Ю. В. Макаров

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ СЕССИЙ

Раскрываются различные аспекты снятия эмоционального напряжения у студентов в период экзаменационных сессий средствами психологического тренинга.

Ключевые слова: психологический тренинг, эмоциональное напряжение, гештальттехника, метод активной саморегуляции, стресс, волнение.

Yu. Makarov

PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS LOWERING EMOTIONAL TENSION OF STUDENTS DURING EXAMINATION PERIODS

Various aspects of students' emotional tension relief during examination periods by means of psychological training are described.

Keywords: psychological training, emotional tension, self-control, stress, method of active self-regulation, nervousness.

Учеба в вузе — один из видов деятельности, при которой человек ощущает огромную умственную и нервно-эмоциональную нагрузку. При изучении бюджета времени студентов установлено, что их рабочий день достигает 12 часов, а в период экзаменационной сессии удлиняется до 15 часов. В это время студенты испытывают особое напряжение. Данные ряда авторов говорят о неблагополучном влиянии экзаменов на нервную и сердечно-сосудистую систему. Сильные эмоциональные переживания — волнение, тревожность, страх перед зачетами и экзаменами — оставляют неизгладимый след. В некоторых случаях это может привести к функциональным нарушениям психической деятельности.

В связи с этим весьма актуальным становится потребность в формировании у студентов умений и навыков управлять собственным психическим состоянием в ситуации, приближенной к экстремальной. Эту задачу и призван решить психологический тренинг.

В работах по проблеме использования активных методов психологического воздействия в целях эмоциональной регуляции в основном акцентируется внимание на раскрытии теоретико-методологических основ проблемы. В предлагаемой статье дается анализ содержания и описание конкретных тренинговых процедур, участвующих в процессе регулирования эмоциональных состояний студентов в период экзаменационных сессий.

Цель психологического тренинга: формирование умений и навыков управления собственным эмоциональным состоянием и поведением

Основные методы, приемы и техники:

- метод визуализации;
- метод релаксации;
- метод самовнушения;
- групповое обсуждение проблемы;
- тестирование;
- проективный рисунок;
- анализ жизненных ситуаций;
- гештальттехника;
- прием вербализации.

Организационные вопросы в проведении тренинга

Тренинг желательно проводить в специально оборудованном тренинговом классе. Если такой возможности не предоставляется, то помещение, в котором будет проводиться тренинг, должно исключать посторонние шумы, иметь комфортные условия, удобные кресла, хорошее освещение и т. п., необходимы видеокамера, магнитофон.

Численность участников тренинга может варьироваться от 8 до 12 человек, желательно, чтобы это число было четным. Особых ограничений для участия в тренинге нет, однако при собеседовании ведущий должен предупредить будущих участников, при каких заболеваниях выполнение каких упражнений противопоказано.

Время проведения тренингов колеблется от 40 до 60 часов. Рекомендуется проводить его в течении 5 дней (по 8–12 часов ежедневно). Такой режим позволяет обеспечить непрерывность процесса обучения и эмоциональную вовлеченность участников.

З А Н Я Т И Е 1

Цель, задачи: формирование установки на успешность обучения, осознание и осмысление состояния «беспокойства — тревоги», отработка моделей поведения в данных состояниях.

Содержание занятия

Ведущий знакомит участников с целями и задачами психологического тренинга. Раскрывает основные понятия. Саморегуляция понимается как осознанное управление собственным эмоциональным состоянием и поведением. Ведущий обращает внимание участников на тезис о том, что резервы человеческой психики огромны и умелое их использование может стать важнейшим фактором саморазвития и самосовершенствования. Для этого необходимы: искреннее желание, твердая вера в успех и сильная воля в достижении постановленной цели.

1. Проведение тестирования

ТЕСТ: Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности /1/

Инструкция: на предложенные 11 ситуаций вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

Опросник

1. В детстве вы были пугливым, робким ребенком?
2. Ребенком вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас)?
3. Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное?
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве)?
5. У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
6. Вам страшно спускаться в темный подвал?
7. Вам часто снятся страшные сны?
8. В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются?
9. Вы чаще всего беспокоитесь, когда бы чего не случилось?
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу?
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом) ?

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения: 10–11 баллов — необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью вашего поведения; 5–9 баллов — у вас есть некоторая склонность к тревожности, 4 балла и меньше — склонности к тревожности нет.

Тревожность понимается как свойство личности, которое проявляется в форме беспокойства, тревоги, неуверенности в

себе, беспричинного страха. Чаще всего это вызвано неопределенностью ситуации, неспособностью предсказать будущие события, неверием в собственные силы. Студенты с высокой тревожностью перед экзаменом теряют сон и аппетит, у них увеличиваются частота пульса и потоотделение.

Психокоррекционная работа со студентами, ощущающими чувство «беспокойства—тревоги » («БТ»), включает три этапа:

– Осознание чувства «беспокойства—тревоги»;

– Эмоциональное переживание чувства «БТ»;

– Конструктивное разрешение проблем, связанных с чувством «БТ».

2. Групповое обсуждение проблемы «Я и моя тревога»

Начинается групповая беседа с вопроса Ведущего: «Что вы сейчас чувствуете?» Услышав ответ: «волнение», «тревогу», Ведущий предлагает группе обсудить эти понятия. Для активизации процесса обсуждения Ведущий дает определение данных категорий и ставит следующие вопросы: «Каково соотношение понятия "тревога" и "тревожность", "страх" и "стресс"», и предлагает прочитать отрывок в книге «Общая психология» /2/). Обсуждение позволяет осознать проблему на рациональном уровне, способствует формированию чувства общности в группе.

3. Проективный рисунок «Изобрази свою тревожность»

Ведущий предлагает участникам тренинга взять цветные карандаши, листки бумаги и каким-нибудь рисунком выразить свою тревогу, волнение. Ведущий обращает внимание на то, что здесь не требуется высокого качества рисования, необходимо ориентироваться только на эмоциональность и спонтанность, все то, что пришло в данный момент в голову. Время — 10 минут.

После выполнения рисунков ведущий предлагает провести их обсуждение. Могут быть два варианта этой процедуры:

1) Выставить все рисунки сразу, сравнить их, найти совместными усилиями общее и отличительное в содержании.

2) Разобрать каждый рисунок отдельно, передавая его из рук в руки, чтобы каждый высказал свою интерпретацию психологического содержания рисунка, а затем автор дал собственную трактовку.

Прежде чем приступить к содержанию, Ведущий каждому задает вопросы:

– «Какие чувства Вы испытали, изображая свою тревогу на бумаге?»;

– «Вспомнили ли Вы людей, которые у Вас вызывают наибольшее волнение, тревогу?».

Выполнение проективного рисунка позволяет значительно обогатить наше видение неосознанных причин, истоков, мотивов состояния тревоги, беспокойства.

Примерные вопросы для анализа рисунка:

– В какой манере выполнен рисунок (нервный, детализированный и т. д.)?

– Какие использованы цвета (отсутствие цвета, контраст или гармония, светлые или темные оттенки и т. д.)?

– Каково расположение на листе (скученное, насыщенное, скудное, угнетающее, безликое, уютное, беспорядочное и т. д.)?

– Статический или динамический рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или интенсивное и т. д.)?

– Каковы взаимоотношения между элементами (они находятся в противоречии или изолированы и т. д.)?

– Какова атмосфера, ведущее настроение? (мрачное, напряженное, радостное и т. д)?

Выполнение проективного рисунка позволяет значительно обогатить наше видение неосознанных причин, истоков, мотивов состояний тревоги, беспокойства.

4. Упражнение «Переживи свою тревожность»

Ведущий предлагает всем участникам сесть поудобнее в кресло, закрыть глаза,

взять друг друга за руки и послушать музыку. (Упражнение проводится либо в полной темноте, либо при подсветке красноватых оттенков).

Звучит музыка экспрессивно-тревожного звучания. После двухминутного прослушивания на фоне приглушенной музыки Ведущий просит участников опустить руки и каждого мысленно представить ситуацию, которая вызывает у него состояние сильного волнения и тревоги.

После 5-минутного погружения в эмоционально значимые переживания Ведущий просит участников (по желанию) поделиться своими переживаниями.

Анализ поведенческих реакций участников в состоянии сильного волнения и тревоги

В состоянии сильного волнения и тревоги Я:

– «нервно хожу взад-вперед…»;

– «закуриваю сигарету…»;

– «верчу в руках какой-либо предмет (карандаш, брелок и т. д.)»;

– «кусаю губы, тереблю рукой подбородок…»;

– «принимаю успокоительные таблетки…»;

– «стараюсь переключиться на другой вид деятельности, чем-то отвлечь себя…»;

– «принимаю спиртное…»;

– «пытаюсь поделиться с кем-либо своей тревогой…»;

– «проявляю резкую агрессию к окружающим меня людям»;

– произвожу другие действия.

Данное упражнение позволяет актуализировать эмоционально значимые переживания, связанные с тревожностью, с целью создания активной установки на дальнейшую психокоррекционную работу.

5. Гештальттехника (методика «двух стульев»)

Фрагмент стенограммы тренинговой сессии

Вед.: «Твоя тревожность — какого рода?».

Л.: «Женского».

Вед.: «Сколько лет бы ты ей дала?».

Л.: «Не знаю».

Вед.: «Она старше тебя?».

Л.: «Нет».

Вед.: «Сколько ей лет?».

Л.: «Лет пять».

Вед.: «Как ты определила ее возраст?».

Л.: «Я вспомнила, когда впервые ее почувствовала».

Вед.: «Она красивая?».

Л.: «Нет, страшная».

Вед.: «Опиши ее страшность».

Л.: «Какая-то гаденькая и склизкая, с выпученными глазами».

Вед.: «На кого она похожа?».

Л.: «На змею-пиявку».

Вед.: «Ты хочешь от нее избавиться?».

Л.: «О, да, конечно».

Вед.: «А почему ты от нее хочешь избавиться? Что она тебе сделала плохого?».

Л.: «Она отравляет мне жизнь».

Вед.: «Как именно?».

Л.: «Когда я нахожусь в этом состоянии, у меня болит сердце, живот, мне кажется, немыслимо скачет давление, я чувствую себя ужасно, у меня такое ощущение, что я расплачиваюсь за это состояние годами своей жизни».

Вед.: «Как часто бывает такое состояние?».

Л.: «В моменты, когда в моей жизни происходит что-то важное».

Вед.: «Ну, например?».

Л.: «Сдача экзаменов, посещение врачей, свидания с незнакомыми юношами…».

Вед.: «А ты могла бы сама избавиться от своей тревожности?».

Л.: «Если бы я могла, то давно бы это сделала».

Вед.: «А что произойдет, если ты от нее избавишься?».

Л.: «Я буду чувствовать себя хорошо».

Вед.: «Опиши, как именно».

Л.: «У меня будет приподнятое настроение. Я не буду ничего бояться. Я смогу делать много хорошего и ценного в жизни».

Вед. (подвигает второй стул): «Лена, представь себе, что твоя тревожность — здесь, на этом стуле. Можешь это представить себе? Не торопись. Вживись в этот образ..

Пауза.

Закрой глаза и представь себе ярко-ярко, что твоя тревожность — здесь, на втором стуле. Повторяй за мной: «Моя тревожность — здесь, на этом стуле» Еще раз! Представила?».

Л.: «Да, кажется».

Вед.: «Что ты сейчас испытываешь?».

Л.: «Какое-то странное состояние, кажется, — волнение».

Вед.: «А ты можешь сказать по поводу чего ты испытываешь волнение?».

Л.: «Нет».

Вед.: «Лена, представь себе, что в руках у тебя дубинка, ударь со всей силы по своей тревожности. Ну! Не можешь?».

Л.: «Не могу!».

Вед.: «Почему?».

Л.: «Не знаю».

Вед.: «Хорошо, давай попросим кого-нибудь из группы это сделать. Аркадий, подойди сюда! Представь, что у тебя в руках дубинка. Ударь изо всех сил по «тревожности Лены», которая находится здесь, на втором стуле. Или нет, постой, возьми спички и подожги ее вместе со стулом »

Л.: «Нет, не надо!».

Вед.: «Почему, Лена? Тебе ее жалко?».

Л.: «Да!».

Вед.: «Но ведь это змея-пиявка, которая отравляет тебе жизнь?».

Л.: «Но мне ее жалко».

Вед.: «Почему?».

Л.: «Она моя, это частица меня. Она такая же, как Я».

Вед.: «Но ведь ты только что хотела избавиться от нее?».

Л.: «Да, хотела, но сейчас не очень».

Вед.: «Значит, ты согласна, чтобы она с тобой осталась?».

Л.: «Скорее всего, да!».

Вед.: «Лена, пересядь на второй стул и представь, что ты та самая тревожность. Чтобы ты могла сказать Лене?».

(Лена пересаживается).

Л.: «Лена, я твоя тревожность, я — твоя данность».

Вед. (обращаясь к «тревожности Лены»): «Ты можешь еще что-то сказать Лене?».

«Тревожность Лены»: «Лена, ты ко мне можешь относиться как угодно, но ты должна знать, что я такая же неотъемлемая часть твоего «Я» как и «твоя честность», «твоя искренность», «твоя трусость».

Вед. (просит пересесть Лену на первый стул): «Лена, ты согласна с этими словами?».

Л.: «Да».

Вед.: «Если ты избавишься от своей тревожности, не потеряешь ли ты что-либо?».

Л.: «Мне трудно сказать».

Вед. (просит пересесть Лену на второй стул): «Я обращаюсь к «тревожности Лены»: скажи, пожалуйста, есть ли в тебе что-либо положительное?».

«Тревожность Лены»: «Я не знаю, можно ли считать положительным сам факт того, что Я существую».

Вед. (просит пересесть Лену на первый стул): «Я обращаюсь к группе, может ли кто-либо из группы назвать что-либо положительное в тревожности Лены?».

В.: «Мне кажется, что любая тревожность, в том числе и тревожность Лены, имеет положительный момент. Она как бы мобилизует человеческие ресурсы, создает настрой на успешное выполнение работы. Человек, который не тревожится, вряд ли сможет успешно выполнить работу».

И.: «Я хочу продолжить мысль Валерия. Я думаю, не следует отвергать тревожность как таковую, просто с нею надо войти в контакт и использовать то положительное, что в ней есть».

Вед.: «Лена, ты согласна с этими утверждениями?».

Л.: «Да, пожалуй»… (Пауза.)

Вед.: «Лена, что ты сейчас чувствуешь?».

Л.: «Что-то вроде озарения, я как-то по-новому взглянула на свою тревожность».

Вед.: «Ты хочешь, чтобы мы дальше продолжили исследование твоей проблемы?».

Л.: «Нет, спасибо, я сама».

Основное назначение представленной гештальттехники (метод двух стульев) состоит в том, чтобы интегрировать две различные противоположности нашего многоликого «Я» с целью более лучшего уяснения своей проблемы, коррекции отношения к ней и принятия решения.

6. Анализ жизненных ситуаций(с элементами психодраммы)

Ведущий предлагает кому-либо из членов группы вспомнить конкретную жизненную ситуацию, связанную с переживанием состояния тревожности. Затем эта ситуация проигрывается в ролях. В процессе ее проигрывания вводятся элементы психодраммы. Каждый присутствующий может вмешиваться в развивающееся действие, задавать вопросы, бросать реплики, направленные на уточнение ситуации. Возможно введение двойника главного героя, «идеального другого» и т. д.

После проигрывания проходит коллективное обсуждение и анализ сыгранных

ролей, выделяются наиболее оптимальные стратегии поведения в сложившихся жизненных ситуациях. Названия некоторых из них: «Экзамен», «Прием у врача», «Первое свидание», «Однажды, поздно вечером» и т. д.

Предложенная методика позволяет отработать наиболее оптимальные стратегии и тактики, поведения в ситуациях, связанных с повышенной тревожностью.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель, задачи: отработка приемов и методов визуализации.

Содержание занятия:

Ведущий знакомит участников с целями и задачами занятия, раскрывает основные понятия. Визуализация (чувство видения) есть процесс создания внутренних (мысленных) образов с помощью воображения и ощущений (зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых, осязательных). Процесс визуализации тесным образом связан с особенностями внимания, то есть со способностью человека сосредоточиться на объекте и отвлечься от всего того, что не имеет отношения к избранному предмету или к деятельности.

1. Упражнение по визуализации [3]

При выполнении этого упражнения, по желанию, можно лечь. Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как Алиса в стране чудес.) Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет и т. д. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.) Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы экран стал ярко-синим. Поменяйте синий фильтр на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель, задачи: отработка приемов и методов релаксации.

Содержание занятия:

Ведущий знакомит участников с целями и задачами занятия. Раскрывает основные понятия. Релаксация (расслабление) означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения, возникающего у человека в процессе его взаимодействия с внешней средой. Медики утверждают, что неснятое напряжение, рождающее стресс, приводит ко многим заболеваниям. Психологический путь к релаксации лежит через правильное дыхание.

Существуют различные дыхательные техники: ребейфинг, вайвейшн, пневмокатарсис (голотропное дыхание). Все они объединены одним названием — «Свободное дыхание». Различают четыре основных класса дыхания:

1) *Медленное и глубокое* дыхание с акцентом на вдох. Наиболее приемлемо для отдыха.

2) *Быстрое и глубокое* дыхание с акцентом на вдох. Осуществляется (за редким исключением) ртом. Предназначается для большей интенсивности ощущений, поддержания связи тела с эмоциями.

3) *Быстрое и поверхностное* дыхание. Снимает чрезмерную интенсивность ощущений. Приемлемо при любом дискомфорте, беспокойстве, тревоге.

4) *Медленное и поверхностное*. Используется за 10–15 минут до выхода из релаксации. Способствует приобретению навыка произвольного и общего расслабления.

1. Упражнение «Напряжение—расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, с правой и левой ногами, с поясницей, с шеей.

2. Упражнение «Перекат напряжения»

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т. д.

3. Упражнение «Чувствование тела» Прием вербализации

«*Сейчас я осознаю*, что нахожусь в тренинговом классе и сижу в расслабленной позе в кресле. *Сейчас я осознаю*, что собираюсь выполнить упражнение на расслабление и испытываю трудность, с чего начать. *Сейчас я осознаю*, что меня кто-то отвлекает и я не могу настроиться на упражнение, кажется, что это голоса, которые звучат за стенами этого помещения. *Теперь я осознаю*, что у меня возникла мысль: «А что делает сейчас Ведущий?». Наверное, он наблюдает за нами, а значит, наблюдает и за мной, поэтому я должна сосредоточиться. *Сейчас я осознаю*, что начинаю сосредотачиваться и почему-то я кажусь себе совсем не похожей на себя, я как бы отстранена от кресла и смотрю сверху на всех присутствующих, меня это не пугает, но удивляет. *Я четко осознаю*, что из всех присутствующих хочу увидеть Вадима; я понимаю: это значит, что я снова отвлеклась от собственного тела. *Сейчас я осознаю*, что представляю свое сердце: оно такое маленькое и в то же время такое сильное, ведь оно дает всему моему телу жизнь. *Я осознаю*, что испытываю к нему смешанное чувство: благодарности и страха, чтобы с ним что-нибудь не случилось, ему надо как-то помочь, но как?... Я думаю об этом…».

ЗАНЯТИЕ 4

Цель, задачи: отработка приемов и методов самовнушения.

Содержание занятия:

Ведущий знакомит участников с целями и задачами занятия, раскрывает основные понятия. Самовнушение — это способ саморегуляции психических состояний посредством словесных воздействий. Самовнушение осуществляется путем многократного повторения слов или словесных формулировок для достижения желаемого состояния. Эти формулировки как модели будущего поведения вводятся в подсознание. Они должны произноситься от собственного лица, в утвердительной императивной форме, в настоящем времени. Например: «Я спокоен!», «Я уверен в себе!» и т. п. Не допускаются формулировки, содержащие сослагательное наклонение. Например: «Мне хотелось бы быть спокойным», «Мне хотелось бы быть уверенным» и т. п.

Реализуется самовнушение, как правило, при несколько заторможенном состоянии коры головного мозга, поэтому самовнушение лучше всего осуществляется не в возбужденном состоянии, а в состоянии, близком к полусонному, или же в состоянии искусственного расслабления (релаксации). Возможности самовнушения не ограничены. Оно может быть применено в процессе самовоспитания любых свойств и качеств.

Упражнение 1

Назначение: научиться произвольно вызывать чувство тяжести и тепла в правой руке.

«Сконцентрировать все внимание на правой руке (левшам на левой). Четко представить себе только правую руку. Во

всем теле ощутить только правую руку. Во время вдоха произнести следующую формулу внушения: «Моя правая рука…» — при замедленном вдохе: «Расслаб-ля-ется…» произнести несколько раз».

Воображаемый образ: «Рука как кисель», «Рука как тряпка»

«Во время вдоха произнести следующую формулу внушения: «Моя правая рука…» — при замедленном вдохе: «Тя-желеет…» произнести несколько раз»

Воображаемый образ: «Рука одетая в тяжелую железную перчатку»

Расширенная формула внушения: «Моя правая рука начинает тяжелеть… тяжелеет… тяжела. Моя правая рука тяжелая… очень тяжелая!» и далее: «Моя правая рука очень тяжелая и не-по-движ-ная…» (Не следует долго останавливаться на этой формуле, достаточно лишь легкого ощущения тяжести и неподвижности в кисти руки)».

«Во время вдоха произнести следующую формулу внушения: «Моя правая рука…» — при замедленном выдохе — «…Теп-ле-ет…» произнести несколько раз».

Воображаемый образ: «Рука в тазу с горячей водой».

Для тех, кому трудно выполнить эту часть упражнения, можно порекомендовать следующий прием: взять таз с горячей водой, опустить туда правую руку, закрыть глаза, прочувствовать прилив тепла и запомнить эти ощущения.

Обобщенная формула внушения: «Моя правая рука полностью расслаблена, тяжелая, теплая, неподвижная» произнести несколько раз.

Упражнение 2

Проводится по вышеизложенной схеме с левой рукой и обеими руками вместе.

В формулы внушения вводятся лишь небольшие изменения: «Моя левая рука …», «Мои руки…».

ЗАНЯТИЕ 5

Цель, задачи: Отработка методики активной саморегуляции для снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний в период экзаменационных сессий.

Содержание занятия:

Ведущий знакомит участников с целями и задачами занятия. Активная саморегуляция включает в себя:

– Отвлечение внимания от возбуждающих или подавляющих раздражителей.

– Фиксация внимания на положительных, приятных состояниях.

– Сознание состояния спокойствия, равновесия, а затем и бодрости, здоровой активности.

Методика активной саморегуляции (по О. А. Черниковой и О. В. Дашкевичу) [4]:

1. Я отдыхаю. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь. Все тело отдыхает. Мне удобно и хорошо. Сижу (лежу) спокойно. Все мышцы расслаблены. Я отдыхаю.

2. Мышцы правой (левой) руки расслаблены. Расслаблены мышцы плеча. Плечо опущено вниз (для положения сидя). Расслаблены мышцы предплечья. Расслаблены мышца правой (левой) кисти и пальцев. Вся рука расслаблена. Она неподвижная, тяжелая. Она висит (при положении сидя) тяжелая. Чувствую тяжесть во всей руке. Волна тепла проходит по правой (левой) руке. Тепло доходит до пальцев правой (левой) руки. Чувствую приятное тепло во всей руке (то же для другой руки).

3. Мышцы правой (левой) ноги расслаблены. Мышцы бедра расслаблены. Расслаблена мышца голени. Стопа лежит (опирается) свободно и расслабленно. Вся нога расслаблена. Она неподвижная и тяжелая. Ощущаю тяжесть бедра и голени. Чувствую тяжесть всей ноги. Не могу ее поднять. Волна тепла проходит

по правой (левой) ноге. Приятное тепло струится по бедру и голени. Чувствую тепло в стопе и пальцах ноги. Чувствую приятное тепло во всей ноге. (То же — для другой ноги.)

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Расслаблены грудные мышцы. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Расслаблены мышцы живота. Волна тепла согревает верхнюю половину живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

5. Голова лежит удобно и спокойно (голова спокойно опущена при положении сидя). Мышцы шей расслаблены. Расслаблены мышцы лица. Брови спокойно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Углы губ опущены. Рот слегка приоткрыт. Мышцы челюстей расслаблены. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно, расслаблено.

6. Я отдыхаю. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Мне дышится легко и свободно. Дышу спокойно. Мне приятно. Я отдыхаю.

7. Сердце успокаивается. Оно бьется ровно и спокойно. Спокойно и ровно бьется сердце. Мне приятно. Я отдыхаю.

8. *Выход из состояния расслабления.* Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Дышу глубже и чаще. С каждым вдохом уходит тяжесть мышц. Дышу глубоко и свободно. Усиливается напряжение в мышцах рук и ног. Открываю глаза. Потягиваюсь. Чувствую упругость в мышцах всего тела. Я хорошо отдохнул. Я полон сил и бодрости. Дышу глубоко и свободно. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Хочется встать и действовать. Я полон сил и энергии. Мышцы рук, ног, всего тела напряжены. Все тело напрягается. Встаю!

9. *Активизация:* быстро встать, руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть.

Сделать разминку.

Заключение

В результате проведенного тренинга создаются необходимые условия для формирования у студентов определенных умений и навыков, регулирующих их эмоциональное состояние в период экзаменационных сессий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бойко В. В.* Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соцально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 393.
2. *Маклаков А. Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2009. С. 175–178.
3. *Рейнуотер Джанет.* Это в ваших силах. М.: Прогресс, 1992. С. 45–46.
4. Проблемы и методы саморегуляции: Методические рекомендации. Л., 1991. С. 8–10.

REFERENCES

1. *Bojko V. V.* Jekspress-diagnostika sklonnosti k nemotivirovannoj trevozhnosti / Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manujlov G. M. Socal'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp. M., 2002. S. 393.
2. *Maklakov A. G.* Obshchaja psihologija. SPb.: Piter, 2009. S. 175–178.
3. Rejnuoter Dzhanet. Eto v vashih silah. M., Progress, 1992. S. 45–46.
4. Problemy i metody samoreguljacii: Metodicheskie rekomendacii. L.,1991. S. 8–10.