана действий, направленного на укрепление положительных и на избавление от отрицательных черт характера, проявляемых в общении с людьми.

7. Обратите внимание на «обратную связь», которой вы располагаете и которой вы пользуетесь в общении с людьми для оценивания черт своего характера и для определения того, насколько они меняются со временем.

Прежде всего, нужно научиться регулировать свои эмоции и непосредственные действия в ответ на эмоции и действия других людей, так как от этого зависит ваше собственное благополучие, а также нормальное существование других людей и взаимоотношения с ними.

Нужно научиться влиять на свои настроения и чувства, причем даже тогда, когда они уже возникли. Что же касается аффектов, страстей и стрессов, то их желательно предупреждать, так как практически повлиять на них, когда они уже возникли, очень трудно. Но научиться сдерживать свои эмоции и поведенческие реакции можно, например, посредством специальных упражнений типа аутотренинга.

Эмоции и стресс

Проблема регуляции эмоциональных состояний является одной из сложнейших в психологии, одновременно относясь как к фундаментальным, так и к прикладным проблемам. Существует много подходов к исследованию как регуляции эмоциональных состояний, так и психических механизмов, вызывающих стресс. В частности, Ф. Б. Березиным (1988) были предложены следующие положения:

– адаптация протекает на всех уровнях организации человека, в том числе в психической сфере;

– психическая адаптация является центральным звеном в общей адаптации человека, поскольку именно характер психической регуляции определяет характер адаптации в целом.

К числу механизмов, обуславливающих успешность адаптации, Березин относил механизмы противостояния тревоге – разнообразные формы *психологической защиты и компенсации*.

Психологическая защита – это специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием какого-либо конфликта. Главной функцией психологической защиты является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. В широком смысле этот термин употребляется для обо-

значения любого поведения, в том числе и неадекватного, направленного на устранение дискомфорта.

Ф.Б. Березин выделял четыре типа психологической защиты:

1. препятствующие осознанию факторов угрозы, вызывающих тревогу;
2. позволяющие фиксировать тревогу;
3. снижающие уровень побуждений;
4. устраняющие тревогу.

Проведенные им исследования обнаружили закономерную смену механизмов психической адаптации и позволили говорить о том, что различные формы психологической защиты обладают различными возможностями противостоять тревоге и другим негативным состояниям. Более того, было установлено, что существует определенная иерархия типов психологической защиты. Когда одна форма защиты оказывается не в состоянии противостоять тревоге, то «включается» другая форма защиты. Березиным было также обнаружено, что нарушения механизмов психической адаптации или использование неадекватной формы защиты могут приводить к соматизации тревоги, т.е. направлению тревоги на формирование предболезненных состояний, или к окончательному срыву адаптации. Это происходит потому, что тревога, как и любое другое эмоциональное состояние, связана с вегетативной и гуморальной регуляцией организма, т.е. при возникновении данного состояния происходят определенные физиологические изменения. При этом следует отметить, что использование индивидом неадекватной формы психологической защиты и возникновение гипертревоги всегда сопровождается сверхнапряжением, более значительным по своей интенсивности, чем обычное мотивационное. Как правило, в этой ситуации возникает состояние, обусловленное блокадой мотивационного поведения, известное как *фрустрация*.

Фрустрация – это психическое состояние человека, вызванное объективно непреодолимыми трудностями, возникшими при достижении цели или решении задачи. Следует отметить, что термин «фрустрация» применяется в современной научной литературе в разных значениях. Очень часто под фрустрацией понимают форму эмоционального стресса. В одних работах этим термином обозначаются фрустрирующие ситуации, в других – психическое состояние, но всегда имеется в виду рассогласование между поведенческим процессом и результатом, т.е. поведение индивида не соответствует ситуации, а, следовательно, он не достигает цели, к которой стремится, а даже наоборот, может прийти к совершенно противоположному результату.

Существенные для адаптации фрустрирующие ситуации обычно связаны с широким диапазоном *потребностей*, которые не могут быть удовлетворены в той или иной ситуации. Как известно, потребность – это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в чем-либо.

Существуют разнообразные классификации наиболее значимых из них. П. В. Симонов, например, выделяет биологические, социальные и идеальные. А. Маслоу утверждает, что существует определенная иерархия потребностей, где к числу высших относятся социальные потребности. Согласно данной концепции, у человека с рождением последовательно появляются и сопровождают его взросление семь классов потребностей. Причем, по мнению автора, в основании данной мотивационной пирамиды лежат физиологические потребности, а такие высшие потребности, как эстетические и потребности в самоактуализации, образуют ее вершину.

ПОТРЕБНОСТИ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ
РЕАЛИЗАЦИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, СПОСОБНОСТЕЙ,
РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ
ГАРМОНИЯ, СИММЕТРИЯ, ПОРЯДОК, КРАСОТА

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ
ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ПОНИМАТЬ,
ИССЛЕДОВАТЬ

ПОТРЕБНОСТИ УВАЖЕНИЯ (ПОЧИТАНИЯ)
КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХОВ,
ОДОБРЕНИЕ, ПРИЗНАНИЕ, АВТОРИТЕТ

ПОТРЕБНОСТИ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ
ПРИНАДЛЕЖАТЬ К ОБЩНОСТИ,
НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С ЛЮДЬМИ, БЫТЬ ПРИЗНАННЫМ
И ПРИНЯТЫМ ИМИ

ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ,
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА И НЕУДАЧ,
ОТ АГРЕССИВНОСТИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ) ПОТРЕБНОСТИ
ГОЛОД, ЖАЖДА, ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ И ДРУГИЕ

Невозможность удовлетворить ту или иную потребность вызывает определенное психическое напряжение. В случае реорганизации целого

комплекса потребностей или их рассогласованности, когда человек пытается решить две или более взаимоисключающие задачи, психическое напряжение достигает наивысших пределов, в результате формируется состояние, вызывающее нарушение адекватности поведения, т.е. фрустрация. Как правило, это состояние возникает в результате некоего конфликта, который принято называть *интрапсихическим (внутрипсихическим) конфликтом*, или конфликтом мотивов. Характерная для интрапсихического конфликта несовместимость и столкновение противоположных тенденций личности неизбежно препятствуют построению целостного интегрированного поведения и увеличивают риск срыва адаптации. Именно с ситуацией интрапсихического конфликта непосредственно связан и эмоциональный стресс. Вероятность возникновения интрапсихического конфликта в значительной степени обусловлена особенностями когнитивной сферы. Многочисленные исследования показали роль когнитивных элементов в развитии стресса, а несоответствие между когнитивными элементами (когнитивный диссонанс) влечет за собой возрастание напряженности, и чем больше несоответствие, тем выше напряженность, которая приводит к нарушению интеграции поведения.

Построение интегрированного поведения – существенная часть адаптационного процесса. Нарушение поведения на любом уровне интеграции сопровождается снижением качества психической адаптации, возрастанием фрустрационной напряженности и соответствующими физиологическими сдвигами. В зависимости от того, насколько наше поведение интегрировано, т.е. целостно, осознанно и подчинено определенной цели, настолько высок у нас порог фрустрации, который можно рассматривать в качестве меры потенциальной стабильности психической адаптации и способности противостоять возникающему напряжению.

Эмоциональный стресс чаще всего оказывается связанным с социальными явлениями, т.е. эмоциональный стресс является неотделимой частью социальной адаптации человека. Многочисленные исследования этой проблемы свидетельствуют о том, что существуют характеристики личности, которые определяют успешность адаптации человека в самых разнообразных условиях. Эти характеристики формируются в процессе всей жизни человека, и к их числу в первую очередь следует отнести уровень нервно-психической устойчивости, самооценку личности, ощущение своей значимости для окружающих (социальная референтность), уровень конфликтности, опыт общения, морально-нравственную ориентацию, ориентацию на требования ближайшего окружения.

Все эти характеристики формируют одну общую характеристику, которая называется *личностным адаптационным потенциалом* (Мак-

лаков А. Г., 2000). Данная характеристика рассматривается как системное свойство личности, которое заключается в способности личности адаптироваться к условиям социальной среды. Чем выше уровень развития данного свойства, тем к более жестким и суровым условиям социальной среды может приспособиться человек. Даже в условиях реальной угрозы для жизни люди с более высоким адаптационным потенциалом не только имеют больше шансов уцелеть, но могут успешно выполнять профессиональные обязанности. Также следует отметить, что впоследствии лица с более высоким уровнем развития адаптационного потенциала личности имеют больше шансов по сравнению с другими восстановить функциональное состояние организма и вернуться к нормальной жизни.

Существуют различные стратегии выхода из напряженных ситуаций, которые во многом перекликается друг с другом. В частности, Р.М. Грановская (1977) предлагает делить их на три группы:

- 1) изменить или ликвидировать проблему;
- 2) уменьшить интенсивность возникшей проблемы за счет смещения своей точки зрения на нее;
- 3) облегчить ее воздействие с помощью включения ряда способов.

Ключевую роль в управлении своим состоянием играет **осознание жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей**. Чем быстрее человек определит свои жизненные ценности и цели, тем у него больше шансов избежать негативных последствий внезапно возникшего чрезмерного эмоционального напряжения, поскольку человек, сделавший главный жизненный выбор, в значительной мере определил все дальнейшие решения и тем самым избавил себя от колебаний и страхов. Попадая в трудную ситуацию, он соотносит ее значение со своими главными жизненными ориентирами. Своевременность подобного взвешивания нормализует психологическое состояние человека. При этом критическая ситуация рассматривается на фоне общей перспективы, например, всей жизни человека, в результате чего значимость этой ситуации может резко снизиться. Известно много примеров, когда с людьми происходили несчастные случаи, от которых можно было оправиться в течение нескольких часов. Но реакция на них была столь неадекватна, столь несоотнесима с личной шкалой ценностей, что развивались значительные жизненные кризисы. Поэтому неблагоприятные последствия возникают часто не из-за самих случаев, а из-за реакции на них.

Великий французский философ Монтень избирал девизом своей жизни такие слова: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее».

Наша оценка происходящего полностью зависит от нас самих. Если вы опечалены, прежде всего, улыбнитесь широко, весело и от всей души, расправьте плечи, а потом попробуйте спеть куплет из какой-

нибудь веселой песенки. Вы невольно воспрянете духом. Ведь физически невозможно оставаться сердитым, надев на себя маску счастливого человека. Это закон природы. (Д. Карнеги)

Человек способен подниматься из руин, одерживать победы и достигать вершин успеха, только мобилизовав духовные силы. И может стать слабым, жалким, несчастным, отказавшись расти и возвышаться духовно. Для того чтобы приобрести власть над собой, своими чувствами и страхами, разумом и душой, нужно просто начать контролировать свои действия, и тогда они будут управлять вашими реакциями. В соответствии с этой идеей Д. Карнеги разработал программу «Только сегодня», рассчитанную для ежедневного выполнения. Следуя ей, вы непременно ощутите вдохновляющее и стимулирующее действие.

1. Сегодня я буду счастлив. Я буду руководствоваться словами Авраама Линкольна: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми».

2. Сегодня я постараюсь приспособить себя для той жизни, которая меня окружает. Я приму свою семью, свою работу такими, какие они есть, и постараюсь найти в них что-нибудь положительное.

3. Сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, по возможности правильно питаться. Я постараюсь не наносить вред своему здоровью и не запускать его. Мой организм должен быть крепким и стойким, чтобы я мог радоваться жизни.

4. Сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Но я не буду духовным паразитом. Я прочитаю то, что требует усилия и концентрации мыслей.

5. Сегодня я займусь нравственным усовершенствованием своей души. Я сделаю кому-нибудь что-нибудь полезное, так, чтобы он не знал об этом. Затем я выполню, по крайней мере, два дела, которые мне не хочется выполнять. Я сделаю их просто «для упражнения».

6. Сегодня я ко всему буду доброжелательно настроен. Я постараюсь как можно лучше выглядеть; надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать мягким, тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы. Я постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираться и не пытаться кем-то командовать или кого-то исправлять.

7. Я постараюсь выполнить то, что назначено на сегодняшний день, ведь сразу невозможно решить все проблемы. В течение 12 часов я могу выполнять даже самую неприятную работу, которая бы привела меня в ужас, если бы мне пришлось заниматься ею всю жизнь.

8. На сегодня я намечу программу своих дел и запишу, что собираюсь делать каждый час. Не обязательно тотчас следовать этой программе, но я составлю ее. Это поможет мне избавиться от двух зол — спешки и нерешительности.

9. Именно сегодня я полчаса проведу в одиночестве и постараюсь расслабиться. В эти полчаса я подумаю о Боге и попытаюсь хоть немного заглянуть в свое будущее.

10. Именно сегодня я не буду бояться. Я буду чувствовать себя счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что я кем-то любим.

Таким образом, одним из основных способов избегания чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции. Причем это развитие начинается с первых дней жизни человека, а его успех в значительной степени зависит от того, насколько умело строят воспитательный процесс родители ребенка, а затем и педагоги в школе, насколько государство заботится о воспитании подрастающего поколения, и от много другого.

Следующий способ регуляции эмоциональных состояний, по мнению Р.М. Грановской, заключается в правильном выборе момента для принятия решения или реализации своего плана. Как известно, экстремальная ситуация приводит к сужению сознания, что ведет к нарушению ориентировки в окружающем. Тревога, волнение меняют стратегию поведения. Пораженный смятением человек стремится избежать малейшего риска, боится идти в том направлении, которое грозит заблуждениями и ошибками, поэтому каждую новую информацию он стремится связать с аналогичной, уже известной ему. В этой ситуации человек очень часто совершает ошибки, принимая неправильное решение. Поэтому необходимо учиться правильно выбирать момент для реализации своих планов в сложной, эмоционально напряженной ситуации.

Еще один способ снизить эмоциональное напряжение заключается в ослаблении мотивации. Например, отказаться на время от достижения поставленной цели или снизить эмоциональную напряженность через произвольное перенесение внимания, концентрируя его не на значимости результата выполняемой деятельности, а на анализе технических деталей задачи или тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния прежде всего нужна правильная оценка значимости происходящего события, поскольку на человека воздействует не столько интенсивность и длительность реальных событий, сколько их индивидуальная ценность. Когда событие рассматривается как чрезвычайное, то даже фактор малой интенсивности может вызвать дезадаптацию. Необходимо также иметь в виду, что при сильном эмоциональном возбуждении личностные характеристики человека играют очень существенную роль в оценке события. Так, хороший прогноз становится еще более оптимистичным у оптимиста, а плохой – еще более мрачным у пессимиста. Однако для того чтобы правильно оценить событие, необходима полная информи-

рованность о нем. Чем большим объемом информации по волнующему вопросу располагает человек, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Отсюда следует, что всеми силами надо увеличивать объем сведений о волнующей вас проблеме. При этом информированность должна быть разноплановой.

Кроме перечисленных способов выхода из стрессовой ситуации, следует иметь в виду, что бессмысленно бороться против того, что является уже свершившимся фактом. При некоторых обстоятельствах, когда продолжение усилий превращается в безрезультатные попытки «прошибить стену лбом», человеку полезно временно отказаться от усилий по немедленному достижению цели, осознать реальную ситуацию и свое поражение. Тогда он сможет сберечь силы для новой попытки при более благоприятной обстановке. Кроме этого, в случае поражения не вредно произвести общую переоценку ситуации по типу «не очень-то и хотелось». Понижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без лишней траты сил. Не случайно в глубокой древности на Востоке люди просили в своей молитве: «Господи, дай мне силы, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне мужество, чтобы смириться с тем, чего я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

4.2 Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний

Регуляция эмоциональных состояний

Эмоции как целесообразные приспособительные реакции человека служат одновременно нескольким целям: они позволяют судить о состоянии удовлетворения потребностей; стимулируют и регулируют его деятельность; выполняют определенную роль в общении людей, сигнализируя им о психологическом состоянии друг друга. Эмоции отражают как состояние организма, так и состояние психики или сознания человека.

Главное в регуляции эмоций состоит в умении предупреждать их возникновение. Для этого нужно знать:

- когда и при каких обстоятельствах чаще всего возникают нежелательные эмоции;
- что этим эмоциям предшествует (образы и мысли, которыми сопровождается возникновение соответствующей эмоции в типичных случаях);
- каким образом можно предупредить возникновение соответствующей эмоциональной реакции.

Разные люди в зависимости от их индивидуальности и личного опыта по-разному реагируют на те или иные обстоятельства жизни. Холерики, например, в целом более эмоциональны, чем флегматики. На сравнительно незначительные жизненные события они реагируют бурно, их эмоциональная реакция ярко выражена. Подобного рода эмоциональность, вызванная индивидуальными различиями в темпераментах, является чаще всего природно обусловленной, т.е. зависит от врожденных особенностей нервной системы человека. Поэтому такую внутреннюю эмоциональную реакцию некоторых людей на обстоятельства надо принимать как должное и просто привыкать к ней как к неизбежной.

Но есть эмоциональность и другого рода, представляющая собой дурные привычки, сложившиеся в процессе жизни человека. Такими реакциями он, в принципе, в состоянии управлять, но для этого ему нужно знать их причину, выработав у себя новую, более адекватную форму эмоционального реагирования на те же самые жизненные обстоятельства.

Первый шаг на пути избавления от подобного рода эмоций состоит в том, чтобы узнать и почувствовать, когда, при каких обстоятельствах соответствующие неадекватные эмоциональные реакции возникают и как они развиваются, выходя за пределы разумного.

В связи с этим вы должны ответить на следующие вопросы:

1. Есть ли у меня неадекватные эмоциональные реакции?
2. При каких обстоятельствах они возникают?
3. В чем эти реакции проявляются?
4. Как можно практически воздействовать на эти реакции?

Ответить на эти вопросы можно, проанализировав свое поведение в различных жизненных ситуациях, поговорив с близкими, прослушав записи собственного голоса или же просмотрев видеозаписи собственного поведения в ряде эмоционально-напряженных ситуаций. Неплохо, если к вашему самоанализу подключится профессиональный психолог.

Собрав необходимые сведения, вы можете принять конкретное решение о том, как действовать в эмоциогенных ситуациях для того, чтобы предупредить, заблокировать или ослабить силу уже возникшей эмоции.

Внешнему проявлению эмоций обычно предшествуют определенные образы и мысли, которые обязательно нужно знать. Они, как правило, индивидуальны у разных людей. Воздействовать на них легче, чем на сами эмоции, используя, например, методику аутотренинга.

Пути предупреждения возникновения отрицательных эмоций сугубо индивидуальны. Найти их можно, только постоянно экспериментируя над собой. В частности, выработать у себя полезные привычки, о которых говорится в известной книге Д. Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить нормально», или воспользоваться данными нами советами.

Но в любом случае успех не приходит сразу. Требуется большая, систематическая и настойчивая работа человека над собой, так как нежелательные эмоциональные реакции, от которых хочется избавиться, представляют собой довольно устойчивые жизненные привычки, психологические установки, автоматически возникающие на подсознательном уровне и реализуемые вне непосредственного сознательного и волевого контроля со стороны человека.

С собственными эмоциями, к сожалению, нам часто приходится иметь дело не тогда, когда они возникают, а уже тогда, когда они существуют и действуют, и мы находимся в их власти. Тем не менее, необходимо научиться сдерживать, блокировать их, не давать развиваться дальше. Здесь, однако, требуется иная тактика поведения.

При возникновении эмоции нужно постараться отвлечься от причин, ее вызывающих, и сосредоточить свое внимание на самой эмоции, поставив перед собой цель сдержать ее, не дать разрастись и проявиться вовне. Хорошим отвлекающим приемом может служить переключение внимания на какой-либо объект или дело, связанное с другой, не менее актуальной потребностью.

Если, например, вы получили плохую оценку и сильно переживаете, вспомните, что вы давно собирались встретиться с другом детства или купить какую-то вещь. Переключитесь на эти занятия, это отвлечет вас от неприятного события и успокоит.

Есть меры, направленные на прекращение, угасание уже возникшей эмоции. Это, прежде всего, внутреннее расслабление и самовнушение успокаивающего характера. Здесь вполне могут оказаться полезными специальные упражнения, например, расслабление отдельных групп мышц и тела в целом, повторение следующих фраз: «Я спокоен», «Я сдерживаю свои эмоции», «Я расслаблен», «Мне становится лучше» и т.п.

Уже возникшая эмоция исчезает не сразу, и для полного эмоционального самоуспокоения требуется от 10–15 мин до нескольких часов. Вначале, когда эмоция охватывает человека и он пытается ее сдержать, кажется, что и мышечное расслабление, и самовнушение ничем не помогают. Но на самом деле это не так. Просто эмоции связаны с мышцами, которые крайне медленно сокращаются и расслабляются. В момент самовнушения обычно идет длительная внутренняя борьба между факторами, сохраняющими (усиливающими) эмоцию, и факторами, которые ей препятствуют. Эта борьба требует как минимум нескольких минут. Обычно она кончается победой человека, если он, не отвлекая свое внимание от эмоции, настойчиво пытается ее погасить.

Внутренняя победа человека над собственной эмоцией проявляется, в частности, в том, что он начинает чувствовать себя спокойнее, физически и психологически расслабленным. Дальше, чтобы оконча-

тельно погасить эмоцию, требуется лишь продержаться ее и связанные с ней состояния в течение некоторого времени.

Способы саморегуляции эмоционального состояния

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся, потому что нам весело» и «Нам весело, потому что мы смеемся».

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Однако необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов (см. подраздел «Мимическая гимнастика») и блок работы с телом и мышечными зажимами).

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Неумение правильно дышать способствует быстрому утомлению. Студент должен знать, что плохо поставленный голос, недостаточно отработанные дикция и темп речи плюс поверхностное, неритмичное дыхание – причины ряда профессиональных недугов лекторов, а вместе с ними и падения его эмоционального тонуса.

Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, значит, произвольно упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха.

На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это свойство используется в виде так называемого «вечернего» – успокаивающего или «утреннего» – мобилизующего дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

Дыхательную гимнастику успешно можно применять в учебном процессе. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, в начале контрольной работы, коллоквиума, зачета, экзамена, перед публичным выступлением, на студенческой конференции. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном. Оно является простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. В учебном процессе этот тип дыхания дает возможность снять сонливость и вялость у студентов, занимающихся в первую смену; отсрочить развитие утомления к концу учебного дня. Особенно полезна дыхательная гимнастика для стимуляции учебной деятельности студентов вечернего отделения, которые приходят на занятия после утомительного рабочего дня. Поэтому целесообразно «вооружить» дыхательной гимнастикой как верным и доступным средством управления эмоциональным состоянием не только студентов, но и преподавателей. Кроме успокаивающего и мобилизующего, существует четыре основных типа дыхания, которые важны при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное и полное.

Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц вверх вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе.

Грудное дыхание более глубокое в том смысле, что вдыхается большее количество воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку в направлении вверх и вширь. При грудном типе дыхания наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Грудное дыхание встречается наиболее часто.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. Этот вид дыхания характерен для мужчин. При таком дыхании наполняются воздухом нижние отделы легких: диафрагма опускается, а живот раздувается. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха. Во время вдоха мышцы расслабляются, купол диафрагмы становится плоским, и нижние отделы легких, всасывая воздух, растягиваются. В зависимости от вдоха или выдоха внутрибрюшное давление меняется, и, таким образом, правильное диафрагмальное дыхание оказывает на органы брюшной полости массирующее действие.

И, наконец, полное (глубокое) дыхание включает три описанных вида дыхания, объединяя их в одно целое. Оно начинается с брюшного (нижнего) и заканчивается ключичным (верхним) дыханием. В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается не заполненным воздухом. Глубокое дыхание используется для того, чтобы быстрее расслабиться и успокоиться в неожиданной или сложной ситуации.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания. Концентрация – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в сознании.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется:

- на умении фокусировать свое внимание на определенном объекте;
- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;
- на достаточно широком объеме внимания – он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т. д.;

- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли на другие;
- на умении задерживать внимание на одном объекте.

Методика выполнения концентрационных упражнений

Помещение, в котором предполагается заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений – проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

Упражнение 1. «Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. «Концентрация на слове»

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете»

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляйте его лучом! В течение 2–3 минут «освещайте прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрите только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращайтесь к нему снова и снова, разглядывая и находя все новые черточки и оттенки...

Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке»

А теперь сосредоточьте свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушайтесь к ним. Для того чтобы лучше сосредоточить-

ся, можно закрыть глаза. Выделите один из звуков. Вслушайтесь в него, удержите его.

Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях»

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Почувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения.

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку.

Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение 6. «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

– Сосредоточьтесь на внутренней речи.

– Остановите внутреннюю речь.

– Сосредоточьтесь на настроении.

– Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

– А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

– Выходите из состояния релаксации.

– Оцените ваше эмоциональное состояние.

Упражнение 7. «Сосредоточение на чувствах»

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих (при занятии в группе) или просто представьте себе кого-нибудь (при самостоятельной работе) – это может быть ваш сосед, друг или любой другой человек из группы.

Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен?

Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Упражнение 8. «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

4. В течение двух минут: запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

– Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

– На чем легче удерживать внимание: на предмете или звуке?

– От чего это зависит?

– Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнения на визуализацию

Упражнение 1.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Затем произносятся отдельные слова ведущим (или самостоятельно), а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Зрительные образы:

- | | |
|-------------|------------|
| 1) апельсин | 6) светлый |
| 2) море | 7) играть |
| 3) поляна | 8) нежный |
| 4) цветы | 9) строить |
| 5) птица | 10) плести |

Слуховые образы:

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1) шум волны | 6) эхо |
| 2) скрежет колеса | 7) звук капающей из крана воды |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 3) звон колокольчика | 8) шепот |
| 4) звуки скрипки | 9) рассерженный крик |
| 5) завывание ветра | 10) пение птиц |

Телесные представления:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1) прикосновение к шелку | 6) колкая иголка |
| 2) колючий снег | 7) холодный ветер |
| 3) горячий пар | 8) прикосновение к рыбьей чешуе |
| 4) прикосновение ко мху | 9) прикосновение к липкому предмету |
| 5) теплая вода | 10) нежный пух |

Осязательные и обонятельные образы:

- 1) вкус только что разрезанного лимона
- 2) вкус шоколада
- 3) икра: красная, крупная
- 4) аромат розы
- 5) запах моря
- 6) свежесрезанный гриб

Упражнение 2. «Саморазвивающиеся представления»

Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всмотритесь внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

Упражнение 3. «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий»

Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Постарайтесь увидеть образы, которые будут ассоциироваться со следующими абстрактными понятиями:

- счастье
- рабство
- свобода
- достоинство
- покорность
- мечта

Упражнение 4. «Вызов эмоций»

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т.д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т.д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Подумайте:

- Какие образы вам легче удавалось воссоздавать?
- Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?
- Какую роль играет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

Разновидностью визуализации являются **упражнения «сюжетно-го воображения»**, которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека.

Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, следует представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т.д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойствия – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрости – летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Действие сенсорной репродукции широко, и с помощью каждого из органов чувств можно моделировать любое настроение. Надо лишь суметь направить свое эмоциональное воображение по нужному пути. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их своеобразие состоит в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготовляющими и корригирующими. Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием (в весьма широком диапазоне: от экзамена или спортивного соревнования до интимного свидания).

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. Например, когда хозяйка несет гору посуды из кухни, стоит ей сказать: «Осторожно, не урони!», как она обязательно уронит свою ношу. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», – пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветowych и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполняются они чаще всего утром, иногда днем, но никогда на ночь;
- внимание тренирующегося жестко концентрируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветowych представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветowych тонам (красный, желтый, оранжевый цвета) или, в отдельных случаях, к внутреннему;

- выполнение упражнений сопровождается музыкальным подкреплением: вначале упражнения используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно музыкальный темп убыстряется.

Примеры упражнений «вдохновения» чрезвычайно разнообразны (в зависимости от «репетируемой» напряженной ситуации), но схема их выполнения всегда одна и та же.

Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в учебном процессе окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости студентов.

Дыхательные упражнения

Инструкция к выполнению:

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом – выпрямившись и расправив плечи, – и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась таковой. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам

предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2–3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

Варианты дыхательных упражнений

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»

Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

Исходное положение – такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»

Исходное положение – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, затем, по мере завершения вдоха навыка, ее можно увеличить до 2,5–3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3–5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10–20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его, по меньшей мере, 10–20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1–2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «ментально». Помните, если вы хотите овладеть этим навыком, вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений, в конечном счете, сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 1. «Мобилизирующее дыхание»

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможно выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха (в секундах), в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3)4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется с помощью метронома, в его отсутствие – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение 2. «Ха-дыхание»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 3. «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 1. «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1–2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания:

4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2);
4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4);
8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2); 4-5 (2).

Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния через внешние проявления эмоций

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован(а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы: Мышцы лица расслаблены. Брови свободно разведены. Лоб разглажен.

Расслаблены мышцы челюстей. Расслаблены мышцы рта. Расслаблен язык, расслаблены крылья носа. Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, стать.

3. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

Упражнение «Зеркало»

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке по-

смотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

Преодоление ложных установок

Психолог Альберт Эллис выявил 12 бытующих представлений, весьма распространенных и все же крайне нелепых, сбивающих с толку.
«Все должны меня любить и одобрять все, что я делаю».

Ожидать этого – значит подвергаться необъяснимому беспокойству, огорчениям, особенно если мы замечаем, что кто-то нас не любит или не одобряет наших дел. Очевидно, придерживаться такой точки зрения глупо, потому что никто не может удовлетворять вкусам одновременно всех людей. То, что нравится одним, заслуживая их одобрение, раздражает других.

Более того, стараясь заслужить любовь всех окружающих, можно утратить самостоятельность, уверенность в себе, целостность и глубину. Для того чтобы нравиться всем, надо постоянно улавливать чувства других людей, чтобы улучшить их отношение к себе. Все же лучше активно искать людей, с которыми вас объединяли бы общие занятия и взгляды, чтобы общаться было интересно. Лучше тратить свои силы на общение с настоящими друзьями, чем на попытки угодить всем и каждому.

Лучше оставаться верным самому себе, стремясь к любви, творчеству, продуктивной деятельности, раскрытию своих способностей. Если человек таков, кто-то может любить или не любить его, но вряд ли это станет сильно его заботить. И тогда у него появится больше настоящих друзей, его не будет точить изнуряющая и бесплодная тревога.

«Человек должен быть прекрасным и добиваться успеха в любой области, быть безупречным во всех отношениях».

Очевидно, быть совершенным во всем невозможно. Тот, кто ставит перед собой такую цель, обречен на бесконечные терзания и тревожные мысли по поводу прошлых и возможных неудач. Даже когда окружающие признают такого человека самым талантливым в какой-то области, он постоянно беспокоится из-за того, что завтра, быть может, утратит это положение. Люди с такими иррациональными представлениями могут многого добиться в жизни, но обычно то, как они достигают успеха, отчуждает от них окружающих.

Многие, находясь в плену завышенных требований к себе, так и не добиваются того, чего хотели. Ведь нельзя же добиться (мало кому

удавалось) чего-то сверхъестественного (сверхчеловеческого). Конечно, нужно стремиться к вершинам, к плодотворной деятельности во имя прогресса, познания, развития. Но важно и сознавать, что любого человека будут постигать неудачи, он не уберется от промахов и будет зависеть от самых разных ограничений.

Важно хорошо делать то, за что беремся, усваивать уроки, которые нам дает сама жизнь. Это действительно спросится с нас.

«Определенные поступки ошибочны, и тот, кто их совершает, должен строго наказываться».

Многое из того, что делают другие, сами бы мы не стали делать, и, наоборот, что-то из того, что бы нам хотелось, они не делают. Однако нельзя из-за этого считать их плохими людьми. Простое порицание ничего хорошего не даст. Преследование их тоже приносит мало пользы, а часто только вред. Анализируя причины поведения других, стоит взглянуть на дело с их точки зрения, чтобы понять смысл поведения, нужно посмотреть на ситуацию с позиции этих людей, и тогда во многих случаях оно станет объяснимым.

Если человек сделал что-то плохое (по крайней мере, с вашей точки зрения), это может случиться и по его глупости, неведению, под влиянием эмоций. Поэтому мы должны терпимо отнестись к этому, постараться просветить, помочь изменить поведение в нужном направлении. От этого выиграют все.

Так же нужно относиться и к себе. Если кому-то не нравится то, что вы делаете, может быть, и не стоит из-за этого волноваться. Просто надо признать, что с позиции окружающих ваше поведение может казаться неправильным, неуместным. Стоит ли винить вас за это? И надо ли из-за этого впадать в уныние?

Разумнее обсудить точки зрения, сопоставить их и посмотреть, можно ли научиться чему-то полезному. В конфликте какая-то из сторон или, может быть, обе они изменят свою позицию, а может быть, обнаружится, что найти согласие невозможно, но все равно такой исход выигрышнее, чем взаимная вражда и взаимные обвинения, в результате которых проигрывают все.

«Ужасно, когда что-то получается не так, как хочется».

Очевидна неразумность такого инфантильного представления. Но очень часто мы поступаем именно так, исходя из иллюзии, что мир и все происходящее должны быть такими, чтобы нам нравилось. Порой нас глубоко задевают любые проявления того, что не подтверждает такого ожидания.

Однако не может быть так, чтобы все складывалось к удовольствию каждого. Неумолимый закон жизни состоит в том, что мир не создан для нашего удовольствия, для того, чтобы все вращалось вокруг нас.

Поэтому надо смириться с тем, что он, а также та его часть, в которой мы живем, никогда не будут точно соответствовать нашим желаниям. И не нужно ожидать этого. Когда мы сталкиваемся с тем, что нам не очень нравится, стоит ли это воспринимать как личное оскорбление или как попытку подвергнуть нас унижению?

Единственное, что необходимо сделать, это сказать себе: «Да, это плохо» или «Мне это не нравится», чтобы затем попытаться конструктивно изменить или улучшить создавшееся положение. Мы часто втолковываем детям, что невозможно иметь все, что хочется. Но иногда, даже будучи взрослыми людьми, впадаем в ту же ошибку, но в более тонкой и завуалированной форме. А это только приводит к лишним расстройствам и волнениям.

«Человек расстраивается в результате внешних событий и обстоятельств, на которые он не в силах повлиять».

В действительности в 99 % случаев люди расстраиваются не из-за каких-то неприятных жизненных событий, а из-за того, что они так интерпретируют их для себя. Хотя повлиять на внешние события мы можем лишь в незначительной мере, овладеть анализом того, как следует реагировать на эти события, можно.

Например, потеряв кошелек, вы можете из-за этого сильно расстроиться, разволноваться и впасть в уныние, хотя сама по себе утрата не столь невозможна, а событие не угрожало жизни. Слишком сильно переживая по поводу случившегося, вы только преувеличиваете его последствия и усугубляете положение. Фактически мы сами себе вредим, так воспринимая случившееся. При разумном подходе подобное происшествие не должно вызывать стресса. Правильность такого отношения подтверждается тем, как мы реагируем, когда подобная история случается с кем-то другим, если он не в силах что-либо изменить: «Было бы это моей самой большой бедой». Эту истину не стоит забывать, когда случаются неприятности.

«Возможная неприятность обязывает к беспокойству, и пока опасность не пройдет, надо все время ожидать ее».

Думать так было бы неразумно, подобные мысли не способны предотвратить неприятности, они могут даже способствовать тому, чтобы она произошла. Беспокойство может настолько изматывать, что, когда неприятность случается, почти не остается сил для того, чтобы поправить дело. С другой стороны, значительное большинство неприятностей, по поводу которых мы успели напереживаться, так и не случается, а если случается, то оказывается не таким страшным, каким рисовалось в воображении (у страха глаза велики).

Лучшее, что можно сделать в таком случае, – это встретить складывающуюся ситуацию во всеоружии. Важно попытаться обезопасить

ситуацию, найти правильный выход. Излишнее волнение не принесет никакой пользы. Даже если произойдет худшее, следует реалистично признать, что это событие неприятно, нежелательно, и попытаться отвлечься от него. Нужно перестать думать, что каждая неприятность – это ужасная вещь и предвестник конца всему. Это не так.

«Избегать жизненных трудностей и ответственности проще, чем брать их на себя и справляться с ними».

Когда человек пытается уклониться от трудностей и от ответственности, он только создает себе многочисленные и более трудные проблемы в будущем. Лучше всего не прятаться, а взяться за их решение и при этом максимально проявить свои способности. Откладывание проблем будет только усиливать тревожность, депрессию и угрызения совести. И наоборот, решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное решение.

«Нужен кто-то сильнее, на кого можно положиться».

Никто не бывает абсолютно независим, и не страшно, если мы зависим от других настолько, насколько они зависят от нас. Это свойственно всем людям, поскольку они нуждаются друг в друге. Но вся наша жизнь не может зависеть от одного человека. Иногда нам может казаться, что жизнь невысказима без кого-то, но это не так. Жизнь все равно идет своим чередом независимо от того, есть с вами рядом этот человек или нет.

Надо развивать в себе самостоятельность, индивидуальность, цельность и возможности самовыражения. Тогда неудачи или потери кого-то из близких не станут губительными. Чрезмерная зависимость от другого человека может обкрадывать обоих, лишая их чего-то очень важного в жизни, вести к утрате уверенности в себе, возможности саморазвития.

Отчасти такая зависимость проявляется в чувстве обязанности за то, что сделано для нас. И, наоборот, за то, что сделано нами. Но все это неверно. Если мы хотим кому-то помочь, то должны делать это без всякой задней мысли, ничего не ожидая взамен, кроме (и это главное!) удовлетворения от того, что мы сделали то, что хотелось. И тогда сами не должны считать себя обязанными другим при подобных обстоятельствах.

Нелепо страдать от того, что за нашу доброту с нами не расплатились или расплатились не полностью (это, конечно, не относится к договорам, когда обе стороны заранее четко условились о требованиях друг к другу). Нужно стараться как можно больше отдать, чтобы, отдавая, получать. И отдавать просто потому, что хочется это сделать, ничего не ожидая взамен. Поступая таким образом, по большому счету, мы получаем обратно то, что отдаем.

«То, что влияло на нас в прошлом, определяет наше поведение в настоящее время, и влияние прошлого невозможно преодолеть».

Это совершенно неверно. Все же возможно изменить то, что было сформировано в детстве. Дело в том, что цель жизни каждого человека в отделимости – это его личностный рост и развитие. И мы никогда не перестаем изменяться.

Мы не такие, какими были 10 лет назад. Да и условия, в которых мы живем, тоже изменились. Важно учиться на прошлом опыте, а не быть чрезмерно привязанным к нему. То, что было необходимым и уместным в прошлом, может не годиться и не срабатывать теперь. Разумный человек развивается и совершенствует себя на протяжении всей жизни.

«Для нас жизненно важно то, что делают другие. Надо приложить все усилия, чтобы они изменились в нужном направлении».

В действительности жизнь и поведение других людей – это их личное дело и в целом не должно нас касаться. Мы не можем реально влиять на них и изменять сколько-нибудь существенно. Попытки повлиять на них обычно вызывают противодействие и только ухудшают ситуацию. В целом мы должны стремиться к предельной терпимости: жить и давать жить другим. На самом деле нас расстраивают наши собственные интерпретации и предложения, касающиеся поведения других людей. Обычно человек, чье поведение оцениваете, не имеет в виду ничего из того, что вы придумываете.

Если кто-то просит помощи, ее надо оказать. Но мы не вправе навязывать свою помощь тому, кто в ней не нуждается. Если чье-то поведение отражается на нас, нужно обсудить это положение и найти приемлемое решение. Однако во многих случаях нужно учиться просто принимать ситуацию такой, как она есть. Важно понять, что у людей бывают недостатки, с которыми приходится мириться.

«Каждая проблема имеет единственно правильное решение. Как ужасно, если его не удастся найти».

Думать так неразумно, так как большинство проблем имеет много решений и редко существует какое-то одно правильное решение. Каждое из возможных решений имеет свои преимущества и недостатки. Нам остается только выбрать одну из альтернатив и испробовать ее. Если выбранный способ не помогает, нужно испробовать новый.

Всякий раз мы должны пытаться подыскивать наилучшее решение в сложившихся обстоятельствах, и, если мы проведем это последовательно, наши дела пойдут наилучшим образом, а несчастья, скорее всего, не будут преследовать нас. Стремление же найти единственно возможное и исключительно правильное решение лишь терзает душу и часто приводит к выбору менее выигрышного (стратегически) варианта. Редко такие решения оказываются действительно наилучшими.

«Контролировать свои эмоции невозможно – мы их жертвы. Ничего нельзя поделаться со своими чувствами».

В действительности существует немало способов управления своими эмоциональными состояниями. Если над этим специально работать, вполне можно добиться овладения своими чувствами, высвободиться из-под влияния неконтролируемых эмоций.

В заключение подчеркнем, что подобный анализ собственных и пространственных суждений, **применение принципов рационального мышления помогают бороться с ненужной и бессмысленной тревогой**. Известно, что некоторым удается преодолевать подобные иррациональные представления и приходиться к здравым суждениям в общении, совместно, в диалогах с друзьями и знакомыми. И в этом смысле общение играет профилактическую роль.

Рациональная терапия

Метод рациональной психотерапии направлен на обучение человека правильному мышлению, избегание логических ошибок и заблуждений с целью предотвращения появления невротических симптомов.

А. Ellis описал двенадцать основных иррациональных идей, которые требуют соответствующей коррекции:

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.

2. Есть поступки порочные, скверные. И повинных в них следует строго наказывать.

3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.

4. Все беды навязаны нам извне – людьми или обстоятельствами.

5. Если что-то пугает или вызывает опасение – постоянно будь начеку.

6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолевать.

7. Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.

8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным.

9. То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.

10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.

11. Плыть по течению и ничего не предпринимать – вот путь к счастью.

12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.

В соответствии с принципами рациональной терапии должен произойти «отказ от требований» к действительности и самому себе, ос-

нованных на иррациональных идеях (установках), которые делятся на четыре группы:

- *установки долженствования* («люди должны быть честными», «друг должен быть верным»);
- *катастрофические установки* («все ужасно и непоправимо»);
- *установка обязательной реализации своих потребностей* («я должен быть счастливым»);
- *оценочная установка*.

Рационально-эмоциональная терапия

В основе вредных привычек лежит такое сложное психологическое состояние, как тяга или пристрастие. Как правило, тяга к табаку, пристрастие к алкоголю и навязчивое переедание почти не поддаются контролю со стороны человека, люди с большим трудом отвыкают от этих привычек. Конечно, каждая из этих привычек формируется под влиянием разнообразных психологических причин, зависит от различных социальных норм, поддерживается с помощью специфических механизмов, имея ряд отличительных особенностей.

Но у них есть очень важная общая черта. С помощью таких форм поведения многие люди пытаются избавиться от нервного напряжения в стрессовых ситуациях. Так создается порочный круг. Возникающие эмоциональные состояния (сильное волнение, беспокойство, страх, тоска и т.п.) в свою очередь усиливают тягу к еде, сигаретам или спиртному, естественно, у тех, кто по тем или иным причинам привык с помощью этих средств управлять своими эмоциями, успокаиваться и расслабляться.

Вот почему тем, кто хочет похудеть, приходится преодолевать навязчивое переедание, усиливающееся при стрессе, подавлять стремление утешать себя едой. Тем же, кто решил бросить курить, приходится привыкать обходиться без сигареты в ситуациях, вызывающих напряжение. А те, кто лечится от алкоголизма, учатся не прибегать к спиртному с целью сбросить накопившиеся за день напряжение, усталость.

Чтобы добиться этого, разорвать порочный круг, люди стремятся овладеть различными способами самостоятельного преодоления стресса (навыками релаксации, делового и неформального общения), анализа системы представлений, лежащих в основе восприятия тех или иных событий. Здесь мы остановимся на анализе суждений и обыденных представлений, помогающем находить причины многих эмоциональных переживаний. Такой анализ служит очень полезным средством самоконтроля, позволяющего человеку совладать с неблагоприятными эмоциональными состояниями.

Часто причиной волнения бывают наши мысли или интерпретации событий, которые, если рассуждать здраво, не должны были бы нас тро-

гать. Порой мы понимаем, что возникающая ситуация не такая уж серьезная и ее можно рассматривать по-разному, что не стоит из-за нее расстраиваться. И все-таки она лишает нас покоя. Мы без конца вспоминаем о ней, переусиливаем нас, тревожат, раздражают, печалят. Друзья пытаются переубедить, и хотя мы понимаем, что их доводы верны, все равно не можем выбросить псевдопроблему из головы.

В подобных случаях причина беспокойства в качестве мышления. Люди, умеющие ясно мыслить, четко представить существо проблемы, все же находят выход.

Известный американский психолог Альберт Эллис, многие годы изучавший этот аспект тревожности, разработал систему психологического консультирования и психотерапии, основанную на представлении о правильном образе мыслей. Он назвал ее рационально-эмоциональной терапией.

Для того чтобы разобраться, уясним некоторые понятия. Допустим, что какое-то событие вызвало эмоциональную реакцию у человека. При более внимательном рассмотрении становится ясно, что в действительности причиной эмоциональной реакции послужило не событие как таковое, а система оценок, взглядов, представлений. И она скажется на том, какими средствами он будет находить выход из данной ситуации. Рассмотрим два примера из повседневной жизни.

Представим себе человека, который не справился с каким-то заданием на работе. Событие уже произошло, и человек, примеряя к нему свои взгляды и представления, начинает рассуждать:

«Сегодня я не справился с заданием. Ведь это ужасно. И всегда все, что делаю, у меня получается очень плохо. Никогда у меня ничего не получается, неудачник – так считают многие. Наверно, никто меня не уважает. У меня никогда не будет друзей».

Такая цепь рассуждений приводит к сложной эмоциональной реакции – тревоге, подавленности и снижению самооценки. Приведенный случай – это пример драматизации события, превращения мухи в слона.

Эмоциональная реакция оказалась слишком сильной, и причиной этого послужили собственная же система интерпретации и вытекающие из нее мысли, которые приводят к трагическому результату. Разумно ли это? Если же здраво оценить ситуацию, то можно избежать столь неприятных переживаний.

А вот другой пример.

Молодой человек вполне приятной наружности приглашает девушку на свидание, а она ему отказывает. Применив к данному событию свою систему оценок, он начинает рассуждать примерно так:

«Я настолько не нравлюсь ей, что она не хочет даже один раз встретиться со мной. Наверно, я выгляжу недостаточно мужественным. И все

девушки считают так же. Какой ужас! Я ничтожный человек. Никогда я не смогу найти девушку, которая согласилась бы выйти за меня замуж».

В результате его охватывают тревога, подавленность и навязчивые раздумья о том, какой он человек. Такая реакция часто встречается у молодых людей, да и у немолодых тоже.

Если бы этим все кончилось, было бы полбеды. Однако дальше – больше. Любое незначительное событие в жизни, из-за которого человек впадает в уныние, дополнительно влияет на систему его оценок и вызывает новые эмоциональные реакции. Так он роет себе все более глубокую яму, из которой не выберется до тех пор, пока не случится что-то еще важнее. В результате, сосредоточившись только на своих собственных переживаниях, человек оказывается неспособным решать жизненные задачи, он истощается и бездействует.

Какой же здесь выход? Чтобы не стать жертвой собственных заблуждений, выход в том, чтобы, разумно взглянув на затруднительную ситуацию, научиться здраво рассуждать о ней. Как?

Вернемся к примеру первому – к человеку, у которого произошли неприятности на работе. Он мог бы сказать себе:

«Сегодня я не справился с заданием. Где-то мы выигрываем, где-то проигрываем. У каждого бывают удачные дни, а бывают и неудачные. Крайне важно в жизни извлекать опыт из своих неудач. Как говорится, на ошибках учатся. У всех бывают неудачи, и любой человек может иногда с чем-то не справиться. Никто не застрахован от этого. По-настоящему удачливые люди – это те, кто из своих ошибок и промахов извлекает урок, чтобы в другой раз не ударить в грязь лицом. Надо подумать, чему я могу научиться на сегодняшней истории. Что я должен делать завтра, чтобы выполнить все в лучшем виде».

Поразмышляв таким образом, возможно, он скажет:

«Мне стало лучше. Я думаю, что в дальнейшем я смогу справляться со своей работой».

Что касается молодого человека из примера второго, то он мог бы рассуждать так:

«Сегодня она не захотела прийти на свидание. У нее было множество причин. Может быть, согласится в другой раз. Ну, а если не нравлюсь ей совсем, у любого парня в жизни случается такое. Это пустяк. На свете много других девушек, с которыми можно встречаться. Когда-нибудь мне встретится хорошая девушка, и у нас все будет замечательно».

В данном случае мы имеем дело с мыслительными процессами, направленными на то, чтобы разрушить порочную систему представлений, предрассудков, которые заставляют нас постоянно испытывать тревогу. Повышенная тревожность в большинстве случаев вырастает на почве необъективных представлений.

Многие для изменения собственной системы оценок черпают информацию из автобиографий знаменитостей. Когда такой человек узнает, что даже у них временами тоже возникали похожие мысли и чувства, ему становится легче избавиться от своих нерациональных представлений. Помогает также знание о том, что в жизни этих людей встречались те же проблемы и происходили такие же события.

Например, о Луи Пастере известно, что он провалился на вступительных экзаменах и с первого раза не поступил в Парижский университет. И даже после того как он поступил в университет, профессора считали его весьма средним, хотя и очень усидчивым студентом. Альберт Эйнштейн как-то тоже не смог сдать экзамен по элементарной математике. Томаса Эдиссона исключили из школы за неуспеваемость. Можно привести бесконечный список писателей, которые не раз получали отказ, прежде чем им удалось выпустить в свет свои произведения, художников, которые получили признание только после смерти, и т.п.

Нельзя забывать, что с теми или иными препятствиями сталкиваются все люди. Здравое рассуждая, чтобы последствия подобных событий не оказались катастрофическими, важно разумно к ним отнестись. Тогда они могут становиться стимулом к развитию, личностному росту, самосовершенствованию, а не нагнетать изнуряющую и разъедающую душу тревогу.

Стресс: диагностика и регуляция

Существует множество определений понятия «стресс». В целом можно сказать, что это – физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада. Стресс возникает у человека под влиянием экстремальных воздействий (смены жительства, поступления в вуз, ссоры, потери работы и пр.). Ранее мы уже отмечали, что стрессогенным воздействием могут обладать не только негативные ситуации, но всякое изменение в жизни.

Ученые выделяют два вида стресса: дистресс и эвстресс. Первый из них наносит организму и личности человека вред, второй полезен, способствует мобилизации всех защитных сил организма в нужную минуту. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние тех или иных факторов (стрессоров) превосходит приспособительные возможности человека.

При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови).

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем три фазы (стадии).

Первая – *стадия тревоги*. Это фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкрет-

ному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

Вслед за первой наступает вторая фаза – сбалансированного расходования адаптационных резервов организма (*стадия стабилизации, сопротивления*). Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается.

Однако, если стресс продолжается долго, в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья фаза – *истощения*. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, появляется истощение.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания – соматические и невротические. Почему это происходит? Разные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних реакция активная – при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»). Мощност органических изменений при стрессе определяется обобщенной оценкой обстоятельств, а она, в свою очередь, тесно связана с мерой ответственности человека за порученное ему дело. Признаки эмоционального напряжения, обнаруживающиеся в ответственных ситуациях, особенно усиливаются в тех случаях, когда отсутствует физическая нагрузка.

Психическое напряжение, неудачи, страх, срывы, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они порождают, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, психические следствия эмоционального перенапряжения – неврозы. Невроз возникает при остром информационном дефиците, недостатке сведений о возможности выхода из ситуации, мучительной для человека. Казанский исследователь В.Д. Мен-

делевич (1988–1998) доказал, что с невротическими нарушениями связана способность к прогнозированию. Согласно сформулированной им антиципационной концепции неврозогенеза, в основе возникновения невроза лежала неспособность предвосхищать ход событий и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях, условно названная антиципационной несостоятельностью. Было установлено, что личности, склонные к невротическим расстройствам, исключали из антиципационной деятельности нежелательные события и поступки, ориентируясь всегда лишь на желаемое. В результате этого они раз за разом сталкивались с вновь неспрогнозированной психотравмирующей ситуацией и заболели неврозом.

Дальнейший уход в болезненное состояние избавляет человека от необходимости принимать решения, переключая внимание на заботу о своем здоровье и снижая тем самым на время актуальность травмирующей ситуации. Человек не отдает себе отчета в том, что после выздоровления он вновь окажется перед необходимостью включиться в тягостную ситуацию и справиться с ней. Неудивительно поэтому, что больные неврозом могут подсознательно препятствовать собственному выздоровлению. Самое трудное для человека – принять решение, но пока это не сделано, у него сохраняется стойкое эмоциональное напряжение. Поэтому одним из важнейших средств помощи становится доведение до сознания человека реальной связи между его физическими страданиями и разрешением конфликта.

Для одних людей более характерна активная реакция на стресс, для других – тормозная. При активной реакции мыслительные процессы могут измениться в сторону схематизации, обобщения ситуации с выделением главных аспектов приложения усилий. Сверхактивная, импульсивная реакция, порождая суетливость и неоправданную спешку, приводит к увеличению количества ошибок при сохранении или даже возрастании темпа деятельности. Тормозная реакция ведет к замедленному выполнению мыслительных операций, повышению инерционности при выработке новых навыков или при переучивании.

Не только недостаток информации ведет к эмоциональному перенапряжению, которое неблагоприятно сказывается на эффективности труда и состоянии здоровья человека. Полная информированность, стереотипность ситуации, порождая чрезмерный автоматизм, привычность, монотонность, устраняя эмоции вообще, становится утомительной для человека, снижает продуктивность его деятельности. Следует иметь в виду, что любимая работа не вызывает быстрого утомления и реже приводит к переутомлению.

Проверьте, угрожает ли вам нервный срыв? Ответьте на вопросы предлагаемого теста.

1. Трудно ли вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Да, всегда (3), очень часто (2), иногда (0), никогда (0).
2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?
Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?
Больше трех часов (0), два-три часа (0), один-два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4).
6. Перебиваете ли вы, не дослушав, собеседника, объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?
Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0).
7. О вас говорят, что вы вечно спешите.
Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0).
8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды?
Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0).
9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1), никогда (0).
10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то далеко?
Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0).
11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?
Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0).
12. Нервничаете ли вы, стоя в очереди?
Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0).
13. Любите ли вы давать советы?
Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0).
14. Долго ли вы колеблетесь, прежде чем принять решение?
Всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (3), никогда (0).
15. Как вы говорите?
Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0), важно (0).

А теперь подсчитаем очки.

От 45 до 63 очков – нервный срыв для вас – реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Не пора ли изменить образ жизни?

От 20 до 44 очков – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 очков – вам удастся сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 очков – если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, – это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

Методика снятия стресса

Способность справиться с напряжением в течение нескольких минут или даже секунд – основное условие эмоционального выживания и физического здоровья. Можно обучиться этому. Методики борьбы с ежедневными стрессовыми ситуациями призваны позволить нам почувствовать себя собранными и одновременно ненапряженными.

Прежде чем приступить к технике снятия стресса, поработайте с опросником.

Инструкция

Прочитайте каждое утверждение. Выберите такое, которое наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала познакомьтесь со всеми утверждениями, а затем решите, какое из них вам ближе.

1. а) Я чувствую себя хорошо.
б) Мне плохо.
в) Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
г) Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) Будущее не пугает меня.
б) Я боюсь будущего.
в) Меня ничто не радует.
г) Мое будущее беспросветно.
3. а) В жизни мне большей частью везло.
б) Неудач и провалов у меня было больше, чем у кого-либо другого.
в) Я ничего не добился в жизни.
г) Я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.
4. а) Не могу сказать, что я неудовлетворен.
б) Как правило, я скучаю.
в) Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина.
г) Меня не удовлетворяет абсолютно все.

5. а) У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел.
б) Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.
в) У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.
г) Я плохой человек: слишком часто я обижал других людей.
6. а) Я доволен собой.
б) Иногда я чувствую себя несносным.
в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.
г) Я совершенно никчемный человек.
7. а) У меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания.
б) Я чувствую, что наказан или буду наказан справедливо.
в) Я знаю, что заслуживаю наказания.
г) Я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) Я никогда не разочаровывался в себе.
б) Я много раз испытывал разочарование в самом себе.
в) Я не люблю себя.
г) Я себя ненавижу.
9. а) Я ничем не хуже других.
б) Порой я допускаю ошибки.
в) Просто ужасно, как мне не везет.
г) Я сею вокруг одни несчастья.
10. а) Я люблю и не обижаю себя.
б) Порой мне свойственно ошибаться.
в) Мне не везет постоянно.
г) Из-за меня все вокруг несчастны.
11. а) У меня нет причин плакать.
б) Бывает, что я и поплачу.
в) Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.
г) Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда очень хочется.
12. а) Я спокоен.
б) Я легко раздражаюсь.
в) Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.
г) Мне теперь все безразлично; вещи, которые раньше раздражали меня, ныне будто бы меня не касаются.
13. а) Принятие решения не доставляет мне особых проблем.
б) Иногда я откладываю решение на потом.
в) Принимать решение для меня проблематично.
г) Я вообще никогда ничего не решаю.
14. а) Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде.

- б) Меня волнует, что я неважно выгляжу,
 в) Дела идут, чем дальше, тем хуже; я выгляжу плохо.
 г) Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
15. а) Совершить поступок – для меня не проблема.
 б) Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо шаг.
 в) Чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой.
 г) Я вообще не способен что-либо реализовать.
16. а) Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь.
 б) По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул.
 в) Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся.
 г) Я настолько устал, что не могу ничего делать.
17. а) У меня сохранилась прежняя работоспособность.
 б) Я быстро устаю.
 в) Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю.
 г) Я страшно устал.
18. а) Appetit у меня такой же, каким был всегда.
 б) У меня пропал аппетит.
 в) Appetit у меня гораздо хуже, чем прежде.
 г) У меня вообще нет аппетита.
19. а) Бывать на людях для меня так же приятно, как раньше.
 б) Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми.
 в) У меня нет никакого желания бывать в обществе.
 г) Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.
20. а) Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне.
 б) Секс уже не интересует меня так, как прежде.
 в) Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса.
 г) Секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.
21. а) Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как раньше.
 б) У меня постоянно что-то болит, я живу на одной ноге, у меня то понос, то запор – это создает много проблем.
 в) Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.
 г) Мое физическое самочувствие ужасно, боли просто изводят меня.

Оценка

За ответы а) начисляйте 0 баллов, б) 1 балл, в) 3 балла, г) 4 балла. Подсчитайте общее количество баллов (если в отдельных позициях вы выбрали не одно, а несколько утверждений, считайте их тоже).

Результаты

Степень депрессии:

От 0 до 4 – отсутствует;

От 5 до 7 – легкая;

От 8 до 15 – средняя;

От 16 и более – высокая.

Если, согласно приведенной шкале, предложенной Э. Беком, вы получили 16 и более баллов, то вам лучше не заниматься самолечением, а скорее обратиться за помощью к специалисту. Если вы получили более 5 баллов, в этом случае внимательно прочитайте последующие рекомендации. Наконец, даже в том случае, если вы набрали менее 4 баллов, мы не советуем вам пропускать оставшийся материал. Кто знает, что может вам пригодиться? К тому же, кто из нас может похвалиться настолько хорошим настроением и позитивным отношением к своей жизни сегодня и в будущем, чтобы все это не хотелось бы изменить к лучшему.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

А. Стрессовая ситуация застала вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не zakружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застала вас где-либо вне помещения.

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

11. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

14. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.

Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка – словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Предстартовые состояния

В практической работе и обыденной жизни довольно часто человек попадает в состояния, именуемые предстартовыми (они предшествуют какому-либо событию, явлению, способному вызвать стресс).

Переход в предстартовое состояние психически сильного, натренированного и опытного человека может вызвать у него озабоченность и повысить его бдительность к тем мелочам в будущем деле, от которых подчас зависит его исход. Для него предстартовое состояние – это сигнал к мобилизации резервов и их подготовке к действию.

Иной тип реакции на предстоящее событие наблюдается у незакаленного психически человека. У него может возникнуть такой уровень тревожности (страха), который проявляется в несвойственной ему в обычном состоянии суетливости, несосредоточенности, многократных непродуктивных проигрываниях в уме предстоящих событий –

поливариантный тип прогнозирования (на что, естественно, уходит время), в анализе окончания событий с неблагоприятным итогом и размышлениях о негативных последствиях такого исхода. В ряде случаев подобное состояние возникает из-за опасения не успеть сделать все необходимое. Появляется напряженность в отношениях с людьми, нарушается сон, нередко начинают давать о себе знать ранее перенесенные болезни. Управлять своими состояниями, заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готовиться к предстоящему событию становится все труднее. Даже если это удается, продуктивность труда оказывается меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных условиях. Человек хватается за десятки дел, не доведя ни одного до конца. В самых худших своих проявлениях человек оказывается деморализованным настолько, что практически становится неспособным к какой-либо продуктивной деятельности.

Приемы нейтрализации негативных проявлений предстартового состояния. Какие же можно предложить методы, приемы нейтрализации предстартовых состояний и выведения людей на уровень интеллектуально-психологической мобилизации, достаточной для подготовки и успешного осуществления намеченных дел?

Опишем лишь наиболее эффективные и легко осваиваемые.

1) Среди них на первое место следует поставить *метод полной рационализации предстоящего события* (о методе рационализации мы уже писали ранее), то есть многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создает ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях. А, как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неопределенное. На первое место этот метод поставлен не случайно. Дело в том, что негативные эмоции возникают, прежде всего, там, где высока степень неопределенности процесса и исхода значимого для человека события. Метод рационализации как раз и уменьшает эту неопределенность.

2) Другой метод – *имитационные игры*, суть которых заключается в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Это своеобразные репетиции перед спектаклем. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем больше вероятность снятия мешающих делу зажимов психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.

3) *Метод избирательного позитивного вспоминания* заключается в анализе своего личного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Последовательное и детальное мысленное повторение всех возможных тонкостей успешно разрешенных проблем является содержательной базой сохранения здорового предстартового со-

стояния тем больше, чем больше число таких ситуаций со «счастливым» концом проанализировано (психика вспоминает позитивный опыт) и чем сложнее были эти удачно решенные жизненные задачи. В результате такого анализа человек приходит к выводу: «Я решал ранее сложные проблемы, решу и эту».

4) *Метод предельного мысленного усиления* возможности неудачи. Психологический настрой человека на неудачный результат снимает с него излишнее напряжение (ведь неудача все равно неизбежна) и позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.

5) *Метод «Зеркало»*. Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу требуемое ситуацией выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым усилием придать ему выражение человека, находящегося в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи сработает механизм стабилизации психики. Точно так же можно поступить с речью, уравновешенный эталон которой заранее записан на ленте магнитофона. В таком же ключе можно отрабатывать жестикуляцию, походку, положение тела за рабочим местом и т.п. Все это требует определенной тренировки, что в сложной ситуации дает хороший результат.

Принципиально важное значение для обеспечения высокой стрессоустойчивости в предстартовые периоды и после свершившихся событий имеет степень соответствия интеллектуально-психологических способностей людей требованиям конкретного участка работы. Чем больше это соответствие, тем менее болезненно переживается предстартовое состояние, и наоборот. Неспособность к данному виду деятельности заведомо означает, что при большой личной значимости предстоящего события для человека он не сможет мобилизоваться. Это, в свою очередь, чревато возникновением соматических и нервно-психических срывов. Именно поэтому психодиагностическое обследование для обеспечения оптимальной расстановки сотрудников на работе в соответствии с их способностями является важнейшим условием повышения стрессоустойчивости в преддверии сложных и кризисных ситуаций.

Практика убеждает, что невроза вполне можно избежать, если сформировать у человека установки и привить навыки выхода из стрессовых ситуаций с минимальными потерями. Каковы же средства защиты?

Средства защиты в стрессовых ситуациях

1. *Динамичность установок*. Неудача, постигшая человека в достижении какой-либо жизненно важной (или представляющейся важной) цели, если у него одновременно нет других целей, движение к

которым сглаживает остроту неудачи, довольно часто приводит к неврозу. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от невроза лучше, чем тот, кто однозначно ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

2. *Умение переоценивать то, чего не смог достичь.* Всеми силами рвущийся к достижению определенной цели человек вызывает уважение и почтение. Но если провал? И нет другой цели, ради которой стоит работать так же настойчиво? Неизбежен невроз и, как следствие, падение работоспособности. Нейтрализовать такой результат помогает умение принизить значимость потери, снизив ценность того, к чему стремился. Все-таки переносить малые потери легче, чем значительные: «В такой потере горя мало; теряют больше иногда». Этот механизм иногда срабатывает автоматически. Но в ряде случаев ему следует научиться.

3. *Объективизация стрессов.* Суть этого метода заключается в умении отличать неудачи от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов и т.д. Иначе говоря – это способность объективно оценивать то, что вначале представляется катастрофическим или трагическим. Серьезным подспорьем является составление оценочных карт. Их структура довольно проста, а эффективность применения порой поразительна. Карта состоит из трех колонок. В левую колонку, в порядке убывания отрицательной значимости (с указанием их «веса»), заносятся все возможные отрицательные события, которые могут коснуться человека. В среднюю вносятся перечень реальных успехов, достижений (личностных, служебных, финансовых и т.п.) либо делается запись об извлеченных из неудач уроках (так называемая абсолютная утилизация – превращение вреда в пользу). В правую колонку вписывается конкретная неприятность. После этого три колонки сравниваются. У человека, не вооруженно таким инструментом и слабого в нервно-психическом отношении, любая неприятность может вызвать невротическую реакцию. Человек, имеющий в своем распоряжении подобную оценочную карту, сразу же ставит все на место. Если к тому же ему удастся заполнить среднюю колонку – рациональное восприятие неудачи ему обеспечено, а невротические сбои в деятельности будут предотвращены.

4. *Навык к расслаблению.* Серьезная результативная деятельность без мобилизации усилий и напряжения немислима. Но остающаяся после этого напряженность лишает человека возможности отдохнуть – истощается нервная система. Особенно это истощение велико, если деятельность нередко сопровождается неудачами. Поэтому периодическое расслабление – естественный фактор преодоления неврозов.

5. *Дискретное общение.* Из обыденных наблюдений мы знаем (это подтверждают и психологические опыты), что длительное непрерывное общение нередко является источником напряженности в отношениях между людьми. Это означает, что существует мера времени общения, выход за пределы которой (для большинства людей) может в лучшем случае привести к потере конструктивного смысла общения, а в худшем – вызвать конфликт. При этом важно учесть, что для разных пар и для разных групп людей эта мера различна. Законом пресыщения общением нельзя пренебрегать. Во избежание появления напряженных отношений между людьми следует, прежде всего, знать признаки насыщения общением (возникновение и усиление беспричинного недовольства партнером, раздражительность, обидчивость и т.д.) и уметь вовремя выходить из контактов с данными людьми ради их последующего позитивного продолжения.

Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации

Необходимо вооружить студентов способами непосредственной саморегуляции эмоционального состояния во время действия напряженных факторов. Для этих целей могут использоваться:

– Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимого для работы настроя: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т.д.

– Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.

– Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3–5 раз. Таким образом снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.

– Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).

- Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
- Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

Первая помощь после действия стрессовых факторов

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно, выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающе действуют на человека.

Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать):

- возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;
- разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20–30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3–5-й этаж);

– найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;

– другой способ – «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется. Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

– Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».

– Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

– Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».

– Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

– Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

– Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».

– Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

– Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

– Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

– Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

– Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

– Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Упражнение «Это я»

Данный способ демонстрирует духовное родство с другими людьми, помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, в которых вы с ним похожи. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.

Это упражнение помогает развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Методика релаксации во время сессии

Методика дает положительный результат лишь при тщательном усвоении приемов.

Занятия по овладению методикой релаксации в период подготовки и сдачи экзаменов могут проводиться вначале с группой, а затем индивидуально в форме домашнего задания.

Целесообразно тренироваться утром сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием в вечерние часы. Это обусловлено

тем, что заторможенное состояние коры головного мозга после пробуждения или перед засыпанием способствует более эффективному освоению навыков.

Текст для релаксации студентов во время экзаменационной сессии (для удобства мы рекомендуем предварительно записать предложенные формулы на диктофон и пользоваться ими в дальнейшем по мере надобности):

1. Я отдыхаю. Я расслаблен. Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю.

2. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно.

3. Сердце успокаивается. Сердце сокращается все реже. Оно бьется ровно и ритмично. Спокойно и ровно бьется сердце.

4. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.

5. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы правой ноги. Мышцы ног расслаблены. Они неподвижные и тяжелые. Приятное тепло чувствую в ногах.

6. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

7. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойное, расслабленное.

8. Я отдохнул.

Чувствую себя свежим.

Дышу глубже и чаще.

С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц.

Дышу глубоко.

Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.

Потягиваюсь.

Открываю глаза.

9. Тело напряжено как пружина. Хочется встать и действовать. Сегодня ответственный день. Экзамен. Я полон сил и бодрости. Много и упорно готовился. Уверен в своих силах.

10. Быстро встать.

Аутогенная (психорегулирующая) тренировка

Понятие «аутогенная тренировка» было введено создателем этого метода – немецким психотерапевтом Иоганнесом Генрихом Шульцем. Аутогенная тренировка (аутотренинг) является методикой, направленной на овладение навыками психической саморегуляции с помощью релаксационных способов, и является одним из самых эффективных методов обретения навыка владения собой.

Комплекс аутогенной тренировки (аутотренинга, самовнушения) направлен на самостоятельное снятие эмоционального напряжения, предотвращение возможного стресса с помощью упражнений на расслабление и успокоение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела с одновременным вызыванием в них чувства тепла. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

Для наиболее эффективного общения, поведения, деятельности в каждой конкретной ситуации существует определенный индивидуально наиболее благоприятный, т.е. «оптимальный», уровень эмоционального состояния. Поэтому, осознанно управляя своим эмоциональным состоянием, мы тем самым создаем предпосылки для оптимизации общения, поведения и деятельности.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх) сказывается в первую очередь на продуктивности психических процессов – памяти, внимания, мышления, т.е. на успешности учебной деятельности в целом.

Управлять своим психическим состоянием вполне может научиться каждый. Осуществляется этот процесс в различных ситуациях с помощью формул оптимального состояния – организующих формул самовнушения – на фоне мышечной и психической релаксации.

Аутогенная тренировка проводится в несколько этапов, направленных на освоение упражнений по ослаблению нервно-мышечного напряжения в конкретной мышце или группе мышц, с последующим становлением «привычки отдыхать».

В ряде случаев овладению АТ может препятствовать погружение в пассивное, неконтролируемое состояние дремоты и сна. Чтобы отогнать излишнюю сонливость, следует сделать 3–4 глубоких вдоха и выдоха и 3–4 раза сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом необходимо убеждать себя, что сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления, и продолжать тренировку.

Следует помнить, что, занимаясь АТ, вы не вносите в себя ничего постороннего, а просто развиваете все лучшее и необходимое из того, что есть в вас самих.

Как показывает практика, наиболее яркие представления можно вызвать в состоянии расслабления. В связи с этим наиболее благоприятным временем для самовнушения является момент после ночного сна и перед засыпанием. Наиболее подходящая поза для самовнушения – лежа на спине, руки при этом должны быть слегка согнутыми в локтевых суставах и лежать ладонями вниз, ноги разведены на ширину плеч. В днев-

ное время заниматься аутогенной тренировкой можно в мягком кресле с подголовником и подлокотниками или в позе «кучера» (сидеть, не опираясь спиной, с опорой на полную стопу, руки свободно лежат на бедрах, голова слегка опущена вперед, подробное описание этой позы смотрите далее). Находясь в одной из указанных поз, человек должен закрыть глаза, расслабить мышцы рук, ног, туловища, лица. Затем рекомендуется сделать глубокий вдох и замедленный выдох. Далее мысленно произносятся слова: на вдохе – «я», на выдохе – «расслабляюсь», а затем также «и» (вдох) «успокаиваюсь» (выдох). Произнося про себя «я» и «и», внимание мысленно обращают к лицу (как будто рассматривается освещенное в темноте лицо), при словах «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» представляется плавное перемещение «светового пятна» вниз по шее, рукам, туловищу, ногам вплоть до пальцев. Слова формул произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Дальнейшие формулы самовнушения идут в следующем порядке:

Мое внимание на моем лице (надо мысленно увидеть свое лицо).

Мое лицо спокойно.

Губы и зубы разжаты.

Расслабляются мышцы шеи и затылка.

Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.

Мое внимание переходит на мои руки.

Пальцы и кисти расслабляются.

Предплечье и локти расслабляются.

Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.

Мое внимание переходит на мое лицо.

Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.

Мое внимание переходит на мои ноги.

Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеют.

Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.

Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют.

Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые.

Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.

Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.

Мое внимание переходит на мое туловище.

Мое туловище полностью расслабленное.

Мое внимание на моей груди.

Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.

Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.

Весь мой организм отдыхает.

Я отдыхаю и успокаиваюсь.

Мне удобно и спокойно.

Я совершенно спокоен.

На *втором этапе* овладения упражнениями комплекса аутогенной тренировки благоприятное влияние оказывают на человека такие формулы самовнушения:

Мышцы рук постепенно теплеют.

С каждой секундой она все теплее и теплее.

Руки вялые, расслабленные, теплые.

Они как будто опущены в теплую морскую воду.

Солнечное сплетение пульсирующими движениями испускает тепло.

Тепло распространяется на живот, грудь.

Теплеют ноги.

Теплеют бедра, голени, стопы.

Весь организм расслаблен и тепл.

Он отдыхает.

Выполнение упражнения должно сопровождаться зрительными эмоциональными образами, которые связываются у вас с ощущением тепла, – например, представить себя в теплой ванне. Тепло не только обеспечивает лучший отдых и успокаивает нервную систему. Умение вызывать местное тепло облегчает боль, улучшает питание и работу беспокоящего органа. Регулярно занимаясь аутогенной тренировкой, вы наверняка обратите внимание на то, что по мере того, как наступает расслабление тела, успокаивается и нормализуется ваше дыхание. Этот процесс очень важен для организма, так как равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние раздражения и гнева, приводит к общему успокоению, отвлекает от беспокоящих мыслей и чувств, нормализует сон.

Необходимо помнить, что особую важность при овладении этим упражнением имеет навык пассивно, без напряжения воли концентрировать свое внимание.

Овладение представленными формулами самовнушения достаточно для нормализации эмоциональных реакций. Однако они не могут заменить тренировку психологической устойчивости, описанную выше. Наиболее эффективным в борьбе со стрессами можно считать овладение двумя этими способами психической саморегуляции.

Обычно принято использовать аутотренинг для снятия волнения перед выступлением, экзаменом, деловой встречей, результаты которых особенно важны для человека. При этом небезосновательно считается, что для достижения максимально положительных результатов в подобных мероприятиях необходимо быть спокойным и уравновешенным, так как ненужное волнение может перечеркнуть все усилия, направленные на достижение цели.

Описанная классическая методика проведения аутотренинга содержит все необходимые формулы в сжатом виде. Однако без предвари-

тельных навыков не многие смогут использовать их с высокой степенью эффективности.

Опыт показывает, что расслабить мышцы намного труднее, чем кажется, и не всем удается достичь этого с первого раза. Поэтому полезные подготовительные упражнения по релаксации еще до того, как приступить к выполнению первого упражнения аутогенной тренировки. Поскольку следствием расслабления мышц является возникновение своеобразного приятного чувства тяжести, истомы и тепла, необходимо это чувство осознать, запомнить и научиться вызывать произвольно, сначала используя для этого, кроме формул, вспомогательные образы, а затем уже только соответствующие формулы самовнушения.

Подготовительные упражнения для релаксации

Упражнение 1

Поднять правую руку (левшам – левую) вверх, выключив локтевой сустав, затем в течение 30–40 секунд энергично сжимать и разжимать кисть руки. При утомлении кисти упражнение прекратить, но руку не опускать, можно придерживать ее в вертикальном положении с помощью другой руки – так еще 30–40 секунд. При этом нужно явно почувствовать, как постепенно кисть этой руки охлаждается. Затем по команде всем одновременно опустить руку вниз, чтобы она свободно повисла вдоль тела, закрыть глаза, прочувствовать и запомнить ощущения тепла и тяжести, возникающие в наливающейся горячей кровью руке. Не открывая глаз, сравнить ощущения правой и левой рук.

До следующего занятия упражнение повторять до тех пор, пока чувство тяжести и тепла не начнет возникать произвольно при одном только воспоминании о проделанном упражнении.

При выполнении упражнения важно произносить формулы внушения сначала вслух, а затем «про себя», медленно, но убежденно:

«Я чувствую, как моя рука начинает наливаться горячей, пульсирующей кровью ... и тяжелеть ...

Моя рука наливается горячей кровью... теплеет... становится все тяжелей...

Моя рука теплая... тяжелая... очень тяжелая... Рука все теплее... горячая... очень горячая... Рука «горит»! Кисть руки излучает тепло!»

Упражнение 2

Энергично растереть руку снегом или подержать ее до «ломоты» в холодной воде, обернуть кисть теплой мягкой тканью (шарфом, пуховым платком) и, закрыв глаза, прочувствовать прилив тепла, даже «жара» к кисти руки. Прodelать это упражнение столько раз, сколько понадобится для того, чтобы одно только воспоминание о нем, образ «горящей кисти» уже вызывал нужное ощущение. Одновременно необходимо произносить формулы самовнушения, описанные выше.

Мы рекомендуем студентам не ограничиваться предложенными приемами и при желании использовать другие, более близкие и удобные для них. С помощью этих приемов нужно вызвать, запомнить и научиться воспроизводить чувства тяжести и тепла в мышцах.

Для тех, кому аутогенная тренировка в форме предложенной ранее, оказалась трудновыполнимой (малозффективной) в силу отсутствия навыка, мы предлагаем более детальное, поэтапное освоение ее. Эти занятия можно проводить самостоятельно (по памяти), используя аудиозапись формул соответствующего занятия, а также в группе (что лучше) под руководством психотерапевта или предварительно подготовившегося товарища.

Методика проведения первого (вводного) занятия психорегулирующей тренировки

Для создания необходимого «фона» эмоционального состояния в начале занятия предлагается прослушать 5–10-минутную программу «успокаивающей» музыки.

1. Освоение «позы кучера»

Занимаются аутотренингом обычно в одной из трех основных поз. Самая эффективная из них – лежа; тело при этом принимает удобное привычное положение. Вторая – в мягком кресле с подголовником и подлокотниками. Третья поза – самая неудобная на первый взгляд, но зато доступная в большинстве ситуаций. Создатель аутогенной тренировки И. Шульц назвал ее «позой кучера на дрожках», ибо она рождена вековым опытом кучеров, вынужденных в ожидании пассажиров дремать, сидя на козлах своих экипажей. Чтобы принять эту позу, необходимо сесть на стул следующим образом: согнуть свободно расставленные колени так, чтобы между бедрами и голеньями образовался угол 120–130°. Кисти рук следует положить на колени. Голову свободно опустить на грудь. Важно подобрать такое положение для головы, чтобы мышцы были предельно расслаблены, но не «затекали» во время занятия. Спину можно мягко согнуть так, чтобы оба плечевых сустава оказались строго по вертикали над тазобедренными суставами. В таком положении расслабленный позвоночник обретает хорошую пружинность и при дальнейшем расслаблении туловище будет под тяжестью плечевого пояса и головы лишь сильнее сгибаться, а не падать вперед или назад.

2. Расслабление основных групп мышц

После того как принята основная поза занятия, необходимо закрыть глаза и мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать лучше с мышц лица – с освоения так называемой «маски релаксации». В первую очередь рас-

слабляются мышцы лба, все морщины на лбу разглаживаются. Чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови (как это бывает при удивлении) и на выдохе опустив. Затем расслабляются брови (нахмурить брови и тут же их расслабить). Расслабляются веки, глаза плотно закрыты, при этом нужно явно почувствовать вес глазных яблок в глазницах. Расслабляются мышцы щек, должно возникнуть ощущение, что щеки наливаются тяжестью и «отвисают», как у бульдога (недаром иногда «маску релаксации» образно называют «маской бульдога»). Далее расслабляются мышцы языка и жевательная мускулатура. Челюсть держится только на связках, поэтому рот может быть слегка приоткрыт. Если посмотреть на свое лицо «со стороны», на нем должна лежать «печать» глубокого «сладкого» сна. Известно, что между выражением лица и психическим состоянием существует прочная обратная связь и внешнее выражение расслабленности и покоя влечет за собой соответствующие изменения психического состояния.

Следующая группа мышц, подлежащая расслаблению, – мышцы затылка, шеи и плеч. Затем безвольно «распускаются» лопатки, расслабляются мышцы спины и поясницы. Внимание медленно опускается к мышцам ног: расслабляются бедра, «раскрепощаются» коленные суставы, начинает казаться, что ноги в коленях могут поворачиваться в любую сторону, расслабляются мышцы голени, подъема, стопы, возникает ощущение их «обвисания». Завершает «экскурс» по мышцам тела расслабление мышц рук, которые кажутся плетью, брошенными на колени.

Такая процедура снятия мышечных «зажимов» и проверки «готовности» тела к релаксации продельвается обязательно на каждом занятии после принятия позы «кучера па дрожках». С каждым разом она занимает все меньше времени и, сопровождаемая вводной формулой, соединяется с ней в одном общем ощущении расслабленности и покоя.

3. Освоение вводной формулы – «я расслабляюсь и успокаиваюсь»

Эта формула является одновременно и завершающей, так как после полного овладения и прочного закрепления всех формул аутогенной тренировки их количество постепенно сокращается до одной, вводной формулы. Она становится основной, единственной и вполне достаточной для того, чтобы очень быстро можно было погрузиться в необходимое для самовнушения состояние релаксации. Используется формула так. При мысленном произнесении местоимения «я» делается короткий, но достаточно глубокий вдох, при этом охватывается ощущениями разом все тело. Одновременно с длинным выдохом облегченно произносится глагол «рас-слаб-ля-юсь...» Затем на легком выдохе мысленно проговаривается союз «и...», а на замедленном, спокойном

выдохе – слово «ус-по-ка-и-ва-юсь». При этом важно мысленно не только проговорить каждое слово, но и прочувствовать его, связать с образом, вызывающим необходимые ощущения.

После трех – четырехкратного повторения вводной формулы можно переходить к следующему этапу занятия – выполнению дыхательной и изометрической гимнастики (упражнений на напряжение и расслабление мышц).

Заканчивается занятие обычно фиксированием своего впечатления от занятия и анализом сопровождающих его ощущений.

Методика проведения последующих занятий психорегулирующей тренировки

При решении организационных вопросов необходимо в первую очередь обратить внимание на соблюдение дисциплины и регулярность проведения занятий. Подчеркиваем, что только регулярное посещение занятий и добросовестное выполнение заданий позволят в короткий срок образовать необходимые условные связи между основными формулами аутогенной тренировки и теми ощущениями, которые они должны вызывать. Закрепление этих связей требует значительно больше времени и является задачей дальнейших самостоятельных занятий.

Во время занятий следует забыть обо всех мыслях и заботах дня, тем более не решать никаких отвлекающих проблем. Нужно научиться отдаляться от одолевающих мыслей, посмотреть на них как бы со стороны. Внутреннему покою не должны мешать ожидание, тревога или необходимость срочного дела.

Если аутогенная тренировка проводится в группе, то в помещении для занятий каждый должен иметь свое привычное место, поэтому на первом занятии собравшихся студентов просят расположиться на тех местах, где им было бы удобно.

Все последующие занятия строятся следующим образом:

1. Прослушивание успокаивающей программы релаксационной музыки.
2. Измерение частоты сердечных сокращений (пальпаторно, т.е. с помощью рук, за 30 секунд).
3. Усвоение (объяснение) новых формул.
4. Принятие позы «кучера на дрожках», снятие мышечного напряжения.
5. Дыхательная гимнастика (успокаивающее дыхание).
6. Вводная формула.
7. Разучивание новых формул релаксации.
8. Выход из состояния релаксации с помощью мобилизационных формул.
9. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

10. Включение мобилизующей музыкальной программы.

11. Выполнение ряда упражнений изометрической гимнастики (напряжения и расслабления мышц).

12. Обсуждение результатов (если занятие проводится в группе), регистрация изменения эмоционального состояния.

Второе занятие: релаксация правой руки

Основная цель занятия – научиться произвольно вызывать чувства тяжести и тепла в правой руке.

После вводной формулы нужно сконцентрировать все внимание на правой руке (напомним, что левшам – на левой) так, чтобы во всем теле ощущать только ее одну. Удобно представить себе, как это предлагает В. Леви, что все тело погружено в темноту и лишь луч прожектора – «пятно внимания» – выхватывает из темноты правую руку.

Во время вдоха следует произнести: «Моя рука...», одновременно «прислушиваясь» к мышцам руки, и на протяжении замедленного выдоха осмыслить по слогам: «рас-слаб-ля-ет-ся...» Расслабление будет тем выраженнее, чем ярче сопровождающий его образ – рука, как «кисель», «желе», «плеть» и др. Поэтому на первых занятиях преподаватель сам может наводить занимающихся на необходимый образ с помощью соответствующей формулы: «Моя рука расслабленная и безвольная, как тряпка... Рука...– тряпка...»

Следующим этапом является внушение чувства тяжести в правой руке. Хорошо вспомнить и воспроизвести чувство грузной, приятной истомы во всех мышцах, возникающее во время отдыха после интенсивной физической нагрузки. Одновременно, очень медленно, с паузами произносится:

«Моя правая рука начинает тяжелеть... тяжелеет... тяжелая... Моя правая рука тяжелая... очень тяжелая!.. Не-под-виж-на-я...»

Долго останавливаться на этой формуле не следует, достаточно добиться легкого ощущения тяжести и неподвижности в кисти руки, скованности возможных ее движений «извне». Можно порекомендовать образ воображаемой тяжелой «железной перчатки», одетой на руку.

Основное внимание следует уделить формулам внушения тепла, за которыми следует полное расслабление мышц и расширение сосудов. Большую роль в успешности освоения этих формул должны сыграть подготовительные упражнения, выполняемые дома в течение нескольких дней. Формула произносится следующим образом:

«Моя правая рука начинает теплеть... теплеет... теплая... Моя правая рука теплая... очень теплая!.. Го-ря-ча-я!.. Кисть руки излучает тепло!»

На групповых занятиях ведущий должен помогать занимающимся создавать необходимые образы с помощью дополнительных формул, количество и содержание которых можно регулировать по своему усмотрению.

нию, опираясь на фантазию. Во многом могут помочь и дневники-самоотчеты, в которых сами занимающиеся часто записывают различные удачные образы и приемы формирования психических состояний. Например: «Горячая, пульсирующая кровь приливает к пальцам» и др.

Завершает этап расслабления правой руки формула: «Моя правая рука полностью расслаблена, тяжелая, теплая, неподвижная».

Вслед за небольшой паузой, во время которой занимающиеся пытаются усилить возникшие ощущения (1–2 минуты), следуют мобилизующие формулы психорегулирующей тренировки. От данного этапа нужно отказаться, если занятие проводится дома перед сном. В этом случае аутогенное погружение естественно переходит в обычный сон. Мобилизующие формулы направлены на повышение тонуса симпатической нервной системы, активизацию деятельности организма, создание положительных эмоций, проявляющихся в ощущениях прилива сил, уверенности в себе, вдохновения. Одновременно снимается вялость и расслабленность, возникшие в результате релаксации.

Повышение тонуса симпатической нервной системы сопровождается такими явлениями, как учащенное сердцебиение, углубленное дыхание, обострение слуха и зрения. Одновременно возникают ощущения озноба, легкой дрожи, похолодание конечностей и тела, появление «гусиной кожи» и т.д. Поэтому слова для мобилизации должны содержать описание тех симптомов, которые возникают в связи с повышением тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы и, если они правильно подобраны, то осуществлять обратную связь, вызывая активацию.

Вот как приблизительно выглядит последовательность мобилизующих формул:

«Я ощущаю приятную прохладу вокруг себя...

Прохладный воздух приятно освежает лицо...

Дыхание учащается...

С каждым вдохом прохлада вливается в мое тело...

Возникает чувство легкого озноба...

Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности...

В мышцах начинается легкая дрожь...

Озноб усиливается...

По спине побежали мурашки, как после прохладного душа...

Озноб все сильнее...

Мышцы собранные, упругие...

Я чувствую свежесть и бодрость!..

Я приятно возбужден!..

Я полон энергии!»

При использовании мобилизующих формул также необходимо яркое образное представление соответствующих состояний, например,

«вышел из бани морозным вечером» или «вышел из воды после купания в ветреный день».

И еще важный момент: домысливая и представляя содержание мобилизующих формул самовнушения, можно и нужно подключать соответствующие физические компоненты. Например, если при формуле: «мышцы собранные, упругие» – невольно возникает напряжение мышц тела или сжимаются кулаки, то это вполне естественная реакция.

В конце мобилизующей части тренировки занимающиеся открывают глаза и, взяв руки в замок, энергично потягиваются.

В качестве закрепляющего навык задания рекомендуется повторение формул релаксации для правой руки.

Занятие третье: релаксация обеих рук

Основная цель занятия – обучение произвольной релаксации обеих рук.

После того как достигнуто чувство тяжести и тепла в правой руке, «круг внимания» медленно переводится на левую руку. Формулы релаксации произносятся в той же последовательности, что и для правой руки. Затем «круг внимания» расширяется и захватывает обе руки. Заключительная формула релаксации выглядит так: «Мои руки полностью расслаблены, тяжелые, теплые, неподвижные».

Субъективно можно различить три фазы аутогенного погружения. Во время первой ощущается тяжесть в расслабляемых мышцах; во второй – чувство телесной легкости, «невесомости». Для третьей характерны нарушение схемы тела, ощущение «деформации» и полного исчезновения его частей. Вот характерная запись в дневнике студентки С-ой: «Явно ощутила тяжесть и тепло в обеих руках, кончики пальцев покалывало и толчками охватывало жаром. Затем стало казаться, что руки распухли и «всплыли» над коленями, пришлось открыть глаза и убедиться, что они на месте».

При освоении релаксации новых групп мышц необходимо добиваться последовательного перехода во все более глубокие фазы аутогенного погружения, не останавливаясь на возникновении ощущения тяжести и тепла. Достигается оно не сразу, но регулярные занятия дома позволяют многим уже к четвертому – пятому занятию погружаться во вторую и даже третью его фазу. Некоторые же, несмотря на регулярность занятий, начинают испытывать ощущения глубокого аутогенного погружения значительно позже.

Занятие четвертое: релаксация ног

Основная цель – научиться произвольно вызывать чувства тяжести и тепла в обеих ногах.

Занятие проходит по обычному плану, и после того как закончено расслабление мышц рук, «круг внимания» переносится на ноги. Причем

на первых занятиях в центре внимания оказываются лишь стопы ног. Затем, когда ощущения в стопах вызываются быстро и ощутимо, их можно постепенно распространять на голени и бедра. При объяснении новых формул следует обсудить возможные образные представления, к помощи которых придется прибегнуть на занятии: «Я в жаркий летний день на пляже погрузил ноги в горячий песок», «Я принимаю горячую ножную ванну» и др. Если во время занятия нужные ощущения не возникнут, дома можно использовать вспомогательные приемы, подобно тому, как это делалось на первых занятиях, чтобы вызвать чувства тепла и тяжести в руках. Например, хорошо запоминается ощущение тепла, если стопы ног опустить ненадолго в холодную воду, энергично растереть их жесткой тканью, а затем надеть теплые носки или закутать ноги в одеяло и прочувствовать, как они согреваются...

Вот приблизительная последовательность формул на достижение релаксации ног:

1. «Мои ноги рас-слаб-ля-ют-ся... Мои ноги рас-слаб-ле-ны...» Пауза.
2. «Мои ноги начинают тяжелеть... тяжелеют... тяжелые... Ноги налились свинцовой тяжестью... Мои ноги тяжелые... не-под-виж-ны-е...» Пауза.
3. «Мои ноги начинают теплеть... теплеют... теплые... Мои ноги теплые... очень теплые!.. Го-ря-чи-е!.. Ногам жарко!» Пауза.
4. «Мои ноги полностью расслаблены, тяжелые, теплые, не-под-виж-ные».

Эта формула произносится несколько раз.

Пауза 2–3 минуты, во время которой занимающиеся пытаются самостоятельно добиться глубокого аутогенного погружения.

Далее занятие проводится по обычному плану.

Это занятие, включающее закрепление навыка релаксации мышц рук и освоение релаксации мышц ног, рекомендуется повторить несколько раз.

Когда упражнения первых занятий усвоены хорошо, нужные ощущения, переходя в более глубокие стадии аутогенного погружения, возникают быстро и ярко, можно постепенно, от занятия к занятию, сокращать количество формул. Так, для релаксации мышц рук становится достаточной последняя формула: «Мои руки полностью расслаблены, тяжелые, теплые, неподвижные».

Занятие пятое: разучивание формул для органов брюшной полости

Основная цель – научиться вызывать ощущение тепла в области живота.

В начале занятия следует объяснить, что субъективное ощущение тепла в брюшной полости связано с приливом крови к внутренним органам. В первую очередь тепло обычно ощущается в области солнечного сплетения – «под ложечкой». Солнечное сплетение – это сосредоточение нервных окончаний, идущих от внутренних органов. Тепло ощущается при

полном расслаблении гладких мышц и усилении кровоснабжения внутренних органов – пищевода, желудка, кишечника, мочевого пузыря и др. Оживление кровообращения внутренних органов облегчает отток желчи от печени, улучшает пищеварительную функцию, нормализует газообмен. Таким образом, предлагаемое упражнение полезно при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также в качестве их профилактики. Противопоказано оно при острых воспалительных процессах в брюшной полости и при заболеваниях, связанных с кровотечениями (например, при кровоточащей язве желудка).

Глубокое согревание органов брюшной полости может быть достигнуто с помощью следующего приема. Нужно проглотить слюну и представить, что она горячая. Дома рекомендуется несколько раз «оживить» этот образ, выпив чашку горячего бульона, молока, чая и запомним ощущение приятного глубинного тепла, разливающегося при этом по брюшной полости.

После привычного расслабления ног и рук внимание медленно поднимается к мышцам живота.

1. «Мой живот начинает расслабляться... расслабляется... Мой живот мягкий... расслабленный...» Пауза.

2. «Мой живот начинает прогреваться приятным глубинным теплом... Мой живот прогрелся...» Пауза.

3. «Чувство тепла в брюшной полости усиливается... Мое солнечное сплетение начинает излучать тепло... Мое солнечное сплетение излучает тепло...» Пауза.

4. «Мой живот мягкий... теплый...» (эта формула повторяется несколько раз).

Если с помощью предложенного приема результат не достигается, можно использовать другой прием. На область солнечного сплетения положите грелку с теплой водой и, закрыв глаза, прочувствуйте и запомните, как приятное тепло разливается по брюшной полости. Вместо грелки на область солнечного сплетения можно просто положить ладонь правой руки и вслед за самовнушением в ней чувства тепла ярко представить себе, как это тепло «переливается» в брюшную полость. В этом случае последовательность формул будет несколько иная:

1. «Мой живот расслабляется...

Мой живот мягкий... расслабленный...» Пауза.

2. «Мое солнечное сплетение теплеет... теплое... ...очень теплое... Мое солнечное сплетение очень теплое!.. Го-ря-че-е!...» Пауза.

3. «Тепло начинает проникать в брюшную полость...

Мой живот начинает прогреваться приятным глубинным теплом...

Мой живот прогревается приятным глубинным теплом... Мой живот прогрелся приятным глубинным теплом...» Пауза.

4. «Мой живот мягкий... теплый...» (2–3 раза).

Занятие шестое: релаксация мышц спины

Основная цель – научиться расслабляться и согревать мышцы спины. Чтобы не перегружать формулы, в них оставляется только слово «спина», но имеется в виду, что речь идет о мышцах плеч, спины и поясницы.

Ощущения тяжести в этих мышцах, как и в дальнейшем, в мышцах шеи, лучше избегать, ибо может возникнуть субъективно неприятное ощущение «нагруженности», «придавленности» тела сверху. В этом случае удачным, на наш взгляд, является образ тела «взвешенного» в теплой воде или «обмякшего», «обвисшего», «осевшего» на стуле.

Вот последовательность новых формул шестого занятия:

1. «Моя спина начинает расслабляться..... расслабляется... Моя спина расслаблена... мягкая... безвольная...» Пауза.

2. «Моя спина начинает теплеть... теплеет... Моя спина теплая... очень теплая... Го-ря-ча-я!.. спине жарко!» Пауза.

3. «Моя спина мягкая... теплая... неподвижная...» (несколько раз).

Вот образы, чаще всего используемые студентами для достижения соответствующих ощущений в мышцах плеч, спины, поясницы: «Я загораю на крыше (пляже, полянке в лесу)», «Я накинула на плечи пуховый платок», «Я повернулся спиной к костру (печке)», «На спину поставлены горчичники» и др.

В качестве повторения рекомендуется закрепление формул, освоенных на прошлых занятиях, возможное их сокращение. Овладение релаксацией плеч, спины, поясницы.

Занятие седьмое: релаксация мышц шеи и шейного отдела спины

Основная цель – расслабление и согревание мышц шеи и шейного отдела спины. При обсуждении новой формулы необходимо подчеркнуть, что именно в шее и шейном отделе спины, как показывают электромиографические исследования, наблюдаются застойные явления и гипертонус мышц у людей, занятых умственным трудом. Умение снять «зажимы» с этих мышц, усилить в них кровоток за счет расслабления мышц и расширения сосудов и тем самым обеспечить кислородное питание мозга облегчает умственную деятельность, снимает головные боли, является профилактикой атеросклероза и других сосудистых заболеваний.

Точно так же, как когда речь шла о спине, под словами «моя шея» будем понимать состояние мышц не только шеи, но и шейного отдела спины вплоть до лопаток.

Итак, последовательность новых формул седьмого практического занятия:

1. «Моя шея начинает расслабляться... расслабляется... Моя шея расслабленная... вялая...» Пауза.

2. «Моя шея теплая... очень теплая... Го-ря-ча-я!..» Пауза.

3. «Моя шея вялая, теплая, не-под-виж-на-я...» (несколько раз).

В качестве повторения рекомендуется использование релаксационных формул для мышц шеи и шейного отдела спины. Закрепление основных ранее формул.

Занятие восьмое: релаксация мышц лица

Основная цель – релаксация мышц лица. Мышцы лица, особенно мимические и жевательные, а также мышцы языка имеют особенно большую зону представительства в коре головного мозга. Поэтому при общей релаксации расслаблению мышц лица уделяется особое внимание. Релаксация начинается с расслабления и согревания лица ниже уровня глаз. Затем «круг внимания» поднимается к мышцам лба, которые тоже подлежат расслаблению. Но вместо ощущения тепла в этой области вызывается чувство легкой прохлады. Мы знаем, что ощущения тяжести в голове и «горячего лба» вызывают отрицательные эмоции, ибо связаны в наших воспоминаниях с плохим самочувствием, болезнью, головной болью, утомлением. И, напротив, ощущения легкости, прохлады, свежести успокаивают, снимают утомление и напряжение, повышают жизненный тонус.

Таким образом, освоение новых формул психорегулирующей тренировки для лица происходит в два этапа: I – расслабление и согревание мышц лица, II – расслабление и охлаждение мышц лба, висков и всей верхней части головы. Если есть возможность увеличить количество занятий, имеет смысл уделить освоению этих формул не одно, а два занятия.

1. «Мое внимание сосредоточено на лице...

Мое лицо спокойное... рас-слаб-лен-но-е...» Пауза.

2. «Мышцы лица начинают тяжелеть... тяжелеют... Мышцы лица тяжелые... Лицо «обвисает»... Пауза.

3. «Мое лицо начинает теплеть... теплеет... Мое лицо теплое... очень теплое... Го-ря-че-е!.. Лицо горит!» Пауза.

4. «Мое лицо спокойное... теплое...» (повторить несколько раз).

Представления здесь могут быть любыми, взятыми из личного жизненного опыта, лишь бы они в силу условно-рефлекторной связи вызвали приятное расслабляющее потепление лица. Например: «В сауне я подношу распаренный веник к лицу», «Солнечные лучи мягко согревают мое лицо» и др.

После некоторой паузы, во время которой занимающиеся самостоятельно с помощью соответствующих представлений усиливают нужные ощущения, внимание медленно переводится к мышцам лба.

1. «Мой лоб спокойный... рас-слаб-лен-ный...» Пауза.

2. «Мой лоб приятно охлаждается... Мой лоб прохладный...» Пауза.

3. «Моя голова легкая... прохладная... (повторить несколько раз).

Это упражнение будет легче выполнить, если представить прохладный ветерок, освежающий лоб и виски. Если все-таки оно не полу-

чается, можно включить вентилятор или приложить прохладный предмет ко лбу, чтобы ясно ощутить эту прохладу в виде безусловно-рефлекторного подкрепления в сочетании с формулами самовнушения.

В качестве повторения рекомендуется освоить формулы релаксации для лица. Закреплять результаты предыдущих занятий.

Занятие девятое: регуляция сердечной деятельности

Основная цель – научиться управлять сердечной деятельностью.

Упражнение направлено на тренировку органов кровообращения миокарда, т.е. на профилактику ишемической болезни сердца. Оно основано на том, что ощущение тепла в левой руке способствует рефлекторному расширению коронарных сосудов.

После повторения всех предыдущих формул нужно концентрированным вниманием «выделить» левую руку, т.е. сосредоточиться таким образом, чтобы ощущать во всем теле только ее одну. Далее, четко «осознав» левую руку, представить ее разогревающейся, а для этого можно вообразить, например, что рука погружена в приятную горячую воду, освещена солнцем или нагрета любым другим образом. Ощущение тепла, возникшее в кисти руки, усиливается; нужно представить, как оно поднимается по руке, постепенно согревая левое плечо и левую сторону груди. Когда и это ощущение становится явным, можно переходить к последнему этапу – «проникновению» тепла в грудную клетку и согреванию сердца.

1. «Моя левая рука теплая... очень теплая... Моя левая рука горячая! Очень горячая!» Пауза.

2. «Мое левое плечо начинает теплеть... теплеет... Мое левое плечо теплое... очень теплое... Горя-че-е!» Пауза.

3. «Тепло проникает в грудную клетку... Мое сердце согревается... Мое сердце теплое... приятно теплое... Сердце бьется спокойно и ровно...» (повторить несколько раз).

В качестве повторения рекомендуется закрепить возникновение ощущения приятного тепла в области сердца. Продолжать сокращать количество предыдущих формул. Добиваться глубокого аутогенного погружения.

Как уже отмечалось, от занятия к занятию при усвоении новых формул количество первых, уже усвоенных, постепенно сокращается и заменяется «обобщающими» формулами. Так, формула: «Все мое тело полностью расслаблено, тяжелое, теплое, неподвижное» – постепенно заменяет формулы, последовательно вызывающие эти ощущения в руках, ногах, брюшной области, спине, пояснице, шее и загривке.

Занятие десятое: освоение обобщающей формулы

Основная цель – освоение формулы, обобщающей ощущения всех мышц тела, на фоне сокращения предыдущих формул.

Важно знать, что при *прочном закреплении* основных формул предыдущих занятий (уже в сокращенном виде) все они могут быть заменены

одной обобщающей формулой: «Мое тело полностью расслаблено, тяжелое, теплое, неподвижное». Поскольку с начала занятий прошло сравнительно немного времени, даже при постоянных регулярных занятиях дома переходить на обобщающую формулу еще рано. Поэтому она разучивается после использования предыдущих, а не заменяет их.

Для достижения большего эффекта используются индивидуальные образы: «Мое тело в футляре», «Я на пляже засыпан по шею теплым, влажным песком», «Я в спальном мешке» и др.

В качестве повторения следует:

- Освоить обобщающую формулу для тела.
- Продолжать сокращать ранее освоенные формулы.
- Подготовить черновой вариант формулы оптимального состояния.

В итоге после всего цикла занятий остается несколько формул, включая и вводную:

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

Все мое тело полностью расслаблено, тяжелое, теплое, неподвижное...

Мое лицо спокойное... теплое...

Моя голова легкая... прохладная...

Сердце бьется спокойно и ровно...»

Задачей дальнейших самостоятельных занятий является отработка методики релаксации до такой степени, чтобы при проговаривании «про себя» только вводной формулой уметь погрузиться в необходимое аутогипнотическое состояние, благоприятное для восприятия самовнушения.

Релаксация по методу Бенсона

В 70-е годы довольно широко начали проводиться исследования, касающиеся управления человеком своими физиологическими реакциями с помощью обратной связи. Оказалось, что, если человек получает информацию, обратную связь, о своем пульсе, давлении, температуре и т.п., он может произвольно изменять эти показатели.

Когда попытались понять, как же это человеку удастся, обнаружилось, что основным приемом становится воображение обстоятельств, меняющих психофизиологическое состояние (покоя, удовольствия – если надо добиться, например, снижения частоты пульса; беспокойства, раздражения, тревоги – если необходимо повысить частоту пульса).

У Бенсона возникла мысль: нельзя ли научиться снижать кровяное давление, частоту пульса без обратной связи (ведь для этого требуется специальная аппаратура, дорогостоящая и не всегда доступная) – с помощью особого состояния сознания?

Он обратился к существующим способам изменения состояния сознания. Они оказались разными. В поисках «высших форм сознания» одни стремились сразу к полному отдыху, расслаблению тела и спо-

койному состоянию ума, другие начинали с чрезвычайно интенсивных нагрузок, а третьи – с максимальной концентрации внимания на дыхании или каком-то внешнем предмете.

Прежде всего, Бенсон решил исследовать физиологические эффекты упоминавшейся выше трансцендентальной медитации (ТМ). Исследования Бенсона показали: после непродолжительной медитации потребление кислорода снижается на 20 %, тогда как во время сна такое снижение возникает только через 4–5 часов. Кровяное давление при этом не понижается, а вот пульс и дыхание становятся реже. Однако когда провели тщательное исследование влияния ТМ на людей с исходно повышенным давлением, обнаружилось, что после некоторого периода регулярной медитации давление понижается до нормы (правда, исходное повышение у участников эксперимента было небольшим). Когда занятия медитацией прекращали, давление вновь повышалось.

Бенсон проанализировал традиционные требования к чтению молитвы в разных религиях (правила сосредоточения на молитве, особенности дыхания, оговариваемые в религиозных текстах), а также некоторые поэтические тексты, особым образом воздействующие на читателя или слушателя, и пришел к следующему выводу. Почти во всех культурах можно выделить некоторые общие элементы, которые обыкновенному типу мышления помогают создавать «особое» состояние сознания, сопровождающееся теми же реакциями, что и ТМ. Думаем, что не стоит окружать это состояние ореолом таинственности: «особым» оно является лишь потому, что мы обычно его не испытываем.

«Наше обычное мышление, – считает Бенсон, – как правило, связано с событиями вне нас. В силу постоянной озабоченности, находясь в плену своих эмоциональных привязанностей, установок, обычаев, мы постоянно сосредотачиваем мысли на внешних факторах. Любая попытка изменить эту направленность сознания обуславливает изменение привычных психических процессов».

До недавнего времени изучались только психические переживания при таком «отключении» от внешнего мира и различные толкования их содержания. В последнее 20 лет стали так же интенсивно исследоваться физиологические и биохимические реакции, сопровождающие это состояние.

Регулярное пребывание в состоянии релаксации может являться антистрессовым механизмом – защитой от стрессов и их вредных последствий. Это состояние может вызываться как с помощью медитации, так и другими способами: аутотренингом, последовательной релаксацией, гипнозом.

В существующих техниках медитации Бенсон выделил 4 основных элемента:

1. Спокойная обстановка.

2. Объект сосредоточения. Им может быть слово, звук, ощущение. Действенным является и последовательное сосредоточение на ощущениях напряжения и расслабления мышц, на вдохе и выдохе.

3. Пассивное отношение. Освобожденность разума от мыслей, целей, опустошенность без напряжения («позволить» потоку мыслей «плыть мимо»).

4. Удобная поза. С целью избежания засыпания рекомендуется сидеть. Главное – комфорт и возможность расслабиться.

Основываясь на этих элементах, Бенсон сформулировал свою **инструкцию релаксации**, не требующую ни учителя, ни каких-то особых тренировок:

1. Сядьте спокойно, в удобной позе.

2. Закройте глаза.

3. Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.

4. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха произнесите про себя слово «один». Например, «вдох ... выдох – «один», вдох ... выдох – «один», и т.д. Дышите легко и естественно.

5. Сохраняйте принятую позу от 10 до 20 минут. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но, не тревожась при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут – сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.

6. Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь – позвольте возникать релаксации в своем темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова «один», то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче. Применяйте эту технику 1–2 раза в сутки в любое время – но не ранее чем через 2 часа после еды.

Ощущения во время релаксации, по Бенсону, у разных людей различны. Большинство испытывали чувство покоя и расслабления. У немногих отмечались экзотические чувства, возникало ощущение удовольствия, отдыха, хорошего самочувствия. У некоторых не возникло никаких ощущений. Независимо от этого у всех обнаружено снижение потребления кислорода.

Вместо слова «один» можно повторять любое другое. Можно также менять по своему усмотрению отдельные компоненты описанной техники релаксации. Так, одни люди нуждаются в полной тишине, другие практикуют релаксацию в транспорте или под музыку. Некоторые стремятся практиковать релаксацию в одно и то же время в определенном месте. Это не обязательно. Поначалу, пока практика «вхождения» в релаксацию не станет систематической, можно завести специ-

альный календарь и отмечать в нем каждое занятие. Со временем такая надобность отпадет, и релаксация станет привычкой, потребностью.

Некоторые применяют описанную технику перед сном, лежа в постели, чтобы заснуть. Известны случаи, когда таким образом удавалось прекращать прием снотворных. «Однако, – подчеркивает Бенсон, – засыпание и сон – это не то же самое, что релаксация». Он рассматривает регулярную релаксацию как необходимый момент «компенсации» непрерывных оборонительных реакций, возникающих в ответ на стрессы. Снижение тревожности, повышение бодрости и энергии, улучшение внимания и сосредоточенности, более успешное решение жизненных проблем и творческие удачи и тому подобные положительные сдвиги отмечаются у людей, применяющих ежедневную релаксацию по методу Бенсона.

Релаксация способствует отключению мозга от внешнего мира и «озабоченности», от мыслей о прошлом и настоящем. Она (как считает Бенсон) дает возможность «услышать разлаженные внутренние системы, отрегулировать их и восстановить равновесие».

«Было бы полезно, – отмечает Бенсон, – введение в современную культуру ежедневной утренней релаксации (с помощью любой техники) вместо утреннего кофе». Кстати, Дж. Кеннеди предпочитал потратить те 10 минут, когда его сотрудники пили кофе, на расслабление.

Постоянное применение релаксации (1–2 раза в день в течение нескольких месяцев) приводит к тому, что уменьшается степень напряжения в стрессовых ситуациях, замечен «общий сдвиг в сторону спокойствия». Нередко очевидны и более глубокие изменения, человек становится в большей степени хозяином своей судьбы: появляются адекватное отношение к окружающей реальности и к самому себе, уверенность в своих силах, повышается ответственность за собственную жизнь.

Волевая регуляция

Важнейший этап волевого действия – это борьба мотивов. Здесь сталкиваются «надо» и «не хочу», «хочется» и «не следует», «быть» или «не быть». Недаром говорят: волевой человек хочет, а безвольный – только хочет хотеть.

Управлять своими желаниями может человек, способный к эмоционально-волевому усилению, умеющий заставлять себя работать, сконцентрировав свое внимание, свои мысли на определенном деле.

Ситуации волевых проявлений весьма разнообразны. Бывают случаи, когда человеку ради решения общей для многих людей задачи приходится терпеть тяжелые страдания, не получая взамен радости, счастья. Тут возникает наиболее сложная ситуация для проявления воли: надо заставить себя, приказать себе ощущать удовольствие от выпол-

нения своего долга. «Долг, – говорит Гете, – там, где любят то, что сами себе приказывают».

Одним волевыми задатки достаются по наследству, но большинству надо развивать это качество – приходится подчинять себя своей воле, властвовать над собой. Тут есть много путей, методов, рекомендаций. Вспомните парадоксальную «методику» Рахметова из романа Чернышевского «Что делать?», заповеди Суворова. Многим нравится опыт жизни Николая Островского, который умел любое поражение превращать в победу, извлекать урок, опыт, анализировать поступки и создавать для себя систему, не допускающую повторения срывов и поражений.

Знаменитый советский ученый академик Отто Юльевич Шмидт в 14-летнем возрасте составил план своей дальнейшей жизни. В нем было подробно записано, какие книги он должен прочесть, какими науками овладеть, какие проблемы решить, как развиваться физически. Но когда он подсчитал, сколько лет ему потребуется для выполнения программы, то обнаружил: необходимо целых 900 лет! Шмидт с большим трудом сократил программу – получилось 500 лет. Ужал еще – осталось 150 лет. На этом остановился. Распланировав свою жизнь по минутам, работая на пределе сил, ученый к концу жизни (Шмидт умер в 64 года) выполнил почти всю 150-летнюю программу, перекрыв свою «норму» почти в 3 раза!

О возможностях человеческой психики лучше всего свидетельствует уникальный в своем роде опыт немецкого врача Х. Линдемана, переплывшего в одиночку на надувной лодке Атлантический океан за 72 дня. Подготовка к этому путешествию была долгой и трудной. Кроме физической выносливости в этом плавании ему нужна была активная помощь разума, профилактическая подготовка психики к ожидаемым стрессам, умение преодолевать слабость духа. Поэтому он использовал аутогенную тренировку.

Оценивая значение этой подготовки уже после возвращения, Х. Линдеман писал: «Аутогенная тренировка позволила мне пересечь Атлантику и остаться живым... Резиновой лодке не место в открытом море. Это как раз и доказал мой эксперимент: более ста любителей риска из разных стран пытались повторить его или совершить нечто подобное – только я из них остался в живых, и только благодаря аутогенной тренировке». Он также высказал твердую убежденность, что в подготовке человека к действиям в тяжелейших условиях должны применяться методы саморегуляции.

Метод самовнушения

Зачастую мы недостаточно внимательно относимся к своей речи. А ведь человек вполне может излечить себя сам с помощью слов. Этот

метод называется самовнушением. Единственное условие, которое необходимо соблюдать при этом: верить в свои силы.

Наибольшее распространение среди методик самовнушения в начале XX в. получила система французского аптекаря Эмиля Куэ, названная им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ одним из первых предложил использовать методы контроля мысли и подчеркивал роль позитивной мысли в изменении поведения.

Куэ считал, что главной причиной болезней является воображение человека. Воображение тесно связано с работой внутренних органов, что позволяет управлять ими. Однако управлять здесь означает не приказывать, а представлять. Например, нельзя себе приказать, чтобы началось слюноотделение или успокоилось сердце. Но если закрыть глаза и представить себе картину, что вы медленно режете лимон и дольку за долькой кладете в рот, то можно ощутить присутствие слюны во рту. Точно так же, если представить себя лежащим на зеленой лужайке под теплым солнцем, слушающим пение птиц и ощущающим приятный запах цветов, то сердце успокоится и будет биться ровно и сильно.

Таким образом, в зависимости от того, что мы себе представляем, так мы себя и чувствуем. Если мы будем представлять себе и окружающим, что мы больны, то мы обязательно заболеем. Исходя из этих представлений, Куэ предлагал пациентам ежедневно, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20–30 раз повторять формулы самовнушения вроде: «Мне становится лучше и лучше... Мое зрение (или слух) улучшается» и т.д. Такие сеансы, по несколько минут каждый, рекомендовалось проводить 3–4 раза в день, особенно перед сном в состоянии покоя и расслабления. Общий курс лечения составлял от 2–3 месяцев до года.

Куэ неоднократно подчеркивал, что самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий. «Если вы сознательно внушаете себе что-либо, делайте это естественно, просто, с убежденностью и без всякого усилия. Если бессознательное самовнушение, часто дурного характера, бывает очень успешным, то это оттого, что оно осуществляется без усилий, – писал Куэ. И далее: – Если некоторые не добиваются удовлетворительного результата с помощью самовнушения, то потому, что не доверяют себе, или чаще потому, что совершают усилия. Чтобы добиться результата, совершенно необходимо отсутствие усилий. Ибо они предполагают участие воли, в то время как именно она должна остаться в стороне. Надо прибегать лишь к воображению». Куэ отмечал большую роль самовнушения не только в индивидуальной, но и в общественной жизни. В частности, он предполагал, что самовнушение может изменить мировоззрение людей, и пытался создать целую систему совершенствования современного общества.

В 20-х гг. система Куэ получила чрезвычайно широкое распространение, она была настолько популярной, что нередко ее описание встречалось и в художественной литературе. Так, например, Дж. Голсуорси, описывая состояние потрясенного невзгодами Форсайта, отмечает, что он применяет для лечения метод Куэ. В настоящее время элементы метода Куэ можно встретить в любой системе самовнушения.

Поэтому каждый человек может придумать и использовать свои формулы-внушения, каждая из которых будет основываться на его жизненной философии. Приведем популярные среди психологов примеры формул самовнушения, направленных на регуляцию психического состояния.

«Я могу изменить свой взгляд на окружающий мир, но для этого я должен понять: никто мне не угрожает, мне не от кого защищаться. Сегодня я осознаю, что мое негативное отношение к окружающим обращается против меня самого. Если я считаю, что претензии к окружающим позволяют мне добиваться желаемого, мне стоит вспомнить, что таким образом я, прежде всего, предъявляю претензии к самому себе. Я больше не хочу причинять себе боль».

На протяжении дня, когда у вас возникнут мысли, причиняющие боль вам самим, решительно скажите: «В данный момент я хочу испытывать внутреннее равновесие. Я с радостью отбрасываю все негативные мысли и выбираю умиротворение. Я не жертва окружающего мира. Все перипетии, происходящие во внешнем мире, принимают ту или иную окраску в зависимости от моего внутреннего состояния. Я всегда проектирую во внешний мир те мысли, ощущения и чувства, которые свойственны мне самому. Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, изменив свое отношение к тому, что вижу».

Повторяйте на протяжении дня в те моменты, когда вам кажется, что вы становитесь жертвой обстоятельств: «Все, что реально в этом мире, – это мое состояние и моя любовь к окружающему. Именно с этой точки зрения я буду относиться к данной ситуации (конкретизируйте для себя) или к другому человеку (конкретизируйте).

Страх не оправдан ни в какой форме. В моих мыслях могут присутствовать страхи из прошлого или мечты о будущем, но жить я могу только в настоящем. Любой момент настоящего уникален, ибо он отличен от всех других моментов. И для меня никогда не будет лучшего места, чем здесь. Когда меня посетят печальные мысли о прошлом или будущем, я скажу себе: «Я живу в настоящем и мне нечего бояться. Я выбираю умиротворение».

Повторяйте себе всякий раз, когда вам кажется, что вашему спокойствию кто-то или что-то угрожает: «Вместо растерянности и страха я выбираю любовь и покой».

Управление своим поведением

Эмоции в своих проявлениях тесно связаны с поведением человека, причем эта связь двухсторонняя. С одной стороны, эмоции проявляются в поведении и фактически управляют им, с другой стороны, поведение влияет на эмоции, ослабляя или усиливая их. Практически невозможно научиться эффективно управлять эмоциями; не научившись одновременно сознательно регулировать свое поведение. Справедливо и обратное: человек, который не в состоянии управлять своими эмоциями, не может контролировать и собственное поведение.

Что же в поведении человека поддается и не поддается сознательной саморегуляции? Ответ в основном будет тот же, что и относительно эмоций: сознательному, волевому самоуправлению в поведении человека поддается то, что им осознается и еще не достигло такой силы, за пределами которой практически утрачивается волевой самоконтроль. Это обычно происходит тогда, когда возникшее настроение, эмоция и чувство переходят в аффект, страсть или стресс.

В реальном поведении человека, как и в сфере его эмоций, далеко не все контролируется сознанием. Например, не подвластны сознанию почти все процессы, происходящие во внутренних органах, а также процессы, которыми управляет организм. Мы не можем, к примеру, осознавать нервные импульсы, возникающие в центральной нервной системе, т.е. фактически не можем сознательно контролировать то, что на уровне мозга предшествует некоторому действию человека или регулирует его поведение в целом. Нам также не дано ощущать прохождение импульсов по нервной системе или автоматизированные сокращения внутренних мышц, связанные с нормально протекающими обменными процессами. Часто мы осознаем только те физические напряжения, которые возникли в скелетных мышцах, но вместе с тем не имеем представления о том, почему они появились. Но даже если мы осознали возникшее физическое напряжение, мы зачастую не можем им управлять, так как нам не подвластны лежащие в его основе внутренние органические процессы. В большинстве случаев жизни своими физическими состояниями мы не можем полностью управлять, как и эмоциями.

Но все же возможности самоуправления поведением более велики, чем возможности саморегулирования эмоций, так как свое поведение, в отличие от эмоций, мы можем лучше осознавать.

Поведение человека, который находится во власти сильных, деструктивных эмоций, называется неадекватным или социально дезадаптивным. Неадекватное поведение могут вызывать эмоциогенные ситуации или неадекватные действия (деструктивные действия) других людей.

Как правило, оно имеет характер и может проявляться в неконтролируемых реакциях человека. Такие реакции необходимо научиться

предупреждать, но, прежде всего, нужно осознать, что они существуют. Для этого полезно в течение нескольких недель или месяцев наблюдать за собой или же попросить это сделать других людей, с которыми приходится часто общаться. Хорошие результаты дает видеозапись собственного поведения с ее последующим анализом.

Собрав разнообразную информацию, вы можете проанализировать те поведенческие реакции, которые являются неадекватными, и поставить перед собой задачу избавиться от них. Важно также постараться выяснить, какие ситуации вызывают именно эти реакции, чтобы в дальнейшем предупреждать их появление.

Неадекватная реакция на ту или иную ситуацию обычно является привычкой, от которой нужно избавляться. Сделать это можно, выработав у себя другую, противоположную привычку, автоматически возникающую в ответ на данную ситуацию и блокирующую проявление дурной привычки.

Примерно так же можно избавиться и от неадекватных реакций на тех или иных людей. Однако реакции на людей, как правило, бывают устойчивее, чем реакции на обстоятельства. Поэтому, прежде чем изменить неадекватную реакцию на человека, необходимо выяснить, насколько она нецелесообразна. Часто при таком анализе обнаруживается, что данная реакция наносит вред, прежде всего, тому человеку, который ее воспроизводит.

Изменить реакцию на более адекватную можно, убедившись в том, что от прежней, неадекватной формы поведения обязательно необходимо избавиться; найдя в другом человеке такие свойства и черты характера, которые должны будут вызвать реакцию, прямо противоположную или несовместимую с прежней.

Допустим, что при встрече с каким-то человеком у вас портится настроение, вы становитесь раздражительным. Это – типичный пример неадекватной реакции, избавиться от которой можно, постоянно контролируя себя и помня о том, что подобным образом нельзя реагировать на других людей. Далее нужно поставить перед собой задачу найти в данном человеке то, что способно вызвать у вас прямо противоположную реакцию. Далее остается в ходе последующих встреч неизменно ставить перед собой задачу реагировать на него по-другому. Поступая подобным образом, вы довольно быстро обнаруживаете, что при желании можно выработать и закрепить у себя новую, более адекватную реакцию.

Мимическая гимнастика

Без мимики мы практически не смогли бы судить об эмоциях наших собеседников. И, конечно же, не смогли бы правильно и точно

доносить до окружающих свои собственные эмоции или скрывать, если это необходимо.

Кроме того, умение правильно дополнять свою речь мимикой и жестами играет значительную роль в психической саморегуляции. Можно утверждать, что человек, в совершенстве овладевший искусством мимики и жеста, более устойчив к стрессам.

Широкой популярностью в настоящее время пользуется мимическая гимнастика, которая разработана актером Алексеем Васильевичем Бояршиновым и названа *актерской гимнастикой гармонического совершенства* (сокращенно – АГГС).

Мимическая гимнастика, предложенная А. В. Бояршиновым, позволяет каждому человеку улучшать свое настроение, снимать усталость. Овладеть ею по силам любому человеку. Комплекс актерской гимнастики гармонического совершенства включает в себя несколько упражнений. Вот некоторые из них. Выполняя их, необходимо мысленно представить, как вы переживаете то или иное состояние, изобразить его мимикой и жестами.

Первое упражнение гимнастики – «имитация зевка». С давних времен педагоги-вокалисты используют зевок для постановки певческого голоса. А ученые установили, что зевота способствует вентиляции легких, улучшает работу сердца и кровообращение. Для начала настройтесь на это состояние, чтобы через некоторое время оно пришло к вам как бы само собой. Стоя или лежа, расслабьтесь, мысленно произносите низкий звук «у-у-у» (как при зевке), вообразив, что во рту образуется большая полость («купол»), дно которой вместе со звуком опускается все ниже и ниже. Одновременно появляется чувство успокоенности.

Чтобы выполнить *следующее упражнение – «зевок»*, чуть-чуть наморщите нос и приподнимите брови, стараясь вызвать на лице выражение неодолимой зевоты и задержать его на несколько секунд. Через некоторое время вы почувствуете, что действительно начинаете зевать. Делайте это не стесняясь, в свое удовольствие, используя принцип «купола». Произнесите вслух низкий «у-у-у», постепенно «опуская» его все ниже и ниже, словно вначале он был у вас в горле, а в конце упражнения – где-то в районе солнечного сплетения.

«Добрая улыбка и смех». Наверное, никому не надо доказывать, что улыбка и смех благотворно влияют на здоровье. Итак, поднимите вверх кончики губ, сделайте веселые морщинки около глаз, чуть-чуть наморщите нос. Сохраняйте это выражение лица, вообразив, что оно освещается теплыми лучами света. Закройте глаза, мысленно засмейтесь, вспомнив очень радостный момент в своей жизни. Поднимите вверх руки, откройте рот – мысленно ликуйте, как спортсмен, одержавший победу,

«*Луч солнца*». Это состояние – синтез всех предыдущих и одновременно высшая ступень в АГГС (по мнению ее создателя). Вспомните все предыдущие упражнения и постарайтесь слить их воедино. Наморщите нос, приподнимите брови, улыбнитесь, почувствуйте зевок и аппетит, вызовите смех и слезы. Мысленно произнесите высокий звук «и-и-и» где-то в области переносицы, вообразите, что лицо озарилось ярким лучом солнца. Вы ощущаете необыкновенный прилив сил и нежности, чувствуете спокойную уверенность в себе.

Овладение комплексом актерской гимнастики гармонического совершенства не должно стать единственной целью на пути к контролю за всей психической деятельностью. Главное – правильно использовать накопленные знания и навыки в борьбе с отрицательными эмоциями и стрессами (Менделевич В. Д., 1988).

Кроме актерской гимнастики гармонического совершенства мы рекомендуем к использованию ***упражнения для релаксации мышц лица***, включающие задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, щек, губ, подбородка). Суть их состоит в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. Во время упражнений внимание должно быть активно направлено на чередование фаз напряжения и расслабления. Добиться этого можно с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений в сознании постепенно возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Выполняя предлагаемые далее упражнения, следует стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

1. «*Маска удивления*». Закрывать глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2–3 раза.

2. Упражнение для глаз «*Жмурки*». С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, на-

конец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставшая веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2–3 раза.

3. Упражнение для носа «*Возмущение*». Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2–3 раза.

4. «*Маска поцелуя*». Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2–3 раза.

5. «*Маска смеха*». Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. «*Маска недовольства*». Со вдохом постепенно сжимать губы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица, разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

Воспитание оптимизма

Сам настрой студента, его учеба, поведение, слова – все это может способствовать ослаблению тяжелых переживаний. Именно этим и объясняется известный афоризм: «Я не потому плачу, что мне грустно, а мне грустно потому, что я плачу». Важно в самых трудных, невеселых, а порой драматических обстоятельствах не терять оптимизма, отвлекая себя от тяжелых дум. Несомненно, что у студентов с подобным характером влияние отрицательного будет менее сильным, чем у склонных к пессимизму. Во многом этим объясняется крепкое физическое, психическое, нравственное здоровье, высокая умственная работоспособность, долголетие. О. С. Капина (1989) отмечает, что «долгожители отличаются спокойным характером, жизнелюбием, оптимизмом, стремлением быть полезными людям». И наоборот, уныние, тоска, страх, гнев, печаль, малодушие, зависть, ненависть ведут к расстройству психики, разрушают тело, укорачивают жизнь. Стив Шенкман (1980) советует: «Оптимизм, пусть даже сознательно внушенный самому себе, не только помогает добиваться успеха, но и в значитель-

ной мере обеспечивает душевное и физическое здоровье». Французский психиатр Эмиль Куэ предложил замечательную формулу оптимизма, которую рекомендовал повторять утром и вечером, вслух, не спеша, сосредоточенно и убежденно: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше».

Замечательные рекомендации дает Николаус Б. Энкельманн (1993): в ванной комнате на зеркале и не рабочем столе предлагает поставить табличку:

Сегодня прекрасный день!
Я счастлив, что живу!!!

При этом советует:
«Никогда, никогда не бранитесь!!!»

*Помните,
что улучшению настроения способствует:*

Я Дружелюбный настрой	Я Музыка
Я Чистота тела	Я Спокойствие и уверенность в себе
Я Удобная практичная одежда	Я Тактичность
Я Теплые цвета	Я Красивые рабочие принадлежности
Я Дружеские отношения	Я Приятный мягкий голос
Я Улыбка	Я Размеренность жизни -
Я Чай	Я Находчивость
Я Внутреннее удовлетворение	Я Духи
Я Терпение	Я Комфортная температура в помещении
Я Улыбка	

Разрушает же хорошее настроение следующее:

Я Недоброжелательность	Я Заботы
Я Неумение спокойно вести диалог	Я Суета
Я Ненадежность	Я Надменность
Я Сплетни и пересуды	Я Своенравие
Я Скупость	Я Резкий громкий голос
Я Дурной запах изо рта и от тела	Я Несобранность
Я Зависть	Я Недосыпание
Я Боли	Я Лень
Я Страх	Я Ревность
Я Пренебрежение завтраком и гимнастикой	

Тренировка психологической устойчивости

Рационализация. Существует несколько механизмов психологической защиты, помогающих человеку справиться с переживаниями и

стрессами. Среди них наиболее распространенной является так называемая *рационализация*. Этот вид защиты состоит в сознательном изменении отношения к травмирующей психику ситуации, при котором последняя либо перестает быть травмирующей, либо устраняется неоднзначное отношение к ситуации, тем самым снимается конфликт.

Примером психологической защиты (по типу рационализации) от травмирующих психику событий может быть известное всем из басни отношение лисы к винограду, до которого она не могла дотянуться. Поскольку лиса решила для себя, что виноград зелен и еще не созрел, у нее пропало желание им лакомиться, и вопрос был исчерпан. Изменить свои устремления, сделать их противоположными можно лишь при настойчивости, желании и, конечно, тренировке.

Контрастирование. Древнегреческого философа Эпикура так же, как и наших современников, волновал вопрос, что необходимо предпринять для избегания отрицательных эмоций тогда, когда конфликт неизбежен или уже произошел. Еще за 300 лет до нашей эры он разработал приемы, которые были названы им «временное контрастирование». Эпикур при столкновении с неразрешимыми трудностями предлагал сравнивать реально происходящие неприятные события с возможными более неблагоприятными. «Могло быть хуже» – один из основных тезисов его учения. Бытующее убеждение – «Что ни делается, все к лучшему» – подтверждает это. Вот как Эпикур предлагал избавляться от страха смерти: «Смерть для нас ничто: что разложилось, то нечувствительно, а что нечувствительно, то для нас ничто». Следующий отрывок из книги Эпикура «Главные мысли» отражает позицию автора о возможности снижения значимости отрицательно окрашенных эмоций с помощью психологического механизма по типу рационализации: «Все желания, неудовлетворение которых не ведет к боли, не являются необходимыми: побуждения к ним легко рассеять, представив предмет желания трудно достижимым или вредоносным».

Вот ряд практических советов:

- попытаться уменьшить значение произошедшего события, сравнить свои страдания и горести с более тяжелыми («бывало и хуже»);
- попытаться «переключиться» с неприятного события на заботу о близких, родных, друзьях или иную деятельность («это важнее»);
- чаще говорить себе: «Как хорошо, что...», «Удивительно, как...»;
- исключить из обращения выражения, начинающиеся «печально, что...», «жаль, что...», «к сожалению...»;
- всегда помнить о том, что предотвратить конфликт легче, чем его разрешить;
- если конфликт произошел, думать не о нем, а о том, как его разрешить.

Переключение. Наряду с рационализацией, полезным методом психологической защиты от стрессов может считаться механизм переключения неприемлемого в данный момент желания в сторону допустимого. Мы можем переключать энергию с деятельности, в которой потерпели неудачу, на иную. Один из вариантов подобного механизма представлен нашими непрофессиональными увлечениями – хобби.

Человек нуждается в средствах эмоциональной разрядки, особенно тогда, когда невротическая ситуация носит затяжной характер. В предыдущих разделах рассказывалось о психосоматических заболеваниях, носящих и другое название – болезни подавленных эмоций. Именно в связи с возможностями их развития человеку необходим громоотвод для эмоций. Им может быть любое спортивное мероприятие, театральное представление. Уровень культуры общества определяет формы снятия эмоционального напряжения, которые направляют его энергию в полезное или, по меньшей мере, безопасное русло. Известно, что хорошо проведенные праздники, веселый активный отдых способствуют нормализации эмоциональной жизни.

Катарсис. Более двух веков известен способ нейтрализации отрицательных эмоций – катарсис (очищение). Его использовал Аристотель, а впоследствии Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа. Аристотель считал, что трагедия заставляет зрителя переживать страх, гнев, сострадание и этим очищает его душевное состояние. Участие в спортивных соревнованиях, как в роли спортсмена, так и в роли болельщика способствует нормализации эмоционального состояния человека. Это одна из причин, почему миллионы людей включают телевизор, а тысячи следуют на стадион, когда играет их любимая команда. Важнейшим эффектом театрального действия, кинофильма и других видов искусств может считаться нормализация эмоционального фона зрителя.

Тренировка эмоциональной устойчивости. Тем, кто намерен это сделать, мы предлагаем обучиться способам эмоциональной устойчивости. Можно, например, использовать способ «светлых промежутков». Он заключается в том, что ежедневно человек назначает себе время, когда он осознанно контролирует собственные чувства, не давая воли раздражительности, несдержанности, вспыльчивости. Обычно начинают с 15-минутного светлого промежутка, причем он выбирается в наиболее благоприятное для этого время. В случаях сложных семейных отношений – дома, конфликта с сослуживцами – на работе. Ежедневно длительность светлых промежутков увеличивается на 5–10 минут, и они проводятся 2–3 раза в день. Если же произошел срыв, и вы не выполнили задания, следует продолжать упражнения, вернувшись на несколько дней назад, уменьшив их длительность на 10 минут.

Предлагаем вам обучиться контролировать свои эмоции с помощью рисуночного теста, изучающего устойчивость человека к стрессам. Он был предложен около 40 лет назад психологом Розенцвейгом, но до настоящего времени пользуется популярностью в научных кругах (приложение № 5).

Вам необходимо, взглянув на рисунки-задачи, представить себя в роли главного героя, находящегося в сложной ситуации, и определить линию поведения. Свой ответ можно записать в свободный квадрат рисунка. Необходимо отвечать быстро, первой пришедшей вам на ум фразой.

Теперь, когда вы решили все задачи, вернитесь к первой. На ее примере проверьте, сумели ли вы избежать отрицательных эмоций. Итак, как ответить на извинения шофера автомобиля, который, неосторожно объезжая лужу, обрызгал вас грязью? При решении этой задачи выявляется, на что направлены ваши усилия – на разрешение сложнейшей ситуации, избегание конфликта или на его обострение. Поскольку непредвиденное «трагическое» событие уже произошло (одежда испачкана), нецелесообразно «тратить нервы» на ссору – от того, что вы расстроитесь, ваша одежда не станет чище. Необходимо быстро принять решение, как теперь исправить положение. Верным решением представленной задачи, направленным на поиск выхода из ситуации и избегание отрицательных эмоций, может служить, например, такой ответ: «Раз уж так произошло, не смогли бы вы подвезти меня до ближайшей химчистки». Реакции в виде обвинения шофера (типа «Куда вы смотрели?», «Слишком много теперь автомобилистов!») не способствуют разрешению ситуации и могут вести к невротическому срыву, так же как и попытки приписать себе вину за происшествие («Так мне и надо – не буду в следующий раз считать ворон»).

Правильное разрешение конфликтной ситуации ограждает человека от отрицательных эмоций и не роняет его достоинства. В приведенном примере необходимо своим ответом избежать нежелательного стресса и попытаться переложить дальнейшее разрешение конфликта (чистку одежды) на виновника сложившейся ситуации. Попробуем найти правильный выход из ситуации, поменяв главного героя. Как разрешить возникшую проблему, если вы – водитель? Достаточно ли простого извинения? Вероятно, нет. Необходимо предложить свои услуги для избежания конфликта: «Извините, я случайно испачкал вам костюм. Позвольте, я подвезу вас до химчистки». Именно так и нужно поступать. Некоторые же, создав конфликт, не пытаются его разрешить и в большей степени страдают сами.

С целью тренировки психологической устойчивости можно было бы еще больше усложнить ситуацию. Например, представить, что вы торопились на свидание с любимой девушкой, которая обещала познакомить

вас со своими родителями. И неожиданно вас обрызгал грязью проезжавший автомобиль. Крайне трудно в подобном положении владеть своими эмоциями, не дать им выплеснуться наружу. Все же и в такой ситуации необходимо найти выход. Отказ от поиска не только бесполезен, но и вреден в первую очередь попавшему в неприятное положение.

Юмор можно отнести к формам психологической защиты. Карел Чапек как-то заметил: «Шутят скорее в затруднительном положении, попав в беду, чем на вершине счастья и успеха. Юмор – это всегда немножко защита от судьбы». Древнегреческий философ Аристотель учил: «Шутка есть ослабление напряжения, поскольку она – отдых».

Без юмора не может обойтись ни один руководитель. Юмор приукрашивает нашу жизнь, делает ее веселей, бодрей, позволяет сохранить равновесие в трудных, кризисных ситуациях. В связи с этим мы решили выделить для юмора отдельную главу.

Юмор как средство саморегуляции

Юмор – это помощник и советник в трудную, критическую минуту. Мы советуем почаще обращаться к юмористическим страницам журналов и книг.

Чувство юмора можно у себя развить. Для этого нужно немного: 15–20 минут для чтения и удовольствия. Поставьте перед собой цель получать как можно больше удовольствия от юмора и смеяться от души, во всю грудь, не обращая внимания ни на что. Когда вы смеетесь, то будьте уверены в том, что смех – это здорово, полезно и приятно.

Предлагаем вам несколько юмористических страниц, позаимствованных из книги А. Блоха «Закон Мерфи» (цит. по Кашапову Р.Р., 1996).

Мерфология

В ряде ситуаций особенно связанных с менеджментом, нашли приращение «Законы Мерфи». У многих они оказались «на слуху». Но их часто употребляют, не зная истории происхождения их Кодекса. Формирование этих «законов» берет начало с 1949 года. Их основатель Эдвард А. Мерфи – капитан военно-воздушных сил, инженер-исследователь из Канады. Собственно говоря, Мерфи «открыл» только один «закон», наблюдая как техники «гробят» его устройство (электронный транслятор), сказал «Когда какая-нибудь неприятность может произойти, она происходит». Присутствующий рядом руководитель проекта Дж. Э. Николс удивленно спросил: «Это что – закон Мерфи?». С этого все и началось. Ученые начали собирать аналогичные изречения, и Артур Блох (США) в 1977 году издал книгу «Законы Мерфи».

«Законов» Мерфи чрезвычайно много, все они направлены на неприятность, которая происходит, если только может произойти. Но «упо-

рядочено» и внесено в «Кодекс» только 360 «законов». Это максимальное число установлено с той целью, чтобы на каждого из нас на протяжении года срабатывал только один «закон» Мерфи.

Закон Мерфи. Если какая-нибудь неприятность может случиться, она случается.

Следствия:

1. Все не так легко, как кажется.
2. Всякая работа требует больше времени, чем вы думаете.
3. Из всех неприятностей произойдет именно та, ущерб от которой больше.
4. Если четыре причины возможных неприятностей заранее устранены, то всегда найдется пятая.
5. Предоставленные сами себе события имеют тенденцию развиваться от плохого к худшему.
6. Как только вы принимаетесь делать какую-то работу, находится другая, которую надо сделать раньше.
7. Всякое решение плодит новые проблемы.

Второй закон Чизхолма. Когда дела идут хорошо, что-то должно случиться в самом ближайшем будущем.

Следствия:

1. Когда дела идут хуже некуда, в самом ближайшем будущем они пойдут еще хуже.
2. Если вам кажется, что ситуация улучшается, значит, вы чего-то не заметили.

Третий закон Чизхолма. Любые предложения люди понимают иначе, чем тот, кто их вносит.

Следствия:

1. Даже если ваше объяснение настолько ясно, что исключает всякое ложное толкование, все равно найдется человек, который поймет вас неправильно.
2. Если вы уверены, что ваш поступок встретит всеобщее одобрение, кому-то он обязательно не понравится.

Первый закон Скотта. Неважно, что что-то идет неправильно. Возможно, это хорошо выглядит.

Первый закон Финэйгла. Если эксперимент удался, что-то здесь не так.

Третий закон Финэйгла. В любом наборе исходных данных самая надежная величина, не требующая никакой проверки, является ошибочной.

Четвертый закон Финэйгла. Если уж работа проваливается, то всякая попытка ее спасти только ухудшит дело.

Комментарий Эрмана к теореме Гинзберга.

1. Перед тем, как улучшиться, ситуация ухудшается.
2. Кто сказал, что она улучшится?..

Второй закон термодинамики Эверитга. Неразбериха в обществе постоянно возрастает. Только очень упорным трудом можно ее несколько уменьшить. Однако сама эта попытка приведет к росту совокупной неразберихи.

Закон термодинамики Мерфи. Под давлением все ухудшается.

Закон Паддера. Все, что хорошо начинается, кончается плохо. Все, что начинается плохо, кончается еще хуже.

Теорема Стокмайера. Если кажется, что работу сделать легко, это непременно будет трудно. Если на вид она трудна, значит выполнить ее абсолютно невозможно.

Прикладная мерфология

Закон Букера. Даже маленькая практика стоит большой теории.

Законы Клипштейна в приложении к машиностроению.

1. Ваша заявка на патент непременно опоздает на неделю против аналогичной заявки, поданной другим.

2. Стабильность поставок всегда обратно пропорциональна напряженности календарного графика.

3. Всякий провод, нарезанный на куски, окажется слишком коротким.

Законы Клипштейна в приложении к созданию опытных образцов и производству.

1. Допустимые отклонения будут накапливаться однонаправленно, чтобы причинить максимум трудностей при сборке.

2. Если по схеме требуется n деталей, то на складе их окажется $n-1$.

3. Двигатель закрутится не в том направлении.

4. Система обеспечения надежности выведет из строя другие системы.

5. Прибор, защищаемый быстродействующим плавким предохранителем, сумеет защитить этот предохранитель, перегорев первым.

6. Ошибка выявится только после окончательной проверки прибора.

7. После того как из защитного кожуха будет выкручен последний из 16 болтов, выяснится, что сняли не тот кожух.

8. После того как кожух закрепили 16 удерживающими болтами, окажется, что внутрь забыли положить прокладку.

9. После сборки установки на верстаке обнаружатся лишние детали.

Универсальные законы для молодых инженеров, разработанные комитетом по практическим рекомендациям международной ассоциации инженеров-философов.

1. Любая ошибка, которая может вкратиться в любой расчет, вкрадется в него.

2. Любая ошибка в любом расчете будет нацелена на причинение наибольшего вреда.

3. Во всякой формуле константы (особенно те, которые взяты из технических справочников) должны рассматриваться как переменные.

4. Самый важный размер на любой диаграмме или чертеже имеет наибольший шанс быть пропущенным.

5. Если опытная установка работает безукоризненно, все последующие будут неисправны.

6. Просьба об изменениях, которые совершенно необходимо внести в прибор, всегда поступает после того, как его изготовление почти закончено.

7. Части, которые просто нельзя собрать неправильно, все же будут собраны неправильно.

8. Все сроки обязательств по поставкам надо умножать на коэффициент 2,0.

9. Технические параметры приборов, заявляемые фирмой-изготовителем, надо умножать на коэффициент 0,5.

10. Ожидания покупателей новой машины надо умножать на коэффициент 0,25.

11. Любое устройство, требующее наладки и регулировки, обычно не поддается ни тому, ни другому.

12. Если за ошибку в расчете отвечает больше одного человека, виноватых не найти.

13. Одинаковые приборы, проверенные одинаковым способом, будут в эксплуатации вести себя совершенно по-разному.

Следствие Этвуда. «Зачитывают» только те книги, которыми вы особенно дорожите.

Третий закон Джонсона. Потерянный вами номер журнала содержит именно ту статью, рассказ или отрывок романа, который вы срочно хотели бы прочитать.

Следствие:

У всех ваших друзей этого номера либо не было, либо он утерян, либо выброшен.

Закон журнала «Харперс магазин». Вещь нельзя найти, пока не купишь взамен ее другую.

Правила взаимозависимости Ричарда. То, что вы храните достаточно долго, можно выбросить. Как только вы что-то выбросите, оно вам понадобится.

Закон самолета. Когда ваш самолет опаздывает, самолет, на который вы хотели пересесть, улетает вовремя.

Первый закон езды на велосипеде. Независимо от того, куда вы едете, – это в гору и против ветра!

Закон кошачьей безысходности. Как только кошка растянулась и начала засыпать на ваших коленях, вам срочно понадобилось встать и идти, ну, скажем, в ванную комнату.

Закон Джонсона и Лэрда. Зубная боль обычно начинается в ночь на субботу.

Наблюдение Этторе. Соседняя очередь всегда движется быстрее.

Закон Буба. Утерьянное всегда находишь в последнем кармане.

Искусство проектирования

Первый закон корректировки. Информация, ведущая к обязательному изменению проекта, поступит к автору этого проекта тогда, когда чертежи уже выполнены.

Следствие:

В простых случаях, когда отчетливо виден один явно правильный вариант и один явно неправильный, часто разумнее выбрать неправильный, чтобы быстрее приступить к неизбежным исправлениям.

Второй закон корректировки. Чем безобиднее на вид изменение, тем большим будет его влияние в дальнейшем и тем больше чертежей придется изменить.

Закон потерянного дюйма. При работе над любым проектом ни один габаритный размер не может быть установлен правильно после 4 час. 40 мин. в пятницу.

Следствие:

Правильный результат будет самоочевиден в 9 час. 01 мин. утра в понедельник.

Закон прикладной неразберихи. Деталь, которую завод забыл поставить, обеспечивает 75 % объема поставок. Разобравшись, вы легко обнаружите, что завод не только забыл ее поставить, но 50 % времени ее вообще не производил.

Следствия:

1. Доставка на грузовике, обычно требующая одного дня, займет 5 дней, если вы ждете именно этот грузовик.

2. Добавив 2 недели к положенному по графику сроку на непредвиденные задержки, добавьте еще 2 недели на непредвиденность самих непредвиденных задержек.

Теорема Вышковского. Независимо от единиц измерения, используемых поставщиком или покупателем, производитель будет использовать свои собственные произвольные единицы измерения, переводимые в единицы поставщика или покупателя с помощью странных и неестественных коэффициентов перерасчета.

Закон Микша. Если у веревки есть один конец, значит, у нее должен быть и другой.

Законы машинного программирования

1. Любая действующая программа устарела.
2. Любая программа обходится дороже и требует больших трат времени, чем предполагалось.

3. Если программа полностью отлажена, ее нужно будет скорректировать.
4. Любая программа стремится занять всю доступную память.
5. Ценность программы прямо пропорциональна весу ее «выдачи».
6. Сложность программы растет до тех пор, пока не превысит способности программиста.

Постулаты Трумэна по программированию

1. Самая грубая ошибка будет выявлена, лишь когда программа пройдет в производстве, по крайней мере, полгода.
2. Контрольные перфокарты, которые решительно не могут стоять в неправильном порядке, будут перепутаны.
3. Если назначен специальный человек для контроля за чистотой исходной информации, то найдется изобретательный идиот, который придумает способ, чтобы неправильная информация прошла через этот контроль.
4. Непечатный жаргон – это тот язык, которым решительно все программисты владеют в совершенстве.

Законы ненадежности Джилба

1. Компьютеры ненадежны, но люди еще ненадежнее.
2. Любая система, зависящая от человеческой надежности, ненадежна.
3. Число ошибок, которые нельзя обнаружить, бесконечно, в противовес числу ошибок, которые можно обнаружить, – оно конечно по определению.
4. В поиски повышения надежности будут вкладываться средства до тех пор, пока они не превысят величину убытков от неизбежных ошибок или пока кто-нибудь не потребует, чтобы была сделана хоть какая-то полезная работа.

Закон Брука. Увеличение числа участников при подготовке опаздывающей программы только замедляет процесс.

Законы мира ЭВМ по Голубу

1. Неточно спланированная программа требует в три раза больше времени, чем предполагалось; тщательно спланированная – только в два раза.
2. Работающая над программой группа питает отвращение к еженедельной отчетности о достигнутых результатах, поскольку она слишком явно свидетельствует об отсутствии таковых.

Принцип Шоу. Создайте систему, которой сможет управлять даже дурак, и только дурак захочет ею пользоваться.

Искусство обращения с машинами

Принцип ИБМ. Машина должна работать, человек – думать.

Закон своенравия природы. Нельзя заранее правильно определить, какую сторону бутерброда мазать маслом.

Закон избирательного тяготения. Предмет упадет таким образом, чтобы нанести наибольший ущерб.

Следствие Дженнинга. Вероятность того, что бутерброд упадет маслом вниз, прямо пропорциональна стоимости ковра.

Следствие Клишпштейна. Уронят самую хрупкую деталь.

Закон цеха Энтони. Любой инструмент, если его уронят, закатывается в самый недоступный угол цеха.

Следствие:

Закатываясь в угол, он сначала ударит вас по пальцам ноги.

Принцип запасных частей. Во время поиска небольших запасных частей, упавших с рабочего места, вероятность их обнаружить прямо пропорциональна размеру детали и обратно пропорциональна ее значению для завершения работы.

Закон Поля. С пола упасть нельзя.

Закон Уатсона. Надежность оборудования обратно пропорциональна числу и положению лиц, за ним наблюдающих.

Второй закон Вышковского. Все можно наладить, если вертеть в руках достаточно долго.

Закон Лоуэри. Заело деталь – надави на нее. Если она сломалась – ничего: все равно надо было заменять...

Закон Шмидта. Если достаточно долго портить машину, она сломается.

Первый закон противодействия Фудда. Толкните что-нибудь тяжелое, и оно опрокинется.

Закон силы Энтони. Не тратьте силы, возьмите молоток побольше!

Постулат Хорнера. Опыт растет прямо пропорционально выведенному из строя оборудованию.

Аксиома Кана. Если ничто другое не помогает, прочтите, наконец, инструкцию!

Искусство научных исследований

Закон научных исследований Мерфи. В защиту своей теории всегда можно провести достаточное количество исследований.

Закон Майерса. Если факты не подтверждают теорию, от них надо избавиться.

Следствия:

1. Теория тем лучше, чем она многословнее.

2. Эксперимент можно считать удавшимся, если нужно отбросить 50 % сделанных измерений, чтобы достичь соответствия с теорией.

Теория Эдингтона. Число гипотез, объясняющих данное явление, обратно пропорционально объему знаний о нем.

Четвертый закон проверки. Как бы кропотливо и тщательно вы ни готовили выборку, вам всегда могут сказать, что она неправильна и неприменима к данной проблеме.

Правило точности. Работая над решением задачи, всегда полезно знать ответ.

Закон Янга. Все великие открытия делаются по ошибке.

Закон больших задач Хоара. Внутри каждой большой задачи сидит маленькая, пытающаяся пробиться наружу.

Закон лаборатории Фетта. Никогда не пытайтесь повторить удачный эксперимент.

Закон Купера. Если вам непонятно какое-то слово в техническом тексте, не обращайтесь на него внимания. Текст полностью сохраняет смысл и без него.

Шестой закон Паркинсона. Прогресс науки обратно пропорционален числу выходящих журналов.

Принцип полноты картины. Ученые настолько ушли головой каждый в свое, что не видят ни одного явления в целом, включая собственные исследования.

Закон Мексимена. Всегда не хватает времени, чтобы выполнить работу как надо, но на то, чтобы ее переделать, время находится.

Иерархология

Закон Хеллера. Первый миф науки управления состоит в том, что она существует.

Следствие Джонсона. Никто не знает, что происходит в действительности в пределах данной организации.

Принцип Питера. В любой иерархической системе каждый служащий стремится достичь своего уровня некомпетентности.

Следствия:

1. С течением времени каждая должность будет занята служащим, который некомпетентен в выполнении своих обязанностей.

2. Работа выполняется теми служащими, которые еще не достигли своего уровня некомпетентности.

Преобразование Питера. Внутренняя согласованность ценится больше эффективной работы.

Скрытый постулат Питера, согласно Годину. Каждый служащий начинает со своего уровня компетентности.

Наблюдение Питера. Сверхкомпетентность более нежелательна, чем некомпетентность.

Закон заменяемости Питера. Проявляйте заботу о мухах, а слоны сами о себе позаботятся.

Плацебо (безвредное лекарство, прописываемое для успокоения больного) **Питера.** Унция репутации стоит фунта работы.

Аксиома Вэйля. В любой организации работа тяготеет к самому низкому уровню иерархии.

Закон Имхоффа. Всякая бюрократическая организация похожа на отстойник: самые крупные куски всегда стремятся подняться наверх...

Третий закон Паркинсона. Расширение означает усложнение, а усложнение – разложение.

Четвертый закон Паркинсона. Число людей в рабочей группе имеет тенденцию возрастать независимо от объема работы, которую надо выполнить.

Пятый закон Паркинсона. Если есть способ отложить принятие важного решения, настоящий чиновник всегда им воспользуется.

Аксиомы Паркинсона.

1. Всякий начальник стремится к увеличению числа подчиненных, а не соперников.

2. Начальники создают работу друг для друга.

Закон Корнуэлла. Начальство склонно давать работу тем, кто менее всего способен ее выполнить.

Закон добровольного труда Зимерги. Люди всегда согласны сделать работу, когда необходимость в этом уже отпала.

Закон связей. Неизбежным результатом расширяющихся связей между различными уровнями иерархии является возрастающая область непонимания.

Десять правил Спарка для руководителя проекта.

1. Старайтесь выглядеть возможно более значительным.

2. Стремитесь к тому, чтобы вас видели в обществе значительных людей.

3. Говорите уверенно и опирайтесь лишь на очевидные факты.

4. Не вступайте в спор. А если уж попали в трудное положение, то задавайте совершенно не относящийся к делу вопрос и, пока ваш оппонент пытается сообразить, что происходит, – быстро меняйте предмет разговора!

5. Внимательно слушайте, когда другие обсуждают проблему. Это даст вам возможность придаться к какому-нибудь банальному утверждению и уничтожить соперника.

6. Если подчиненный задает вам вопрос по существу, уставьтесь на него как на сумасшедшего. Когда он ответит взгляд, задайте ему его же вопрос.

7. Получайте на здоровье щедрые ассигнования, но не предавайте их гласности.

8. Выйдя из кабинета, всегда шагайте так, будто вы очень спешите. Это избавит вас от вопросов подчиненных и начальства.

9. Держите закрытой дверь кабинета. Это затруднит проникновение к вам посетителей и создаст у них впечатление, что у вас вечно проходят важные совещания.

10. Все приказы отдавайте устно. Не оставляйте записей и документов, которые могут обернуться против вас.

Первый закон руководства Джея. Суметь изменить положение дел – главное свойство руководителя. А менять его раньше других – верный признак творческой личности.

Афоризм Мэтча. Дурак, занимающий высокий пост, подобен человеку на вершине горы: все ему кажется маленьким, а всем остальным кажется маленьким он сам.

Закон Х.Л. Менкена. Кто может – делает. Кто не может – учит.

Дополнение Мартина. Кто не может учить – управляет.

Армейская аксиома. Любой приказ, который может быть неправильно понят, понимается неправильно.

Закон Джоунса. Человек, который может улыбаться во время неудачи, непременно думает о том, на кого он сможет свалить вину за нее.

Антиципационный тренинг

Антиципационный тренинг можно причислить к группе методов психотерапии «здравым смыслом», поскольку он включает в себя, наряду с элементами рациональной психотерапии, становление многовариантного способа осмысления действительности.

Считается, что гармоничные характерологические черты и свойства личности способны формироваться лишь в случае использования таких принципов антиципационного тренинга, как:

а) *отказ от претензий* («мне никто ничего не должен»);

б) *отказ от однозначности* (при истолковании происходящих событий – «это может значить все, что угодно»);

в) *отказ от фатальности* (при истолковании будущих событий – «все возможно»);

г) *выработка стратегии «антиципирующего совладания» и «предвосхищающей печали»* взамен «предвосхищающей радости».

Принцип отказа от претензий является одним из основополагающих в структуре антиципационного тренинга. Это связано с тем, что установка долженствования по отношению к происходящему вокруг человека и внутри его приводит к формированию неадекватного осмысления действительности, выражающегося в двух разновидностях экспектаций (эмоционально окрашенных ожиданий): «мне все должны» или «я всем должен». Подобная жизненная позиция приводит к ста-

новлению моновариантного или поливариантного типов вероятностного прогнозирования.

Сутью принципа выработки стратегии «антиципирующего совладания» («предвосхищающей печали») является изменение ригидной личностной позиции в отношении способов прогнозирования будущих событий и тренинг навыков многовариантного прогнозирования. Цель изменения ригидной моновариантной личностной позиции достигается в процессе психологического консультирования с использованием метода «сократического диалога», демонстрации фактов связи невротических расстройств и специфики прогнозирования жизненных ситуаций. Упор при этом делается на факте частого расхождения прогнозов, делавшихся пациентом в отношении вероятности возникновения тех или иных ситуаций, и реально происшедших событий. В совместных психотерапевтических беседах (консультациях) психотерапевт производит анализ данных случаев, нацеливаясь на убеждение пациента в том, что отказ от прогнозирования вероятных, но негативных событий в его жизни является устойчивой стратегией и вызывает невротические расстройства. Наряду с этим используются методики «контрастирования» и транскультуральных корреляций. Процессом собственно антиципационного тренинга, который можно назвать психокоррекционным, включает индивидуальные и групповые занятия, во время которых происходит проигрывание (и обсуждение) разнообразных высоко актуальных жизненных событий: измена, развод, увольнение, предательство, смерть близкого, неблагодарность со стороны окружающих и пр. Во время данных занятий происходит выработка стратегии многовариантного прогнозирования и «антиципирующего совладания», основным девизом которого является «надейся на лучшее, но готовься к худшему». Нередко в качестве инструментария для антиципационного тренинга используется модифицированный тест фрустрационной толерантности Розенцвейга.

Методика изучения фрустрирующих реакций в ее модифицированном варианте (Менделевич В. Д., 1990) предназначалась для изучения функционирования систем антиципации и вероятностного прогнозирования. Стимулирующая ситуация метода заключалась в схематических контурных рисунках, на которых были изображены два человека и более, занятые еще незаконченным разговором. Изображенные персонажи могли различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Общим же для всех рисунков являлось нахождение персонажа во фрустрационной ситуации. Всего – 24 рисунка. Испытуемым предлагалось дать несколько вариантов решения фрустрирующей ситуации в условиях лимита времени. После каждого ответа просили предлагать все новые и новые варианты. Анализировались количествен-

ные параметры исследования – число ответов на задание, представленных в течение 1 минуты. Метод позволил выявить преобладание моновариантного, поливариантного и нормовариантного типов вероятностного прогнозирования в зависимости от количества данных ответов. При нормовариантном типе вероятностного прогнозирования оптимальным считался выбор 2–3 ответов на каждую из фрустрирующих рисуночных задач.

Некоторые люди с удовольствием предаются мечтам, стремясь как можно красочней представить в своих фантазиях будущее. Преимущественно они прогнозируют положительный исход всех событий (к примеру, то, на что потратят предполагаемый выигрыш в лотерею, как поступят с обещанным подарком), но мало задумываются о том, что может случиться с ними в случае увольнения с работы или в случае измены любимого человека. Э. Берн относит таких людей к категории «неудачников», то есть людей, которые «не знают, что будут делать в случае проигрыша, но говорят о том, что они будут делать в случае победы». Одни не склонны думать о плохом, полагая, что таким образом могут спровоцировать нежелательную ситуацию. Другие – по иным причинам. Однако те и другие в равной степени в случае наступившего рассогласования (несовпадения) реальности с прогнозом оказываются травмированными.

Другая категория людей, склонная к драматизму, не подготовив альтернативного решения, необоснованно пессимистично оценивает ситуацию, которая может возникнуть в случае крушения ожидаемого результата. Следует знать, что наличие запасного варианта поведения в той или иной ситуации снижает излишнее возбуждение и делает более вероятным успех решения задачи на генеральном направлении. Имея же запасной вариант действий, человеку проще смириться с неудачей и сохранить при этом оптимистическое расположение духа. Следовательно, запасные стратегии уменьшают страх перед неблагоприятным развитием событий и тем самым способствуют созданию оптимального фона для решения задачи.

Развивать антиципационные способности можно как самостоятельно, так и под руководством специалиста. В первом случае вам понадобится осознание сущности адекватного прогнозирования и стремление следовать ему как ведущему принципу в жизни. В другом случае – совместная работа со специалистом в соответствии с индивидуальной программой антиципационного тренинга. Например:

– Занятие «Путешествие во времени». На этом занятии определяется значимость для человека прошлого, будущего, настоящего. Настоящее зависит от прошлого. Будущее определяется нашими настоящими действиями. Постановка целей на будущее.

– Занятие «Разные способы разрешения конфликтов». Диагностика стиля поведения в конфликтной ситуации по Томасу. Проигрывание разных стилей выхода из конфликта в затруднительных ситуациях общения с учителями, друзьями, родителями.

– Занятие «Проигрывание и обсуждение вариантов развития ситуаций». Развитие ситуации по методике Розенцвейга.

– Занятие «Умение ставить цели». Научение способности ставить реальные цели, соотносить их со своими возможностями.

Музыкотерапия

Еще в древних египетских, вавилонских, индийских, персидских письменах ученые находили методы лечения музыкой. В IV веке до нашей эры великий мыслитель Пифагор применял музыку в лечебных целях. Он проповедовал, что здоровая душа требует постоянного музыкального воздействия, сосредоточения в себе и восхождения к высшим областям бытия. Музыка проникает в самые глубокие тайники человеческой души, пробуждает в людях чистые и благородные чувства, вызывает глубокие философские раздумья, рисует картины действительности в их специфическом значении для человека и показывает человека в его отношении к жизни.

Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. И наоборот, когда музыка раздражает, пульс учащается, а сила сердечных сокращений становится слабее. Музыка тонизирует человека, настраивая его на преодоление трудностей, вселяя веру в собственные силы и возможности, навеивает те или иные воспоминания. Спокойная и мелодичная музыка помогает быстрее отдохнуть, восстановить силы; бодрая и ритмичная – поднимает тонус. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы, повышает умственную работоспособность.

Для того чтобы применять музыку для регуляции психического состояния, важно знать, какую музыку использовать: народную, классическую, эстрадную. Не менее важен исходный уровень состояния (возбужденное, депрессивное, меланхолическое), т.к. возбужденный студент, прослушивая любимую быструю эстрадную музыку, тем самым возбуждает и без того возбужденную нервную систему. При подавленном, депрессивном настроении рекомендуются музыкальные произведения, звучащие в быстром темпе, насыщенные энергией. Слушать музыку рекомендуется в тишине и внутренней уединенности. Нужно сосредоточиться на музыке и мысленно проследить развитие мелодии. Сосредоточенное вслушивание вызывает особое, фазовое состояние – мозг

спит и не спит, бодрствует и не бодрствует. Контроль за мыслью ослабевает, в сознании развертываются причудливые цепи ассоциативных воспоминаний. Музыкае следует воздействовать на душу и тело совершенно спонтанно и элементарно. Тогда она оказывается мощным средством создания и поддержания необычных состояний сознания.

Существует отдельная категория музыкального воздействия, так называемая психоделическая или холофоническая музыка. Признанным мастером такой музыки является Klaus Schulze. Эта музыка обладает поистине особым звучанием и влиянием на души слушателей. Контакты социальных и музыкальных идей становятся настолько тесными, что в значительной степени стирается разница в их содержании. Во время прослушивания такой музыки невольно возникает потребность в толковании звучащих неопределенных звуков. Мы получаем наслаждение, когда ощущаем плеск воды, пение птиц, шум далеких ветров. Однако не всегда улавливаем то, что любое проявление нашей жизни сопровождается естественными звуками и шумами. Шум становится родственен нашему слуху и имеет способность воссоздавать в нашем представлении саму жизнь. В шумовых звуках живет бесконечное многообразие музыкальных эмоций, психологизм видения мира, постоянное самосознание душевного кризиса, интенсивное переживание своих проблем. Музыка становится тем, чем и должна быть, т.е. временным импульсом, в котором каждый момент самоценен. Человек медленно погружается в глубь себя. В сознании слушателя возникает картина звука как прошлого, реально существовавшего события. Слушатель испытывает глубокое эмоциональное переживание благодаря звуковым ассоциациям, адаптируясь через них к действительности (Калмыков В. Н.).

Гармонизация отношений с окружающими

Гармонизация отношений с окружающими является ведущим фактором социальной адаптации. Взаимоотношения человека с окружающими проходят длительный и сложный путь развития. Прежде всего, они зависят от жизненного опыта и поэтому ограничены возрастными возможностями восприятия и понимания себя и друг друга.

Взаимоотношения конкретного человека с окружающими людьми зависят не только от его собственной социально-психологической зрелости, но и от обстоятельств или социального окружения – группы, к которой он принадлежит, а также группы, в которой он находится в данный момент времени, – состояния общества и его собственного положения в данном обществе и среди окружающих людей.

В отношении человека к окружающим в первую очередь отражается социальная психология референтных (значимых) для него групп.

Человек, как правило, формирует и изменяет свои психологические установки в зависимости от того, какие люди его окружают и как они к нему относятся.

Отношение людей друг к другу может проявляться открыто в практических действиях и видимых симпатиях или антипатиях, но может быть и скрытым, причем не только от окружающих, но и от самого человека. В первом случае люди выражают свое отношение в высказываниях, жестах, мимике, пантомимике. При скрытых взаимоотношениях – в изменении внутреннего психологического состояния.

Все люди строят свои взаимоотношения по-разному: у одних доминирует открытость, т.е. внешние компоненты отношений, у других – напротив, внутренние, скрытые.

Развивать и совершенствовать человеческие взаимоотношения можно именно в направлении гармонизации внутренних и внешних компонентов. Человек должен уметь внешне вести себя так, чтобы это соответствовало его внутреннему отношению. Но, разумеется, в рамках принятого этикета. Для этого сначала нужно научиться правильно оценивать и контролировать внутренние и внешние компоненты своих взаимоотношений. Как это лучше всего сделать? Необходимо чаще обращаться к анализу своего отношения, задавая себе вопросы: как лично я отношусь к данному человеку? Как я проявляю свое отношение к нему? Соответствуют ли нынешние проявления моего отношения к данному человеку моей внутренней установке? Является ли мое отношение к данному человеку правильным, объективным, беспристрастным?

Эти же вопросы можно и нужно задавать не только себе самому, но и близким людям, которые хорошо вас знают и в состоянии правильно оценить ваше отношение.

Отношение человека к окружающим определяется многими причинами. Во-первых, оно зависит от того, как окружающие относятся к данному человеку. В сфере человеческих отношений действует то, что мы условно называем *законом взаимности*, и наше отношение к людям, внешнее и внутреннее, определяет их отношение к нам.

Отношение к людям также зависит от того, способствуют или препятствуют они удовлетворению наших потребностей и интересов. Обычно мы любим и в целом по-доброму относимся к тем, кто вольно или невольно помогает нам удовлетворять наши потребности и интересы. Мы, однако, не любим, а порой и ненавидим тех, кто сознательно или бессознательно мешает удовлетворению наших основных потребностей. Эту тенденцию в сфере человеческих отношений условно можно назвать *законом соответствия отношения мотивации*.

Наше отношение к окружающим определяется и тем, как окружающие относятся к значимым для нас людям, к тем, кого мы сами лю-

бим или ненавидим. Мы обычно испытываем выраженное чувство симпатии и уважения к тем, кто любит наших близких. Мы также испытываем добрые чувства к тем, кто не любит наших врагов, и склонны не любить тех, чье отношение к другим людям не совпадает с нашим собственным. Эту тенденцию в человеческих отношениях можно обозначить как *закон эмоционального соответствия отношений*.

Кроме того, наше отношение к конкретному человеку зависит от психологического состояния в данный момент времени, в частности, от настроения. Если это состояние (или настрой) хорошее, то мы, как правило, хорошо относимся к людям. Если же оно плохое, то к людям мы относимся гораздо хуже. Условно назовем эту особенность человеческих отношений *законом соответствия внутреннего настроя и внешнего отношения человека*.

Отношение к человеку может определяться и тем, каков его образ, сложившийся в нашем представлении: положительный или отрицательный. Это – *закон соответствия образа и отношения к человеку*.

Многое в вашем отношении к человеку может зависеть от того, похож или не похож он на вас, и, кроме того, от того, как вы относитесь к себе. Если вы любите себя, то, наверное, будете любить и того, кто в чем-то на вас похож. Если же вы себя не любите, то, по-видимому, не полюбите и того, кто вам напоминает о ваших собственных недостатках. Назовем это явление *законом соответствия отношения человека к себе и к другим людям*.

Наконец, наше отношение к некоторому человеку может определяться тем, похож он или не похож на тех людей, к которым у нас уже сложилось определенное отношение. Если в его внешности улавливается сходство с симпатичным нам человеком, то, вероятнее всего, и он вызовет у нас чувство симпатии. Если же он внешне напоминает того, кто раньше вызывал у нас антипатию, то невольно подобное проявится и в отношении к нему. Это – *закон соответствия отношения опыту*.

Но как же контролировать действие этих законов и регулировать отношения таким образом, чтобы они не складывались помимо нашего желания и воли?

Прежде всего, необходимо осознавать действие этих законов и видеть, понимать, как они проявляются в тех реальных отношениях, в которые мы включены.

Желательно также научиться выявлять и внимательно анализировать причины, в силу которых мы относимся к человеку именно так, а не иначе.

Всегда надо иметь в виду, что любое отношение к человеку не может быть обусловлено одной-единственной причиной. Скорее всего, существует несколько причин. Поэтому, приступив к выявлению и анализу причин нашего отношения к определенному человеку, необходимо внимательно и последовательно рассмотреть все эти возможные причины.

1. Если действительной причиной плохого отношения к человеку является то, что он сам плохо относится к вам, то, прежде всего, необходимо ответить на вопрос: не является ли это следствием вашего собственного недоброго отношения к нему? Чаще всего в силу «закона взаимности» оказывается, что это именно так.

Но даже если вам покажется, что на самом деле это не так, что причина вашего плохого отношения к человеку кроется все же в нем самом, например, в отсутствии взаимности с его стороны, то не стоит расстраиваться. Попробуйте провести следующий эксперимент: в течение нескольких дней проследите за собой и постарайтесь сделать так, чтобы ваше личное отношение к данному человеку оставалось неизменно добрым, независимо от того, как он сам будет вести себя в отношении вас. Скорее всего, в соответствии с тем же «законом взаимности», вы вскоре обнаружите, что он относится к вам лучше и вам останется только отплатить ему искренней взаимностью, добрым отношением.

2. Если же человек мешает удовлетворению ваших интересов и потребностей и в этом причина вашего плохого отношения к нему, то следует поступать по-другому. Во-первых, необходимо осознать и принять как должное, что любой человек имеет право удовлетворять свои интересы и что действия, поступки, в результате которых должны удовлетворяться интересы только одного человека, не являются морально оправданными. Во-вторых, осознав и приняв это, необходимо попытаться найти компромиссное решение проблемы – такое, которое позволило бы в максимальной степени удовлетворить свои личные интересы и вам, и другому человеку. Для этого достаточно бывает откровенно и доброжелательно поговорить с другим человеком, внимательно выслушав его доводы и претензии, и вместе заняться поиском решения, которое могло бы устроить обоих. Однако даже в том случае, если компромисс не будет найден и придется принимать решение в основном в пользу одного человека, установка на искренний поиск такого решения должна будет существенно снизить остроту конфликта.

3. Если причина плохого отношения в том, что ваш партнер относится к другим людям не так, как вам хотелось бы, советуем выяснить, в чем причина такого отношения. Вполне возможно, что для этого есть достаточно веские основания. Но и в этом случае нужно поговорить с человеком, объяснив, что вы хотите повлиять на его отношение к окружающим, и убедить его, что он не во всем прав. Если же этого не удастся сделать, то не остается ничего другого, как примириться со сложившейся ситуацией. При этом ваше личное отношение к данному человеку обязательно изменится в лучшую сторону.

4. В том случае, если причина плохого отношения к окружающим в вашем настроении, постарайтесь сменить его или хотя бы сделать

так, чтобы оно не влияло на ваше отношение к другим людям. Последнее, к сожалению, сделать очень трудно, особенно если для плохого настроения есть причины – неважное физическое самочувствие, неудачи, плохие новости и т.п. И, тем не менее, нужно постараться осознать причины своего настроения и как-то повлиять на них. Если этого сделать не удастся, следует стремиться контролировать свое поведение, сдерживаться и не проявлять плохое настроение в общении с людьми. Не рекомендуется, например, находясь в плохом настроении, брать на себя инициативу или проявлять активность в разговоре с другим человеком. Лучше занять позицию внимательного и доброжелательного слушателя, следя за своими реакциями и действиями в отношении собеседника.

В крайнем случае, если прошлый опыт показывает, что не всегда удается сдерживать себя, советуем открыто признаться собеседнику, что сейчас вы находитесь в плохом настроении и не можете себя полностью контролировать, и попросить не принимать на свой счет ваши произвольные отрицательные вербальные или невербальные реакции во время разговора. Неплохо также объяснить, почему вы находитесь в плохом настроении.

5. В ситуации, когда у вас уже сложился отрицательный образ вашего товарища и это мешает вам хорошо к нему относиться, постарайтесь выяснить, соответствует ли этот образ действительности.

Помните, что есть немало причин, в том числе субъективных, в силу которых образ другого человека может оказаться ошибочным, не вполне соответствующим его реальным качествам и поведению. Такими причинами, в частности, могут быть: неверная информация о данном человеке, недостаточный опыт общения с ним, отрицательная психологическая установка на данного человека, его чисто внешнее сходство с кем-то другим, к кому мы относимся плохо, и многое другое. Вот некоторые рекомендации, как поступать в подобной ситуации:

А. Если у вас образовался дефицит информации о данном человеке.

В силу этой причины человек воспринимается и оценивается односторонне, например, только с положительной или же исключительно с отрицательной стороны. Естественно, сложившийся образ не будет соответствовать действительности.

Б. Когда получена спорная информация о данном человеке из источников, не вполне достоверных.

Часто в своем отношении к людям мы руководствуемся сведениями, полученными из третьих рук. При этом мы неоправданно доверяем этим сведениям, часто забывая о том, что их источниками могут быть люди, восприятие которых весьма субъективно, а оценки предвзяты. Для того чтобы избежать ошибок подобного рода, необходимо

всегда интересоваться точками зрения других людей о данном человеке и не спешить делать окончательные выводы о человеке без достаточного личного опыта общения с ним.

В. Неспособность правильно воспринимать и оценивать людей.

К сожалению, этим страдают практически все без исключения люди. Способность правильно воспринимать и оценивать людей не является врожденной. Соответствующие ей умения развиваются прижизненно и зависят от уровня общего интеллектуального развития человека, от имеющихся знаний и опыта, от профессии. Установлено, например, что люди, которые по роду своей профессиональной работы много общаются и должны хорошо понимать окружающих (врачи, психологи, актеры, политики, коммерсанты и т.д.), обладают более развитыми способностями правильного восприятия и оценки людей. Соответствующий жизненный опыт может приобрести любой человек, который, интенсивно общаясь с разными людьми, будет ставить перед собой задачу научиться их понимать.

Г. Субъективная положительная или отрицательная установка на человека.

От такой установки трудно избавиться, особенно если она сложилась давно. Чтобы избавиться от этого хотя бы частично, постарайтесь ответить на вопросы: почему я отношусь к этому человеку именно так? Не потому ли, что он похож на кого-то другого из моего прошлого опыта? Заслуживает ли он такого отношения к себе?

Есть несколько способов правильно оценить отношение к себе окружающих:

- некоторое время понаблюдать за поведением какого-либо человека и сделать вывод о том, как он к вам относится;
- внимательно вслушаться в высказывания другого человека и по ним судить о его отношении к вам;
- поинтересоваться у других людей, как он отзывается о вас.

В первом случае объектом наблюдения должны стать эмоции, движения глаз, рук, положение головы и тела. Человек, который к вам хорошо относится, будет во время разговора стараться смотреть вам в глаза, держать свои руки ближе к вам открытыми ладонями. Если же он прячет руки за спину, обращая ладони к себе или сжимая их в кулаки, он, по-видимому, не вполне по-доброму относится к вам.

Голова, повернутая лицом к собеседнику и несколько наклоненная в его сторону, говорит о расположении к вам собеседника. Человек, не вполне доверяющий вам, чаще отворачивается в сторону, откидывает голову назад, приподнимает подбородок.

Объектом внимательного наблюдения и психологического анализа должна быть обращенная к вам речь, а также словесная реакция на ваши

собственные высказывания. Если человек внимательно и терпеливо, с явным удовольствием слушает вас, если он, кроме того, достаточно быстро, живо и эмоционально положительно реагирует на то, что вы говорите, то можно почти наверняка сделать вывод о том, что он хорошо относится к вам. Если же вас слушают невнимательно, нетерпеливо, перебивая, не дослушав до конца, без явного удовольствия и отвечают невпопад; если, кроме того, речевые реакции вашего собеседника искусственно замедлены, невыразительны, это, скорее всего, свидетельствует о его отрицательном или же безразличном отношении к вам.

Отношение окружающих людей к вам зависит от многих причин. Во-первых, от вашего характера. Во-вторых, от того, что знают о вас ваши близкие и друзья. В-третьих, от того, как вы сами относитесь к людям. В-четвертых, от степени вашей открытости и искренности по отношению к окружающим. В-пятых, от многих других причин, в частности от тех, которые рассматривались ранее.

Если причина недоброжелательного отношения – ваш характер, постарайтесь изменить его. Это сложно, особенно если учесть, что над проблемой взаимоотношений с людьми мы задумываемся в возрасте не менее 15–16 лет, т.е. когда трудно что-либо переделать. Поэтому не исключается и другой вариант поведения: принять все как должное и настроиться, что со временем вы постараетесь изменить свой характер в лучшую сторону. А пока разберитесь в себе и признайте свои недостатки. Людей, у которых не было бы недостатков характера, в жизни не существует, если вы открыто признаете свои недостатки, это оправдывает и прощает многое в вашем характере.

Как правило, знания окружающих людей о том или ином человеке могут быть полными и неполными, правильными и неправильными, разносторонними и односторонними. Наиболее устойчивое отношение к человеку обеспечивает полное знание о нем. Отношения, основанные на достаточно полной информации о человеке, обычно застрахованы от резких колебаний. Неполные же знания не делают отношения людей достаточно объективными и устойчивыми. Открывая для себя новое в человеке, мы, как правило, меняем свое отношение; соответственно со временем меняется и отношение со стороны окружающих.

Изменить отношение к себе окружающих можно разными способами.

Первый и главный – обратить внимание на себя и попытаться исправить в себе то, что может вызывать отрицательное отношение. Чаще всего, к сожалению, мы не полностью понимаем и недостаточно хорошо осознаем свое поведение. Поэтому для начала необходимо научиться правильно воспринимать и хорошо понимать самого себя.

Неплохим вспомогательным средством для этого служат различные аудио- и видеозаписи самого себя. Нередко, слушая свой голос, запи-

санный на магнитофон, или просматривая видеозапись собственного поведения, мы все лучше осознаем, как выглядим на самом деле и воспринимается со стороны. Как правило, то, что нам нравится или не нравится, также, соответственно, нравится или не нравится другим людям.

Второй шаг – попытаться изменить свое поведение таким образом, чтобы оно стало вызывать положительные реакции со стороны окружающих людей. Условно этот этап можно назвать экспериментированием над собой, над своим поведением. Человек вполне сознательно пробует вести себя по-разному, одновременно наблюдая за тем, какие реакции вызывает его поведение. При этом важно обеспечить объективную и разностороннюю обратную связь, т.е. систематическое получение достаточно полной и достоверной информации о том, как на самом деле мы воспринимаемся и выглядим со стороны.

Третий шаг состоит в выборе и закреплении новых форм поведения, получивших наиболее благоприятный отклик со стороны, превращении их в привычные. Для этого необходимо в течение достаточно длительного времени, например, полугодя, внимательно следить за собой, контролируя свое поведение и не позволяя старым привычкам возобладать над вновь приобретенными, более полезными формами межперсонального поведения.

Ни один человек в мире еще не добился серьезных успехов в жизни, не научившись строить и укреплять свои отношения с окружающими людьми. Последнее же возможно, если улучшение отношений с окружающими людьми сделает его жизнь насыщенной и богаче.

Упражнения на развитие физической и психологической раскрепощенности

Физическая раскрепощенность (отсутствие мышечных зажимов, свобода движений, легкость пластического выражения) и психологическая свобода (отсутствие страха быть объектом внимания, свободное изъяснение воли, мысли, чувства, психическое равновесие) – это первое исходное условие выполнения упражнения. При данной условии каждый участник сумеет проявить свое индивидуальное «Я», а значит, стать интересным для всех, что, в свою очередь, повышает интерес к занятиям, обогатящая социально-психологический климат в группе.

Предлагаемые ниже упражнения нуждаются в музыкальном сопровождении: легкий, мягкий, веселый ритм и изящная мелодия, простая для поверхностного восприятия.

Упражнение «Дарю свое место другому»

Участникам, удобно устроившимся за столом и застывшим в мышечной зажатости, предлагается «подарить свое удобное место другому»: для этого необходимо выйти, пройти под музыку по аудито-

рии и присесть на любое другое место. Спросить, удобно ли сидеть теперь на другом месте.

Упражнение «Вот он(а) я!»

Студенты поочередно выходят перед группой (не имеет значения, сидят ли участники за столами или в полукруге на стульях), пластически и мимически выстраивая приветствие всем, как бы говоря: «Я вам рад, мне приятно с вами работать, мои дорогие коллеги».

Упражнение «Игра со стульями»

Перед аудиторией выставляется несколько стульев. Один из участников пересаживается с одного стула на другой, пластически и мимически выражая следующее: «Хороший стул, но попробую-ка я посидеть на другом. Этот еще лучше... А другой – как?.. О! Вот этот самый удобный!» Каждый из участников проигрывает такой пантомимический разговор с собою.

Упражнение «Приветствие по «цепочке»

Ведущий посылает первое пластическое приветствие одному из участников (открытая поза, улыбка доброжелательности, небольшая «диагональ» в сторону субъекта, развернутые ладони). Тот, ответив на обращение к нему, встает и посылает свое приветствие тоже пластическим и мимическим способом следующему.

Упражнение «Присоединение в музыкальном ритме»

Несколько человек выстраиваются вдоль длинного стола с карточками в руках. При звучании музыки они ритмично поочередно выкладывают карточки на стол, поворачивают голову к соседу, как бы говоря: я сделал – теперь ты! Тот, улыбнувшись, подхватывает ритмичные движения и в таком же ритме выкладывает свои карточки. И так далее. Потом точно таким же порядком они соберут карточки. Это очень красивая ритмичная игра. Обычно группа аплодирует маленькому психологическому спектаклю.

Упражнение «Я тебя понял»

Один из студентов, оснащенный плеером, получает карточку с текстом, описывающим сюжет и состояние субъекта во время развертывания данного сюжета. Включив магнитофон, студент пантомимически изображает то, что с ним происходит.

Когда он завершает показ, все громко говорят: «Я понял, что с тобой происходит», и воспроизводят изображенное все одновременно. Главный же герой становится арбитром, он оценивает правильность изображенного сюжета.

Упражнение «Утренняя психогигиеническая гимнастика»

Для ее проведения используется естественное переходное состояние от сна к бодрствованию тотчас по пробуждению. Целью ее является создание уравновешенной психофизиологической настройки на

предстоящий день («встать с той ноги» – в противоположность известному: «встать не с той ноги»). Гимнастика состоит из трех частей.

1 часть. Лежа на спине с закрытыми глазами в обычном исходном положении один раз медленно и настойчиво мысленно произнести: «Я совершенно спокоен». Затем образно и возможно более ярко представьте себе: «Моя правая (левая у левши) рука очень тяжелая ... Она налилась свинцом... Тяжесть разливается по всему телу... Все тело стало очень тяжелым, расслабленным... Появляется приятное чувство тепла в правой руке... Тепло растекается по всему телу... Я охвачен теплом как в теплой ванне... Легкая прохлада овеивает лоб».

2 часть. Образно представить себе: «Я весел и спокоен... Улыбаюсь... Дыхание свободное, ровное и глубокое... Заряжаюсь внутренней энергией... Свежесть и бодрость наполняют меня... Владею собой без усилия... Впереди плодотворный день... Воля собрана, как пружина... Мышцы напряглись... внимание... Встать!»

3 часть. Встать с постели и приступить к физической зарядке. Наряду с обычными гимнастическими упражнениями обращать особое внимание (!) на умение сразу же после напряжения мышц полностью их расслаблять. После полного расслабления мышц научиться мгновенно и достаточно сильно напрягать их. Тренировать способность быстрого перехода от напряжения к расслаблению и обратно.

Отработка 1 и 2 частей упражнения утренней психогигиенической гимнастики со временем дает состояние эмоциональной уравновешенности, сосредоточенности и концентрации внимания.

Особое значение имеет 3 часть. Главное в ней – тренировка самообладания. Умение быстро расслабляться и, наоборот, моментально мобилизоваться развивает подвижность нервных процессов, психическую гибкость, повышает волевой тонус и развивает способность в любой обстановке быстро и незаметно гасить отрицательные эмоции.

Упражнение «Вечерняя психогигиеническая гимнастика»

Производится перед сном с переходом в естественный глубокий сон. После принятия удобной, привычной позы в постели с закрытыми глазами и расслабленными мышцами начать упражнения, соответствующие I части утренней психогигиенической гимнастики. Очень важно обращать внимание на полнейшее, максимальное расслабление всех мышц и вызывание яркого ощущения тепла в конечностях и во всем теле. Добившись этого, все внимание концентрируют на дыхании. Выполнив несколько глубоких вдохов и выдохов, стараются найти ровный, замедленный и слегка углубленный ритм дыхания, сосредоточиваясь на расслабленном и удлиненном выдохе.

После овладения приемами психогигиенической гимнастики словесные формулы и образные представления могут несколько видоизме-

няться в требуемом направлении. Например, при эмоциональной неустойчивости могут быть введены вместе с образной разверткой формулы: «Спокойствие без усилий», «Я уверен в себе», «Я внутренне улыбаюсь». Главное правило в самостоятельном выборе формул: они должны утверждать, а не отрицать. Нельзя формулировать: «Я не раздражаюсь». Нужно: «Я совершенно спокоен». Если повелительный стиль формул вызывает внутреннее сопротивление, то строить формулу лучше в мягкой форме, в виде пожеланий («Пусть я стану совершенно спокойным!», «Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой и теплой!» и т.п.).

Поэтапное снятие напряжения

Приводимые далее способы могут быть охарактеризованы как умение отвлечься. Они позволяют быстро снять напряжение и перейти к активным позитивным действиям. Большая часть способов снятия напряжения может быть представлена в виде трех стадий. Это:

- релаксаторы;
- приемы, отвлекающие внимание;
- приемы, снимающие напряжение.

Релаксаторы действуют на ослабление физического напряжения. Мы почти всегда чувствуем себя лучше после того, как расслабились наши мышцы. Техника релаксации включает три ступени:

1. Отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит.
2. Займитесь в течение 2–3 минут релаксацией, используя один из способов, представленных ниже.
3. Освободившись от напряжения, возвратитесь к решению первоначальной проблемы.

Приемы, *отвлекающие внимание*, работают по следующей схеме:

1. Не вспоминайте о своих проблемах.
2. Полностью переключите внимание на что-нибудь совершенно постороннее.
3. Возвратитесь к прежней проблеме, взглянув на нее по-новому.

Приемы, *снимающие напряжение*, действуют самыми разнообразными способами. Они быстро снимают не только мышечное напряжение, но и эмоциональное разочарование. Используя эти приемы, вы испытаете ощущение, будто с ваших плеч свалилась какая-то тяжелая ноша.

Эти три стадии можно свести к следующей программе действий:

1. Отложите в сторону свои проблемы, дышите спокойно и глубоко в течение 3 минут.
2. Каждый раз в момент вдоха повторяйте какое-либо утверждение типа: «Я начинаю чувствовать себя лучше».

3. Успокоившись, постарайтесь решить, хочется ли вам продолжать заниматься какой-либо из ваших проблем. Помните, что сфокусировать внимание следует на том, что вы можете решить данную проблему, а не на том, что вы не можете этого сделать.

Релаксаторы

Итак, первая стадия преодоления внутреннего напряжения состоит в том, чтобы научиться релаксации (расслаблению). Умение расслабляться пригодится любому человеку. Без этого нельзя говорить о технике познания себя.

Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц. Подробно об этом мы писали в главе «Аутогенная тренировка».

Вам предлагается несколько методик. Испытайте их и выберите наиболее приемлемую для себя.

«Антистрессовая релаксация»

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте, не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5–6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, охватывающее вас от самой макушки головы, через туловище, бедра и икры до пальцев ног. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть слегка приоткрыт). Лежите спокойно, тело словно ватное. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее. Если во время расслабления вами овладеет дремота, не беспокойтесь. Небольшой отдых наверняка пойдет на пользу вашей нервной системе.

«Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления.

Для этого в течение 5–10 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект). Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

«Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме вас, не знает. Личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

«Думайте нежно»

Этот прием с помощью воображения снимает физическое напряжение с какой-то конкретной части тела.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться. (Некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату.)

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на 20 % или более, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение 60 секунд.

Можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшего

гося клубочком спящего котенка. А может, вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка.

Можно также ассоциировать свои ощущения с действиями над различными неодушевленными предметами. Например, отчаяние представить в виде туго натянутой резинки. Если вы отпустите ее конец, она сожмется, и отчаяние исчезнет. Представьте свою проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу. Вы отрезали леску, и проблема уплыла. Вообразите, что вы держите ваши несчастья в руке. Медленно раскройте ладонь и дайте им улетучиться.

В дополнение к образам можно использовать некоторые слова и фразы, которые тоже способствуют снятию напряжения. Слова обладают едва ли не магической силой воздействия на нас.

«Дыхание на счет 7–11»

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

«Волшебное слово»

Данный прием прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова или фразы.

Выберите простые слова: мир, отдых, покой, спокойствие, расслабление. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы типа: «Глубокое и еще более глубокое расслабление». Пусть мысли проносятся в вашей голове, не давайте им завладеть вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторяйте слово, фразу или считайте про себя. Дышите медленно и глубоко.

«Самомассаж»

Прием эффективен при онемении мышц тела.

Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

– межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

– задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

– челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

– плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

– ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Есть несколько простых приемов, которые помогут вам не забывать о расслаблении среди многочисленных забот повседневной жизни. Большинство из них срабатывает за счет посылки сигнала, который привлечет ваше внимание. Например, нитка вокруг пальца может напомнить, что нужно контролировать свои чувства и освободиться от напряжения.

Наденьте часы на другую руку, наденьте или снимите кольцо с пальца или переложите расческу в сумочке. Достаньте из шкафа что-нибудь, что не носили долгое время. Отрастите или сбрейте бороду, измените прическу или место пробора. Скажите себе, что всякий раз, когда вы замечаете это отличие, вам нужно вспомнить о вашем «эмоциональном барометре» и сознательно расслабиться.

Решите для себя, что, когда звонит телефон, вы не станете сразу снимать трубку, а подождете, пока он не позвонит еще несколько раз. За это время вы сможете сделать вдох и расслабиться.

Приемы, отвлекающие внимание

«Непрерывное сознание»

Когда вы чувствуете, что становитесь рассеянным и вас что-то смущает, посмотрите на часы. Постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что вы будете делать в следующие десять минут. Не позволяйте себе отвлекаться или уклоняться от этого. Сосредоточьтесь на предстоящей деятельности, независимо от того, деловой это разговор или выполнение какой-то работы. Сохраняйте ровный, уверенный темп. После концентрации внимания на чем-то одном в течение десяти минут вы, скорее всего, почувствуете себя спокойнее, а попрактиковавшись, сможете достигать хороших результатов в течение двух-трех минут.

«Концентрация на нейтральном предмете»

Этот способ состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или положительных чертах. Ваше сознание может подсказывать вам, что все это не имеет абсолютно никакого отношения к происходящему, но это как раз то, что вам поможет. Отвлекаясь от своих привычных мыслей, вы разрываете круг отчаяния. Через несколько минут позитивного отвлечения вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать.

Итак. В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности.

1. Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи,

просто те, которые вам доставляют удовольствие, например, домашний праздник.

2. Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий.

4. В течение двух минут займитесь следующим: запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Приемы, снижающие напряжение

«Простые утверждения»

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- *Сейчас я чувствую себя лучше.*
- *Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
- *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
- *Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*
- *Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспоконства.*
- *Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее для избежания стресса.*

– *Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.*

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает.

«Сделайте шаг»

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные (или возможные) события, порождающие нашу неуверенность в своих действиях. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе: «Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?»

Совсем не обязательно, чтобы этот первый шаг сразу же привел к решению проблемы. Но без него невозможно начать. Действие рождает надежду, надежда порождает следующее действие. Если вы затрудняетесь решить, с чего начать, изучите предлагаемый список позитивных действий.

- *Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.*
- *Запишите все варианты, постепенно сведя их число до 2–3.*
- *Постарайтесь приспособиться к ситуации, убедив себя воспринимать все так, как есть.*

– Начните с наиболее срочной проблемы.

– Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

Попросите совета у кого-нибудь, кто способен оценить ситуацию объективно.

«Снятие напряжения в 12 точках»

Этот прием выделяется среди других своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.

Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодичцы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Вы сейчас освободились от значительной части напряжения в 12 основных точках тела, а одновременно избавились от раздражения. Таким образом, достигается двойной эффект.

«Вопросы самому себе»

Прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга.

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

– Это действительно так важно?

– Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?

– Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?

– Стоит ли за это умереть?

– Может ли что-то быть еще хуже?

– Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

«Повторение очевидного»

Этот способ быстро дает ясную картину сложившейся ситуации.

Особенно полезно повторять два типа очевидных утверждений.

1. «Я понимаю». Объясняет причину возникновения проблемы или ощущения несчастья: «Конечно, я беспокоюсь – я всегда нервничаю в подобной ситуации. Я понимаю, что нет ничего удивительного и на

этот раз». «Мой начальник порой впадает в раздраженное состояние. Я понимаю, что сегодня один из таких дней». «Я понимаю, что ничего страшного не произошло. Просто нужно...»

2. «Я могу». Повторение того, что мы можем сделать для смягчения наших проблем, действует по принципу вселения новой веры: «Я могу вспомнить, что в подобных ситуациях люди обычно нервничают, как и я сегодня». «Если мой начальник будет так же раздражителен и через три дня, я могу поговорить с ним».

Данный способ демонстрирует духовное родство с другими людьми, помогает покончить с эгоцентризмом и развить в себе человечность.

Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, в которых вы с ним похожи.

Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. У каждого есть недостатки, но при этом, в общем-то, все идет нормально. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, вы быстро и эффективно освободитесь от напряжения. Во многих ситуациях такой подход облегчит вам возможность обратиться к человеку с просьбой вести себя иначе.

Упражнения на осознание, нахождение и снятие «мышечных зажимов»

Упражнения на определение излишнего напряжения

В начале занятий студентам рекомендуется, прежде всего, ощутить, что такое напряжение и освобождение мышц. Для этого предлагается:

– Напрячь все мускулы и разделить число 3450 на 15.

– Тянуть стул из рук партнера и в то же время мысленно умножить число 17 на 120; или вспомнить строки знакомых стихов; или вспомнить последовательно все события сегодняшнего дня. Все на собственном опыте убеждаются, что физическое напряжение, произвольная зажатость мышц парализуют активную деятельность человека, его психическую жизнь, мешают творческому процессу.

– Сесть поудобнее, ослабить напряжение и начать проверку лишних напряжений. Обратит внимание на то, что даже в этом спокойном положении можно наблюдать частичное напряжение в мышцах рук, ног и т.д. Чтобы точнее научиться определять зажимы, слегка напрячь кисти рук, плечи, ноги и т.д., а потом объяснить разницу в состоянии и ощущениях.

– Сесть на ручку кресла, определить зажимы и попытаться снять их.

– Походить по комнате, определить излишнее напряжение и снять его. Проверить, не перешло ли напряжение, например, из кисти руки в локоть или шею, а из шеи в плечи и т.д.

– Прислониться к стене, облокотиться на стол, на подоконник и т.д. и опять найти лишнее напряжение. Все эти упражнения надо варьировать до тех пор, пока студенты не почувствуют ощущения хотя бы частичной мышечной свободы. Только тренингом можно добиться умения наблюдать и контролировать у себя зажим и свободу мышц – развить в себе т.н. «мышечного контролера». Он должен улавливать не только предельные, но и нормальные, иногда незаметные изменения в напряжении и расслаблении мышц. С его помощью можно подвергать мгновенной проверке любую часть тела в момент действия напряженных факторов. Упражнения должны создать навыки мышечного внимания – умения быстро направлять мышечный контроль к любой группе мышц.

Упражнения на выработку навыков «мышечного контролера»

Упражнение «Мышечная энергия»

– Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

– Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно, а палец был напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянно-го... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

– Напрягите левую ногу, как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет напряжения?

– Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Укажи вдаль»

Сядьте. Проверьте, нет ли излишнего напряжения. Тело легкое, свободное. Вы готовы встать, готовы к любому действию. Теперь вытяните и напрягите всю левую руку, от плеча до кончиков пальцев. Можете двинуть рукой? Значит, она недостаточно напряжена. Напрягите ее предельно. Теперь уберите как можно больше напряжения с плеча, но постарайтесь сохранить такое же сильное напряжение от локтя до кончиков пальцев. Есть? Убирайте напряжение в локтевой части, оставьте напряженной только кисть руки. Проверьте: плечо и локоть должны свободно двигаться. Теперь сделайте самое трудное – снимая излишки напряжения с кисти, сосредоточьте его только в последних суставах пальцев. Попробуйте оставить напряжение только в кончиках пальцев, в самых подушечках. Снимите все напряжение, кроме того,

которое держит вашу руку вытянутой. Есть? Чувствуете напряженную точку в самом кончике указательного пальца? Протяните его вперед, укажите пальцем вдаль – вон голубь за окном, на крыше!.. Снимите все напряжение и опустите руку.

Упражнение «Сад»

Вы – во фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзину. Ищите верное напряжение в руке.

Видите ли вы внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете? Нет двух одинаковых яблок, а значит, нет одинаковых напряжений: для каждого яблока – свое! Вот яблочко маленькое, кривобокое, его легко сорвать. А вот огромное, на толстом черешке, на него нужно больше усилий.

Рефлексия нахождения напряжений и снятия их

Упражнение «Гири»

1. Поднимите с пола двумя руками воображаемую гирию весом десять килограммов. Поставьте ее на стол. Одной рукой снимите ее со стола и поставьте на стул. Двумя руками поднимите стул вместе с гирей. Не уроните гирию! Опустите стул.

Возьмите с пола одной рукой воображаемую пятикилограммовую гирию, а другой – воображаемую гирию весом один килограмм. Поднимайте их одновременно вверх. Вниз! Не опуская гири на пол, поменяйте их в руках. Поднимите вверх. Наверху – поменяйте гири. Вниз!.. Вверх!..

Протяните вперед ладони. На одну поставьте мысленно пятисотграммовую гирию, на другую – стограммовую. Руки разводите в стороны и вперед, в стороны и вперед. Следите, чтобы руки шли по одному уровню, несмотря на разную нагрузку.

Примечание.

В упражнении с воображаемыми гирями нужно добиваться верного физического ощущения тяжести и целесообразного напряжения мышц всего тела. Поясним эту мысль на примере. На вытянутую ладонь, как на чашу весов, мы поставим настоящую килограммовую гирию. Сразу же соответствующей силой будет напряжен бицепс предплечья. Он, этот бицепс, как бы ставит на вторую чашу такую же тяжесть, чтобы удержать руку-весы в равновесии. Если он будет недостаточно напряжен, ладонь не удержит гирию, опустится. Если же напряжение будет чрезмерным, ладонь пойдет вверх. Автоматический мышечный контролер мгновенно подбирает каждой мышце целесообразное напряжение.

2. Поставим теперь на ладонь воображаемую гирию. Постараемся разбудить нашего мышечного контролера, пусть он следит, верно

ли напряжены мышцы. Не напряжен ли бицепс так, будто на ладони десять килограммов, а не один? А шея почему напряглась? Наверное, потому, что контролер еще не проснулся, а бесконтрольный наш организм еще не ощутил, еще не поверил в воображаемую конкретную тяжесть и на всякий случай напрягает все что попало – и шею, и другую руку. И даже глаза в растерянности напрягутся. Долой все излишнее напряжение! Поможем проснуться контролеру, будем проверять реальное напряжение, чередуя воображаемые и реальные тяжести.

Упражнение «Чаши»

На этом столе стоят дорогие хрустальные чаши, полные до краев вишневым вареньем. Представляете их себе? Подходите к столу и берите по чаше. Осторожнее, не пролейте варенье. Сколько весит такая чаша? Килограмма три-четыре. Вспомните, как напряжены пальцы, если они держат такой груз. Проверьте. Поставьте чашу, возьмите этот стоящий графин с водой. Ощущаете вес? Прислушайтесь к пальцам – как они напряжены? Поставьте графин, берите воображаемую чашу... Еще раз проверьте вес на графине.

Перенесите свои чаши через всю комнату и поставьте их на тот стол... Тише идите, осторожнее! Почему напряжено все тело? Найдите центр тяжести, снимите излишние напряжения.

Упражнение «Японский прием со стулом»

Вариант 1. По сигналу ведущего необходимо резко изменить положение своего тела на стуле, как бы бросить тело в неожиданную для себя позу. Затем оправдать эту позу. С чего начинается оправдание? Прежде всего, обследуется мышечным контролером степень напряженности основных групп мышц. Затем, не меняя позы, постепенно расслабляются закрепощенные мышцы, то одни, то другие. Найти, что можно было бы делать в таком положении, проверить, нет ли излишков напряжения. Обнаружив излишки, снять их.

Вариант 2. Все ходят по комнате. По сигналу ведущего (хлопку) студенты принимают какую-либо позу. Поза заранее не придумывается. По сигналу резко принимается какая-либо неожиданная поза. Затем необходимо найти напряжения в мышцах, снять излишние.

Упражнения телесно-ориентированной терапии на снятие излишнего напряжения

Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Волна»

а) «Волна» рукой

Исходное положение – стоя, руки свободно свисают вдоль тела. Поднять правую руку до уровня плеча вбок и зафиксировать в этом положении: кисть, локоть и плечо относительно расслаблены и чуть опущены. Перенести внимание на кончики пальцев руки и, начиная движение с первых фаланг пальцев, пытаться «проскользнуть», «поднырнуть» в пространстве, попеременно задействуя все суставы кисти. Сформировавшаяся волна кистью выталкивает локоть наружу вверх и, продолжая свое развитие, немного приподнимает и подает вперед плечо. На этом развитие волны заканчивается. Для того чтобы направить «волну» назад, следует выполнить в обратном порядке движения: «отпустить», расслабить плечо, изменение положения которого автоматически вызывает опускание локтя и обратную «волну» в кисти. Рука приходит в первоначальную позицию. То же проделать с другой рукой.

б) «Полная волна»

Для реализации «полной волны» – двумя руками – необходимо освоить упражнение, называемое «коромысло». Для этого поочередно поднимается одно плечо при одновременном синхронном опускании другого; движение возникает посредством передачи волнового импульса из одной руки в другую. В результате «полная волна» выглядит следующим образом: одной рукой от кисти до плеча мы пускаем «прямую волну», другой, получившей энергию движения от первой, – «обратную». Это можно представить так, как будто по руке катится шарик, то поднимаясь, то опускаясь на сгибах в суставах.

Упражнение «Шаг Чарли Чаплина»

Непревзойденный мастер трюка Чарли Чаплин оставил свой след и в пантомиме.

Техника исполнения шага предполагает активное включение в работу тазобедренных суставов. Движение начинается с импульса, исходящего от бедра, с перемещением ноги через «волновую» форму в диагональном направлении по отношению к линии шага. При этом корпус остается в одном центральном положении, сбалансированно удерживаемом при перемещении ног.

Упражнение «Шаг 2»

Техника исполнения шага представляет собой попеременную фиксацию стопой точки опоры на носке (подъеме) и пятке. Итак, вы стоите, например, полностью на правой стопе, с фиксацией подъема левой. Перенеся центр тяжести на левую ногу, вы опускаете ее на пятку и одновременно поднимаете правую ногу на подъем. Далее вы одновременно ставите правую ногу на пятку и поднимаете левую стопу на полупальцы. Теперь вниз опускается левая стопа и параллельно с этим

правая, возвращаясь в шестую позицию, выходит на «подъем», на полупальцы. Шаг правой ногой завершен. Шаг левой ногой совершается в том же порядке. Правая стопа опускается на пятку, в то время как левая выходит на подъем. Теперь, при сохранении веса на правой ноге, выносим вперед (вбок, назад) левую ногу на пятку с одновременным переходом правой стопы на подъем. И на третьем этапе возвращаем правую пятку на пол с параллельным перемещением левой ноги в шестую позицию и фиксацией ее на подъеме. Далее прием повторяется в том же порядке.

Упражнение «Голый человек на голой сцене»

Главной целью педагогической деятельности Э. Декру было научить актера передавать свое состояние при использовании минимума театральных средств. «Голый» человек в одной набедренной повязке открыт, уязвим для критики. Внутреннее спокойствие, осознанность тела и открытость к общению со зрителем – залог его успешного выступления.

Реципиенту закрывают лицо и задают ситуативную тему, он пытается одним движением, жестом выразить свое отношение к событию. У каждого человека существуют свои «слабые места». В одной области отношений он чувствует себя уютно, свободно и ответ подыскивает быстро, бессознательно находя оптимальное для данной ситуации движение. При правильном решении движения просты, естественны, самодостаточны. В данном случае можно говорить о том, что индивидуум имеет достаточно знаний, чтобы продуктивно отреагировать на предлагаемую тему. В другой области отношений его действия носят неопределенный, не до конца осознанный характер.

Тестовое задание включает в себя отреагирование через движение на следующие темы: «свобода», «защита», «знакомство», «страх», «Я», «сила».

Упражнение «Подиум»

В процессе выполнения упражнения предлагаются различные способы самовыражения:

- пройти естественно, так, как присуще человеку в жизни;
- представить в движении зрителям изящество и красоту своего тела;
- показать стиль, манеру движения, неестественную для данной личности;
- продемонстрировать свободу обхождения с вещами, используемыми в качестве костюма и бижутерии и подчеркивающими особенности индивидуальности – прием «возле зеркала»;
- выбрать один из предлагаемых стилей движения («восточный», «испанский», «немецкий», «американский», «русский», «итальянский» и т.д.) и попробовать в нем просуществовать во взаимодействии с партнером.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники группы становятся в круг и начинают вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Доходя до границ круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории. Задание имеет несколько уровней сложности; на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно скорость увеличивается и доходит до бега, в работу вовлекаются руки, которые помогают играющим лавировать. На втором этапе занятий участники движутся спиной друг к другу, изредка используя поворот головы для ориентации в пространстве. На третьем – движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом – все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами. Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди. Движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3–5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение ряда занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано в первую очередь на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Неваляшка»

Упражнение, подобное представленному, часто применяется на психотерапевтических тренингах личностного роста (упражнение «Свеча»).

Ниже приведены два варианта упражнения, несколько отличные от «классического» исполнения «Свечи». В «Свече» все выстраиваются по кругу, в то время как ведущий, стоящий жестко, на прямых ногах, занимает место в центре. Участники группы толкают его из стороны в сторону.

В «Неваляшке» ведущий стоит не на прямых ногах, а в свободной, раскованной позе, с чуть согнутыми коленями. Во время толкания он свободно «перелетает» из одной стороны в другую. Если в первом варианте тело ведущего жесткое и напряженное, то во втором – легкое и мягкое. В первом варианте участникам круга приходится проделывать тяжелую работу – ловить, поднимать и толкать тяжелое, напряженное тело. Во втором их задача намного проще – следует только подтолкнуть свободно лежащего партнера в определенном направлении. В данном подходе мы получаем объективную информацию о степени напряжения тела ведущего, об уровне и характере его страхов, о свободе пе-

ремещения его ног, следовательно, и о степени его доверия к толкающим. С другой стороны, ведущий непосредственно ощущает характер касания со стороны каждого участника группы. Кто-то делает это спокойно и по-доброму, кто-то судорожно и агрессивно. После прохождения всеми членами коллектива испытания «на доверие» мы обсуждаем впечатления о переживаниях как ведущего, так и участников круга. Особое внимание ведущий акцентирует на характере передвижения ног. Ноги жесткие, тяжелые свидетельствуют о напряжении, страхе и недоверии ведущего к своим возможностям и к окружающим. В процессе выполнения упражнения удается частично либо полностью снять излишнее телесное напряжение, страх падения и контакта.

Упражнение «Полифония»

Один из участников группы, закрыв глаза, садится или ложится в круг. Партнеры поочередно и все вместе, одновременно касаются его тела. Постепенно количество и скорость контактов увеличиваются. Упражнение заканчивается поглаживанием.

Участники обсуждают свои ощущения от прикосновений, эмоции, переживаемые ими во время телесного общения.

Упражнение «Маятник»

В группе из четырех человек один из участников становится спиной к партнерам. Товарищи располагают на его спине и голове (в затылочной части) руки так, чтобы водящий мог спокойно на них опереться. Начиная с небольшой амплитуды движения, спиной назад, водящий, полностью доверяя себя коллегам, «падает» на руки, постепенно опускаясь до пола.

Перед выполнением упражнения ведущий обучает участников принципам и технике правильной поддержки и контролирует деятельность каждого из участников. В случае если реципиент плохо чувствует контакт с партнерами, не контролирует свои движения и/или излишне нервничает, он не допускается к упражнению.

Упражнение «Моющая машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек – «машина», последний – «сушилка». Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потирают бережно и аккуратно. Сушилка должна его «высушить» – обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина.

Упражнение «Аукцион скульптур»

Работа в парах. Лучше, если партнеры в парах меняются. Один из партнеров выполняет роль «скульптора», другой – «материала». Скульптор «лепит» скульптуру молча, используя только руки. Скульптура запоминает окончательный вариант работы, чтобы потом продемонстрировать ее. Затем партнеры меняются ролями. Идет демонстрация скульптур, каждой дается название.

Рефлексия. Ответить на вопросы:

- «Податлив» ли «материал»?
- Каков характер прикосновений скульптора?
- Обратить внимание на субъективность восприятия скульптур: какое ощущение рождается от того или иного положения тела?
- Слушается ли нас наше тело?
- Не возникает ли ощущение, что тело живет самостоятельно?

Упражнения для развития пластического аппарата

Пластика человека оказывает особое влияние на психологическую атмосферу общения. Она должна быть выразительной, демонстрировать готовность к контакту с людьми: жесты ритмичные, поза красивая, осанка прямая и легкая, движения несут в себе внутреннее спокойствие. Для развития пластического аппарата студентам предлагаются следующие упражнения:

Встать, мысленно соединить кончики плеч и мочки ушей воображаемым шнуром, идти так, чтобы шнур сохранял свое натянутое положение.

Встать спиной к стене; точки соприкосновения со стеной – затылок, лопатки, пятки; простоять до счета «десять»; в это время хорошо читать стихи или произносить любые речи; отойти от стены и попытаться сохранить осанку. Соединить руки, вытянутые вперед, кистями – это воображаемая малярная кисть; «красить» этой кистью горизонтальную и вертикальную поверхности; добросовестно «красить», плотно проводя кистью по воображаемой стене. Игра с облаком: на вытянутые руки, на ладони село облако, нежное, ласковое, пушистое; подбросить его и поймать; перебросить из одной руки в другую; отпустить вверх и осторожно поймать; нежно погладить его пушистые бока; опустить в небо, попрощаться.

Где-то далеко, за ручьем, канавами, лужайкой, идет человек; приветствовать его жестами, пригласить на встречу («Иди сюда!»), а далее «руками сопереживать» его движению, предупреждая о канаве, радуясь переходу через ручей, нетерпеливо ожидая его приближения.

Вытянутая рука, ладонь повернута в просительном положении. Вообразим, что на ладонь кладут... змею – резко отодвигаем руку, говоря «Нет!». Чередуем движение: «дай» – «нет» для правой и левой руки.

Поочередно подходить друг к другу, протягивая ладошки навстречу; в момент соприкосновения ладошек послать добрые пожелания другому.

Предложить «подарить» свое место, на котором сидишь, кому-то другому; встать, выйти в свободное пространство, говоря пластическим языком: «Мне все равно где сидеть. Не место красит человека, а человек место»; через некоторое время сесть на любой свободный стул, выражая полное удовлетворение.

«Говорящие руки»: руки лежат свободно на столе и меняют свое положение, как только получают сообщение о состоянии хозяина: «он спокоен», «он весел», «он задумчив», «он озабочен», «он нервничает», «он напряженно думает», «он удивлен», «он собирает волю в кулак», «он в предвкушении удовольствия», «он приступает к делу» и т.д.

Пройтись по аудитории (комнате) со словами: «Я спокоен, я уверен в себе; я счастливый человек; я знаю, чего хочу; я люблю эту жизнь».

Регуляция невербальных проявлений коммуникации

Уверенность или беспокойство?

Ранее мы уже писали, что очень важно уметь правильно оценивать себя, разбираться в языке телодвижений. Известно, что 80 % информации человек получает через зрение (из них более 70 % информации несут мимические выражения), 16 % – через слух и только 4 % – через другие анализаторы.

Тело не лжет. Даже тогда, когда человек пытается спрятать свои правдивые чувства за некоторую искусственно созданную позу, его тело разоблачает притворство состоянием напряжения, которое оно создает. Никто в полной мере не является хозяином своего тела, и это можно использовать как своеобразный детектор лжи.

Мы постоянно оцениваем друг друга с физической точки зрения, быстро определяя силу или слабость человека, его живость или полное безразличие, возраст, сексуальную привлекательность и т.д. Анализируя язык телодвижений человека, мы часто решаем, можем ли доверять ему, какое у человека настроение, отношение к складывающейся ситуации.

Ниже мы предлагаем таблицу, знакомящую с невербальными признаками уверенности и беспокойства.

Наблюдение и самоконтроль

Особенностью невербального языка является то, что его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания. И именно это отсутствие возможности подделать нервные импульсы позволяет нам доверять языку телодвижений больше, чем обычному, вербальному каналу общения.

Наблюдайте за окружающими! Столкнувшись с тем или иным поведением, попытайтесь установить, какие причины обусловили его появление. Попробуйте смотреть теперь телепередачи не только ради получения той или иной информации, но и для наблюдения за актерами (действующими лицами), языком тела, при помощи которого проявляется определенное поведение. Конечно, вначале вам не слишком многое будет бросаться в глаза. Вам будет казаться, будто бы вы разглядываете некую картину. Сначала у вас складывается общее впечат-

ление, подробности осознаются вами только при более тщательном рассмотрении. Если вы в свое время достаточно интенсивно занимались живописью, то тогда вы уже почти с первого раза сможете различать всякие мелочи и малозначительные на первый взгляд детали. То же самое происходит и при наблюдении за языком тела. Чем больше вы занимаетесь им, тем больше в состоянии воспринять в первого взгляда и тем отчетливее можете различать всякого рода несоответствия.

Задайте сами себе следующие вопросы:

– Почему я веду себя сейчас таким образом (а не иначе)?

– Почему я приноравливаюсь к другим или почему другие приноравливаются ко мне?

– Как я веду себя в определенных социально обусловленных ситуациях: в разговоре с преподавателями? В разговоре со своим любимым человеком? В разговоре со своими родными?

– Какое чувство вызвало сделанное мною сейчас движение или соответственно какое чувство было связано с ним или возникло после него?

– Какое из моих высказываний или какая из моих манер поведения могли бы послужить причиной образа действий моего собеседника (реакция-раздражитель)?

– Какой образ действий моего собеседника, какое слово, произнесенное им, «запустило» мою реакцию, выразившуюся с помощью того или иного языка тела?

– Что могли бы обсуждать между собой два человека, чьих слов я не слышу, но за поведением которых я могу наблюдать?

Эти и другие вопросы, а также вытекающая из них активная позиция наблюдателя обостряют вашу наблюдательную способность. Процесс переработки информации даст вам возможность все быстрее делать правильные выводы относительно тех или иных манер поведения, с которыми вы будете сталкиваться. Вы заметите, что этот процесс обучения будет протекать согласно методу проб и ошибок. Не поддавайтесь из-за этого негативным воздействиям, тем более, если отдельные ваши интерпретации будут ошибочными. Чем дольше вы будете практиковаться, тем быстрее и надежнее вы будете выносить оценку определенной ситуации.

К примеру, рассмотрим такую знаковую систему, как визуальный контакт или контакт глаз. Как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации, сообщая о готовности поддержать коммуникацию или прекратить ее, поощряя партнера к продолжению диалога, наконец, способствуя тому, чтобы обнаружить полнее свое «Я», или, напротив, скрыть его.

Визуальный контакт

Очень полезно Визуальный контакт знать правила организации пространства коммуникативного процесса, а именно – зоны дистанции.

Зоны дистанций

Основатель проксемики Э. Холл называл проксемику «пространственной психологией». Он выделил нормы приближения человека к партнеру по общению:

– **интимная зона (15–45 см)**, в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение сердцебиения, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и, в частности, к лицу и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается как покушение на неприкосновенность.

– **личная или персональная зона (45–120 см)** предназначена для обычной беседы с друзьями и коллегами и предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор.

– **социальная зона (120–400 см)** обычно соблюдается во время официальных встреч, как правило, с людьми, которых не очень хорошо знают.

– **публичная зона (свыше 400 см)** подразумевает общение с большой группой людей – в лекционной аудитории, на митинге и пр.

Учет указанных норм приближения вас к другим людям поможет сохранить психологический комфорт вам и вашим собеседникам.

Коррекция тревожности

Далее мы в тезисах приводим простейшие рекомендации по снижению уровня тревожности.

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Во многих случаях оказывается полезным вспомнить, что признаки тревожности (усиленное сердцебиение, прилив крови к лицу, волнение в груди, усиление потоотделения) одновременно являются признаками готовности человека действовать (признаки активации), их испытывают большинство людей, они способствуют мобилизации организма, помогают успешно ответить, выступить.

2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией (цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом), спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала вспомните первое, затем второе, затем переходите к третьему, мысленно проигрывая последний образ несколько раз.

3. «Приятное воспоминание». В этом случае предлагается воссоздать в памяти ситуацию, в которой вы испытывали полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все нюансы, представить эту ситуацию.

4. «Использование роли». В этой ситуации ярко представьте себе образ для подражания (например, любимого киногероя, педагога, уважаемого товарища), войдите в эту роль и действуйте как бы «в его образе».

5. Контроль голоса и жестов. По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека: ровный, спокойный голос и уверенные жесты создают впечатление уверенности и эмоционального благополучия. Кроме того, ваше поведение может оказать влияние и на ваше самочувствие.

6. «Улыбка». Необходимо обучиться целенаправленному управлению мышцами лица, т.к. существует взаимосвязь между мимикой и настроением (см. раздел «Мимическая гимнастика»).

7. «Дыхание». В случае возникновения сильного напряжения попробуйте: а) делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; б) сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд.

8. «Антиципационный тренинг». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, со всеми предполагаемыми трудностями. Тщательно, детально просчитывается свое поведение.

9. «Смещение акцентов». Известно, что результативной деятельности тревожных людей во многом мешает то, что они сосредоточены не столько на самой деятельности, сколько на том, какое впечатление они производят на окружающих. В связи с этим необходимо тренировать умение концентрироваться на цели своего поведения в той или иной ситуации, а не на оценке самого себя. Например, ставить цель при ответе: «Я должен перечислить функции общения» вместо: «Я должен получить пятерку». Следует понимать относительное значение «победы» и «поражения».

10. «Репетиция». Разыграйте в юмористическом ключе ситуации, вызывающие тревогу.

11. «Переформулировка задачи». Известно, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не столько на ее выполнении, сколько на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от оценивания себя. Ставьте перед собою задачу: «Раскрыть суть материала», а не: «Я должен получить отличную оценку».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Принципиально новым является современный подход к оценке и управлению здоровьем человека на основе качественной и количественной оценки функциональных резервов организма, а через них – адаптационных возможностей студента, являющихся своеобразным индикатором уровня здоровья человека.

Характеризуя людей с различными психотипологическими показателями, часто говорят либо об их высокой социальной адаптированности, либо о низкой. Однако такое утверждение не совсем правомочно, так как социальная адаптация является постоянным процессом приспособления личности к условиям социальной среды, который может идти с различной степенью результативности не только у разных субъектов, но и у одних и тех же субъектов в различных жизненных ситуациях.

Если говорить о глубинном понимании процесса адаптации, то различают три основных типа адаптационного процесса (Реан А. А., 2001):

- 1) тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду;
- 2) тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций социума;
- 3) тип, основанный на реализации гибкой, комбинированной стратегии социальной адаптации.

На основании этого можно утверждать, что любой субъект может достигать высокого уровня социальной адаптации, но, скорее всего, разными путями и способами, выбирая и реализуя адекватный тип адаптационного процесса. Именно это положение и послужило основанием для более глубокого изучения специфики личностной индивидуальности студентов на втором этапе работы с целью исследования адаптации студентов к учебному процессу.

Перед преподавателем стоит ответственная психолого-педагогическая задача формирования студента как субъекта учебной деятельности, что предполагает, прежде всего, необходимость научить его планировать, организовывать свою деятельность, умению полноценно учиться, общаться.

Но для того, чтобы преподаватель вуза мог эффективно работать, он должен не только превосходно знать свой предмет, хорошо владеть методикой преподавания этого предмета, но и знать и учитывать в своей повседневной деятельности психологические основы своего труда. В частности, он должен ясно представлять себе возрастные и личностные особенности студентов, особенности их психического развития, психологические основы учебного процесса, особенности отдельных форм

и методов обучения и некоторые другие сведения психологического характера, которые полезно знать каждому преподавателю вуза.

Следовательно, ведущей функцией системы психолого-педагогического мониторинга является не просто сбор и предоставление информации, но и построение на основе полученной информации конкретных технологий работы преподавателя вуза. Каждая информационная линия программы имеет своим конкретным итогом технологию, способную качественно улучшить учебный процесс.

В современных условиях вузовского обучения отмечается нарушение адаптации у значительной части студентов, что проявляется, в первую очередь, в нарушении учебной деятельности, поведения и здоровья студентов вплоть до обострения нервно-психических заболеваний. Сложность адаптации для них обусловлена необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений.

Результатом неэффективной адаптации зачастую становится дезадаптация, под которой, в самом общем виде подразумевают, как правило, некоторую совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса студента требованиям ситуации вузовского обучения. Речь идет о том, что вузовская дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления человека к вузу, которые проявляются в виде нарушений учебной деятельности, поведения, конфликтных отношений с одноклассниками и взрослыми, повышенного уровня тревожности, нарушений личностного развития и т. д.

Природа студенческой дезадаптации может быть представлена самыми различными факторами: недостатками в школьной подготовке, социально-педагогической запущенностью, соматической ослабленностью первокурсника, нарушениями формирования отдельных психических функций и познавательных процессов, эмоциональными расстройствами. Следовательно, преодоление любой формы дезадаптации, прежде всего, должно быть направлено на устранение причин, ее вызывающих.

Единственным выходом из данной ситуации становится целенаправленное воздействие на адаптационный процесс студентов, что создает предпосылки для повышения эффективности обучения в вузе. Однако решение этой проблемы невозможно посредством единичных мероприятий, поэтому необходима специальная вузовская подструктура (например, лаборатория или инициативная группа), которая является центром планирования, координации мероприятий, направленных на улучшение адаптации студентов. Неслучайно в настоящем пособии общие психофизиологические и социально-психологические закономерности адаптационного процесса рассматриваются на примере адаптации

студентов к условиям обучения в вузе с использованием конкретных экспериментальных исследований.

Таким образом, процесс адаптации первокурсников к условиям вуза может протекать более эффективно, если разработана и внедрена система организационно-психолого-педагогических условий адаптации студентов; осуществляется непосредственная непрерывная взаимосвязь: «традиционная школа – вуз»; «первокурсник – субъекты образовательного процесса».

На основании полученных результатов исследований в данном пособии сформулирован ряд практических рекомендаций, направленных на психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса и ориентирующих на создание полноценных психолого-педагогических условий для свободного развития и саморазвития творческой индивидуальности студента. Теоретическим положением, послужившим основой разрабатываемых и реализуемых программ по повышению адаптации студентов, явилось понимание адаптации как активного процесса, на протекание которого оказывает влияние комплекс факторов: от специфики организации учебного процесса до индивидуально психологических качеств студента. Особый акцент в пособии сделан на применении арттерапевтических и артпедагогических методик диагностики и оптимизации адаптации, поскольку они являются наиболее продуктивными и ориентированными на потребности и мотивы студенческого возраста.

Указанные направления преодоления трудностей процесса адаптации студентов, которые в целом способствуют эффективному решению проблемы подготовки специалистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алдашева А. А. Психологическая адаптация специалистов ВМФ к условиям деятельности. / реф. дис. доктора психол. Наук. – Бишкек, 1995. – 37 с.
2. Александровский Ю. А. О психической дезадаптации в условиях стресса. // Резервы человеческой психики: Тез. докл. советско-американского симпозиума. – М.: Наука. – 1988. – С. 10–11.
3. Алексеев А. А. Современная психотерапия: Курс лекций: Гуманит. агентство «Академич. проект». – СПб., 1997.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л.: Наука, 1972. – 260 с.
5. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество. Вып. XI–II. – М., 1973. – С. 25–27.
6. Анохин П. К. Эмоции. – М.: БМЭ, 1964. – Т. 3. – 424 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–18.
8. Асеев В. Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск, 1986. – С. 3–17.
9. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. – М.: Наука, 1984. – 176 с.
10. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
11. Батаршев А. В. Психология менеджмента (Психологический практикум). – Таллинн: Социально-гуманитарный институт, 2002. – 88 с.
12. Бекетова И. И., Швалева Н. М. Активные методы социально-психологического обучения в работе практического психолога. – Пятигорск, ПГЛУ – с. 32.
13. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – АН СССР, Наука, Ленинградское отделение.
14. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 270 с.
15. Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровья. – СПб.: Риккер. Изд. 2-е. – 1905. – С. 43.
16. Биркенбиль В. Ф. Коммуникационный тренинг. Наука общения для всех. – М.: Гранд, 2002. – 350 с.
17. Браун Л. Имидж – путь к успеху – СПб.: Питер, 2001. – 192 с.

18. Брушлинский А. В. Мышление и прогнозирование. Логико-психологический анализ. – М.: Мысль, 1979. – 230 с.
19. Васильюк Ф. Е. Психология переживаний. – М.: МГУ, 1984. – 199 с.
20. Верещагин В. Ю. Философские проблемы теории адаптации человека. – Владивосток, 1988. – 164 с.
21. Выготский Л. С. О природных предпосылках психического развития человека. – М., 1960. – С. 90.
22. Галер М. В., Герасимова В. С. Возрастная психология. Личность от молодежи до старости. – М.: ПОР, 2001. – 270 с.
23. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 272 с.
24. Гапонов С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психологический журнал. – Т. 15. – 1994. – № 3. – С. 131–135.
25. Гартманн Г. Эго-психология и проблемы адаптации. – 1998. – 134 с.
26. Гиппиус С. Гимнастики чувств. Тренинг творческой психотехники: Учебно-метод. пособие к урокам актерского мастерства. – М. – Л., 1967.
27. Гольдберг В. А. Гуманистическая воспитательная система школы: становление и развитие. – М.: Новая школа, 2001. – 176 с.
28. Гордон Л. А. Социальная адаптация в современных условиях.
29. Гущина Е. В. Психологические особенности эмоциональных состояний студентов на этапе адаптации к ВУЗу. – Научная мысль Кавказа. Северо-кавказский научный центр Высшей школы. Спецвыпуск 8. – 2006, – С 84–87.
30. Данияров С. Б., Соложенкин В. В., Краснов И. Г. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации у студентов // Психологический журнал. – 1989. – № 1. – С. 99–105.
31. Дмитриевский В. А. Психологическая безопасность в учебных заведениях. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.
32. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. – М.: Просвещение, 1982. – 321 с.
33. Дубровина И. В. Об индивидуальных особенностях школьников. – М.: Педагогика, 1975. – 164 с.
34. Егорова М. С. Психология индивидуальных различий. – М.: Планета детей, 1997. – 328 с.
35. Ефимова Л. А. Адаптация – одно из условий повышения качества подготовки специалистов // Пути оптимизации преподавания психолого-педагогических дисциплин в высшей школе. – М., 1999. – С. 128–136.
36. Зотова О. И., Кряжева И. К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М., 1979. – С. 220.

37. Изард Э. Психология эмоций. – СПб, 2000. – 460 с.
38. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск, 1980. – 192 с.
39. Калитеевская Е. Р., Ильичева В. И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. – 1995. – № 1. – С. 115–121.
40. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
41. Карелин А. А. Психологические тесты – 2 т. – М.: Владос, 2001.
42. Касаткин С. Мастер общения – СПб.: Питер, 2001. – 128 с.
43. Кличева З. Б., Кондратова Н. В., Смирнова Е. Э. Некоторые итоги изучения адаптации студентов ЛГУ // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студенчества: тез. докл. – Ерван, 1973. – С. 130–133.
44. Колесов Д. В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. – М., 1987. – 176 с.
45. Коломинский Я. Я. Психология взаимоотношений в малых группах. – Минск: 1996. – 350с.
46. Кон. И. С. Психология ранней юности. – М.: Наука, 1989. – 210 с.
47. Королева З. Психологические тесты для всех. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 336 с.
48. Корчагина Т. Д. Психическое состояние уверенности в себе в экстремальной ситуации (на примере экзамена в вузе): Дис. канд. психол. наук 19.00.07. – М., 1989.
49. Кулакова Н. Е., Лупоядова Л. Ю., Мельникова Н. А., Якимович И. Г. Дневник педагогической практики. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брянск: «Курсив», 2000. – 298 с.
50. Куница В. Н., Казаринова Н. В., Погорькина В. М. Межличностное общение. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
51. Лагерев В. В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. – М., 1991. – 48 с. – (Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Обзор. информ. / НИИВО; Вып. 3).
52. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика неблагоприятных состояний. – М.: МГУ, 1999. – 200с.
53. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Просвещение, 1975. – С 82.
54. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологи. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
55. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Феникс, 1989. – 250 с.
56. Лобейко Ю. А. Психолого-педагогическая поддержка первокурсников в вузе: учебное пособие / Ю. А. Лобейко, Е. В. Таранова, С. В. Русинова. – Ставрополь: АГРУС, 2007. – 236 с.

57. Лобейко Ю. А., Тарасова С. И. Психолого-педагогические основы работы преподавателя вуза: Курс лекций. – М.: Народное образование, 2003. – 376 с.
58. Лобейко Ю. А., Тарасова С. И. Содержание профессиональной деятельности преподавателя высшей школы: теория и практика: Курс лекций. – М.: Илекса, 2005. – 356 с.
59. Лобейко Ю. А., Тарасова С. И., Зибер А. Э. Психолого-педагогическое сопровождение личностного развития студентов учетно-финансового факультета. – М.: Илекса, — 692 с.
60. Лобейко Ю. А., Трухачев В. И., Тарасова С. И., Зибер А. Э. Компьютерный психолого-педагогический мониторинг в вузе. – М.: Народное образование, 2003. – 252 с.
61. Лобейко Ю. А., Швалева Н. М., Гринько О. В. Практическая психология развивающего профессионального образования. – М., Народное образование, 2004. – 136 с.
62. Лобейко Ю. А., Шпилова Е. В. Социальная психология (профессиональная переподготовка): учебное пособие. – М.: Илекса, 2008. – 288 с.
63. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – Т. 22. – 2001. – № 1. – С. 16–24.
64. Медведев В. И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. – Л., 1984. – С. 3–16.
65. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. – М., 1981. – 278 с.
66. Меерсон Ф. З. Общий механизм адаптации и роль в нем стресс-реакции, основные стадии процесса // Физиология адаптационных процессов. – М., 1986. – 635 с.
67. Мельникова Н. Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: автореф. дис. канд. психол. наук. – СПб., 1999. – 22 с.
68. Менделевич В. Д., Соловьева С. Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: Медпресс-информ, 2002. – 608 с.
69. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. (Формы, механизмы и стратегии.) – Ереван, 1988. – 263 с.
70. Некипелов Н. И., Кухлова Г. Г. Модель срочных адаптационных реакций и ее применение для оценки работоспособности студентов // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / Под ред. В. Г. Асеева. – Иркутск, 1994. – С. 43–51.
71. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.

72. Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 192 с.
73. Никитина Н. Н., Железнякова О. М., Петухов М. А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002. – 288 с.
74. Никифоров Г. С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
75. Олыпаникова А. Е. Эмоции и воспитание. – М.: Академия, 1992 – 195 с.
76. Ольшанский В. Б. Практическая психология для учителей. – М.: Онега, 1994. – 272 с.
77. Педагогическая антропология: учебное пособие / Под ред. Л. Л. Редько, Е. Н. Шиянова – Ставрополь: Сервисшкола, 2006. – 640 с.
78. Петровский А. В. Психология в России XX век. – М.: Изд-во УРАО, 2000. – 312 с.
79. Плотников В. В., Андриянин Д. Ю. Значение уровня беспокойства-тревоги в адаптации студентов к обучению в вузе // Проблемы умственного труда. – М., 1983. – Вып. 6. – С. 28–38.
80. Практическая психология для педагогов и родителей / Под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2000. – 352 с.
81. Прихожан А. М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления. – М.: Просвещение, 1987. – 151 с.
82. Просецкий П. А. Психологические особенности адаптации студентов нового приема к условиям обучения в вузе // Комплексная проблема профориентации, адаптации и повышения квалификации. – Минск, 1976. – С. 124–128.
83. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т. 1. – 312 с.
84. Психологические тесты. / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М.: ВЛАДОС, 2000. – Т. 1. – С. 150–183.
85. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: СПб, 2000. – 624 с.
86. Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Методы изучения и психодиагностика личности: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 264 с.
87. Редько Л. Л. Грузков В. Н. Философская антропология как методологическая основа изучения феномена человека. – Ставрополь: Сервисшкола, 2005. – 318 с.
88. Редько Л. Л. Грузков В. Н., Кулагина Л. И. Преемственность обучения школьников: организация, направление, опыт. – Ставрополь: Сервисшкола, 2006. – 216 с.

89. Редько Л. Л. Косов Г. В. Введение в социологию и политологию (учебное пособие). М.: – Илекса, 2001 – 192 с.
90. Редько Л. Л. Методологические и теоретические проблемы детской и педагогической антропологии. Монография / Под ред. Л. Л. Редько, Е. Н. Шиянова. – Ставрополь: Сервисшкола, 2004. – 512 с.
91. Редько Л. Л. Пономарев Е. Г., Лисицын Д. В. Право на образование: возможности реализации в России. Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 2007. – 528 с.
92. Редько Л. Л. Пономарев Е. Г., Пудовочкин Ю. Е. Права ребенка. – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 2005. – 580 с.
93. Редько Л. Л. Проблемы модернизации образования: региональный контекст. Коллективная монография / Под ред. В. Н. Грузкова, Д. Е. Давыдянц. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 392 с.
94. Редько Л. Л. Региональный научно-образовательный комплекс как система управления качеством педагогического образования (монография). М.: – Илекса, 2001. – 314 с.
95. Редько Л. Л. Современное образование и управление его качеством. Ставрополь: Сервисшкола, 2005. – 218 с.
96. Редько Л. Л., Тагаринцева Н. Е., Чумичева Р. М. и др. Ребенок в мире культуры (монография). – Ставрополь: Сервисшкола, 1998. – 558 с.
97. Редько Л.Л. Управление качеством непрерывного уровневого образования в региональном учебно-научно-педагогическом комплексе (монография) М.: – Илекса, 2001. 320 с.
98. Редько Л.Л., Шиянов Е. Н. и др. Профессиональное становление и развитие личности педагога. – Ставрополь: Сервисшкола, 2005. – 698 с.
99. Редько Л.Л., Шиянов Е. Н., Пономарев Е. Г. и др. Педагогическая антропология: методические рекомендации. Ставрополь: СГПИ, 2007. – 178 с.
100. Рыженков П. Е. Из жизни первокурсника // Самоорганизация студентов первого курса: учеб. пособие. – Новосибирск, 1990. – 519 с.
101. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.
102. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
103. Сергеева В. П. Теоретическая педагогика в тестах и тренинговых заданиях. – М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002. – 74 с.
104. Смирнов А. Г. Вопросы динамики протекания социально-психологической адаптации студентов к вузу // Психологические условия профессионального становления личности в свете реформы общеобразовательной и профессиональной школы. – М., 1988. – С. 91–100.
105. Смирнов И. П., А. Х. Хварцкия Технология педагогического общения в профессиональной школе. – М., 2000. – 74 с.

106. Толстых Н. Н. Жизненные планы подростков и юношей. // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С. 79–86.
107. Узелевская А. Э. Взаимосвязь прогностической (антиципационной) компетентности с клиническими формами, выраженностью и степенью компенсации личностных расстройств. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. – Казань, 2000. – 28 с.
108. Философские проблемы теории адаптации / Под ред. А. В. Петровского. – М., 1970. – 243 с.
109. Философские проблемы теории адаптации / Под ред. Г. И. Цагародцева. – М., 1975. – 277 с.
110. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: 1991. – С. 174–200.
111. Фролова О. П., Юркова М. Г. Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / Под ред. В. Г. Асеева. – Иркутск, 1994. – С. 55–64.
112. Цуранова С. П., Косаревская Т. Б., Бурдыко Н. А. Проблемы психологии развития и дифференциальной психологии: Учебно-методическое пособие. – М.: Издательский центр АПО, 2000. – 70 с.
113. Черникова О. А., Дашкевич О. В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. – М., 1971.
114. Чернышев А. С. Практикум по решению конфликтных педагогических ситуаций. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 186 с.
115. Чернявская А. В. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 96 с.
116. Юревиц А. Ж., Аверьянов В. С., Виноградова О. В. и др. Адаптация к профессиональной деятельности // Физиология трудовой деятельности (Основы современной физиологии) / Под ред. В. И. Медведа. – СПб., 1993. – С. 209–284.
117. Яницкий М. С. Основные психологические механизмы адаптации студентов на первом и втором курсах обучения в вузе // Вопросы общей и дифференциальной психологии. – Кемерово, 1997. – С. 60–68.
118. Яницкий М. С. Состояния психической дезадаптации у студентов и пути оптимизации адаптационного процесса в вузе // Вопросы общей и дифференциальной психологии. – Кемерово, 1998. – С. 58–67.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ЦЕНТР КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

«Адаптация первокурсников к вузовской системе обучения»

Уважаемые студенты!

Предлагаем Вам принять участие в исследовании процесса адаптации студентов СГПИ к условиям вуза.

Ваши ответы будут учитываться при выявлении наиболее важных проблем, с которыми сталкиваются первокурсники в вузе, и для разработки программы помощи адаптирующимся. Мы надеемся, что, искренне отвечая на вопросы этой анкеты, выявляя те моменты, на которые руководству и профессорско-преподавательскому составу следует обратить внимание, Вы поможете быстрее освоиться в вузе не только себе, но и будущим первокурсникам.

Внимательно прочитайте каждый вопрос, предлагаемые варианты ответов и обведите кружком номер того варианта, который совпадает с Вашим мнением. Анонимность опроса гарантируется. Полученные данные будут обработаны на ЭВМ и использованы только в обобщенном виде.

Ставрополь
2008 г.

1. ОБЩАЯ АДАПТАЦИЯ В ВУЗЕ

1. Как давно Вы приняли решение поступать в данный вуз:

1. Мечтал о выбранной профессии с детства.
2. Решение принял в старших классах школы.
3. В течение последнего года.
4. За несколько месяцев до поступления.
5. Совершенно случайно за несколько дней.
6. Другое. _____

2. Что повлияло на Ваш выбор данного учебного заведения?

1. Родители.
2. Родственники.
3. Одноклассники.
4. Учителя.
5. Интерес к профессии.
6. Интерес к какому-либо предмету.
7. Желание получить диплом о высшем профессиональном образовании.
8. Пример знакомых.
9. Близость учебного заведения к месту жительства.
10. Решение принял сам.
11. Стоимость обучения.
12. Другое. _____

3. Довольны ли вы тем, что являетесь студентом данного учебного заведения?

1. Да.
2. Не совсем.
3. Нет.
4. Затрудняюсь ответить.
4. Изменился ли Ваш образ жизни с началом учебы в вузе?

1. Полностью изменился.
2. Изменился незначительно.
3. Не изменился.
4. Другое. _____

5. Трудно ли Вам было привыкать к студенческой жизни?

1. Нет, никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя студентом.
2. Нет, процесс адаптации был нетрудным и недолгим (менее 2 недель).
3. Нет, процесс адаптации был нетрудным, но долгим (более месяца).
4. Да, процесс адаптации был трудным и длился более месяца.
5. Да, до сих пор не привык к условиям вуза.

6. *Произошли ли после поступления в вуз какие-либо изменения в состоянии Вашего здоровья?*

1. Да произошли, стал(а) чаще болеть, появились новые болезненные симптомы.

2. Да, обострились хронические заболевания.

3. Немного ухудшился сон, стал(а) раздражительнее.

4. Здоровье не изменилось.

5. Здоровье улучшилось, чувствую себя прекрасно, полон сил и энергии.

7. *Что, как Вам кажется, особенно помогло в период адаптации?*

1. Поддержка семьи, родственников.

2. Поддержка друзей.

3. Помощь куратора.

4. Помощь деканата.

5. Собственный характер, общительность.

6. Другое. _____

8. *Совпало ли Ваше представление о студенческой жизни и об учебе в вузе с реальностью?*

1. Полностью совпало.

2. Почти совпало.

3. Частично совпало.

4. Совсем не совпало.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

9. *Вы с желанием идете в вуз?*

1. Скорее с желанием.

2. Почти без желания.

3. Абсолютно без желания.

4. Затрудняюсь ответить.

10. *Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком на каждой строчке вариант ответа в соответствующей графе, в зависимости от того, какое эмоциональное состояние для Вас чаще всего характерно, когда Вы находитесь в вузе (оцените по 4-балльной шкале ниже перечисленные эмоциональные состояния):*

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	верно	Совершенно верно
1	Я спокоен, ощущаю душевный покой	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4

4	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
5	Я обычно раздражен	1	2	3	4
6	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих учебных делах	1	2	3	4
7	Мне радостно, я чувствую прилив сил, желание учиться	1	2	3	4
8	Я легко расстраиваюсь даже по пустякам, все близко принимаю к сердцу	1	2	3	4
9	Я внутренне скован, закомплексован	1	2	3	4
10	Я чувствую себя свободно, «как рыба в воде»	1	2	3	4
11	Я удовлетворен собой и своими учебными успехами	1	2	3	4
12	Я сильно переживаю из-за неприятностей и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
13	Я уверен в себе и в своих силах	1	2	3	4
14	Я нервничаю, расстроен, не нахожу себе места	1	2	3	4
15	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
16	У меня бывает хандра, апатия, тоска	1	2	3	4
17	Я очень сильно скучаю по дому и по родителям	1	2	3	4

11. Какие проблемы, стоящие перед Вами, Вы лично считаете наиболее существенными (отметьте не более 2 ответов)?

1. Проблемы с однокурсниками.
2. Проблемы с родственниками.
3. Проблемы с учебой.
4. Проблемы с преподавателями.
5. Материальные трудности.
6. Бытовые проблемы.
7. Другие проблемы. _____
8. Проблемы отсутствуют.

12. Что Вы скажете о своей учебе?

1. Учусь с удовольствием, нравится сам процесс учебы.
2. Учусь, так как этого требуют родители.
3. Учусь, так как это необходимо для моего будущего, карьеры.
4. К учебе равнодушен.
5. Думаю оставить учебу.
6. Хочу перейти на другой факультет.
7. Другое. _____

13. Самыми интересными в вузе для Вас являются следующие предметы: _____.

14. Испытываете ли Вы какие-либо трудности в обучении?

1. Нет, учеба дается мне легко.
2. Учусь хорошо, но учеба дается мне с большим напряжением.
3. Испытываю незначительные трудности по отдельным предметам (перечислите по каким _____).
4. Испытываю значительные трудности по всем предметам.

15. Достаточна ли Ваша школьная подготовка для освоения учебных дисциплин в вузе?

1. Вполне достаточна.
2. Испытываю дефицит знаний по отдельным предметам.
3. Испытываю незначительную нехватку знаний по всем предметам.
4. Крайне недостаточная школьная подготовка.

16. В чем, по Вашему, главное отличие учебы в школе от учебы в вузе?

17. По сравнению со школой:

1. Ваши учебные успехи (оценки) стали значительно лучше.
2. Остались без изменений.
3. Вы стали учиться хуже.

18. С какими трудностями Вам приходится сталкиваться при подготовке к занятиям?

1. Нехватка литературы.
2. Дефицит времени.
3. Отсутствие условий для занятий.
4. Большой объем домашних заданий, самостоятельной работы.
5. Неумение работать на компьютере, в Интернете.
6. Другое. _____
7. Нет трудностей.

19. С какими трудностями Вам приходится сталкиваться на учебных занятиях?

1. Лекционно-семинарская форма обучения.
2. Конспектирование на лекциях.
3. Непонимание объяснения преподавателя.
4. Выступление на семинарских занятиях.
5. Сложность учебного материала по ряду дисциплин.
6. Нет трудностей.
7. Другое. _____

20. После занятий Вы чувствуете усталость?

1. Практически не устаю.
2. Испытываю легкую усталость.
3. Сильно устаю.

21. Ваше отношение к первой сессии:

1. Я ее не боюсь, думаю, у меня все будет хорошо.
2. Ожидаю ее с тревогой, но думаю, что все будет хорошо.
3. Думаю, что возможны трудности по отдельным предметам.
4. Боюсь, наступления сессии, думаю, у меня будет очень много проблем.
5. Мне все равно.
6. Другое. _____

3. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РАЗЛИЧНЫМИ СТОРОНАМИ ВУЗОВСКОЙ ЖИЗНИ

22. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Оцените по 5-балльной шкале, в какой мере вы удовлетворены различными сторонами вузовской жизни:

№	Факторы	Ответы				
		совершенно верно	удовлетво- рительно	затрудняюсь ответить	неудовлетво- рительно	совершенно неудовлетво- рительно
1	2	3	4	5	6	7
1	Набор (перечень) преподаваемых Вам дисциплин	5	4	3	2	1
2	Содержание учебной деятельности	5	4	3	2	1
3	Режим и продолжительность занятий	5	4	3	2	1
4	Результаты первых аттестаций	5	4	3	2	1
5	Качество преподавания	5	4	3	2	1
6	Обеспеченность учебно-методической литературой	5	4	3	2	1
7	Отношения с преподавателями	5	4	3	2	1
8	Отношения с однокурсниками	5	4	3	2	1
9	Отношения с деканатом	5	4	3	2	1
10	Помощь и поддержка куратора	5	4	3	2	1
11	Отношения с противоположным полом	5	4	3	2	1

23. Больше всего мне в вузе нравится _____

24. Больше всего мне в вузе не нравится _____

4. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

25. *Какие из перечисленных взаимоотношений Вы считаете для себя главными в настоящее время (отметьте не более 2 ответов)?*

1. Взаимоотношения с друзьями.
2. Взаимоотношения с родственниками.
3. Взаимоотношения с противоположным полом.
4. Взаимоотношения с преподавателями.

26. *У Вас в вузе:*

1. Есть друзья, с которыми Вы дружили еще до поступления в вуз.
2. Учатся родственники.
3. Работают родственники.
4. Есть любимая(ый).
5. Нет никого.

27. *Ваше мнение о группе:*

1. Очень недружная, постоянно происходят ссоры.
2. Нельзя назвать недружной, но конфликты возникают.
3. Нет ссор, но каждый живет сам по себе.
4. Дружная группа.
5. Очень дружная и сплоченная группа.

28. *К Вам хорошо относятся:*

1. Большая часть однокурсников.
2. Примерно половина группы.
3. Несколько человек в группе.
4. Я не знаю, как ко мне относятся в группе.
5. Этот вопрос меня не волнует.
6. Другое. _____

29. *Как Вы оцениваете свою принадлежность к группе?*

1. Считаю себя активным, полноправным членом коллектива.
2. Участвую в большинстве дел группы, но часть одногруппников делают это активнее меня.
3. Иногда участвую в делах группы.
4. Не чувствую привязанности к группе, ее делами не интересуюсь и участвовать в них не желаю.
5. Затрудняюсь ответить.

30. *Хотели бы Вы перейти в другую группу или поменять ее состав?*

1. Хотел бы перейти в другую группу.
2. Поменял бы несколько человек в группе.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе и ничего не поменял.
5. Очень нравится группа, всеми доволен.

31. Бывают ли у Вас конфликты?

№	Конфликтующая сторона	Часто	Время от времени	Редко	Не бывают
1	С родителями				
2	С куратором				
3	С деканом				
4	С одногруппниками				
5	С преподавателями				

32. Если в группе возникают конфликты, разногласия Вы:

1. Любой ценой отстаиваете свою точку зрения.
2. Находите решение, устраивающее большинство.
3. Не будете отстаивать свою точку зрения, соглашаетесь с большинством.
4. Не вмешиваетесь в конфликты, молчите или делаете вид, что ничего не происходит.

33. Чем Вы объясняете свои трудности в общении?

1. Застенчивостью, боязнью что-либо сказать или сделать не так.
2. Отсутствием интереса к Вам со стороны других.
3. Незнанием того, как лучше начать взаимоотношения.
4. Своим внешним видом.
5. Другое. _____

34. Трудности не испытываю.

34. Есть ли необходимость в проведении с Вами (Вашей группой) специальных психологических тренингов по адаптации к вузу и улучшению отношений в группе?

1. Да, мне было бы интересно поучаствовать в них.
2. Затрудняюсь ответить.
3. Не думаю, что они мне нужны.

35. Посещаете ли Вы в вузе какие-либо секции, кружки?

1. Да, посещаю несколько секций (кружков).
2. Посещаю одну секцию (кружок).
3. Не посещаю, но собираюсь записаться.
4. Не посещаю и не хочу.

36. Ваши планы на ближайший год: _____

5. АДАПТАЦИЯ К НОВЫМ БЫТОВЫМ УСЛОВИЯМ

37. Вы живете:

1. Вместе с родителями.
2. Отдельно от родителей в собственной квартире.
3. Снимаете комнату, квартиру.
4. В студенческом общежитии.
5. У родственников, у знакомых.

38. *Что изменилось в Вашем режиме и рационе питания после поступления в вуз?*

1. Стал питаться лучше.
2. Стал питаться реже.
3. Стал питаться реже и хуже.
4. Ничего не изменилось.
5. Другое. _____

39. *Кто готовит Вам пищу?*

1. Готовят, как и раньше, родители.
2. Теперь готовят родственники, знакомые.
3. Приходится готовить самому.
4. Питаюсь полуфабрикатами.
5. Питаюсь в столовой готовыми продуктами.
6. Другое. _____

40. *Наличие у Вас вредных привычек:*

1. Вредные привычки отсутствуют.
2. После поступления в вуз начал курить.
3. Вредные привычки были еще до поступления в вуз, но они усилились.
4. Вредные привычки были, и особых изменений не произошло.

41. *К какой из групп по уровню жизни вы себя относите:*

1. Едва «свожу концы с концами».
2. Мне хватает денег только на скромное питание и недорогую одежду.
3. Я пытаюсь экономить на питании, чтобы покупать модные вещи.
4. Мне хватает денег только на то, чтобы прилично питаться, но дорогие вещи мне не по карману.
5. Мне хватает денег на хорошую одежду и некоторые вещи длительного пользования.
6. Я могу позволить себе покупку дорогих вещей (например, машины).

Краткие сведения об участнике опроса:

1. Ваш пол: 1. Муж. 2. Жен.
2. Ваш возраст: _____
3. Факультет: _____ курс _____ гр. _____
4. Житель: 1. Сельский. 2. Городской

**БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО.
ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!**

Учебное издание

**Людмила Леонидовна Редько,
Юрий Александрович Лобейко**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТА-ПЕРВОКУРСНИКА В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Подписано в печать 20.10.2008. Формат 60x84^{1/16}. Гарнитура «Times».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,21. Тираж 100 экз. Заказ № 104.

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000.

ИД №03253 код 221 от 15.11.2000 г. Издательство «Илекса».
Москва, Измайловское шоссе, 48а.

Отпечатано в типографии «Сервисшкола», 355042,
г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, 38.
Тел./факс (8652) 728-740. E-mail: s-school@mail.ru.

Для заметок