

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

ОПТИМІЗАЦІЯ АДАПТАЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчально-методичні рекомендації

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка
2009

УДК 37.011.32 : 37.03 : 378.14
ББК 74.580.43 : 74.580.22
Л 93

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка

Укладачі: викладач кафедри спортивної медицини та валеології
Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка
Н.В. Любченко;
к. б. н., доцент СумДПУ ім. А.С. Макаренка **О.О. Єжова**

Рецензенти:

Тарасова Т.Б. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач
кафедри психології Сумського державного педагогічного університету
ім. А.С. Макаренка;

Улунова Г.Є. – кандидат психологічних наук, доцент, викладач кафедри
практичної психології Сумського державного педагогічного університету
ім. А.С. Макаренка

Л93 Оптимізація адаптаційної стійкості особистості студента під час навчальної діяльності: Науково-методичні рекомендації для студентів та викладачів / Любченко Н. В., Єжова О. О. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. – 80 с.

Рекомендації мають суто практичне значення, характер психологічного аналізу і систематизації. Викладена інформація може бути використана не лише викладачами-кураторами для підвищення власної компетенції під час спілкування та для впровадження активних методів у традиційну систему навчання, а також як посібник для допомоги студентам-першокурсникам з метою зниження нервово-психічного напруження та подолання комунікативних бар'єрів.

УДК 37.011.32 : 37.03 : 378.14
ББК 74.580.43 : 74.580.22

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Заняття 1. Знайомство.....	8
Заняття 2. Загальна психологічна характеристика студентського віку.....	12
Заняття 3. Довіра – першооснова спілкування	19
Заняття 4. Характер нашої поведінки	22
Заняття 5. Формування мотивації на самовиховання і саморозвиток.....	27
Заняття 6. Формування навичок оцінки проблемної ситуації і прийняття рішень.....	30
Заняття 7. Розвиток навичок впевненої поведінки.....	36
Заняття 8. Формування критеріїв власного успіху.....	41
Заняття 9. Навчання технікам релаксації	44
Заняття 10. Остання зустріч.....	50
ПІСЛЯМОВА	57
ДОДАТКИ	
Методика самостійної навчальної роботи студента	59
Правила конспектування лекцій	59
Конспектування першоджерел.....	61
Як виступати перед аудиторією.....	62
Іспити без стресу. Підготовка до іспитів	64
Ефективна поведінка під час іспиту.....	65
Методика самовиховання і саморозвитку студента.....	67
Способи регуляції психофізіологічного стану	72
Техніки, що збільшують особистісний адаптаційний потенціал і креативність	73
Аутогенне тренування.....	75
ЛІТЕРАТУРА	78

ВСТУП

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Адаптація до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) обумовлюється входженням студентів у нове для них соціальне середовище розвитку, яке характеризується специфічною системою відношень з оточуючими. Специфічні труднощі, з якими стикаються студенти на початку навчання, пов'язані у першу чергу з недостатньою соціально-психологічною, психічною і психофізіологічною зрілістю, яка може стати причиною виникнення дезадаптації. Адже адаптація студентів являється складним і тривалим процесом, який пред'являє досить високі вимоги до пластичності психіки і фізіології молодих людей.

Для минулого школяра навчання у ВНЗ характеризується особливими стресовими ситуаціями в різні періоди навчального процесу – жорстка система вимог вищої школи, побутові умови життя і пов'язані з цим економічні проблеми, регулярність і якість харчування, організація часу для навчання і дозвілля, нові форми опитування, новий колектив, розходження між ідеалізованими уявленнями і очікуваннями, які пов'язані з майбутньою професією і реальними результатами освітнього процесу. Варто зазначити, що адаптація першокурсників має фазний характер, обумовлений різноманітними специфічними і неспецифічними факторами. Переживання психічного стресу стає центральним в житті студента, що змінює стиль поведінки і соціального функціонування, особливо на початку навчання. При цьому поява симптоматики порушення адаптації інколи буває відстроченою на різні періоди часу, де симптоми не обов'язково знижуються після припинення стресу.

Таким чином, сутність процесу адаптації полягає у підвищенні специфічної стійкості організму до дії стресорів, у закріпленні нових поведінкових навичок і стереотипів, а психофізіологічна перебудова спрямована на довгострокове пристосування та стосується не лише нижчих прошарків психіки, але й власне структури особистості.

Відомо, що адаптація до незвичних умов діяльності вищої школи у одних студентів-першокурсників відбувається рівномірно, а у інших – хвилеподібно. Ця перебудова пов'язана як з особливостями вищої нервової діяльності, так і з соціальними факторами. Тому система включення у нові види діяльності і в нове коло спілкування будується на основі індивідуально-психологічних особливостей у студентів. У цьому полягає позитивне значення адаптації для успішного функціонування індивіда в тій чи іншій соціальній ролі.

Найчастіше дослідники розрізняють 3 форми адаптації студентів до нових навчальних умов: 1) формальну; 2) суспільну; 3) дидактичну.

Формальна адаптація – пізнавально-інформаційне пристосування студентів до нового оточення, до структури освітнього закладу, до змісту навчання у ньому, до певних вимог і своїх обов'язків.

Суспільна адаптація – це процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) груп

студентів і інтеграція цих же груп із студентським оточенням в цілому.

Дидактична адаптація – це підготовка студентів до нових форм і методів навчально-виховної роботи освітнього закладу.

Таким чином, адаптація студентів до нових умов ВНЗ має ряд особливостей, які необхідно враховувати при здійсненні контролю за її процесом.

Що стосується особливостей порушення процесу адаптації студентів, то найчастішими з них можна вважати:

- Негативні переживання, пов'язані із невизначеністю мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;
- Невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки і діяльності;
- Пошук оптимального режиму праці і відпочинку у нових умовах;
- Відсутність навичок самостійної роботи, невідання конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками та ін.

Отже, всі ці труднощі відрізняються за своїм походженням. Одні з них мають об'єктивний характер, інші – суб'єктивний характер, що найчастіше пов'язано з недостатньою підготовкою і недоліками виховання.

Грунтуючись на відокремлених закономірностях адаптації студентів-першокурсників можна зробити висновок про те, що у психологічному плані проблема адаптації – це більшою мірою проблема їх особистісного зростання, зміни життєвих стереотипів і переоцінки цінностей, формування нових особистісних властивостей, нових соціальних установок, особливостей поведінки і діяльності. Дієва допомога зазначеній соціальній групі полягає у сприянні здатності приймати і засвоювати власну свободу і відповідальність за життєві вибори, у розкритті і розвитку особистісного потенціалу, у створенні необхідних передумов для реалізації потреби у самоактуалізації. Саме від цього залежить результат адаптації представників студентської групи молоді.

Основна мета роботи групи спрямована на самопізнання учасників групи, усвідомлення учасниками групи своїх ціннісних орієнтацій, мотивації, на зниження особистісної тривожності, покращення емоційного стану кожного, що обумовлює успішність їх адаптаційного процесу.

Під час розробки програми тренінгу ми спиралися на існуючий в психології практичний досвід проведення тренінгів, на методичні розробки вітчизняних і зарубіжних вчених, що спрямовані на розвиток навчальної компетентності, формування психологічної готовності до міжособистісного спілкування, розвитку толерантності (Н.М. Лебедева, О.В. Лунєва, Т.Г. Стефаненко, М.Ю. Мартинова, 2003; Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макарич та ін., 2002).

Програма базується на принципі поступовості та етапності: кожен наступний етап є логічним продовженням попереднього. Завдяки цьому студент-першокурсник поступово поглиблюється в процес пізнання себе, відкриває різні сторони свого «Я», що виступає основою для продуктивного спілкування і покращення своїх адаптаційних можливостей. В процесі тренінгу розвиваються особливості самопізнання: аналіз, зворотній зв'язок, рефлексія.

Запропонований тренінг, який спрямований на розвиток адаптаційних здібностей і практичних навичок спілкування, включає декілька завдань.

Основні задачі роботи групи:

- Розвиток навичок рефлексії. Забезпечення учасників засобами самопізнання.
- Навчання зовнішньому вираженню почуттів, пов'язаних із спілкуванням.
- Підвищення рівня комунікативної компетентності.
- Підвищення рівня прийняття себе, зміцнення почуття власної гідності, впевненості у собі.
- Оволодіння навичками налагодження конструктивного діалогу з урахуванням досягнутої комунікативної компетентності.
- Розвиток навичок оцінки проблемної ситуації і прийняття рішень.
- Оволодіння навичками саморегуляції і подолання стресових ситуацій.
- Зниження внутрішньоособистісних суперечностей та емоційного напруження.
- Формування адекватної самооцінки.
- Закріплення нових стереотипів поведінки за допомогою зворотного зв'язку.
- Навчання використанню здатності до невимушеності і гнучкості.
- Формування мотивації самовиховання й саморозвитку. Навчання засобів внутрішнього самоконтролю.

Тренінг підвищення адаптаційних здібностей студентів I року навчання включає вправи, рольові ігри, міні-лекції, прийоми проєктивного малювання, музикотерапію, релаксаційні методи, завдання на самопізнання. Останньому приділяється особлива увага, оскільки досвід, отриманий у результаті їх виконання в групі, аналізується й осмислюється самостійно. Ведення щоденнику дозволяє учасникам усвідомлювати те, як кожен розвивається, що з ним відбувається, які особливості його реакції у тій чи іншій ситуації. Якщо при цьому будуть розв'язуватися питання: «За рахунок чого відбуваються ці зміни?», «Хто це зробив?», «Чи в бажану сторону я змінився?», «Що корисного я отримав?», то буде закладена основа саморозвитку і прийняття відповідальності за власне становлення.

Запропонований варіант програми тренінгу розрахований на студентську молодь 17 – 21 року і може використовуватися в групах від 6 до 15 учасників. Вправи згруповані у 10 занять, тривалість кожного складає орієнтовно 2 академічні години (в цілому програма розрахована на 20 годин), які проводяться один раз на тиждень. Проте слід враховувати, що реальна тривалість проведення того чи іншого блоку роботи залежить від великої кількості факторів і заздалегідь визначається лише досить умовно.

Програма побудована таким чином, що ключові теми простежуються в різних контекстах протягом тренінгу неодноразово.

Організація зустрічей

Кожна зустріч, крім першої, починається з рефлексії, під час якої ведучий дізнається у учасників про їх стан, бажання продовжувати роботу. Можна запитати, чи добре учасники відпочили, кого і що турбує та ін. У другій частині рефлексії варто розглянути виконане домашнє завдання: як виконали, які труднощі відчули, які почуття виникали під час виконання завдання на самопізнання. Поступово ведучий формулює питання, які спрямовують увагу учасників на ті моменти, які підводять групу до теми нового заняття. Перша частина рефлексії має тривати не більше 10 – 15 хвилин. Друга частина – в залежності від складності і значущості питання, яке обговорюється, – триває в межах 20 – 30 хвилин.

В кінці кожного заняття проводиться рефлексія «тут і тепер» процесу роботи (відношення до того, що відбувається, свій внесок в роботу, хто підтримував, що заважало в роботі та ін.). По закінченню заняття учасники отримують домашні завдання на самопізнання. Вони можуть бути спрямовані або на закріплення отриманих на занятті знань і умінь, або на підготовку до майбутньої зустрічі.

Кожне заняття супроводжується невимушеним музичним фоном (у кожному занятті має бути різний музичний супровід).

Бажано, щоб ведучий також вів щоденникові записи, в яких би аналізувалися групові процеси, стан кожного учасника, свої власні спостереження в процесі роботи для подальшого прогнозування розвитку групи і для коректування ходу роботи на наступних заняттях.

Заняття 1

ЗНАЙОМСТВО

Мета: створити в групі атмосферу психологічної безпеки, яка б сприяла самопізнанню і самовиявленню; ознайомити з задачею і правилами групи; визначити цілі роботи; актуалізувати внутрішню готовність до змін і самозмін.

1. Початок роботи (20 хв).

Задача: створити дружелюбний і безпечний фон заняття, продемонструвати відкритий стиль спілкування.

Самопрезентація учасників тренінгу. Визначення головних очікувань в роботі, можливих труднощів.

Самопрезентація ведучого. Інформація про себе і задачі тренінгу, про свої власні цілі і можливі задачі групи. Ведучий має розповісти про мету занять, їх особливості. Пояснити, що участь у групі може допомогти кожному розібратися у питаннях, які непокоять його, зрозуміти себе, знайти способи особистісного розвитку і підвищення рівня адаптації, знизити внутрішні суперечності й напруження; визначити свої сильні і слабкі сторони, цілеспрямовано розвивати перші і компенсувати другі; допоможе конструктивно розв'язувати конфлікти у спілкуванні, навчить керувати своїми емоціями та поведінкою, будувати самого себе, впливати на власне життя.

Інформування на тему: «Вироблення правил» (20 хв).

Задача: демонстрація демократичного і вільного стилю спілкування.

Ведучий: «В кожній групі можуть бути свої правила, але наведені нижче мають бути в основі роботи практично всіх груп. Зараз ми обговоримо основні з них, а потім почнемо формувати правила роботи саме нашої групи. Тому уважно вислухайте запропоновані правила.

1. *Довірливий стиль спілкування.* Для того, щоб група працювала з найбільшою віддачею, щоб учасники максимально довіряли один одному, в якості першого кроку до практичного створення клімату довіри пропонується прийняти єдину форму звертання на «ти». Це психологічно зрівнює всіх членів групи, у тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального положення тощо.

2. *Спілкування за принципом «на даний момент і в даному місці».* Більшість людей намагаються не говорити про те, що вони відчувають, тому що соромляться бути смішними. Для них характерні прагнення до загальних припущень, обговорення подій, які трапилися з іншими людьми. Це явище можна пояснити механізмом «психологічного захисту». Тому, основна задача роботи – перетворити групу у певне об'ємне дзеркало, в якому кожен зміг би побачити себе у своїх різноманітних проявах, краще пізнати себе і свої особисті властивості. Таким чином, під час заняття кожен говорить лише про те, що його хвилює саме зараз і тепер, і обговорює лише те, що відбувається з ними у групі.

3. Персоніфікація висловлювань. Для більш щирого спілкування під час занять варто відмовитися від безособової мови, яка допомагає ховати власну позицію і тим самим відмовлятися від відповідальності за свої слова. Тому слід змінювати висловлювання типу «Більшість людей вважає, що ...» на «Я вважаю, що...», «Дехто з нас вважає» на «Я вважаю» і т.д. Відмовлятися необхідно і від безадресних міркувань про інших. Фраза типу «Мене багато людей не розуміють...» змінюється на конкретну фразу: «Ольга і Марія не розуміють мене».

4. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи говориться лише те, що кожен відчуває і думає з приводу того, що відбувається, тобто лише правду. Якщо не має бажання говорити щиро і відкрито, то варто взагалі нічого не казати. Це правило означає відкрите вираження своїх почуттів по відношенню до дії інших учасників і до самого себе. Зрозуміло, що ніхто не має ображатися на висловлювання інших членів групи. Таким чином, необхідно актуалізувати відчуття подяки за щирість і відкритість.

5. Конфіденційність всього того, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час заняття, ні в якому разі не можна обговорювати за межами групи. Кожен має бути впевненим у тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, що розповідається під час заняття. Це допомагає бути щирими, сприяє саморозкриттю. Не варто турбуватися, що зміст спілкування може стати відомим іншим людям, крім членів групи. Кожен має довіряти один одному і групі в цілому.

6. Визначення сильних сторін особистості. Під час заняття необхідно намагатися підкреслити позитивні якості людини: кожному члену групи, як мінімум, одне щире доброзичливе і приємне слово.

7. Різноманітність контактів у спілкуванні. Зрозуміло, що у кожного є певні симпатії, хтось подобається більше, з кимось більш приємно спілкуватися. Але під час заняття варто прагнути взаємодіяти з усіма членами групи і особливо з тими, при кого менш за все відомо.

8. Недопустимість безпосередньої оцінки людини. Під час обговорення того, що відбувається у групі, робиться оцінка не учасника, а лише його діям і поведінці. Варто використовувати висловлювання типу: «Мені не подобається твоя манера поведінки», на противагу: «Ти мені не подобаєшся». Ніколи не варто говорити: «Ти погана людина», а лише: «Ти зробив поганий вчинок» або «Твій вчинок був несправедливий».

9. Активна участь у тому, що відбувається. Це норма поведінки, у відповідності з якою у будь-яку хвилину всі реально включені у роботу групи. Кожен має активно спостерігати, відчувати себе, партнера і групу в цілому. Не слід прагнути замикатися у собі, навіть якщо дізналися щось особисто не дуже приємне, слід думати не лише про себе, отримавши багато позитивних емоцій: увесь час у групі необхідно бути уважним до інших, цікавитися ними.

10. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється будь-хто із членів групи, всі мають його уважно слухати, надаючи йому можливість сказати те, що він хоче. Необхідно допомагати учаснику всім своїм виглядом демонструючи, що його слухають, радіють за нього, цікавляться його думкою,

внутрішнім світом. Не варто заважати і перебивати доповідача до тих пір, доки він не закінчить говорити. І лише після цього можна задавати свої питання учаснику, дякуючи йому або опонуючи з ним.

Також вкрай важливо обговорити критерії порушення правил і санкції щодо випадку їх порушення. Бажано, щоб учасники самостійно виокремили ці санкції. На ведучого ці санкції поширюються тою же мірою.

2. Робота за темою: «Карта моїх цілей» (30 хв)

Задача: визначити особливості навчання студентської молоді у ВНЗ; виокремити психологічні фактори мотивації у формуванні якостей особистості та відповідні стратегії поведінки.

Учасникам пропонується намалювати рис. 1.1. «Карта моїх цілей» у своїх щоденниках.

Щоб потрапити мені сюди, потрібно ...	Зупинка 2			Щоб потрапити мені сюди, потрібно...	Зупинка 4			Щоб потрапити мені сюди, потрібно...
Зупинка 1	Щоб потрапити мені сюди, потрібно...			Зупинка 3	Щоб потрапити мені сюди, потрібно...			Зупинка 5

Рис. 1.1. «Карта моїх цілей»

Кінцева мета – куди Ви прагнете.

Зупинка на карті – це ті місця, які треба відвідати, проміжні цілі, яких треба досягти на своєму шляху до кінцевої мети.

Протягом семестру (або протягом проведення тренінгу) відмічати своє просування до кінцевої мети (табл.1.1.)

Таблиця 1.1.

Самооцінка студентського періоду життя

Позитивне	Негативне	Бажані зміни

3. Рефлексія своїх особистісних особливостей (10 хв).

Задача: демонстрація і оволодіння навичками відкритого спілкування, навички розмови про почуття.

Учасники сідають у спільне коло на завершальний обмін враженнями від заняття.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Робота із щоденником власного професійного зростання

Проаналізувати, використовуючи свій щоденник професійного зростання, особливості власної культури спілкування, відзначити досягнення в роботі над собою порівняно з попередніми курсами, поділитися досвідом самовдосконалення. Визначити, яка робота над собою сприяла цьому, а що заважало, виявилось малоефективним. Розкрити причини і накреслити програму самовиховання у процесі навчання у вищій школі.

Підкреслюється необхідність ведення щоденнику професійного зростання, завдяки якому можна визначити наявність і ступінь розвитку якостей і особливостей особистості, необхідних для успішного оволодіння педагогічним тактом, запланувати роботу над самовдосконаленням. Для роботи пропонується заповнити оцінний лист особистісних характеристик (див. табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Самооцінка особистісних якостей

Якості й особливості особистості	Критерії оцінювання				
	Виразно володію (5)	Мабуть, володію (4)	Важко сказати (3)	Мабуть, не володію (2)	Виразно не володію (1)
1. Любов до оточуючих					
2. Гуманність					
3. Вимогливість					
4. Спостережливість					
5. Винахідливість у вирішенні проблемних ситуацій					
6. Творче мислення					
7. Гнучкість поведінки					
8. Витримка, володіння собою					
9. Доброзичливість					
10. Товарииськість					

Обробка результатів

Порівнюються виставлені бали і визначаються ті якості й особливості особистості, якими найбільш виразно і меншою мірою володієте. На підставі цього слід розробити програму професійного самовдосконалення.

Заняття 2

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Мета: проаналізувати фактори, які характеризують студентство як окрему соціальну групу; визначити особливості сучасного студентства в Україні, а також фактори, які є визначальними для когнітивного, соціально-психологічного розвитку студента; дати коротку характеристику студентського періоду життя у ВНЗ; усвідомити важливість навчання у ВНЗ – одного з головних факторів соціалізації особистості студента.

1. Початок роботи (10 хв).

Задача: налаштувати групу на конструктивну роботу з максимально комфортним стилем спілкування.

Обмін почуттями. Визначення очікувань від заняття. Повторення правил проведення заняття.

2. Робота за темою: «Особливості студентського віку» (30 хв).

Задача: сприяти вільному висловлюванню думок членів групи; розвиток комунікативних здібностей.

В загальне коло. Спільне обговорення ключових питань.

1. Проаналізувати фактори, які характеризують студентство як окрему соціальну групу. Чим зумовлені особливості сучасного студентства в Україні?

2. Які особливості юнацького віку є визначальними для когнітивного та соціально-психологічного розвитку студента?

3. Чому адаптацію розглядають як безперервний і принципово незавершений процес?

4. Розкрити соціально-психологічний портрет сучасного студента.

5. В яких проявах поведінки та рисах особистості студента виявляється успішність його адаптації до ВНЗ? Чому інфантильність і конформізм студента заважають його адаптації? Запропонуйте власну програму підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студента до вищої школи.

6. Де шукати джерела розвитку студента? Доведіть, що істинний розвиток особистості студента — це насамперед саморозвиток, самовиховання.

7. Мета юності: доросле буття, мати мужність щодо самого себе прийняти завдання розвитку і внутрішньої свободи. Чому для цього потрібний здоровий розвиток власного «Я»?

8. Чому студентський період життя вчені називають доленосним, а його закінчення – періодом «сходження людини до вершин творчості»?

Підведення підсумків заняття через інформування групи.

Інформування (15 хв).

Для кожного студента важливі ґрунтовні знання психологічних особливостей свого студентського віку, щоб допомогти собі у досягненні вершин духовно-морального та професійного розвитку.

Студентський період життя припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості (18 – 23 роки) і характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуттям повної юридичної та деякої економічної відповідальності, можливістю включення в усі види соціальної активності, здобуттям вищої освіти та опануванням професії.

Головними сферами життєдіяльності студента є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу (сходження до вершин творчості), духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення.

В західній психології процес самовизначення виражається як процес формування ідентичності, яка являється ядром особистості і є характеристикою достатньої зрілої особистості.

У ранній юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема, в потребах, інтересах. Деякі потреби виникають вперше або змінюються. Передумовою для цього виступають біологічні та когнітивні зміни.

Що стосується фізіологічних потреб, то серед них особливо виділяється потяг до фізичної та сексуальної активності, до високої оцінки свого фізичного розвитку. Юнакам і дівчатам властива надмірна увага до власного тіла, дещо викривлені уявлення про норму стосовно його розміру, ваги, пропорцій, зачіски, обличчя, поведінки та рухів.

При цьому студентській молоді властиве обговорення життєвих перспектив, особливо професійних. Разом з тим, завдяки зростанню когнітивних здібностей, настанню фізіологічної зрілості, а також вимогам з боку суспільства у молодих людей активізується потреба в незалежності. Відбуваються зіткнення з батьківськими бажаннями, внаслідок чого виникає багато сімейних конфліктів як протидія нав'язуванню думок, заперечення авторитетів, сумніву щодо соціальних норм.

Спілкування з дорослими протікає нерівномірно: інтенсивність змінюється періодом затишшя, доки не накопичаться нові проблеми, які хвилюють юнаків і дівчат. Молоді необхідне спілкування з близькими дорослими, звернення до їх життєвого досвіду у вирішенні проблеми самовизначення, проте ефективна взаємодія можлива тільки в умовах співробітництва на основі взаєморозуміння і взаємної підтримки.

Юнаки і дівчата знаходяться у постійному очікуванні спілкування, і цей душевний стан змушує їх активно шукати спілкування з однолітками. Основою для вибору друга є відображення неусвідомлених потреб студентської молоді, підтвердження свого «Я» у друзях, ідентифікація з іншими, іноді аж до втрати

власної індивідуальності, підтвердження в друзях свого доповнення; пошуки психологічного захисту, зразків для наслідування та ін.

В цьому віці виявляється здатність до інтимної юнацької дружби і романтичного кохання (вікові новоутворення). Ці найбільш інтимні стосунки визначають важливі сторони розвитку особистості: моральне самовизначення і те, як буде любити доросла людина.

Отже, становлення особистості, самовизначення в ранній юності пов'язані з формуванням світогляду – системи узагальнених поглядів, знань, переконань, уявлень, цінностей, ідеалів тощо – «Я-концепції».

Позитивна «Я-концепція» характеризується почуттям самоповаги, самоцінності, що відображається на постановці перспективних цілей й активному прагненні до їх досягнення, але і на переоцінці власних можливостей, юнацькій самовпевненості.

Негативна «Я-концепція», проявами якої є низька самооцінка й низький рівень домагань, слабка віра в свої сили, страх отримати відмову, впливає найбільш негативно на становлення та розвиток особистості молодих людей. З низькою самоповагою й негативною самооцінкою пов'язують соціальну пасивність, самотність, конформістську позицію, деградацію особистості, агресивність і, нарешті, різноманітні порушення поведінки.

3. Рефлексія заняття: «Я серед людей» (10 хв).

Задача: формування навички уважного відношення до себе.

Ведучий: «Складіть схему самоаналізу, розташувавши в центрі своє «Я», а від нього відповіді на поставлені питання. Для цього необхідно визначити свої дії, вчинки, почуття щодо себе та інших людей, критично проаналізувати свою поведінку.

Чесно дайте відповідь собі на запитання:

- Чи знаєте Ви себе?
- До чого я маю здібності?
- Які навчальні дисципліни мені найбільше подобаються і чому?
- Про що я мрію?
- Який настрій у мене переважає?
- Чого в мене більше: впевненості в собі чи сором'язливості?
- Яким я хочу стати?
- Що б я хотів у собі виховати, а що приховати?»

Обговорення особливостей заняття, своїх вражень, емоцій, почуттів, настрою (10 хв).

- Я зрозумів (-ла)...
- Мене здивувало...
- Я відчув (-ла)...
- Думаю...
- Сьогодні мене роздратувало...

- Мені дуже сподобалося...
- Я сподіваюся на ...тощо.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:

1. «Посміхатися!» Ви маєте виробити у себе звичку, щоб звичайним виразом вашого обличчя стала тепла, доброзичлива посмішка. Якщо її немає, повинна бути готовність до неї. Внутрішня посмішка має бути завжди. З цією метою вранці трішки довше звичайного затримайте погляд на своєму відображенні у дзеркалі. Змініть вираз свого обличчя, покажіть язик: це примусить вас посміхатися. Саме такий емоційний стан і привітна посмішка на обличчі повинні бути у вас протягом дня. Обіцяйте собі це перш, ніж вийти на вулицю.

2. Вдома виконати тестування за методикою С.І. Болтівця на визначення своєї адаптивності з метою її покращення у разі необхідності.

МЕТОДИКА «САМООЦІНКА АДАПТИВНОСТІ» (МОДИФІКОВАНИЙ ВАРІАНТ МЕТОДИКИ С.І. БОЛТІВЦЯ)

Інструкція

Методика передбачає відповіді на 8 запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору. Уважно прочитайте запитання і виберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів. Запишіть на окремому аркуші номер варіанта цього твердження.

1. Ваше розуміння навчального матеріалу.

- 1.1. Те, що вивчається на заняттях, мені зовсім не зрозуміле.
- 1.2. Із того, що вивчається на заняттях, я засвоїв тільки окремі поняття, питання.
- 1.3. Я розумію те, що вивчається, але мені важко його викласти.
- 1.4. Я можу викласти вивчене, коли навчальний матеріал пов'язаний із тим, що я вже знаю.
- 1.5. Навіть якщо навчальний матеріал цілком новий і здається дуже складним, мене, як правило, осяює несподівана думка, яка допомагає проникнути в його зміст.

2. Як Ви використовуєте навчальну допомогу?

- 2.1. Будь-яке додаткове запитання викладача ще більше заплутує мене.
- 2.2. Я відчуваю полегшення, коли викладач допомагає розпочати відповідь або підказує ті поняття, які постійно забуваються, хоча, на мій погляд, я їх розумію.
- 2.3. Під час відповіді я розраховую на допомогу викладача, оскільки самому вичерпно відповісти на запитання мені важко.
- 2.4. Допомога викладача, звичайно, сприяє якісному виконанню роботи, хоча і без неї, дарма що не так повно, але я можу сам правильно

виконати завдання.

2.5. Допомога викладача дає мені змогу ще раз упевнитись, що завдання (роботу) я виконую правильно і майже досконало.

3. *Чи допомагає Вам зразок або вже засвоєний спосіб навчальної діяльності для виконання подібного завдання (роботи)?*

3.1. Ні, це не може мені допомогти.

3.2. За зразком або вже відомим мені способом я спробую виконати завдання хоча б частково.

3.3. За зразком або з використанням уже відомого способу я можу виконати завдання, якщо викладач мені постійно допомагатиме в цьому.

3.4. Зразок або засвоєний спосіб дій слугує мені надійною допомогою, проте в окремих сумнівних випадках і в разі труднощів я покладаюсь на підказку викладача,

3.5. Я легко і швидко виконаю завдання, якщо матиму зразок або якщо спосіб виконання подібної роботи мені вже відомий.

4. *Чи цікаво Вам вчитися?*

4.1. Ні, жодне з навчальних завдань не викликає у мене інтересу.

4.2. Іноді цікаво виконувати тільки окремі завдання, проте, виконавши роботу, дуже часто не хочеться діяти далі.

4.3. Вчитися цікаво, якщо тільки викладач постійно підтримує інтерес роз'ясненням, жартами, підбадьоренням тощо.

4.4. Більшість завдань є по своїй суті цікавими, а тому тільки окремі з них я не довів до кінця.

4.5. Для мене будь-яке навчальне завдання цікаве, але чим воно ладніше - тим краще.

5. *Яка у Вас працездатність у навчанні?*

5.1. Здебільшого я відчуваю себе виснаженим, а тому не можу навіть розпочати виконувати завдання.

5.2. Розпочавши роботу, я найчастіше відчуваю втому, і тому це починає відвертати мою увагу.

5.3. Навіть удень відчуваю втомленість, сонливість, і тому, щоб успішно навчатися, мені потрібні тривалі перерви в роботі.

5.4. Я відчуваю себе працездатним протягом дня, але на останніх заняттях, зазвичай продуктивність мислення дещо знижується.

5.5. У мене постійно висока працездатність, яка незначно може коливатися протягом дня.

6. *Який у Вас настрій?*

6.1. Коли я думаю про університетські справи, мене завжди охоплює занепокоєння, а іноді й страх.

6.2. Вранці, перед відвідуванням університету, мене часто щось лякає і непокоїть, але в університеті все минає.

6.3. Під час занять я відчуваю себе невпевнено і здебільшого бажаю, щоб мене якнайменше помічали і викладачі, й однокурсники.

- 6.4. В університеті я спокійний і врівноважений, бо знаю, до чого треба прагнути і як цього досягти.
- 6.5. В університеті мені приємно навчатися, особливо коли на занятті викладач звертає на мене увагу, залучає до роботи, викликає відповідати перед аудиторією.
7. Чи буває у Вас головний біль?
- 7.1. На заняттях я відчуваю постійний сильний головний біль.
- 7.2. Головний біль на заняттях виникає часто.
- 7.3. Так, іноді у мене болить голова.
- 7.4. Справді, інколи в мене болить голова, але це буває зрідка і біль швидко минає.
- 7.5. Ні, голова в мене на заняттях ніколи не болить.
8. Який у Вас сон?
- 8.1. Мене часто турбує безсоння, а коли засну, інколи промовляю слова і фрази, розмовляю.
- 8.2. У мене неспокійний сон, я часто прокидаюсь увесь спітнілий, а потім довго не можу заснути.
- 8.3. Сон у мене буває неспокійний, проте це трапляється зрідка.
- 8.4. Пригадую, один чи два рази був неспокійний сон, але відтоді це минуло.
- 8.5. Сон добре відновлює мої сили.

Обробка й аналіз результатів

За кожен із варіантів тверджень нараховуються бали, кількість яких відповідає його порядковому номеру (наприклад, варіант 1,1-1 бал, варіант 1,2-2 бали і т.д.) Інтерпретація результатів опитування проводиться на основі загальної суми балів. Рівень самооцінки адаптивності визначається за шкалою, наведеною в табл. 1.3.

Таблиця 1.3.

Шкала визначення рівнів адаптації студентів за методикою «Самооцінка адаптивності»

Сумарна кількість набраних балів за опитувальником	Цифрове позначення рівня	Значення
8-15	1	Відсутність адаптації
16-23	2	Первинний рівень адаптації
24-31	3	Помірний рівень адаптації
32-40	4	Виражений рівень адаптації

Для лонгітюдного вивчення стану адаптації першокурсників проводяться щомісячні опитування студентів за цією методикою. До того ж куратор або психолог, який проводить опитування вдруге, втретє, вчетверте і т.д., має змінити порядкові номери варіантів відповідей, які пропонуються студентам.

Наприклад, варіанти відповідей на 3-є запитання 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 пред'являються у зворотному порядку: 3.5, 3.4, 3.3, 3.2, 3.1 або у довільно змішаному порядку: 3,2, 3.5, 3.3, 3.1, 3.4. При інтерпретації результатів попередні бальні значення варіантів відповідей зберігаються.

Для обліку одержаних даних за педагогічними, психологічними й клінічними показниками використовується форма, зразок якої подано у табл. 1.4.

Таблиця 1.4.

Лонгітюдний облік педагогічних, психологічних і клінічних показників адаптації за методикою «Самооцінка адаптивності»

Показники	Номери запитань і варіантів відповідей; рівні	Дати обстеження			
Здатність до навчання:	1,2,3				
Розуміння навчального матеріалу	1.1-1.5				
Використання навчальної	2.1-2.5				
Перенесення засвоєною способу навчальних дій на виконання	3.1-3.5				
Психоемоційний статус:	4,5,6				
Вияв пізнавального інтересу	4.1-4.5				
Працездатність	5.1-5.5				
Емоційний стан	6.1-6.5				
Клінічний статус:	7, 8				
Головні болі	7.1-7.5				
Порушення сну	8.1-8.5				
Сумарні показники	1-8				
Рівні адаптації	1,2,3,4				

Як видно з наведеної табл. 1.4., лонгітюдний облік показників адаптації за методикою «Самооцінка адаптивності» дає можливість систематично відстежувати дані коливання рівнів адаптації першокурсників, пов'язаних як із перенапруженням і виснаженням адаптивних механізмів, так із зміною соціальних умов.

Заняття 3

ДОВІРА – ПЕРШООСНОВА СПІЛКУВАННЯ

Мета: усвідомити можливість формування адекватної самооцінки. Розвиток уваги до своїх почуттів; усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності; підвищення групової згуртованості, створення комфортної атмосфери в групі.

1. Початок роботи (20 хв).

Задача: отримати зворотній зв'язок між учасниками і ведучим. Обмін почуттями, обговорити домашнє завдання.

Відповісти на ключові питання даного заняття:

1. Які форми спільної активності виявлялися у Вашій групі? Оцінити їх ефективність.
2. Які сильні і слабкі сторони найбільш яскраво виявилися у товаришів Вашої студентської групи як членів колективу? Якщо це можливо, бажано навести приклади.
3. Довести, що спілкування та спільна діяльність у студентській групі є джерелом становлення колективних взаємин.
4. Визначити ознаки студентської групи як соціального організму, що розвивається. Які чинники забезпечують (або гальмують) цей процес?
5. Порівняти поняття конформізм і навіювання. Чим зумовлений конформізм? Чи правильна думка, що конформізму найбільше піддаються: а) дуже дисципліновані люди; б) більш-менш розумні люди; в) люди, які нестійкі до стресу; г) емоційно залежні люди; д) психічно невірноважені люди; е) фізично непривабливі люди?
6. Як можна пояснити, що лідер студентської групи не обов'язково відмінник навчання?
7. Обирати чи призначати керівника студентської академічної групи: позиція «за» і «проти».
8. Яка роль куратора студентської академічної групи в її становленні, розвитку і функціонуванні?

2. Робота за темою: «Визначення довіри» (40 хв).

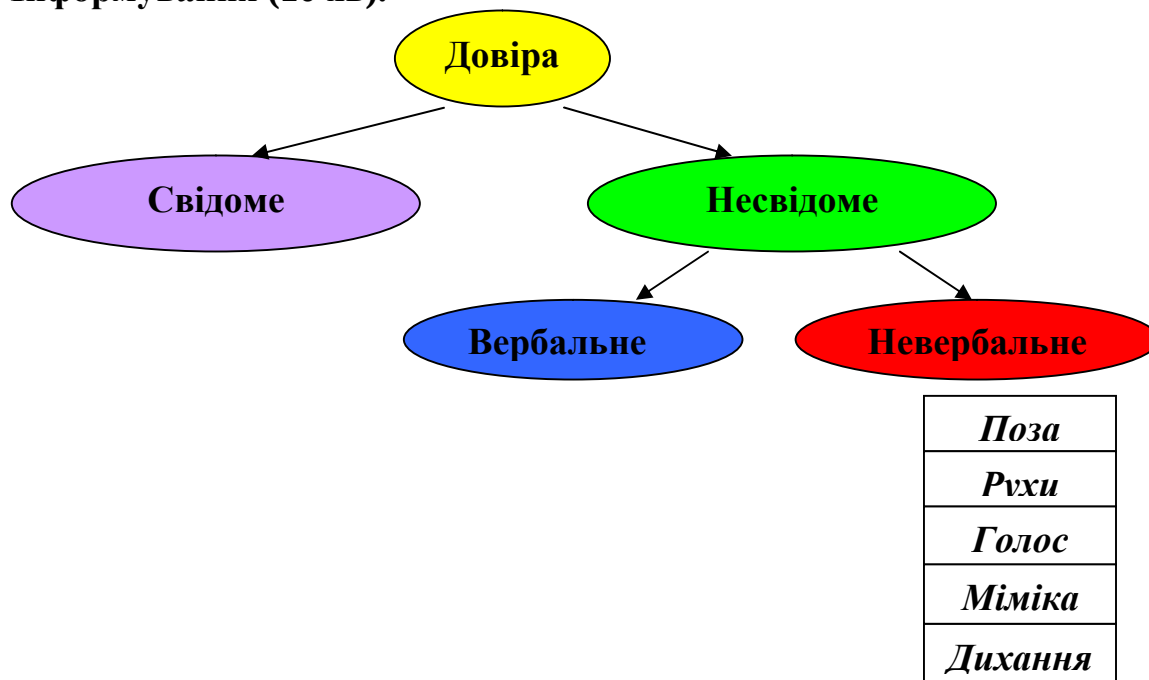
Задача для груп: дати визначення ДОВІРИ, для усвідомлення її важливості і необхідності у міжособистісному спілкуванні.

Необхідно об'єднатися в мікрогрупи по 4 чоловіки. Кожна група має сценічно представити своє уявлення про довіру.

Обговорення.

В загальне коло. За якими принципами відбувалося визначення рівня довіри, що саме оцінювали (абсолютно наукового визначення від учасників не вимагається, воно має бути таким, щоб всі його зрозуміли).

Інформування (10 хв).



Ведучий: «Зараз ми спробуємо узагальнити Ваші припущення. Ви, в основному, описували довіру, як можливість прогнозування дій людини і щоб ці дії співпадали з тим, що ви очікуєте. Наскільки співпадають – настільки і довіряєте.

Все це точно визначає Свідому Довіру, яка пов'язана з тим, наскільки добре ви знаєте людину. Але існує ще й Підсвідома Довіра, яка визначає, наскільки людина СВОЯ. Отже, Підсвідома Довіра не пов'язана з тим, як давно ви знаєте людину. Вона пов'язана з тим, наскільки вона схожа на вас, наскільки її внутрішній світ співпадає з вашим. А в спілкуванні це головне.

Вербальна частина спілкування найчастіше займає від 5% до 20% інформації, все інше відноситься до невербальної комунікації. Відомо, що в різних контекстах ці відношення можуть дещо відрізнятися. Але загальна тенденція залишається. І саме та частина спілкування, яку ми не усвідомлюємо, є головною під час будь-якого спілкування. Найчастіше в дитинстві навчають тому, що говорити, але мало – яким чином. Цікавим також є той факт, що свідомість говорить одне, а підсвідоме – інше (зазвичай перемагає підсвідоме). Свідомість же знаходить лише логічне пояснення вже здійсненим діям».

3. Рефлексія заняття.

Задача: обговорення особливостей заняття, своїх вражень, емоцій, почуттів, настрою (10 хв).

Проаналізуйте важливі аспекти Вашої участі в житті групи:

- на що я сподівався при вступі в цей ВНЗ?
- що з цього мені вдалося здійснити?
- з ким частіше я спілкувався?
- хто дарував мені найбільшу радість?

- в якій момент я пережив сильну кризу в цій групі?
- коли вся група пережила серйозну кризу?
- чого мені потрібно ще навчитися, щоб я міг працювати в групі на тому рівні, на якому хочу і можу?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Для того, щоб визначити власний статус у студентській групі, можна використати метод соціометрії. Для цього необхідно взяти аркуш паперу, намалювати коло і записати навколо нього імена студентів групи. У центрі позначити «Я», намалювати дві стрілочки від себе до імен однокурсників: червона - товариш вплинув на Вас дуже сильно, синя - ніяк на Вас не вплинув.

Потім треба відповісти на три запитання: 1) Чому намалювали саме таку стрілочку до цього однокурсника? 2) Яку стрілочку намалюють ці товариші у Ваш бік і чому? 3) Чи збираєтеся Ви щось змінювати в ситуації, що склалася у Ваших взаєминах із групою?

2. Розробити рекомендації кураторові групи щодо шляхів оптимізації міжособистісних взаємин і згуртування студентського колективу (маючи на увазі Вашу групу).

Заняття 4

ХАРАКТЕР НАШОЇ ПОВЕДІНКИ

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, чим вони керуються у взаємовідносинах з іншими людьми, а також сприяти формуванню індивідуальних способів ефективного спілкування.

1. Початок роботи (15 хв).

Задача: визначити власні очікування, настрої, самопочуття, можливі труднощі у виконанні домашнього завдання. Спільне обговорення вправи на самоаналіз бар'єрів спілкування.

Спільне коло. За бажанням, без примусу, учасники розповідають про виконану домашню роботу. Які емоції, почуття, переживання, думки викликало виконання завдання.

Учасникам пропонується за допомогою спільного обговорення виконати наступну вправу на самоаналіз бар'єрів спілкування.

Ведучій: «Сформулюйте декілька правил:

1. Як слухати, чути, розуміти і приймати оточуючих?
2. Які правила існують для пред'явлення обмежень, вимог заборон, покарань щодо студентів?
3. Порівняйте ефективність методів «Я – повідомлення» та «Ти – повідомлення».
4. У чому полягає метод активного слухання?»

Інформування на тему: «Що таке спілкування» (10 хв).

Задача: розширення знання про спілкування, особистісні властивості, які допомагають або утруднюють процес взаємовідношення між людьми.

Поведінка – це те, що людина робить, а намір – чого вона хоче досягти цією дією.

Поведінка – це те, що ззовні, Намір – це внутрішнє!

Варіанти бажаної поведінки:

1. Будь-яка поведінка являє собою вибір найкращого варіанту із існуючих на даний момент.
2. Будь-яка поведінка має позитивну спрямованість.

Варіанти небажаної поведінки.

На окремому аркуші паперу записати декілька варіантів поведінки в певних ситуаціях.

- Дратівливість.

- Образа.
- Злість.
- ...

Важливо запам'ятати, що поведінка може бути неефективною для реалізації наміру або спосіб досягнення мети неекологічний для людини. При цьому намір завжди вважається позитивним для окремо взятої людини.

Існують фактори, які перешкоджають нормальній течії міжособистісного спілкування. Такими бар'єрами спілкування можуть бути:

- Незрілі, поверхові оцінки, міркування. Вони, вірогідно, являють собою найбільш вагомий бар'єр на шляху до нормальних взаємовідношень. Справа в тому, що ми схильні формувати думки і враження надто квапливо і поверхово. Це спотворює сутність явищ життя, заважає нашому взаєморозумінню.

- Стереотипи – упереджені узагальнення на недостатньо широкій основі. Зовнішня привабливість і впевненість у собі може викликати як позитивне відношення до вербальної комунікації з людиною, так і негативно відображатися на процесі та результаті спілкування.

- Зайнятість самим собою. Знаходячись у стані підвищеної тривожності, нервовості, дратівливості, заглиблення в себе, людина навряд чи здатна до ефективного спілкування.

- «Зверхреакція» на емоційно забарвлені слова. Процес взаємодії викривляється, коли відношення між людьми виходять за рамки «емоційної норми». До того ж дехто з учасників спілкування не може або не хоче стримуватися і пускає в хід слова з сильним емоційним забарвленням. Це може сприяти тому, що навіть близькі люди припиняють спілкування.

- Необґрунтоване перебивання. Як правило, без необхідності перебивають повідомлення іншого люди, які мають більш високий соціальний стан або владу, а саме: керівники, вчителі, батьки. Обриваючи на півслові, співрозмовник збиває вас з думки, спілкування перетворюється фактично у боротьбу за домінування над співрозмовником. В результаті, у більшості випадків, перемагає сильніший, але від цього зовсім не виграє: повідомлення, яке він отримав під тиском, буде викривлено;

- Приховані інтереси. Мається на увазі той випадок, коли учасники комунікації мають глибинні, приховані інтереси або наміри, які не помітні для оточуючих. Процес спілкування, як правило, утруднений, і повідомлення залишається незрозумілим.

2. Робота за темою: «Психолого-педагогічні завдання» (30 хв).

Задача: формування професійних і особистісних навичок майбутнього фахівця для успішної і конструктивної комунікації, для закріплення моделі поведінки у стресових ситуаціях.

1. У групі один студент постійно провокує викладача: піддає сумніву викладений матеріал, постійно ставить йому запитання, некоректно себе поводить. Одночасно цей студент є визнаним лідером у групі.

Чим можна пояснити таку поведінку студента?

На які запитання викладач має відповідати?

Який обрати викладачеві оптимальний спосіб реагування на таку поведінку студента?

2. Студент на заняттях із суспільної дисципліни часто висловлює необґрунтовані думки, вважаючи себе геніальним. Одночасно він підкреслює своє зверхнє ставлення до молодого викладача, бере під сумнів його обізнаність з предмету, щоразу на лекціях або семінарах становить одне й те саме безглузде запитання: «Скільки портів у Нілу?» При цьому група може або мовчки спостерігати за цим поєдинком, або на запитання студента може голосно сміятися.

Чим можна пояснити таку хухвалу поведінку студента?

Як Ви вчинили б на місці викладача?

3. Здібний студент часто запізнюється і пропускає заняття, пояснюючи таку поведінку своїми психофізіологічними особливостями.

Задача викладача:

1) оголосити догану, вжити рішучих заходів для встановлення суворих правил дотримання дисципліни, як крайній захід – відрахування;

2) з'ясувати причини запізнь, запропонувати спільно знайти оптимальний режим роботи;

3) не змінювати нічого;

4) запропонувати студентів організувати творчу групу для створення інноваційного освітнього середовища;

5) Ваш варіант.

Ведучий пропонує учасникам розділитися на 3 команди, яким роздаються вище перераховані завдання для рольового обігравання. Потім перша команда має сформулювати і записати на ватмані мотиви позитивних міжособистісних відносин. Завдання для другої групи – записати на ватмані мотиви негативної поведінки, а задача третьої групи – формулювання шляхів конструктивних дій і поведінки.

Презентація отриманих результатів. Під час обговорення учасники розповідають про свої враження, чи легко було пригадати мотиви тієї чи іншої форми поведінки, а якщо важко, то чому, чи легко було усвідомити той чи інший мотив міжособистісних відношень і які почуття виникали, коли необхідно було про це розповідати.

ВПРАВА «РЕЛАКСАЦІЯ» (15 хв)

Ведучий: «Під музику займіть зручне положення. Руки вільно розташовані на стегнах. Стопи стоять на підлозі. Можна лягти на будь-яку зручну поверхню. Закрийте очі. Зробіть два-три глибоких вдихи, звертаючи увагу на те, як повітря наповнює легені до самої діафрагми. Витягніть праву руку і стисніть долоню в кулак. Відчуйте напруження в кулаку. Через 5-10 секунд концентрації на цьому напруженні зніміть напруження в руці. Розкрийте долоню і відчуйте,

як напруження зникає, звільняючи місце почуттю розслабленості і комфорту. Зосередьтеся на різниці між напруженням і релаксацією. Через 10-20 секунд знову стисніть праву руку в кулак. Відчуйте почуття напруження в руці протягом 5-10 секунд. Повторіть всю процедуру лівою рукою. Спробуйте зосередитися лише на тих групах м'язів, які ви напружуєте і розслабляєте, і не напружуйте при цьому інші групи м'язів.

Використовуйте вільний час на виконання таких же циклів напруження/розслаблення із наступними групами м'язів (вказані дії, необхідні для напруження м'язів):

Руки – згинайте їх для того, щоб напружувати біцепси;

Руки – розгинайте їх для того, щоб напружувати трицепси;

Плечі – по черзі максимально піднімайте вгору і максимально опускайте їх донизу;

Шия – нахиляйте голову вперед, до підборіддя;

Рот – відкривайте його якомога ширше;

Язик – натискайте ним на піднебіння;

Очі – дуже сильно їх закривайте і широко відкривайте;

Спина – прогинайте максимально її вперед і назад;

Сідниці – дуже скорочуйте сідничні м'язи;

Живіт – втягуйте його до хребта;

Гомілки – тягніть пальці на ногах вгору і вниз.

Досягаючи розслаблення певної групи м'язів, кожен раз необхідно бути впевненим в тому, що воно повне. Закінчуючи вправу, зробіть два-три глибоких вдихи і відчуйте, як відбувається релаксація всього тіла – від рук до плечей і далі – до грудей, тулуба, ніг. Коли будете готові відкрити очі, повільно порахуйте у зворотному порядку від 10 до 1, на кожному рахунку відчуваючи себе все більш бадьорим і відпочившим».

3. Рефлексія заняття (15 хв).

Обговорення відчуттів і емоцій від заняття. Самоаналіз проводить кожний член групи, визначаючи наскільки він виконав задачу, що вийшло добре, а що погано, де відчувалися труднощі, як група йому допомагала.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ НА САМОПІЗНАННЯ

З досвіду Вашого спілкування наведіть приклади бар'єрів спілкування, які заважають взаєморозумінню, і заповніть табл. 1.5.

Таблиця 1.5.

Самоаналіз бар'єрів спілкування

Форми спілкування	Приклади	Використовуються		
		Часто	Зрідка	Ніколи
Накази, команди, вказівки				
Погрози, застереження				

Моралізування, нотації				
Готові рішення, поради				
Логічні докази				
Осуд, звинувачення, критика				
Лайка, приниження				
Випитування, допит				
Умовляння				
Перетворення проблеми в жарт				

Які висновки можна зробити з Вашого самоаналізу спілкування?

Назвіть Ваші прийоми, які підкреслюють значущість партнера, його думок, пропозицій у процесі спілкування з ним.

ВПРАВА «ЩО ТАКЕ НАВЧАННЯ?»

Погляньте на себе як на окремого суб'єкта навчально-професійної діяльності. Спробуйте словесно описати те, чим Ви займаєтеся в університеті. Що для Вас означає «вчитися»? Порівняйте свою відповідь із наведеними нижче. З яким визначенням Ви найбільше погоджуєтесь?

А – Учитися – значить ходити на лекції і семінари.

Б – Учитися – значить заучувати важкий матеріал.

В – Учитися – значить готуватися до іспитів і заліків.

Г – Учитися – значить прагнути зрозуміти новий матеріал.

Д – Учитися – значить присвячувати всі сили і час навчанню.

Якщо Ви обрали відповідь А, то Ваш підхід до навчання досить пасивний. Звичайно, ходити на лекції і семінари важливо і потрібно, але це не найголовніше. Адже можна і самому визначати собі навчальні завдання і вирішувати їх, правда ж?

Якщо Ви обрали відповідь Б, то це радше схоже на визначення зубріння, а не навчання. Адже Ви не губка, щоб тільки всмоктувати факти і цифри, а людина, здатна думати і розуміти. Всю інформацію можна зберігати, наприклад, у комп'ютері або в книжках, а роль людини – використовувати її.

Якщо Ви обрали відповідь В, схвально, що у Вас є конкретна мета, але навчання потрібне не тільки для того, щоб скласти іспит або отримати залік. Інакше воно легко може перетворитися на зубріння. Не досить просто запам'ятати інформацію, а потім відтворити її на іспиті. Потрібно, щоб у процесі навчання Ви розмірковували і усвідомлювали навчальний матеріал, а успіх на іспиті буде лише нагородою.

Якщо Ви обрали відповідь Г, вітаємо Вас. Це найгідніша відповідь з усіх запропонованих. Вона підкреслює важливість розуміння (а не просто запам'ятовування) і активну роль студента – його прагнення до навчання, яке не потребує примусу.

Якщо Ви обрали відповідь Д, добре, що Ви готові «гризти граніт науки», але хочемо Вас застерегти – дивіться, не перестарайтеся, а то на інші сфери життя не залишиться ні сил, ні мізків, ні зубів.

Заняття 5

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА САМОВИХОВАННЯ І САМОРОЗВИТОК

Мета: розвинути навички рефлексії; усвідомити і скоректувати слабкі сторони своєї особистості; знизити внутрішньоособистісні суперечності і емоційне напруження; актуалізувати внутрішню готовність до самозміни; сформувати адекватну самооцінку.

1. Початок роботи (15 хв).

Задача: обговорити труднощі у виконанні домашнього завдання; визначити очікування і побажання від заняття.

Відповісти на питання «Чому я вступив до вищого навчального закладу?»

Порівняйте свою відповідь з такими можливими її варіантами:

1. Щоб догодити батькам (учителям, друзям, родичам і т.д.).
2. Тому що я добре навчався в школі.
3. Мене приваблює студентське життя.
4. Тому що я хочу здобути професію лікаря, вчителя, інженера тощо.
5. А що ще було робити?
6. Щоб здобути вищу освіту.
7. Щоб поглибити знання з улюбленого предмета.

Насправді, це зовсім не просте питання. Відповідь на нього впливає на стимул до навчання. Відсутність мотиву у студента – найбільший ворог навчального процесу. Доросла людина, яка не хоче навчатися, робить тільки те, що від неї вимагають викладачі, та й то неохоче. Звичайно, стимул до навчання більший у того студента, котрий бажає здобути певну *професію* або хоче надалі займатися улюбленою справою.

Чи належите Ви до цих студентів?

У чому полягає провідна ідея особистісної парадигми сучасної освіти?

Чому компетентність формується лише у єдності з інтересами і цінностями студента?

2. Робота за темою: «Переможи свого дракона» (30 хв)

Задача: визначення учасниками власних сильних і слабких особистісних сторін, які допомагають або заважають у спілкуванні і в успішній адаптації до навчального процесу у вищій школі.

Ведучий розповідає групі про те, що майже у кожного є «свій дракон» – це наші слабкі сторони, що заважають нам жити, але до яких ми звикаємо. Майже кожен зважувався «вбити свого дракона». Але потім виявлялося, що ця справа довга і важка, що на місці однієї «відрубаної голови», якось непомітно з'являється інша, потім друга, третя. І ми привчаємося жити із своїм

драконом, хоча згодом він усе більше і більше псує і наше життя, і життя наших близьких і оточуючих».

- Учасникам пропонується визначити «свого дракона», дати йому ім'я в цілому і кожній його голові окремо.

- Потім учасники мають вигадати історію або казку про те, як вони переможуть своїх драконів. Історія може бути зображена у вигляді коміксу, подана як розповідь або сценарій фільму. Бажаючі можуть об'єднуватися в групи і вигадувати не лише спільну історію, але і драконів та героїв, яких має бути стільки ж, скільки членів у групі.

- Також можна запропонувати картки, на кожній з яких записано функцію дійової особи або яка-небудь тема для історії. Повідомляється, що хоча картки і складені за логікою, звичайній для казок, при роботі можна змінювати черговість дій або, витягнувши кілька карток, скласти за ними історію. Єдина умова: герой повинен діяти як упевнена у собі людина. Приклад змісту карток: розпорядження або заборона; порушення; ухвалення рішення про битву з драконом; збір озброєння; шлях до дракона; зустріч; чарівні дарунки; перешкоди; вороги; помічники; виклик ворога на бій; умови битви; боротьба; перемога; повернення героя; наслідки перемоги.

На написання історії учасникам дається 10-20 хвилин. Потім вони розповідають, показують або грають свої історії.

Обговорення

Що проявилось в цих історіях? Чи може ця казка допомогти реально «перемогти свого дракона» і в чому? Чи замислювався хто-небудь над тим, що дійсно можна зробити зі своїми слабкими сторонами? Бажаючі можуть коротко розповісти про це.

3. Рефлексія заняття (15 хв).

Групова дискусія з питань:

1. Чи важливо знати, що ви можете добре робити, а чого не можете?
2. Де і з ким безпечно говорити про такі речі?
3. Чи потрібно досягати досконалості у всьому?
4. Якими способами інші можуть спонукати вас до позитивного самосприйняття?
5. Якими способами ви можете зробити це самі?
6. Чи є різниця між підкресленням своїх переваг і вихваляннями? У чому вона полягає?
7. Що означає реальна, адекватна самооцінка, ставлення до себе?
8. Як ви розумієте слова Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі тією мірою, якою вони самі вирішили бути щасливими»? Від кого залежить, будете ви щасливі чи ні?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Моя зоряна карта. Необхідно назвати якнайбільше областей, де ваше «Я» може бути реалізоване (де й у чому Я можу виявити свої здібності). Умова: сфери застосування Ваших здібностей мають бути реальними.

У щоденнику необхідно записати відчуття, коли Ви дивилися на свою «зоряну карту»? Чи були такі сфери діяльності, що їх ви раніше не усвідомлювали? Адже набуття умінь і навичок у різних галузях, уміння налагоджувати контакти, спілкуватися з різними людьми зробить учасників впевненішими у собі, підвищить самоповагу і повагу інших людей до них.

2. Самовиховання. Прийоми самовиховання можуть бути різними, проте всі вони передбачають дотримання таких умов:

§ Розпочинати потрібно з набуття звички перемогати порівняно незначні труднощі і перешкоди.

§ Надзвичайно небезпечні будь-які самовиправдання – це нещирість як по відношенню до інших, так і до себе.

§ Труднощі і перешкоди необхідно долати для досягнення складніших цілей.

§ Прийняте один раз рішення завжди має бути виконане до кінця.

§ Віддалену мету треба дробити на етапи, намічати найближчі перспективи, досягнення яких створює умови для наближення до кінцевої мети.

§ Максимально чітко дотримання режиму дня, правильного розпорядку всього життя – важлива умова формування волі людини.

§ Систематичне заняття спортом, уміння перемогати труднощі під час занять фізичною культурою – тренування не тільки м'язів, але й волі.

§ Успіх діяльності залежить не лише від вольових якостей, але й від наявності відповідних навичок. Тому їхнє формування виступає як одна з основних умов досягнення поставлених цілей.

§ І найголовніше у вихованні волі – це самонавіювання.

1. Вдома, перед дзеркалом, зробіть собі комплімент, розкажіть, який Ви хороший, гарний (-а). Чесно дайте відповідь на запитання: «Чи легко себе хвалити? Яке було Ваше самопочуття? Чи потрібно себе хвалити?»

2. Складіть для себе програму самовиховання як особистості з орієнтацією на майбутню ефективну діяльність в усіх сферах життя.

Заняття 6

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ОЦІНКИ ПРОБЛЕМНОЇ СИТУАЦІЇ І ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Мета: ознайомити з процесом вирішення проблем і його етапами; спрямувати на усвідомлення і вербалізацію свого психологічного стану. Розвиток уваги до своїх почуттів і почуттів іншого; пошук найбільш прийняттого способу розрядки внутрішнього напруження, відреагування негативних емоцій.

1. Початок роботи (25 хв).

Задача: розвиток навички аналізу змін у собі. Надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей, поєднати самооцінку і оцінку іншими членами групи.

Обговорення домашнього завдання: «Легко чи важко його було його виконувати?», «Що ви при цьому відчували?»

Група розташовується по колу. Таким чином, кожному учаснику за годинниковою стрілкою група задає питання: «Як Ти себе уявляєш»: 1. На якого птаха Ти схожий? 2. На якого звіра Ти схожий? 3. Ти можеш бути вітерцем, тому що... 4. На яку рослину Ти схожий? 5. На яку стежину Ти схожий? 6. На яку книгу Ти схожий? 7. На яку пісню Ти схожий? 8. Ти перетворюєшся в тигра, коли ... 9. На яку погоду Ти схожий? 10. Ти зараз лампочка ...

Після того, як всі учасники відповіли на питання, коло повторюється, але питання змінюються на «Яким, на твою думку, тебе бачать навколишні?».

Після закінчення процедури учасники діляться своїми враженнями, не надаючи ні оцінок, ні порад.

Інформування (10 хв)

Ведучій: «Англійське слово *reframe* можна перекласти різними способами – це і зміна рамки у картині, і, навпаки, зміна картини в рамці. Зазвичай, при перекладі на українську, використовують термін «перетворювання», хоча воно і не передає загальне значення цього поняття. Можна провести невеликий експеримент. Пригадайте образ неприємної для вас ситуації...А тепер розфарбуйте всі події цієї ситуації яскравими кольорами. У кого змінилося відношення до цієї події? Що відбулося?

- образ став менш напруженим.
- все якось стало більш спокійним.

Це лише образна метафора.

Рефреймінг (або перетворювання) – це спосіб змінити оцінку, змінити її на іншу. Існує дуже багато видів перетворювання. Один із них називається **Рефреймінгом змісту**. Це вид перетворювання, для якого необхідне знання змісту проблеми. Отже, Рефреймінг Змісту спрямований на те, щоб змінити

значення події. А разом із зміною *значення* зміниться і відношення до ситуації. Це можна зробити двома способами. По-перше, можна прямо сформулювати інше значення (рефреймінг значення), а по-друге, – знайти такий контекст, в якому подія сама по собі буде мати інший зміст (рефреймінг контексту).



Отже, коли ви шукаєте інше слово для позначення події – це *рефреймінг значення*, коли ви формулюєте відповідь з «Проте» – *рефреймінг контексту*. Рефреймінг – це можливість вийти за межі обмежень, подивитися на подію з іншого боку. Будь-яка проблема – це неврівноважені терези. На одному важелі знаходяться наші бажання, на іншому – те, що ми маємо в даний момент. Вирішення проблеми – це повернення терезам рівноваги. І як ви розумієте, це можна зробити різними способами. Можна дати людині те, що їй не вистачає, а можна змінити бажання.

Рефреймінг змісту не змінює самої поведінки, він змінює лише відношення, в результаті чого змінюються і бажання людини. Отже, інколи можна допомогти людині змінити власну *поведінку*, щоб вона змогла досягти бажаного. А інколи більш корисно змінити *відношення до ситуації*. Якщо проблема заявлена як негативне сприйняття оточення або самого себе (погода завжди погана, робота важка, люди недоброзичливі тощо), тоді буде більш корисно змінити оцінку ситуації. Якщо ж заявлена проблема обумовлена труднощами поведінки (не можу змінити місце проживання, навчання, не можу вивчити англійську, не вмію відмовляти тощо), то тоді переформулювання змісту, скоріше за все, **допоможе менше**.

♦ При цьому інколи зміна оцінки допомагає під час зміни поведінки, і навпаки. У цьому випадку все буде залежати від власного бажання.

Рефреймінг змісту – дуже проста, але в той же час, дуже складна річ. Сам по собі рефреймінг досить простий, але необхідно його підібрати таким чином, щоб він максимально відповідав людині. Наприклад, універсальне переформулювання: «Проте це буде привід попрацювати над собою». До того ж рефреймінг має сприйматися як щось **ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ**. Лише у цьому випадку він буде дійсно ефективним. У вигляді жарту він, скоріше за все, не спрацює.

Переформулювання значення.

Переформулювання значення значно ширше, ніж просто пошук слів з різним значенням.

Одного разу до Вірджинії Сатір прийшов чоловік, банкір, і привів свою доньку.

- *Вона мене не слухається. Вона вперта*, – зауважує він.

Вірджинія почала розпитувати цього чоловіка про його життя, після чого сказала:

- *Ви ж досягли всього самотійно? Вам не залишили спадку, у вас не було батька, який би просто передав вам у правління банк?*
- *Так! Я досяг всього самотійно! Я починав з нуля!*
- *І ви були стійкі у досягненні своєї мети?*
- *Звичайно! Я працював і вдень, і вночі!*
- *Тоді чому вам не подобається те, що ваша донька успадкувала ваші риси характеру. Що вона також стійка у своїх переконаннях?*
- *Так, дійсно! Дякую.*

В цій історії не змінилася сама ситуація, не змінилася поведінка дівчини. Просто її діям батько почав надавати зовсім іншого значення. Впертість перетворилася на стійкість!

Для того, щоб зробити рефреймінг значення, необхідно або знайти значення, яке надає людина події, або точно про нього здогадатися.

2. Робота за темою: «Назви по-іншому» (20 хв)

Задача: тренування у довільному вмінні переформулювати напади учасників, тобто підтримувати особисту екологію.

Приходить одного разу Лисиця до Зайця і просить його написати характеристику на Віслюка. Той не довго думаючи, пише: «Тупий і впертий».

- *Але ж це характеристика на підвищення, - обурюється Лисиця.*
- *А що ж писати?*
- *Напиши: «Стійкий у своїх переконаннях і настирливий у їх досягненні».*

Це одна із можливостей мови – називати однакові речі по-різному. І одразу змінюється їх оцінка. Така навичка – грати із значеннями слів – може дуже допомогти у повсякденному житті. По-перше, можна завжди переоцінити власні вчинки. По-друге, можна задавати ту оцінку подіям, яка здається вам найбільш правильною і корисною. Для цього необхідно об'єднатися в групи по 4 – 6 чоловік. Ваша задача – придумати якомога більше пар слів, які позначають одну і ту ж дію, але з різною оцінкою.

Лінощі – Економія енергії,
Жадібність – Ощадливість,
Педантичність – Скупість,
Слабкий – Не достатньо сильний.

Наступне завдання

Візьміть по аркушу паперу і напишіть на ньому твердження типу «Я надто...»

- Я надто багато часу витрачаю на комп'ютер.
- Я надто неухважний (-а).
- Я надто лінивий (-а).
- Я надто довірливий (-а).
- Я надто мовчазний (-а).

- Я надто сором'язливий.
- Мене ніхто не кохає.
- Коли мені відмовляють, у мене погіршується настрій.
- Я надто добре відношуся до людей і вони мене часто ображають.
- У мене болять зуби.
- Щоб я не робив (-ла), у мене нічого не виходить
- ... інші.

Потім групи обмінюються аркушами з можливими варіантами фраз для рефреймінгу, після чого отримані фрази переформулюються таким чином, щоб змінилося їх значення, що стане дуже необхідною і корисною звичкою у повсякденному житті і навчанні. Бажано, щоб ця відповідь починалася зі слова «Проте...»

Обговорення вправи.

3. Рефлексія «Зараз і тепер» (10 хв)

Задача: відпрацювати навичку рефлексії; пояснити учасникам необхідність її проведення.

Інформування

Як зазначалося раніше, кожна людина так чи інакше за собою спостерігає, але ці тимчасові спостереження майже одразу забуваються. Наприклад, погіршився настрій. Приблизно зрозуміло, що стало для цього приводом, а ось що стало причиною – не зрозуміло. Можна, звичайно, не утруднювати себе пошуком цієї причини. Але тоді не виключено, що привід для поганого настрою буде виникати знову і знову. А це неприємно. Тому краще все ж таки спробувати знайти цю причину для того, щоб її усунути або хоча б пом'якшити. А для цього необхідно постійно фіксувати всі зміни, які відбуваються, аналізувати свої вчинки, думки, почуття.

Спостерігаючи за собою, за своєю поведінкою, переживаннями, людина нерідко стикається з їх неоднозначністю. Внутрішній діалог з самим собою або з ким-небудь ще дає можливість встати на позицію дослідника по відношенню до самого себе. Це пов'язано з тим, що в процесі діалогів у людини розвивається рефлексія. Рефлексія – процес пізнання людиною самої себе, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок і переживань, роздумів про самого себе, усвідомлення того, як сприймають і оцінюють людину навколишні люди.

Таким чином, можна сказати, що рефлексія – це здатність і вміння бачити себе, свої дії, відношення з людьми, пізнавати свій внутрішній світ, розуміти себе. В той же час – рефлексія – це і вміння бачити та розуміти те, як до Вас відносяться інші люди, як вони Вас розуміють.

Рефлексія не лише дозволяє пізнати себе. Оскільки, пізнаючи себе, кожен все більше звільняється від безпосереднього виконання вимог оточуючих. Чим сильніше розвинута рефлексія, тим більше юнаки і дівчата стають здатними вирішувати поставлені перед ними задачі, стають суб'єктами, власниками свого

життя і діяльності. Відбувається вибір того чи іншого варіанту лінії поведінки, збільшується можливість враховувати більше різних обставин. В результаті відбувається перехід до відповідального, орієнтованого на свідомо вироблені вимоги, відношення до самого себе.

ВПРАВА «ЗОНА УСВІДОМЛЕННЯ» (15 хв)

Задача: набути навички вільного сприйняття і аналізу як внутрішнього, так і зовнішнього світу.

Керівник групи повідомляє учасникам тренінгу, що їх досвід самоусвідомлення можна розділити на три зони: зовнішній світ, внутрішній світ і світ думок та фантазій. Пропонується об'єднатися в пари, сісти один проти одного, розслабитися і за чергою розповідати про своє усвідомлення світу, починаючи речення словами: «Зараз я усвідомлюю, що ...». При цьому необхідно описувати лише зовнішні стимули: звуки в приміщенні, освітлення, запахи та інше. Потім те ж робить партнер.

Далі пропонується звернути увагу на внутрішній світ тіла, починаючи з тих слів, що і в першому випадку. При цьому необхідно усвідомити тілесні відчуття: напруження м'язів, присмак у роті, незручне положення тіла тощо.

І наостанку включається середня зона усвідомлення, в яку входить психічна активність. Вона відрізняється від існуючого досвіду: фантазії, плани, почуття, підозри тощо. Учасники починають із слів: «Я усвідомлюю ...» і діляться своїми почуттями про те, що відбувається, тривогами, мріями.

Після такого тренування можливе вільне ковзання по свідомості. При цьому необхідно довільно контролювати переходи із зони в зону і слідкувати за партнером.

В заключній частині заняття обговорюються переживання і відчуття.

Оцінити за 10-ти бальною шкалою ступінь втомленості, інтересу до того, що відбувається, відповідності очікувань від участі у тренінгу реальності.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Спробуйте подивитися на себе зі сторони і детально описати свої роздуми у щоденнику, розкрити причини своїх почуттів, думок, дій з початку зустрічі групи і до кінця заняття. Особливо глибоко проаналізуйте ті моменти, коли ви були не згодні з думкою групи, коли ви говорили або вели себе не до кінця щиро.

2. **Вправа «Змінити себе або інших».** Відомо, що найчастіше нам не вистачає витримки, доброзичливості, щирості, сили волі, співчуття і впевненості у собі. Припустимо, що Вас, як викладача ВНЗ, з'явилась унікальна нагода розвинути якусь із цих рис. Позначте її у верхній половині табл. 1.6. («Собі»). А тепер уявіть, що стало можливим розвинути якусь із цих рис у своїх студентів – майбутніх колег. Позначте її в нижній половині табл. 1.6.

(«Іншим»). Буква, яка стоїть на перетині виділених Вами рядків, позначає характерний для Вас тип психологічного самовдосконалення.

Таблиця 1.6.

Змінити себе або інших

Собі:							
	Витримка	А	Б	Б	А	Б	А
	Доброзичливість	В	Г	Г	В	Г	В
	Щирість	В	Г	Г	В	Г	В
	Сила волі	А	Б	Б	А	Б	А
	Співчуття	В	Г	Г	В	Г	В
	Впевненість у собі	А	Б	Б	А	Б	А
Іншим (студентам, друзям):		Витримка	Доброзичливість	Щирість	Сила волі	Співчуття	Впевненість у собі
		І.	2.	3.	4.	5.	6.

А – стати твердішим спільно з оточуючими, друзями, однокурсниками;

Б – ствердитися самому у студентському оточенні;

В – пом'якшити свою вдачу, допомагаючи ствердитися іншим студентам;

Г – стати більш толерантним спільно з усіма суб'єктами педагогічного процесу.

Легко переконатися, що дотримання правила психологічного самовдосконалення «собі – твердості, іншим – м'якості» сприяє самоствердженню себе серед інших. Водночас кожному слід пам'ятати, що і оточуючі чекають від нього доброзичливості, уваги, порядності, що є необхідною умовою фахового самоствердження, самореалізації свого творчого навчально-професійного потенціалу, а отже, зміцнення власного «Я».

Заняття 7

РОЗВИТОК НАВИЧОК ВПЕВНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ

Мета: спрямувати на розвиток компетентності у спілкуванні, тобто на тренування навичок використання вербальних і невербальних засобів комунікації. Створення психологічних портретів кожного учасника групи. Вироблення вміння аналізувати свої особистісні властивості і особливості інших. Формування адекватного уявлення учасників про себе та інших.

- Звичайно, одного заняття для досягнення стійких результатів у цій сфері абсолютно недостатньо. У контексті тренінгу успішної адаптації представляється важливим хоча б частково доторкнутися даної теми, оскільки успішна чи неуспішна адаптація виявляється, у першу чергу, під час спілкування.

1. Початок роботи (20 хв)

Задача: розвиток навички аналізу змін у собі. Обговорення самопочуття, активності, настрою.

На початку заняття у спільному колі ведучий повинен визначити тему розмови, яка допоможе сформулювати і уточнити ті проблеми кожного з учасників, які стосуються невпевненості у собі. Керівник групи має стимулювати учасників до того, щоб вони оцінювали свою поведінку і наводили приклади із свого життя, коли вони вели себе впевнено або невпевнено. Необхідно терпляче пояснювати членам групи, що таке впевнена поведінка і чим вона відрізняється від невпевненої і агресивної. Варто всіляко підкреслювати негативні сторони невпевненої поведінки і важливість тих додаткових можливостей, які з'являються в житті завдяки впевненості у собі, включаючи можливість здійснювати контроль над своїм життям. Впевненість у собі призводить до підвищення самоповаги.

Невпевнена у собі людина стримує свої емоції із-за підвищеної тривожності, постійного почуття провини або через недостатньо сформовані соціальні навички. Агресивна людина порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи їх, ображаючи. Агресивність виключає взаємну повагу, оскільки обумовлює задоволення потреб агресора за рахунок втрати самоповаги тими, на кого спрямована агресія. Відмінності між впевненою, невпевненою і агресивною поведінкою визначаються під час обговорення групою конкретних ситуацій.

Існує перелік основних прав людини, складений К. Келлі, які підтримують впевненість у собі:

- Право побути на самоті, навіть якщо інші прагнуть вашого товариства;
- Право змінювати свої рішення або обирати інший спосіб дій;
- Право на успіх – іноді ставити себе на перше місце;
- Право на свої власні почуття – незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі;

- Право отримати те, за що заплатили;
- Право надавати можливість людям вирішувати їхні власні проблеми;
- Право відповідати відмовою на прохання, яке вас не влаштовує, не вважаючи себе при цьому егоїстичним і не відчуючи провини;
- Право звертатися з будь-якими проханнями та просити про емоційну підтримку;
- Право робити помилки і бути відповідальними за них, поки не знайдете правильний шлях;
- Протестувати проти несправедливого ставлення або критики;
- Право на власну думку і переконання.

Ви ніколи не зобов'язані:

- Бути бездоганним(-ою) на 100%;
- «Пливти за течією»;
- Любити людей, які завдають нам шкоди;
- Робити приємне неприємним людям;
- Перепрошувати за те, що були самим(-ою) собою;
- Вибиватися із сил заради інших;
- Почувати себе винуватим за свої бажання;
- Миритися з неприємною ситуацією;
- Жертвувати своїм внутрішнім світом заради будь-кого іншого;
- Зберігати відносини, які стали образливими;
- Робити більше, ніж вам дозволяє час;
- Робити щось, що насправді не можете зробити;
- Виконувати нерозумні вимоги;
- Віддавати щось, що насправді не хочете віддавати;
- Нести на собі тягар чийсь неправильної поведінки;
- Відмовлятися від свого «Я» заради будь-кого (чого).

Членам групи необхідно показати, що важливою умовою розвитку впевненості у собі є здатність до прояву позитивного, турботливого відношення до інших. Групі необхідно також довести, що впевнена поведінка пов'язана з високою самооцінкою. Ті, хто відстоює свої права і задовольняє свої потреби, не здатні поводити себе впевнено (зберігаючи при цьому повагу до чужих потреб), схильні відчувати себе безпорадним. Впевнена поведінка – це лише одна із складових зрілості і самореалізації.

Інший спосіб описує шість проявів впевненості. *Базовий спосіб* обумовлений прямим повідомленням про власні почуття, думки, припущення або права, наприклад: «Я не хочу розмовляти» або «Ти мені подобаєшся». *Емпатичний спосіб* прояву впевненості характеризується усвідомленням позиції і почуттів іншої людини і повідомлення про власну позицію, наприклад: «Я знаю, що ти бажаєш йти зі мною, але цього разу я хочу бути там один». При цьому прояв впевненості спочатку характеризується мінімальними внутрішніми зусиллями, які становляться все більш категоричними кожного разу, коли вже

продемонстрована впевненість не дає результатів. Таку форму, наприклад, може мати прохання поводити себе тихіше, звернені до непосидючого сусіда в кінотеатрі. *Конфронтація* в якості способу виразити впевненість у вірності своєї позиції застосовується у відношеннях з тими людьми, чії справи мають розходження із словами. Конфронтація включає нагадування опоненту про те, які наміри він висловив раніше, опис того, що він зробив реально і побажання на майбутнє. *Монологічний спосіб* прояву впевненості обумовлює опис дій іншої людини, їх наслідків, власних почуттів у зв'язку з цими діями і власними побажаннями. Цей спосіб може бути особливо корисним, коли необхідно виразити негативні емоції.

У групі впевненість і стійкість повинні проявлятися у відповідний для цього час, тактично, щоб вплив, набутий за їх допомогою, не мав характеру агресивності.

2. Робота за темою: «Психолого-педагогічні ситуації на формування впевненості у собі» (30 хв)

Задача: ознайомитися з прийомами ефективного і неефективного педагогічного заохочення, наведеними у табл. 1.7. Перед початком виконання завдання необхідно поділитися на 2 рівноцінні групи: одна група буде демонструвати прийоми і приклади ефективного, на їх думку, спілкування, а інша – неефективного. До кожного прийому важливо навести власні приклади з досвіду студентського життя. Всі приклади мають бути обіграні у якості міні-вистави із залученням всіх членів команди. Інша команда аналогічно демонструє приклади неефективного спілкування.

Таблиця 1.7.

Завдання командам на виконання роботи по підвищенню впевненості у собі і на формування адаптації до навчального процесу

Ефективне заохочення (здійснюється постійно. Супроводжується поясненням, що саме гідне заохочення).	Неефективне заохочення (здійснюється у випадку до випадку. Робиться в цілому без конкретизації).
<i>Викладач повідомляє студентів про значущість досягнутих результатів.</i>	<i>Повідомляє студента про його досягнення, не підкреслюючи їх значущість.</i>
<i>Викладач виявляє зацікавленість в успіхах студента.</i>	<i>Викладач виявляє мінімальну формальну увагу до успіхів студента.</i>
<i>Викладач заохочує досягнення результатів.</i>	<i>Викладач відзначає участь у роботі взагалі.</i>
<i>Викладач орієнтує студента на вміння організовувати роботу, щоб досягти високих результатів.</i>	<i>Викладач орієнтує студента на порівняння своїх результатів із результатами інших,</i>

	<i>підкреслюючи кращу результативність останніх, орієнтує на змагання з ними.</i>
<i>Викладач порівнює минулі і теперішні здобутки студента.</i>	<i>Здобутки студента оцінюють у порівнянні з успіхами інших.</i>
<i>Заохочення конкретного студента пропорційне до затрачених ним зусиль.</i>	<i>Заохочення незалежне від зусиль, затрачених студентом.</i>
<i>Викладач пов'язує досягнутий успіх з затраченими зусиллями, гадаючи, що такого успіху можна досягати у майбутньому.</i>	<i>Викладач пов'язує досягнутий результат тільки з наявністю здібностей або сприятливих обставин.</i>
<i>Викладач впливає на мотиваційну сферу особистості студента, спираючись на внутрішні стимули: студент із задоволенням виконує завдання, щоб заслужити похвалу викладача, тому що воно цікаве, або щоб перемогти в змаганні, або хоче розвинути відповідне вміння одержувати винагороду та ін., або щоб одержувати задоволення від самого процесу навчання.</i>	<i>Викладач спирається на зовнішні стимули: студент намагається краще виконати завдання.</i>
<i>Викладач звертає увагу студента на те, що підвищення успішності студента залежить від реалізації його потенційних можливостей.</i>	<i>Викладач звертає увагу студента на те, що його прогрес у навчанні залежить від зусиль безпосередньо викладача.</i>
<i>Коли попереднє завдання виконане, викладач сприяє прояву у студента зацікавленості новою роботою.</i>	<i>Викладач втручається у процес роботи студента, відвертає його увагу від постійної праці.</i>

Обговорення

Які прийоми стимулювання навчальної діяльності студентів, на Ваш погляд, є найефективнішими? Які малоефективними? Обґрунтуйте свою думку.

3. Рефлексія заняття (20 хв).

Ведучий: «Уявіть великий корабель, що відшвартовується від берега. Вітер наповнює його вітрила, і він рухається у відкрите море.

Уявіть, як здіймаються вітрила і як ніс корабля розрізає хвилі. Відчуйте рушійну силу вітру і почуйте шум хвиль.

Тепер уявіть себе на кораблі. Ви біля штурвала, перед вами відкрите море. Вода грає на сонці. Ви ледь розрізняєте далеку лінію обрію, де сходяться море й небо. Ви відчуваєте запах моря і вітер, який б'є вам у обличчя. Руками ви відчуваєте дерев'яну поверхню штурвала. Ви повертаєте штурвал то вправо, то вліво, відчуваючи свою владу над кораблем.

Зосередьтеся на своїй здатності направляти корабель у будь-якому напрямку. Керування ним не вимагає від вас зусиль, і кожне ваше рішення негайно втілюється в дію. Ви відчуваєте, що корабель вам підвладний. Усвідомте це відчуття влади, панування, виявляючи різні його відтінки, а потім нехай образ згасне».

У спільному колі активне обговорення питань: «Чи є необхідність протистояти поганому настрою? Навіщо? Хто це повинен робити? Ви самотійно? Чи, може, чекати, коли вам піднімуть настрій інші?» Поручується проблема: кому в житті більше таланить: оптимісту чи песимісту, впевненій людині чи невпевненій?

Ведучий пояснює поняття «самореалізуюче пророцтво» і підводить групу до висновку, який записують у щоденнику: «Віриш у перемогу – переможеш! Борешся – досягнеш мети!».

Активна дія і віра в себе – головне, що відрізняє невдачу від переможця.

Також необхідно кожному відповісти на питання:

- Чим були вправи цікавими вам особисто?
- Що ви відкрили для себе?
- Як оцінюєте свою участь?
- Які почуття ви відчули під час виконання вправ?
- Хто із виступаючих запам'ятався найбільше і чому?
- Хто заважав спільній роботі?
- Що ви маєте вивчити разом, чого досягти?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Протягом тижня виявляйте мудрість, спостережливий погляд на життя, вчиться програвати і не засмучуватися. Вважайте свою невдачу як новий досвід і можливість зробити урок. Щоб не відбулося, перш ніж засмучуватися і злитися, спитайте себе: «Як би до цього мала віднестися мудра людина?».

2. **Рефлексія почуттів і досвіду.** Прожити тиждень з позитивним ставленням до життя, тобто з почуттям упевненості, активності, оптимізму. Щовечора записувати у свій щоденник: вдалося чи не вдалося це? Чому? Що ви робили, щоб підтримати потрібний стан?

Проаналізуйте і опишіть у щоденнику, який досвід ви придбали під час роботи у групі, від чого звільнилися, чи змінилося ваше відношення до себе, до інших, до проблемних ситуацій вашого життя.

Заняття 8

ФОРМУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ВЛАСНОГО УСПІХУ

Мета: сприяти формуванню навичок організації оптимального спілкування, конструктивного вирішення непорозуміння у спілкуванні; емоційна і поведінкова саморегуляція; психологічний аналіз ситуацій. Розуміння себе як особистості і пошук способів особистісного розвитку, подолання внутрішньоособистісних конфліктів і напруженості.

1. Початок роботи (10 хв).

Задача: обговорення можливих проблем, які могли виникнути під час виконання домашнього завдання. Визначення кожним учасником тренінгу свого настрою, самопочуття, очікувань.

Інформування на тему: «Шляхи досягнення успіху» (10 хв)

Ведучий: «Поведінка людей, їх діяльність насамперед спрямовуються на здійснення мети життя. Більш-менш усвідомлена мета життєво необхідна людині для збереження її душевної рівноваги. Мета життя здійснюється завдяки реалізації найближчих і віддалених задач. Як правило, найближчі цілі обумовлюються негайним задоволенням, наприклад, вирішення кросвордів, смачний обід або приємна прогулянка. Єдиний їх відбиток – спогад. Суттєвий сенс життю надає лише віддалена мета. Вона обов'язково повинна мати дві особливості: 1) вимагати цілеспрямованої праці (завдяки цьому мета буде сприяти самовираженню); 2) наслідки цієї праці повинні бути не миттєвими, а безперервно накопичуватися протягом життя (інакше мета не була б віддаленою).

Віддалена мета знижує тривожні сумніви під час вибору дій.

Наявність найближчих і віддалених цілей логічно визначає існування кожної людини, що виявляється у найбільш повному розкритті своїх можливостей, у формуванні почуття впевненості і надійності. Для цього необхідно визначити той рівень функціонування для досягнення тієї чи іншої мети, який буде відповідати повною мірою функціональним особливостям і можливостям. Разом з тим, для того, щоб запобігти невдачам і стану фрустрації, не потрібно визначати для себе недосяжну мету і намагатися її втілити у життя. У кожного є своя межа, яка для одних близька до максимуму, для інших – до мінімуму власних можливостей. При цьому в рамках особистісного потенціалу необхідно докладати стільки зусиль, щоб досягти найвищої майстерності в усьому, що приносить повагу і любов оточуючих.

Це одне з найголовніших реальних надбань, яке завжди залишається з кожним при будь-яких умовах; залишається і заслужена повага зі сторони колективу, суспільства».

2. Робота за темою: «Моя мета» (20 хв).

Задача: вправа дозволяє учасникам конкретизувати свої бажання і певною мірою здійснити підсвідоме налаштування на їх досягнення, а також дає матеріал для обговорення того, що потрібно для втілення поставлених задач в реальність і якими емоціями супроводжується цей процес.

Учасники записують кожен на своєму аркуші паперу фразу «Я хочу досягти...» і продовжують її у відповідності з тим, що бажається особисто. Потім ці аркуші паперу зминаються у кульки і кожен учасник кладе свою кульку на підлогу у тому місці аудиторії, де захоче. Після цього гравці беруть нові аркуші паперу, пишуть на них «Я вже досяг...» (ту мету, що вже була записана на першому аркуші). Ці папірці також зминаються у кульки і розташовуються на підлозі таким чином, щоб відстань між ними і тими кульками, які були зроблені в першій частині вправи, складала не менше 3 м.

Потім учасникам пропонується присісти на коліна і дмухати на свої кульки, зроблені із аркушів «Я хочу досягнути...» таким чином, щоб довести їх до власних кульок із аркушів «Я вже досяг...».

Обговорення

Які емоції викликала ця вправа? Як змінювався стан учасників в залежності від того, як їх «Я хочу досягти...» наближалось до «Я вже досяг»? А що в реальності необхідно зробити? Які кроки пройти на шляху від постановки мети до її втілення? Можливо, хтось із учасників написав свідомо мету, досягнення якої неможливе – про що свідчить така ситуація?

3. Рефлексія заняття (15 хв).

Задача: завершальний обмін враженнями. Підведення підсумків заняття, учасники обговорюють деталі і особливості проведеного заняття.

Ведучій стимулює обговорення наступними питаннями:

Які емоції ви відчували під час спілкування з учасниками групи?

Проаналізуйте причини їх виникнення.

Чого ви хотіли досягти в цій ситуації і чи вдалося вам це?

Спробуйте описати, що являє собою, з психологічної точки зору, особистість ваших співрозмовників.

Яку мету, на вашу думку, мали перед собою партнери по спілкуванню? Чим вони приваблювали і чим відштовхували?

Які прийоми для досягнення поставленої мети використовували ви, а які ваші партнери?

Що говорив про свої почуття ваш партнер по комунікації мовою невербального спілкування?

Які особистісні властивості учасників проявилися під час гри?

Які способи і прийоми взаємодії вони використовували?

*Чи була розбіжність між вербальними і невербальними засобами спілкування? Якщо так, спробуйте розкрити причини.
Хто із учасників досяг своєї мети і що цьому сприяло? А кому не вдалося і що цьому заважало?*

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Усвідомлення власних мотивів, вибір систем і цінностей, мети і суті життя. Для цього написати декілька способів втечі від відповідальності і свободи; прийняття ризику по відношенню до цих цінностей. На іншому папері написати, яким чином можна відстоювати власну незалежність, акцентуючись на власних бажаннях і переживаннях, на особистісному виборі тієї чи іншої життєвої ситуації.

2. Спостерігати за своїми діями у процесі спілкування з метою їх вдосконалення, що допомагає знайти правильні співвідношення між різними частинами тіла і сприяє покращенню стану, усуненню різних симптомів. Починати необхідно з легкого натискання на голову, при цьому м'язи задньої частини шиї подовжуються. Потім необхідно зробити головою легкий рух вгору, голова наче піднімається і, таким чином, створюються нові співвідношення між вагою голови і тонусом м'язів. Далі продовжуються легкі маніпуляції: в рухах, в положенні сидячи, під час вставання. В результаті виникає сенсорне переживання «кінестетичної легкості», під час якої можна раптово відчувати себе розслабленим і легким. Це переживання гальмує звичні автоматичні реакції, що призводить до полегшення рухів. У міру розслаблення м'язів звільняються негативні почуття.

3. Оцінка себе. Спробуйте взагалі не оцінювати ні оточуючих людей, ні взаємовідносини з ними. Тобто жодної оцінки вчинкам і поведінці людей як по відношенню до кожного з вас, так і по відношенню до інших. Подивіться, як поряд з вами стали почувати себе оточуючі? Їм зручно поряд з вами? Якщо хтось зробив помилку, зверніть увагу не на цей факт, а на свою реакцію у цій ситуації.

Заняття 9

НАВЧАННЯ ТЕХНІКАМ РЕЛАКСАЦІЇ

Мета: заохотити незалежність і самодостатність; допомогти у повній реалізації особистісного потенціалу; змістити локус контролю на себе.

1. Початок роботи (15 хв).

Всі учасники розташовуються по колу і за бажанням обговорюють події минулого дня, тижня, настрої, самопочуття, очікування.

ВПРАВА «РЕФЛЕКСІЯ ПОЧУТТІВ ТА САМОНАЛАШТУВАННЯ»

Закінчіть речення: «Уяви, що ти відчуваєш, коли ...». Цей початок фрази записується на ватмані, а самі завдання даються учасникам на картках:

1. Вам не хочеться щось робити, але Ви налаштуєте себе на те, щоб, не дивлячись ні на що, виконати роботу. Опишіть або намалюйте, що Ви відчуваєте.

2. Хто-небудь наказує Вам щось зробити, але Ви з цим не погоджуєтесь. Опишіть або намалюйте свої відчуття.

3. Згадайте події, які сприяли появі поганого настрою, Вам ставало сумно, коли втрачали самовладання, і уявіть, що Ви цілком можете керувати собою і ситуацією. Опишіть або намалюйте свої почуття.

4. Уявіть, що Вам потрібно буде щось робити незалежно від власного бажання. Спробуйте у своїй уяві добре поставитися до цього. Опишіть або намалюйте «гарне» й «погане» почуття. Що відбувається, коли вони зіштовхуються за Вашим бажанням?

Інформування (15 хв)

Ведучий: «Ми звикли вважати, що робота над собою і процес самовдосконалення обумовлюються лише аналізом помилок і боротьбою із своїми слабкостями. Проте існує ще одна не менш, якщо не більш, важлива сторона роботи над собою. Вона заключається у тому, щоб знайти в собі не лише винуватця помилок, але й друга та помічника. У кожного з нас є свої сильні сторони, але знайти їх у собі інколи виявляється дуже нелегко. Деякі люди вважають, що вони не мають ніяких якостей, які могли б слугувати для них внутрішньою точкою опори. Варто зазначити, що більшість людей не звикли думати про себе позитивно. Доречно звернути увагу на те, що «сильні сторони» – це не теж саме, що позитивні риси характеру. У своїх вчинках така особа керується системою індивідуальних цінностей, тобто тим, у що вірить, що вважає цінним і вагомим. Для визначення власних сильних сторін, можливостей їх конструктивного використання, для усвідомлення своєї системи цінностей велику допомогу може надати обопільна робота з іншими людьми, можливість поділитися з ними думками і почуттями.

Встановлено також, що високий рівень саморегуляції власної поведінки і діяльності забезпечує повноту аналізу і синтезу інформації, яка сприймається, краще використання накопиченого досвіду, а тому і формує більш точні реакції відповіді. У цих умовах поточна діяльність організму найбільш повно відповідає не лише наявній ситуації, але й її вірогідним змінам у найближчому майбутньому. Як наслідок, якщо людина може мобілізувати свої вольові зусилля під час зустрічі з труднощами, вона долає їх, що свідчить про високий рівень саморегуляції вищої нервової діяльності. І, навпаки, нездатність подолати труднощі свідчить про низький рівень саморегуляції психіки. Таким чином, задача саморегуляції полягає у тому, щоб забезпечити адекватність і економність поведінкових реакцій, тобто високу адаптаційну ефективність психічної діяльності у цілому.

Систематичне тренування психосоматичних реакцій і центральних нервових процесів за допомогою певних прийомів релаксації дозволяє сформувати первинний комплекс специфічних навичок. Використання і вдосконалення цих навичок дає можливість цілеспрямовано змінювати власний настрій і самопочуття, регулювати глибину і тривалість нічного сну, формувати адекватний рівень робочої активності, ефективно використовувати для відпочинку вільні хвилини часу.

До найбільш доступних, дієвих і простих у використанні засобів релаксації можна віднести аутогенне тренування та ритм дихання.

Перший і найбільш важливий засіб пов'язаний з особливостями впливу тону скелетних м'язів і дихання на центральну нервову систему. Активний стан людини завжди супроводжується підтримкою досить високого м'язового тону. Чим напруженіша діяльність, тим вище цей тонус, тим інтенсивніше потік активуючої імпульсації потрапляє від м'язів у нервову систему. І навпаки, повне розслаблення всіх м'язів знижує рівень активності центральної нервової системи до мінімуму, сприяє розвитку сонливості. Ця важлива фізіологічна закономірність лежить в основі всієї системи аутогенних тренувань. У повсякденному житті ми настільки звикаємо до постійного напруження тих чи інших м'язових груп, що навіть не помічаємо цього, і тому, поставивши перед собою задачу більш повного розслаблення, не одразу досягаємо потрібного ефекту. Більш того, постійне м'язове напруження гальмує здатність до повноцінного відпочинку, нервова система знаходиться під психічним і емоційним навантаженням, наступає перевтома, а інколи і повне виснаження енергетичних ресурсів нервової системи.

Аналогічним чином на рівень психічного тону нервової системи впливає ритм дихання: під час вдиху відбувається активація психічного стану, при видиху – заспокоєння. Тип дихання, який включає більш тривалу фазу вдиху з незначною затримкою дихання на вдиху і відносно коротку фазу видиху, призводить до підвищення активності нервової системи і всіх функцій організму. При відносно короткій фазі вдиху з більш тривалим видихом і паузою можна досягти загального заспокоєння.

Варто мати на увазі, що аутогенні тренування, спрямовані на корекцію настрою, самопочуття і працездатності, включають в якості важливого складового елементу зосередження уваги на більш складних емоційних образах з реально пережитого життєвого досвіду. Численні варіації таких уявлень обумовлюються індивідуальними особливостями людини, метою тренувань та якістю виконання вправи.

Третій шлях впливу на психофізіологічні функції організму пов'язаний з регулюючою і програмуючою функцією слова, яка промовляється не лише вголос, але і подумки. Організуючий вплив словесних формулювань, які промовляються подумки та підкріплюється образними уявленнями, прискорює початок бажаного фізіологічного ефекту з урахуванням бажаних результатів. Характер цього впливу визначається змістом формулювань, які промовляються подумки. Вони завжди будуються у вигляді тверджень, повинні бути дуже простими і короткими (не більше двох слів) у повільному темпі в такт дихальним рухам. При вдиху промовляється одне слово, при видиху – друге (кожне слово чи фраза повинна бути повторена 2-3 рази і більше).

Що стосується техніки самогіпнозу, то цей метод відіграє лише другорядну роль і не може бути відокремленим від інших способів впливу на психіку. Самогіпноз включає наступні етапи внутрішньої роботи:

1. Вироблення рішення виконати роботу з чітким формулюванням її цілей і задач.

2. Прегіпнотична бесіда з самим собою, в якій логічно обґрунтовується необхідність такої роботи, обговорюються результати, які будуть досягнуті по її закінченню, і ті переваги, які мають бути отримані по закінченню.

3. Фіксація внутрішнім зором на власний образ, наділений бажаними якостями.

4. Закріплення нових якостей реальними діями в постгіпнотичному періоді.

Характерно, що в стані розслаблення свідомість, як правило, не вимикається, а лише неначе відходить на другий план. У людини зберігається можливість певним чином орієнтуватися в оточуючому середовищі, аналізувати свої внутрішні відчуття і віддавати собі необхідні команди. Особливо легко це відбувається із зростанням тренуваності.

Отже, для закріплення отриманих теоретичних знань, варто щоденно виконувати практичні вправи для того, щоб відчувати приплив сил, бадьорості, підвищення працездатності».

2. Робота за темою: «Вчимося розслаблятися» (30 хв).

Задача: підвищення рівня саморегуляції власної поведінки і діяльності, що забезпечує повноту аналізу і синтезу певної інформації, краще використання накопиченого досвіду, формування більш точних реакцій відповіді.

Ведучий: «Ми почнемо з того, що нагадаємо собі: в житті всі ми відчуваємо різні труднощі, знаходимо у себе риси, які ускладнюють нам життя.

У той же час, якщо пригадати, знайдуться приклади, які підтверджують той факт, що ми здатні подолати будь-які негаразди. Ось, наприклад, схильність відкладати справи, які необхідно виконати до певного строку, до останнього моменту, коли встигнути виконати майже не можливо. Але всі ми можемо, напевно, пригадати і випадки, коли завчасно запланувавши зробити що-небудь, встигали все достроково. Отже, все в наших руках». Учасникам групи пропонується пригадати і записати такі випадки (не більше 2-3), а потім розповісти про них.

Після обговорення ведучий пропонує таким же чином пригадати свої:

- Страх або дратівливість, які провокуються критикою у свою адресу.
- Намагання звинуватити у своїх проблемах іншого.

Зазвичай, виконання зазначеної вправи викликає почуття певного дискомфорту, скутості. Тому ведучий продовжує заняття вправою на релаксацію, яка передбачає досягнення зміненого стану усвідомлення і візуалізацію, спрямованої на розвиток навичок створення змістовно-зорових образів.

Ведучий задає певний візуальний ряд: «Зосередьтеся на своєму диханні. Уявіть великий білий екран, а на ньому будь-яку квітку. Приберіть квітку з екрану, а замість неї розташуйте на екрані білу троянду. Змініть білу троянду на червону. Якщо виникли труднощі, уявіть, що ви кісточкою перефарбували троянду у червоний колір. Приберіть троянду. Уявіть кімнату, де ви знаходитися, всю її обстановку, меблі, колір. Переверніть картинку. Подивіться на кімнату зі стелі. Якщо це важко зробити, уявіть себе на стелі, дивлячись на кімнату і всю обстановку зверху вниз. Тепер знову уявіть великий білий екран. Розташуйте фільтр перед джерелом світла таким чином, щоб весь екран став яскраво-синім. Змініть синій колір на червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте будь-які кольори і різні зорові образи».

Після виконання цих вправ необхідно спокійним рівним голосом повернути учасників в обстановку «тут і тепер», наприклад, за допомогою монотонного зворотного рахунку: «Після того, як я порахую від 10 до 1, ви повільно, на вдиху, відкриєте очі і повернетесь в цю кімнату». Потім учасникам необхідно обмінятися своїми враженнями, із яких керівник отримує інформацію про готовність групи до створення зорових образів.

Вправи на самонавіювання

Для того, щоб заздалегідь заготовлені або спонтанно придумані вправи (формули) були ефективні, пам'ятайте про такі правила:

1. Для оперативного застосування формули бажано мати короткий її текст з декількох фраз.
2. Важливе значення має початкова фраза формули, наприклад: «Я на все спроможний, все можу...», «Я вірю в те, що...», «Я переконаний у тому, що...».
3. Формулу самонавіювання необхідно повторювати кілька разів (іноді до семи разів).

4. Важливо непохитно вірити в «магічні властивості» слів, які Ви вимовляєте.

5. Проговорювати формули треба у стані зосередженості, сконцентрувавши волю.

Рекомендуємо такі зразки формул самонавіяння:

а) Для оптимізації настрою: «Я зібраний і врівноважений; у мене піднесений, радісний настрій; я хочу бути активним і бадьорим; я можу бути активним і бадьорим; я активний і бадьорий; я хочу (можу, буду) відчувати енергію і бадьорість; я життєрадісний і сповнений сил; я оптиміст».

б) Для відпочинку: «Я спокійний; я зовсім спокійний; я добре відпочиваю і набираюся сил; відпочиває кожна клітинка мого організму; відпочиває кожен м'яз; відпочиває кожен нерв; свіжість і бадьорість наповнюють мене; я зібраний і уважний; я відпочиваю».

в) Для самоналаштування на майбутній іспит: «Відчуваю себе впевнено; настрій піднесений; голова світла; я зовсім спокійний; я зібраний; мислю чітко; я хочу (можу, буду) відповідати легко, чітко, зрозуміло».

г) Для налаштування на професійний стиль поведінки на занятті (під час практики), подолання невпевненості, скутості у спілкуванні з групою: «Я зовсім спокійний; я входжу в аудиторію впевнено; відчуваю себе на занятті вільно і розкуто; володію собою; мій голос звучить рівно, впевнено; настрій бадьорий; я спокійний і впевнений у собі».

ВПРАВА «РАНКОВІ І ВЕЧІРНІ ІГРИ-ФОРМУЛИ»

Ранком, перед підйомом, коли організм ще в «перехідному» стані – вже не сну, але й ще не повноцінного неспання, започаткуйте для себе правило прочитувати три формули. Їх непогано повторити і перед сном.

Формула 1. Впевненість у собі: «Я людина смілива і впевнена в собі. Я на все наважуся, усе зможу і мені нічого не страшно» (останню фразу можна повторювати кілька разів).

Формула 2. Повага до викладачів (однокурсників): «Я поважаю своїх викладачів (однокурсників). Завжди радію зустрічі з ними. Я завжди відкритий до діалогу з моїми викладачами (однокурсниками)».

Формула 3. Інтерес до навчання (роботи): «Я радісно йду на навчання (роботу). Я люблю своє навчання (роботу). Це – вищий сенс мого життя».

Вправа «Ігри-формули протягом робочого дня».

Формула 1. Спокій, стабільність: «Я хочу бути спокійним і стабільним. Я хочу бути впевненим у собі».

Формула 2. Зменшення напруги під час навчання (роботи): «Протягом усього дня я зберігаю абсолютне самовладання, абсолютне підпорядкування своїх дій для досягнення найкращого результату своєї роботи. За будь-яких обставин я зберігаю спокій і рівновагу. За певних умов я зберігаю витримку і самовладання».

Я стримую себе там, де не може стриматися більше ніхто. І кожен при спілкуванні зі мною відчуває мою силу. Я здатний докладати величезних зусиль

до втримання себе у найбільш хвилюючих обставинах. Я все зможу. І я завжди своєю поведінкою буду демонструвати зразок великої духовної сили і витримки. Я відчуваю себе здатним запобігти виникненню роздратування навіть тоді, коли це зробити дуже важко. Я все зможу. Я здатний до величезних вольових зусиль».

Формула 3. Задоволення своїм навчанням (роботою): «Я дуже люблю своє навчання (роботу), що дає мені величезну насолоду і наповнює моє життя радістю постійних перемог і великим сенсом».

Вправа ««Перед складною розмовою».

Формула 1. Спокій: «Я спокійний і впевнений у собі. У мене правильна позиція. Я готовий до діалогу і взаєморозуміння. Мені легко-легко, вільно. Безтурботне щастя. Яскраво, чітко відчуваю безтурботне щастя. Я безтурботно щасливий... Кожна клітина тіла дихає безтурботним щастям. Усе тіло дихає безтурботним щастям. Усе тіло легке, вільне. Безтурботне щастя».

Вправа «Зняття втоми і відновлення працездатності».

Формула 1: «Я вірю в те, що можу легко і швидко відновлюватися після навчання (роботи). Усіма силами я намагаюся яскраво відчути себе бадьорим і енергійним після навчання (роботи). Після навчання (роботи) я відчуваю бадьорість, молоду енергію в усьому тілі».

Формула 2: «Я сповнений сил і енергії, я готовий працювати далі енергійно, уважно, з натхненням. Я сповнений сил і енергії; у мене здорові, молоді нерви і невтомне, молоде, сильне серце».

3. Рефлексія заняття (10 хв).

Учасники тренінгу сідають у спільне коло для заключного обговорення заняття, почуттів і настрою, аналізу отриманого досвіду.

В кінці заняття оцінити за 10-ти бальною шкалою:

- відношення до себе самого;
- відношення до групи;
- відношення до ведучого.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Втратити ініціативу. Протягом дня спробуйте втратити ініціативу під час розмови, передайте її співрозмовнику. Нехай розмова буде про те, що цікаво йому, і проходить так, як хоче він. Якщо це виходить не вимушено, це означає, що ви маєте здатність до управління спілкуванням.

2. Час розлучатися. Розмовляючи будь з ким на певну тему, не надто для вас важливу, спробуйте, поглянувши на годинник, привітно сказати: «О, вибачте, але я поспішаю, поговоримо іншим разом» – і з цими словами терміново піти. Якщо вам здалося, що співрозмовник образився, знайдіть привід вибачитися потім. При цьому ви навчитеся не брати на себе всі проблеми інших людей.

Заняття 10

ОСТАННЯ ЗУСТРІЧ

Мета: сформувати почуття внутрішньої стійкості, адекватної самооцінки; гармонізувати образ «Я»; визначити передумови для самостійної роботи учасників щодо саморегуляції та самовдосконалення; створити умови для свідомого прийняття учасниками відповідальності за розвиток свого «Я» і відносин з іншими людьми.

Попередні заняття спрямовані, більшою мірою, на тренування вміння впевнено поводити себе в ситуаціях міжособистісної взаємодії. На останньому занятті пропонується відпрацювати загальну життєву стратегією, яка дозволяє людині досягати поставлених задач.

Структура заняття представлена рядом покрокових вправ, спрямованих на цілепокладання, пошук ресурсів для досягнення мети і планування конкретних заходів на цьому шляху. Крім цього, задача останньої зустрічі – підведення підсумків проведеного тренінгу.

1. Початок роботи (15 хв).

Задача: підсумкове обговорення, проведення глибокої рефлексії.

Заздалегідь детально проаналізувати у щоденнику свої почуття, думки, відношення до себе, інших. Усвідомити можливий вплив індивідуальних особливостей на процес розвитку особистості і на життєвий шлях у цілому.

Відповісти на питання: А) Що тут відбувалося? Б) Що ви отримали? В) Що ви візьмете з собою? Г) Що ви ніколи не зробите? Д) Що хочете і що будете робити? Що дали заняття в групі, у чому допомогли? Що я нового довідався? Чого навчився? Як змінився?

2. Робота за темою: «Дерево мети» (40 хв).

Задача: формування вміння самостійно ставити перед собою мету і визначати шляхи їх досягнення.

Примітка для ведучого. Останнє заняття проводиться покроково. Кожен крок є певним етапом у формуванні переконань молодих людей у доречності роботи над розвитком перспективи і здатності до цілепокладання. Перед початком роботи можна запропонувати учасникам тренінгу встати, поставити ноги на ширину плечей, руки витягнути вперед паралельно підлозі. Потім повернутися всім корпусом назад і зафіксувати поглядом певне місце на стіні. Повернутися у вихідне положення. Закрити очі. Уявити собі, що наступного разу можна зробити напівоберт корпусом значно далі. Потім відкрити очі, спробувати знову зробити оберт тілом. Порівняти це місце на стіні з уявною попередньо позначеною позначкою. Таким чином, можна наочно впевнитися в реальній силі впливу поставленої перед собою мети.

КРОК 1

Візьміть олівець і аркуш паперу. Зручно влаштуйтеся у найзручнішому для вас місці. А тепер спробуйте без будь-яких обмежень уявити власне майбутнє життя: як воно буде складатися, приємні події і ситуації, «вершини», які хотіли би підкорити, друзів, товаришів, близьких і коханих людей. Напишіть список того, про що мрієте, ким і яким хочете стати, де жити, чим займатися, що мати. Зосередьтеся на процесі письма. Протягом 10-15 хвилин дайте свободу своїй уяві, звільніться від обмежень. Якщо будь-які сумніви, скептицизм, обмеження все ж заважають вам працювати, уявіть собі, що ви їх ламаєте, ховаєте, зафарбовуєте тощо. Записуючи те, чого ви прагнете досягти, користуйтеся наступними правилами:

- Визначайте свої мрії в позитивних формулюваннях, установках.
- Намагайтеся бути максимально конкретними: спробуйте чітко уявити собі, як це виглядає, які емоції і почуття викликає. Надзвичайно яскравий і образний, емоційно багатий опис буде більше впливати на установку для ефективного досягнення мети.
- Спробуйте скласти чітке уявлення про результат: що саме буде, коли ви досягнете своєї мети; що відчуєте; що і хто буде вас оточувати; як це виглядатиме; якими критеріями будете керуватися, щоб дізнатися про досягнення того, чого прагнули.
- Важливо формулювати таку мету, досягнення якої, в принципі, залежить безпосередньо від вас; не потрібно розраховувати на те, що оточуючі мають щось зробити і тоді все буде добре; те, чого ви прагнете, повинно належати вам, бути вашим.
- Зробивши проекцію наслідків власних цілей на майбутнє, подумайте, чи не несуть вони небажаних наслідків іншим людям; ваші результати мають бути корисними для вас і інших людей.

В якості додаткового, але не менш ефективного прийому, можна використовувати малюнок. Тобто своє майбутнє слід малювати як художній фільм, в якому кожен буде виконувати свою роль. Необхідно відобразити у головного героя ті риси і якості, які ви прагнете знайти в собі або сформувати у себе. Ви маєте хотіти бути схожим на вашого героя.

Ескіз до фільму можна робити технікою колажу, використовуючи білий і кольоровий папір, старі газети і журнали. Перевагою малювання є не лише те, що воно безпосередньо діє на сенсорну систему, але і те, що для більшості юнаків і дівчат це далеко не звичне заняття, яке у той же час дозволяє максимально зняти емоційні і психологічні бар'єри, дати волю уяві.

КРОК 2

Чи маєте ви щире бажання отримати хочете ви все те, про що написали? Ви хотіли би втілити свої бажання вже завтра або, навпаки, ваші цілі відносяться до досить віддаленого майбутнього? Таким чином, у першому випадку подумайте

про найближчі задачі, плани, кроки, а у другому – про подальшу перспективу. Важливо мати чітке уявлення і про перший крок, і про подальші.

КРОК 3

Тепер із всього того, про що ви написали, виберіть та випишіть чотири найважливіші на цей рік цілі. Тобто ту мету, яка принесе вам найбільшого задоволення у випадку її реалізації, те, що вас більше за все хвилює. А потім напишіть, чому ви точно впевнені, що це для вас так важливо.

Ви можете досягти всього, чого завгодно, якщо у вас існують для цього серйозні внутрішні основи, впевненість у необхідності досягнення певної мети, результату. Ці передумови відокремлюють просто інтерес від суб'єктивної необхідності, обов'язковості цього досягти. Якщо ви точно знаєте, чому ваша мета так важливе для вас, то ви знайдете, як її втілити. У цьому значенні «чому» набагато важливіше, ніж «як».

КРОК 4

Вам необхідно знову подивитися на сформульовані цілі через призму зазначених нижче правил. Іншими словами необхідно уточнити наступне:

- чи сформульована ваша мета у позитивному тоні;
- чи конкретне це формулювання;
- чи чітке уявлення про результат;
- чи підконтрольне досягнення цієї мети вам особисто;
- наскільки сформульована мета задовольняє етичним критеріям.

КРОК 5

Опишіть ваші сильні сторони або певні риси характеру, друзі, які вас підтримують і вам допомагають, фінансові ресурси, рівень вашої освіти, ваша енергія, творчі, інтелектуальні, фізичні здібності та інше. Перед кожною конструктивною роботою необхідно точно знати рівень особистісного потенціалу і конструктивного бачення майбутнього, яке наповнює силою та енергією.

КРОК 6

Якщо ви виконали попередні завдання, спробуйте пригадати ті випадки із власного життя, коли ви почували себе абсолютно успішним. Які із вищеперерахованих ресурсів ви тоді використовували максимально ефективно? Це не обов'язково повинна бути будь-яка важлива подія. Це може бути все, що завгодно: від відмінної відповіді на занятті до вечора, проведеного з друзями. Пригадайте 3-5 таких випадків. Запишіть їх, занотуйте на папері те, що ви зробили тоді, коли досягли успіху. Які свої якості, можливості, ресурси ви використовували. Що взагалі це була за ситуація, в якій ви почували себе успішним?

КРОК 7

А тепер опишіть, якою людиною ви повинні бути, щоб досягти своєї мети. Можливо, варто бути більш зібраним, дисциплінованим, а можливо, навпаки, більш розкутим, невимушеним. Можливо, вам хотілося би навчитися краще розпоряджатися власним вільним часом або підвищити свою самооцінку, мати більш високу думку про себе. Подумайте і, як мінімум, на одну сторінку опишіть майбутнього себе.

КРОК 8

Сформулюйте декількома фразами те, що заважає мати все те, про що мрієте, до чого прагнете прямо зараз. Що конкретно вам заважає? Що вас обмежує? Можливо, ви не вмієте планувати ваш час. Або план у вас є, але ви ніяк не можете розпочати його реалізацію. Можливо, ви робите надто багато справ одночасно, а можливо, навпаки, надто зосереджені на чомусь одному і не звертаєте уваги на інше? Можливо, вам просто страшно, що у вас нічого не вийде? Пригадайте, чи було так раніше у вашому житті, що ви спочатку уявляли собі найгірший результат певної справи і саме тому за неї взагалі не бралися. Напевно, у кожної людини існують способи створювати собі обмеження, свої особисті, найулюбленіші стратегії, які призводять до поразки. Лише у тому випадку, якщо цей факт усвідомлюється, то можна легко позбавитися цих обмежень.

КРОК 9

Почніть з найлегшої мети, а потім крок за кроком сплануйте весь шлях навіть того, що ви зможете зробити за вищезазначеним планом прямо сьогодні. Оскільки, все, що ви можете зробити в житті, ви можете зробити лише сьогодні. Можна з цього і почати: подумати про мету, вирішити, що найперше ви маєте зробити, щоб її досягти? У будь-якому випадку ви повинні скласти покроковий план досягнення своєї мети, який би включав і сьогоднішній день.

Якщо у вас немає впевненості у тому, яким повинен бути цей план, спитайте себе знову, що ж тоді заважає сьогодні мати все те, до чого ви прагнете (див. попередню вправу). Можливо, відповіддю на це запитання буде те, над чим вже зараз можна працювати, щоб все змінити. Вирішивши проміжну задачу, ви зможете наблизитися до досягнення вашої головної мети.

КРОК 10

Запишіть імена 3-5 чоловік, які досягли успіху, добилися того, чого прагнули. Кількома словами опишіть їх особистісні якості і поведінку, які привели їх до успіху.

Після цього закрийте очі і уявіть, що кожен із цих трьох-п'яти збирається дати вам пораду як краще за все досягнути мети. Запишіть основну ідею того, що вони скажуть. Можливо, мова буде йти про те, як уникнути невірною шляху, можливо, про те, на що в першу чергу слід звернути увагу. Пишіть те

перше, що прийде вам на думку. Навіть якщо ви не знаєте цих людей, вони можуть стати прекрасними порадиниками.

А тепер виконайте наступну корисну вправу.

Пригадайте випадок із свого життя, коли ви переживали певний абсолютний успіх. Закрийте очі і уявіть собі його максимально чітко. Зверніть увагу на те, де у вас знаходиться ця картинка: зліва, праворуч, зверху, знизу, посередині. Зверніть також увагу на розмір, точність і якість цієї картини, на ті рухи, звуки, переживання, які її створюють. Тепер подумайте про ті цілі, які ви записали. Створіть внутрішню картину: що буде, якщо ви досягнете свого успішного результату. Подумки розташуйте цю картину туди ж, де була попередня, і зробіть її того ж розміру, яскравості, розфарбованості. Спробуйте зробити це по можливості найкраще. Відзначаєте при цьому свої емоції, самопочуття, внутрішній стан взагалі. Скоріше за все кожен одразу відчує себе по-іншому, більш впевненим у досягненні успіху своєї мети.

Цю вправу необхідно повторювати якомога частіше для того, щоб свідомість могла створювати картину майбутнього успіху. Чітка внутрішня картина і переживання «кращого майбутнього» надзвичайно важливі.

Корисно постійно нагадувати собі про те, що необхідний чіткий, яскравий, сфокусований сигнал, який буде запускати механізм автоматичного наведення на ціль. Саме цим пояснюється дієвість вищеперерахованих вправ.

Досвід показує, що спочатку виконувати всі ці вправи досить важко, але потім виконання завдань стає легким і цікавим.

Звичайно, можна просто жити, плисти за течією, ніж створювати, свідомо конструювати своє життя. Проте необхідно розуміти, що в житті будь-який успіх – результат важкої праці. Необхідно також усвідомлювати, що якщо ви не задаєте власні програми досягнення результатів, до яких ви прямуєте, то хтось інший зроби це за вас, впише вас у свій план. І тут ми маємо самостійно робити вибір. Кожній людині корисно регулярно проглядати – знову ж таки з олівцем і аркушем паперу – свої життєві цілі і змінювати їх, якщо щось у житті або в собі змінилося. Інколи необхідно зупинитися і подумати: чи до цього я дійсно прагнув. Добре було б, звичайно, для цього мати спеціальний зошит і дивитися туди не менше, ніж один раз за півроку.

3. Рефлексія заняття (15 хв).

Ведучий пропонує уявити, що настав час прощання. Необхідно поцікавитися, чи всі учасники встигли сказати все, що хотіли один одному? Може бути, що хтось забув поділитися з групою своїми переживаннями? Або є конкретний учасник, думку якого про себе ви хотіли би почути?

Тому у кожного є шанс зробити те, чого не зробили раніше. Не варто відкладати своє рішення на завтра! Дійте зараз і тепер.

Заняття доречно проводити в напівзатемненому приміщенні, включивши спокійну повільну музику, давши можливість учасникам розслабитися, закривши очі і пригадати всі минулі зустрічі.

Групова дискусія

- Обговорюється питання міжособистісної взаємодії з іншими і про саморозвиток, самовдосконалення, відповідальність за себе, свою поведінку, взаємини з іншими людьми.
- Програвання ігор, які сподобалися учасникам, психотехнічних вправ, прийомів саморегуляції емоційних станів і поведінки.
- Заключне слово ведучого.
- Ритуал закінчення занять.

Заклучна медитація.

Сядьте таким чином, щоб вам було максимально зручно. Просто дозвольте цьому відбутися. Будьте достатньо пасивними для того, щоб бути стороннім спостерігачем. І коли ви зрозумієте, що ви занурилися достатньо глибоко, ви можете прислухатися до власного дихання,

І почути мій голос,

І хід годинника на стіні,

І шум за вікном,

І зрозуміти, що ви достатньо зосереджені внутрішньо на собі для того, щоб уявити навколо себе простір, наповнений блакиттю.

Там, крім вас, більше немає нічого, лише блакитний колір, який оточує вас з усіх сторін, досконало однорідний і рівномірний, куди б ви не подивилися.

І коли ви уявите його собі достатньо яскраво і чітко, просто увійдіть туди. Дозвольте цій блакиті увійти в себе. І зверніть увагу на ті відчуття, які виникають у вас внутрішньо у відповідь на цей колір. Просто будьте дуже уважними і чутливими, але в той же час повністю пасивними. Ви лише спостерігаєте. І з вами щось відбувається. Просто відчуйте це.

І коли ви усвідомите всі ті відчуття, які у вас викликає блакитний колір, прислухайтесь до себе. Що ви чуєте.

Може бути, що це якісь слова.

Або просто чийсь інтонації.

Або шум моря чи вітру.

А може бути там у вас абсолютна тиша.

І коли ви зробите це, ви можете просто дозволити виникнути у вашій свідомості певному образу. І нехай це буде щось важливе і потрібне для вас.

Це може бути певний символ.

Або будь-яке місто.

Або просто темний простір.

І коли це відбудеться, дуже уважно послухайте те, що звучить у вас у свідомості.

І може спочатку вам буде здаватися, що ви нічого не чуєте. Але через деякий час ви зрозумієте, що чуєте певний гомін.

І може статися так, що ви не зможете розрізнити слів, але зможете розрізнити інтонації.

І поступово цей голос стане гучним і чітким.

І ви зможете навіть розрізняти окремі слова.

І ви почнете розуміти, що голос говорить про щось важливе і потрібне. Про щось таке, що ви раніше знали, але забули. Він розкаже вам про ті речі, які допоможуть вам змінити своє життя і зробити його таким, як ви самі захочете.

Просто послухайте. І ви почуєте.

І ви зрозумієте, що цей голос не говорить нічого такого, чого ви не знаєте.

Тому що це ваш власний голос.

Він лише допомагає вам звернути увагу на те, на що ви чомусь раніше забували звернути увагу. Він допоможе знайти те, що ви колись загубили в собі. Певні знання, думки, образи, які допоможуть вам змінити щось у собі, вирішити проблему або зробити відкриття.

Просто необхідно бути дуже чутливими і уважними, і ви знайдете відповіді навіть на ті питання, які тільки збиралися задати. Ви знайдете в собі те знання, ту глибину, про які ви навіть не замислювалися.

Просто будьте дуже чутливими і уважними. І ви знайдете це.

І ви зможете задавати собі питання.

І будете отримувати відповіді.

Тому що все знаходиться в вас самих.

Це ви! Це те в вас, на що ви не звертали уваги.

Але тепер ви можете цим користуватися.

Тепер це повністю ваше.

Тому що знайшли це самотійно. І коли ви це зрозумієте, Ви зможете повернутися, зберігши в собі це розуміння, це нове знання і вміння. І коли ви відкриєте очі, це буде значити, що ви все зрозуміли і взяли з собою те цінне і важливе, що знайшли в собі.

Повертайтеся.

Питання для обговорення:

1. Що я придбав(-ла) за час участі у групі?
2. Що я втратив(-ла) за час роботи групи?
3. Що змінилося в мені і у моєму житті за період участі в групі?
4. Кому я завдячую в групі? За що?

Примітка. Після занять доцільно призначити індивідуальні зустрічі для тих, хто хотів би обговорити що-небудь із ведучим.

ПІСЛЯМОВА

Вивчення адаптаційно-приспосувальних змін систем організму студентської молоді під час навчальної діяльності має актуальне значення і являється однією із центральних проблем вищої освіти. Особливо це стосується студентів першого року навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), оскільки без знання комплексу різноманітних чинників адаптації неможливо оцінити характер поточних змін, які відбуваються в організмі під час навчального процесу, прогнозувати можливе виникнення дезадаптації і порушення стану психічного та фізичного здоров'я. Оскільки при вступі у ВНЗ у більшості минулих школярів відбувається порушення шкільного стереотипу у зв'язку із зміною форм і методів навчання та викладання (лекції, практичні, семінарські заняття, модульний контроль, заліки, екзамени), підвищенням педагогічних вимог, збільшенням обсягу навчального навантаження, необхідністю самостійно планувати власний час.

Приспосування до впливу зовнішніх середовищних чинників спочатку відбувається за рахунок лабільних і чутливих рефлексорних механізмів і лише у подальшому, якщо вплив продовжується, відбуваються відповідні психофізіологічні зрушення, які забезпечують різний ступінь оптимального функціонування особистості у нових умовах. Тому проблема проникнення в ієрархію різнопланових поліфункціональних чинників на регуляційні процеси в організмі, розгляд їх впливу на адаптацію незалежно від рівнів її протікання (на рівнях міжособистісних відношень, індивідуальної поведінки, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, психофізіологічного потенціалу) має велике значення для студентів-першокурсників в умовах навчально-виховного процесу.

Психопрофілактика можливих дезадаптивних форм поведінки і особистісних властивостей студентів-першокурсників у перші роки навчання має свої особливості, які пов'язані із специфікою навчального процесу. Тому важливо систематично і безперервно вивчати і враховувати індивідуальні особливості протікання процесу адаптації у кожного студента.

Ми вважали за необхідне узагальнити існуючий досвід психологічної допомоги студентам ВНЗ для створення моделі психопрофілактичної роботи, яка відповідає сучасним умовам життя і навчання, підвищує якість життя.

Загальновідомо, що активне впровадження заходів профілактики психоемоційного напруження та перевтоми безпосередньо під час навчального процесу дозволяє оптимізувати діяльність у ВНЗ, підвищити психоемоційну стійкість та знизити індивідуальний ризик виникнення дезадаптації студентського колективу.

Необхідність даної роботи обумовлена підвищенням соціально-психологічних вимог до рівня психофізіологічної адаптації студентів, станом їх психічного здоров'я, забезпеченням стійкої і позитивно спрямованої активності особистості в умовах вищої школи.

Запропонована програма профілактики впливу стресорів навчальної діяльності дозволить підвищити ефективність педагогічного процесу у ВНЗ та знизити ступінь впливу факторів, які порушують процес адаптації.

Що стосується загального змісту психопрофілактичних заходів у ВНЗ, які наведені в даній роботі, його структура визначена принципами первинної психопрофілактики станів психофізіологічної, психічної і соціально-психологічної дезадаптації у початковий період навчання студентів і базується на принципах навчальної психогігієни із врахуванням специфіки початкового періоду навчання.

Комплексна профілактика станів психофізіологічної дезадаптації, яка представлена в даних навчально-методичних рекомендаціях, включає як окреме застосування таких методів, як емоційне розвантаження, раціональна психотерапія, ситуційно-психологічний тренінг, психічна саморегуляція, аутотренінг, самогіпноз, медитація, музикотерапія, групове обговорення певних проблем у міжособистісному спілкуванні, між- та внутрішньоособистісна психопрофілактика, а також різні їх поєднання.

Сутність програми полягає у підвищенні специфічної стійкості до впливу стресорів, закріпленні нових поведінкових навичок і стереотипів.

Таким чином, спираючись на представлені в літературних джерелах численні принципи та підходи щодо проведення психотехнічних ігор та вправ під час тренінгових занять, нами був запропонований узагальнений варіант основних стратегій у підвищенні адаптованості осіб, які більшою мірою обумовлені використанням психологічних ресурсів індивідного, особистісного і суб'єктивного рівнів індивідуальності студента-першокурсника, а у майбутньому – кваліфікованого спеціаліста.

ДОДАТКИ

МЕТОДИКА САМОСТІЙНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА. ПРАВИЛА КОНСПЕКТУВАННЯ ЛЕКЦІЙ

Навіщо ходити на лекції?

Студент, який поважає себе і цінує свій час, відвідує лекції і семінари. Навіщо це робити, адже можна прочитати підручник, узяти конспекти в старшокурсників або відшукати необхідну інформацію в Інтернеті? Дійсно, самостійною навчальною роботою багато чого можна досягнути (так, наприклад, навчаються студенти заочної форми навчання або екстернату, дехто зі стаціонару одержує право на вільне відвідування лекцій). Проте є бодай чотири причини, через які варто відвідувати лекції.

1. *Безпосереднє спілкування з викладачем* – людиною, захопленою своєю справою, фахівцем, яскравою і цікавою особистістю – важко чимось замінити (людина легше і краще засвоює інформацію під час довільного спілкування з іншими).

2. *Можливість задавати питання*, що інтенсифікує думку і сприяє кращому засвоєнню інформації. Питання допоможуть розібратися у тому, що викладає лектор; пов'язати нове з тим, що Вам відомо з тем попередніх лекцій, прочитаних книг і наукових статей. Не варто соромитися запитувати викладача, тому що обсяг матеріалу, який виявився незрозумілим, буде тільки зростати. Занотуйте цікаве для вас питання і при нагоді (можна одразу після лекції) спробуйте вирішити проблему.

3. *Основні орієнтири*. На лекції подається не весь матеріал, а найголовніші ідеї, які допомагають не загубитися в інформаційному полі, зрозуміти мету вивчення і логічну послідовність викладу матеріалу. Засвоївши зміст лекції, студент має працювати, вивчаючи першоджерела, які рекомендовані для самопідготовки до семінарських занять. Вчасно і правильно написаний конспект допомагає засвоїти 80% потрібної інформації. Отже, основою для розуміння матеріалу являється лекція і конспект студента.

4. *Останні досягнення науки*. Буває, що підручники мають достатньо давній рік видання. Викладач, готуючись до лекції, враховує останні досягнення науки. У своєму виступі він презентує також результати власних наукових досліджень, веде наукову полеміку з іншими вченими, порівнює різні наукові підходи щодо вирішення проблеми, яка розглядається.

Чому конспектування змісту лекції допомагає запам'ятовуванню?

Кращий спосіб зберегти інформацію – записати її. Однак, конспектуючи зміст лекції дослівно, студент майже не замислюється над текстом. Користі від цього небагато. Завдання студента на лекції – одночасно сприймати інформацію, аналізувати її, виокремлювати і скорочено занотовувати головну інформацію. Як свідчить практика і наукові дослідження, середня швидкість мови лектора – 125 слів на хвилину. Максимальна ж швидкість читання лекції, при якій «середній» студент здатний слухати і розуміти – 450 слів на хвилину.

При правильному конспектуванні інформація фіксується у свідомості чотири рази: по-перше, під час безпосереднього прослуховування; по-друге, коли виділяється головна думка; по-третє, коли формулюється фраза для узагальнення; по-четверте, під час запису матеріалу. Все це сприяє повнішому, точнішому і міцнішому запам'ятовуванню навчального матеріалу.

Що потрібно записувати?

Не слід намагатися записувати дослівно усе, що говорить викладач, навіть якщо Ви володієте навичкою стенографії, адже у будь-якому матеріалі (усному повідомленні або друкованому тексті) містяться головні і допоміжні відомості. Найважливішу інформацію (визначення, формулювання законів, теоретична аргументація, наукові принципи, основні факти та головні висновки) необхідно записувати. У лекції найважливіша думка повторюється або навіть диктується. Другорядна інформація (фактичне обґрунтування, приклади, описи дослідницьких методів і процедур, детальні характеристики окремих явищ, історичні відомості та ін.) потрібна лише для розуміння головної інформації. Завданням студента під час лекції є конспектування основної інформації при одночасному узагальненні і скороченні другорядної.

Як оформити конспект?

Конспект допомагає студенту не лише максимально засвоювати матеріал лекції, а й ефективно організовувати подальшу самостійну роботу, ефективно готуватися до практичного або семінарського заняття, швидко повторювати вивчений матеріал перед іспитом. Тому важливо вміти оформлювати конспект таким чином, щоб при повторному його перегляді не довелося довго напружуватися, щоб пригадати основний зміст лекції.

Загальний вигляд. Конспект має читатися легко і швидко. Для цього варто користуватися зошитом із широким форматом сторінок, вести записи досить великими літерами. Головну інформацію необхідно виділяти в окремі абзаци, фіксуючи її іншим шрифтом або кольоровим чорнилом, а підпорядкованість тем і заголовків – за допомогою відступів. Основні питання доцільно нумерувати римськими цифрами, а структурні підпункти – арабськими або буквами. На сторінці має міститися не більше семи пунктів для зручності читання конспекту.

Поля. У конспекті треба мати широкі поля для заміток. Буває доцільно використовувати для конспекту тільки один бік аркуша, а на іншому записувати важливу інформацію, доповнення, уточнення, цитати з першоджерел, власні думки, запитання під час самої лекції або у процесі самостійної роботи.

Умовні позначки. Для швидкого запису тексту можна розробити власні умовні позначки. Тільки не треба вигадувати їх занадто багато, щоб самому легко було потім розібратися з цими скороченнями. Умовні позначки використовують для слів, які часто зустрічаються в лекції. Найпростішими є такі прийоми скорочення: гіперабревіатура термінів (початкова буква обводиться лінією, наприклад, @), кванторизація (перевертання початкової букви), ієрогліфіка і піктографія (©, \$,). Під час конспектування лекцій можна,

наприклад, користуватися як спеціальними знаками, так і загальноновживаними математичними і логічними символами (> – «більше», < – «менше», = – «дорівнює»), t – «час», «період» тощо). Довгі слова можна скорочувати, однак це стосується лише тих слів, які легко упізнаються. В енциклопедичних виданнях прийнято таке скорочення: предмет або явище, які названі повністю в заголовку довідкової статті, у тексті позначають початковими буквами. Так можна робити і при конспектуванні лекції, не забуваючи повністю записати термін при першому його згадуванні у тексті.

Не намагайтеся використовувати на лекціях диктофони, оскільки з голосу дуже важко готуватися до відповідальних іспитів, декодуючи збережений голос викладача. Крім цього, диктофони часто відвертають увагу лектора: складається враження, що студент на занятті пасивний, просто сидить, а за нього нібито «працює» техніка.

Під час лекції під рукою необхідно мати фломастери, маркери, кольорові ручки й олівці, щоб виділяти рубрики, важливу інформацію, відповідність частин тексту тощо

КОНСПЕКТУВАННЯ ПЕРШОДЖЕРЕЛ

Конспект – це стислий письмовий виклад найбільш істотного у змісті першоджерела. Тобто добір найважливіших і найхарактерніших теоретичних положень і фактів.

Для прикладу наведемо таку класифікацію конспектів першоджерела:

План-конспект – під час створення такого конспекту спочатку пишеться план тексту, потім на окремі пункти плану «нарошують» коментарі. Це можуть бути цитати або вільно викладений текст.

Тематичний конспект – такий конспект є коротким викладом певної теми, яка розкривається за декількома джерелами.

Текстуальний конспект – цей конспект є монтажем цитат.

Вільний конспект – такий вид конспекту містить у собі і цитати, і власні формулювання.

Як скласти конспект першоджерела?

Для прикладу наведемо такий *алгоритм розробки конспекту*:

1. Визначте для себе мету складання конспекту (для виступу на семінарському занятті, збір матеріалу для реферату або курсової, дипломної роботи, збереження цікавої інформації для самоосвіти та інше).

2. Перед конспектуванням обов'язково запишіть за стандартами оформлення бібліографії точну назву джерела (автор, назва, часопис (збірник), рік, номер, видавництво, кількість сторінок) – це свідчить про Вашу наукову культуру, а інформація може знадобитися Вам у майбутньому.

3. Перед конспектуванням, треба уважно прочитати увесь текст

першоджерела та спробувати зрозуміти його (поділити на основні логічні частини, виділити головні думки, провідні ідеї, висновки). Корисно також відзначити незрозумілі або складні місця тексту, щоб повторно повернутися до них для остаточного усвідомлення і з'ясування (повторне читання, використання лекційного матеріалу або консультація з викладачем). Можна використовувати такі способи цитування: а) виклад змісту першоджерела словами автора, які беруться у лапки з обов'язковою вказівкою сторінки оригіналу; б) передача змісту першоджерела своїми словами, а цитата може бути частиною фрази або речення. Якщо цитата наводиться не повністю, то замість пропущеної частини ставиться три крапки.

4. При потребі у зміст конспекту можна включити як основні положення і висновки, так і їхнє обґрунтування, конкретні факти і приклади (без детального опису).

5. Для лаконічного викладу матеріалу, що забезпечить краще сприйняття тексту конспекту, можна виписувати тільки головні поняття і фрази, окремі слова скорочуються, використовуються умовні позначки, замість окремих цитат робиться посилання на відповідну сторінку у літературному джерелі. Для полегшення читання конспекту, можна розташовувати абзаци «сходінками» відповідно пунктів і підпунктів плану, підкреслюючи їх, виділяючи різним кольором тощо.

6. Важливим є не лише результат конспектування, а й сам процес, який дисциплінує мислення студента, сприяє міцнішому закріпленню і кращому запам'ятовуванню матеріалу. У зв'язку з цим складайте конспект самостійно, творчо та з бажанням дізнатися щось нове.

ЯК ВИСТУПАТИ ПЕРЕД АУДИТОРІЄЮ

Студенти під час семінарських занять, на студентських науково-практичних конференціях мають нагоду виступити перед аудиторією, але не завжди правильно вміють це робити. Багато хто має добре розвинені комунікативні здібності, які допомагають проявити себе публічно і одночасно відчувати себе більш впевнено (наприклад, під час захисту курсової роботи, виступу з рефератом або у випадку раптової централізації уваги). Проте для деякого навіть відповісти на запитання викладача під час заняття – це справжнє випробування.

Але все не так вже й безнадійно. Головне – *нехвилюватися, а працювати над собою і практикуватися*. Навіть студент, який дуже сором'язливий, може розвинути у собі навички виступу перед аудиторією, якщо керуватиметься принципом: *«Практика сприяння майстерності»*. Потрібно мати тільки бажання. Дотримання таких правил допоможе Вам успішно виступати публічно:

1) Підготовка до виступу. Щоб подолати страх перед аудиторією, необхідно ретельно підготуватися до виступу і ґрунтовно засвоїти матеріал, який будете доповідати:

- ретельно вивчіть зміст доповіді;
- складіть план виступу;

- підготуйте наочність (графіки, таблиці, роздатковий матеріал тощо), яка допоможе Вам краще передати зміст теми і сприятиме утриманню уваги аудиторії;
- продумайте актуальні приклади з життя, підберіть цікаву інформацію з додаткової літератури.

2) *План виступу* – це підґрунтя повідомлення, яке потім Ви зможете збагачувати новим змістом, власними думками та ідеями, якими поділитися з аудиторією:

- продумайте основні питання Вашої теми (виступ повинен мати обов’язково вступ, основну частину і висновок);
- підберіть афоризми, цитати або висловлювання відомих людей;
- напишіть головні фрази, які відображають суть Вашої теми.

3) *Як виступати?*

- стежте за часом (якщо є регламент);
- не спирайтеся ліктями на стіл (кафедру), тримайте пряму поставу, уникайте нервових рухів (смикання волосся, гра з ручкою, складання рук на животі тощо);
- стійте так, щоб аудиторія могла Вас добре бачити;
- супроводжуйте своє мовлення відповідними емоціями;
- використовуйте жести – чим багатша жестикуляція, тим виразнішим буде Ваше мовлення;
- підтримуйте зоровий контакт з аудиторією – охоплюйте поглядом усіх присутніх, а не лише тих, хто сидить попереду й уважно Вас слухає;
- говоріть з ентузіазмом і впевнено;
- варіюйте тоном свого голосу, не говоріть монотонно (іноді потрібно говорити тихіше, а деколи – голосніше);
- повторюйте основну думку – вона краще засвоюватиметься аудиторією;
- добре продумайте, яку термінологію і слова використовувати, щоб правильно передати свою думку.

І остання порада. Якщо Ви боїтеся виступати, то просто практикуйтеся, практикуйтеся, практикуйтеся – і все у Вас вийде. Можна навіть пробувати свої виступи перед дзеркалом або з друзями. Хтось може покепкувати над Вами, але успіх буде у Вас, а не у того, хто нічого не робить або лише все критикує. Трохи згодом помітите, що Ви набагато впевненіше відчуваєте себе перед аудиторією та ефективніше виступаєте на заняттях. Не сумуйте, якщо Ваші викладачі інколи цього не оцінюють. Ви це робите для себе, а набуте вміння виступати перед аудиторією в житті неодмінно знадобиться.

ІСПИТИ БЕЗ СТРЕСУ

Підготовка до іспитів

Систематично працюйте над виконанням навчальних завдань упродовж семестру, що допоможе уникнути «авралу» під час сесії і збереже вашу нервову систему від перенавантаження.

Організуйте підготовку до іспитів за чітким планом (тижні, дні, години), щоб встигнути повторити всі екзаменаційні питання. Складаючи щоденний план підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете, які предмети, теми і питання. Спочатку потрібно визначити свої біологічні ритми («жайворонок» або «сова») і залежно від цього максимально завантажити ранкові або, навпаки, вечірні години, враховуючи періоди інтелектуального підйому і години спаду.

Перед початком підготовки до іспитів варто обладнати місце для занять: звільнити місце від зайвих речей, зручно покласти потрібні підручники, посібники, конспекти та ін.

Звичайно, добре починати вивчати матеріал з найскладнішого, з того розділу, що Ви знаєте найгірше. Проте, якщо Ви відчуваєте себе «не в настрої», навчатися не хочеться, нічого не запам'ятовується, корисно розпочати, навпаки, з того, що знаєте краще, із цікавого матеріалу і приємної роботи. Можливо, поступово це допоможе Вам увійти у робочу форму.

Коли раптом виникає страх перед іспитом («Я нічого не знаю з цього предмета!», «Усе вивчити неможливо!», «Я ніколи не зможу запам'ятати цей матеріал!»), треба різко встати, відвернутися від книг і конспектів, зробити кілька повільних глибоких вдихів і видихів і тільки потім почати справу. Корисно також спробувати переконати себе як багато все-таки з цього предмета Ви вже знаєте та усвідомити, скільки Вам ще треба буде вивчити матеріалу.

Найголовніше – це ніколи не слід намагатися вивчити весь підручник напам'ять. Ваше завдання не завчити, а зрозуміти. Тому концентруйте свою увагу на головних думках.

Готувати шпаргалки корисно, але навіть настанова на її використання ризикована, бо це негативно позначається на пригадуванні (особливо в екстремальних умовах, коли скористатися нею під час іспиту неможливо) Головне значення підготовки «шпаргалок» – це систематизація й оптимізація знань з конкретного предмета, що вже добре. Це дуже складна і важлива для студента робота, складніша і важливіша, навіть, від методичного і спокійного поглинання маси (точніше – «купи») навчальної інформації. Якщо студент самостійно підготував такі «шпаргалки», до того ж із настановою на краще запам'ятовування, то він іспити буде складати впевненіше, тому що в нього вже сформована загальна орієнтація у складному матеріалі. Як це не парадоксально, але використання «шпаргалок» інколи дає змогу студентові під час відповіді краще демонструвати свої знання (точніше – орієнтуватися у знаннях, що

набагато важливіше за «завчені знання»). На жаль, багато студентів навіть у власних конспектах часто орієнтуються дуже погано.

Обов'язково робіть короткі, але регулярні перерви. *Відпочивати, не чекаючи втоми – кращий засіб від перевтоми.* Можна за час відпочинку помити посуд, зробити зарядку, потанцювати.

Не варто зловживати стимуляторами (кава, міцний чай, медичні препарати та ін.). Нервова система перед іспитом і так у стані підвищеного збудження.

Увечері (напередодні іспиту) треба зайнятися будь-якою справою, яка відвертає увагу; прогулятися, покупатися, а вночі добре виспатися, уранці обов'язково поснідати – *останні 12 годин мають піти на підготовку не знань, а організму.*

Ідіть на екзамен як на справжнє свято – свято Ваших знань, розуму і кмітливості. Подумки малюйте собі картину найлегшого білету і правильної відповіді. Удосконалюйте свою психологічну компетентність, зокрема, як психологічно грамотно поводитися під час іспиту. Прочитайте поради психологів (Фадєєв М.Ю., Голушко О.О. Не хвилюйтесь – у Вас екзамени // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2/3. – С. 112-119; 2004. – № 2. – С. 67-73; 2005. – № 5. – С. 71-72; 2005. – № 6. – С. 78-80).

ЕФЕКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ІСПИТУ

Будьте впевненими у власних силах і продемонструйте це екзаменаторові (ходою, поставою, мімікою, позитивними емоціями). В аудиторії, де має проходити іспит, як і на стадіоні під час змагань, потрібна витримка і воля до перемоги! Прагніть до перемоги!

Взявши екзаменаційний білет, займіть своє місце і неквапливо ознайомтеся зі змістом усіх контрольних питань і практичних завдань (цим самим Ви даєте команду пам'яті на пригадування). Починайте готуватися з тих питань, які здаються хоч трохи, але легшими для Вас.

Щоб пригадати матеріал максимально детально, розпочинайте з попереднього плану відповіді, який у процесі підготовки буде уточнюватися. Складіть список усіх нюансів, на яких Ви хочете зупинитися під час своєї відповіді. Пишіть навіть те, що може на початку здатися непотрібним – це допоможе Вам у процесі підготовки пригадати ще які-небудь факти. Якщо Вам вдалося це зробити, відразу відчуєте деяке емоційне полегшення. Ваші дії стануть спокійнішими, а пам'ять і мислення почнуть працювати чіткіше і ясніше.

Не намагайтеся одразу повністю написати відповідь на одне питання. Якісь деталі (доповнення) можуть пригадатися, коли будете працювати над наступним завданням. Лише не забувайте, бодай схематично, фіксувати їх на аркуші.

Якщо більше нічого Ви не можете пригадати, а час ще залишився, уважно послухайте відповіді своїх однокурсників, запитання і коментарі екзаменатора

(бувають випадки, коли хтось починає відповідати на Ваше запитання або почута інформація може наштовхнути на правильну відповідь).

Коли наступною буде черга Вам йти відповідати, перегляньте ще раз усі свої записи і доопрацюйте остаточний варіант плану розкриття кожного питання. Краще це зробити на чистому аркуші, щоб схему відповіді міг одразу помітити викладач. Цим Ви продемонструєте свою організованість і методичний склад розуму. Поки будете переписувати, можуть з'явитися нові думки, які дадуть змогу ширше і глибше розкрити питання. Скоротіть роботу екзаменатора – зрозумілий і чіткий почерк на Вашому аркуші просто необхідний.

Вступ має бути дуже коротким – 1-2 фрази (якщо Ви хочете підкреслити важливість і складність свого питання, то не говоріть, що воно складне і важливе, а покажіть його складність і важливість). Якщо можливо, сформулюйте коротку відповідь (провідну ідею) на все питання у першому ж реченні Вашої відповіді. Таким чином, Ви показуєте екзаменатору, що зміст питання Вам зрозумілий і Ви маєте чітке уявлення про предмет розповіді.

Якщо питання складається з кількох частин, назвіть кожную з них і підкресліть аспекти, які Ви готові розкрити, тоді екзаменатор зможе швидко переглянути Вашу роботу і відразу побачити зміст Вашої відповіді.

Намагайтеся включати у свою відповідь дати, прізвища вчених, назви першоджерел з цієї проблеми тощо. Знання фактичного матеріалу засвідчує Вашу обізнаність і привертає увагу екзаменатора.

Відповідайте послідовно згідно з планом, не забувайте робити наприкінці висновок. Стежте за точністю своїх висловлювань і правильністю вживання наукових термінів. Не намагайтеся у дуже швидкому темпі викладати зміст Ваших знань, але і не потрібно надто повільно розповідати.

Не демонструйте зайвого хвилювання і не прагніть до співчуття.

Будьте особливо уважні до всіх питань викладача, до найменших його зауважень. Це допоможе Вам пригадати новий і додатковий матеріал. Скористайтесь його підтримкою і аж ніяк його не перебивайте!

Не бійтеся додаткових питань – найчастіше викладач використовує їх як один із способів допомоги Вам або для того, щоб заощадити час. Якщо Вас зупинили, а оцінюючи, зауважують на відсутність важливої частини матеріалу, не обурюйтесь, а покажіть план своєї відповіді, де ця частина розміщена трохи пізніше від того, на чому Вас призупинили.

Перед початком відповіді на додаткове запитання, необхідно спочатку правильно його зрозуміти. Для цього потрібно хоча б трохи подумати, іноді перепитати, уточнити правильність Вашого розуміння поставленого питання.

Будьте доброзичливі і тактовні, навіть якщо до відповіді Ви не готові (це провина не викладача, а Ваша, і перескладати іспит Ви будете цьому самому викладачеві).

МЕТОДИКА САМОВИХОВАННЯ І САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТА

Успішність навчання у ВНЗ суттєво залежить від рівня самостійності, впевненості, цілеспрямованості, вміння планувати і організовувати свою навчально-професійну діяльність. Тому студенту-першокурснику варто знати про деякі важливі правила організації діяльності.

1. Намалюйте подумки свій ідеальний день. Що для Вас означатимуть досягнуті цілі? Хто з Вами? Чим Ви зайняті? Що відбудеться з Вами після того, як Ви прокинетесь, впродовж дня аж до вечора, коли Ви знову ляжете спати? Що Ви будете відчувати, лягаючи у ліжко? Візьміть олівець, аркуш паперу і опишіть усе це.

2. А тепер опишіть ваше ідеальне оточення.

Акцентуйте значення місця, не роблячи собі ніяких обмежень. Де Ви знаходитесь? У лісі, на березі озера, у комфортабельному офісі чи у своїй квартирі? Що біля Вас? Комп'ютер, рояль, горнятко кави? Які люди Вас оточують? До того ж пам'ятайте, що мозку необхідний чіткий, сфокусований сигнал, щоб запрацював механізм автоматичного наведення на ціль.

Варто регулярно переглядати з олівцем і зошитом свої життєві цілі, змінювати їх, якщо щось у житті або у Вас самих змінилося. Іноді корисно буває зупинитися і подумати: А чи до того я, теперішній, дійсно прагну? Добре було б, звичайно, для цього мати спеціальний зошит і зазирати туди хоча б раз у півроку.

Як планувати свою діяльність?

Перш ніж розпочати виконувати будь-яку справу, треба чітко сформулювати мету майбутньої діяльності. Подумати і добре усвідомити, чому Ви це будете робити, що Вас спонукає до цього, для чого це потрібно?

Необхідно оцінити і проаналізувати можливі шляхи досягнення мети, намагаючись врахувати всі можливі варіанти її здійснення.

Далі обирається *найкращий варіант*, зважений на всіх умовах. Оскільки очевидний варіант не завжди є найкращим.

Плануйте *проміжні етапи* майбутньої роботи, хоча б приблизно пробуючи визначити час для кожного етапу.

Вже під час реалізації плану постійно *контролюйте* себе і свою діяльність. Корируйте роботу з урахуванням одержаних результатів, тобто здійснюйте і використовуйте зворотний зв'язок.

Після завершення роботи *проаналізуйте її результати*, оцініть ступінь їх відповідності поставленим меті. Враховуйте зроблені помилки, щоб уникнути їх у майбутньому.

Звичайно, щоб скористатися цими порадами, потрібно докласти багато зусиль та мати терпіння і волю. Досить часто ми не можемо перемогти свої лінощі або впоратися з іншими рисами характеру. Виховання волі й уміння свідомо регулювати свою поведінку – надзвичайно важливе завдання саморозвитку студента.

Як виховувати волю?

1. Спостерігайте за собою протягом певного часу. Чітко визначте, від яких звичок або рис характеру Ви хочете позбутися? Це Ваша мета.

2. «Бій виграє той, хто твердо вирішив виграти», – писав Лев Толстой. Будьте впевненим у собі і у тому, що досягнете мети. Без такої впевненості не варто починати будь-яку справу. Ви неодмінно доб'єтесь успіху!

3. Долайте слабкі сторони через заміну їх сильними сторонами своєї особистості. Готуйтеся до того, що це тривалий процес. Чим менше насильства над собою, тим краще, але пам'ятайте слова Лафонтена: «Шлях, обсипаний квітами, ніколи не веде до слави».

4. Оволодівайте трьома способами самовпливу: самопідбадьорення, самопереконавання і самонаказ. Учїться бачити в собі іншого без певних властивостей, яких бажаєте позбутися. Спілкуйтеся і взаємодійте з ним. Але він – це не Ви!

5. Використовуйте будь-яку добру нагоду, щоб виконати один раз прийняте рішення. Тут і тепер, а не там і тоді!

6. Навчіться також відступати. Але завжди пам'ятайте, що тактичні поразки не повинні похитнути Вашої впевненості у стратегічній перемозі. Один «зрив» не є підставою припиняти розпочату роботу над собою.

7. Намагайтеся супроводжувати вплив на себе позитивними емоціями, підкріплювати свої перемоги приємними почуттями. Нагороджуйте себе (цукеркою, склянкою соку) за досягнутий успіх.

Як розв'язувати розумові задачі?

1. Чітко усвідомлюйте умови задачі. Правильно визначайте межі того, що Вам відомо. Найчастіше помилки розв'язання містяться у невинуватеному звуженні або, навпаки, розширенні рамок умови.

2. Перефразуйте питання задачі. Як воно може звучати по-іншому?

3. Усвідомлюйте, якої саме інформації Вам не вистачає для відповіді на питання задачі. Подумайте, як можна знайти цю інформацію.

4. У творчих задачах найочевидніший спосіб її вирішення іноді не буває кращим. Не поспішайте!

5. Намагайтеся подивитися на задачу по-новому. Аналізуючи свої невдалі підходи до вирішення, дайте відповідь собі: Чи не шаблонні ці підходи? У чому їхня стереотипність? Чому вони не підходять?

6. Викликайте на допомогу свою підсвідомість. Якщо Ви довго ламали голову над задачею (повністю віддалились їй), але безрезультатно, – потрібно відволіктися від задачі, не думати про неї якийсь час, зайнятися чимось іншим. Ваша підсвідомість сама працюватиме над проблемою і, можливо, видасть найкращий результат.

Навчання – це завжди велике навантаження на пам'ять. Багато студентів переконані, що саме пам'ять – найважливіший психічний процес, і якщо в ніч перед іспитом як слід «напхати» свою пам'ять необхідною інформацією, то успіх забезпечений. Можливо, завдяки великому обсягу короточасної пам'яті за цих умов вдасться скласти іспит. Але є великі сумніви, що потрібний матеріал збережеться у пам'яті надовго. Цікаво, що було б, якби іспит провели повторно через тиждень? Студент, який готувався тільки одну ніч, мабуть, згадав би тільки мізерно малу частину інформації. Засвоєння матеріалу передбачає залучення не лише короточасної пам'яті, але й уваги, мислення, уяви, а найголовнішою умовою для засвоєння є системність у роботі.

Правила ефективного запам'ятовування

1. Заучуйте з бажанням знати і пам'ятати. Увага – різець пам'яті: чим вона гостріша, тим глибші сліди. Чим більше бажання, зацікавленості, емоційності в опануванні нових знань, тим краще вони запам'ятовуються.

2. Починаючи запам'ятовувати, треба поставити перед собою мету: запам'ятати надовго, краще назавжди (а не лише для складання іспиту або відповіді на семінарі). Настанова на тривале збереження інформації забезпечить умови для кращого запам'ятовування. Треба усвідомити, для чого потрібно запам'ятовувати матеріал, який вивчається. Чим важливіша поставлена мета, тим швидше і міцніше відбувається запам'ятовування.

3. Чим краще зрозумієте, тим краще запам'ятаєте. Відмовтеся від «зубріння», а під час опрацювання тексту спирайтеся на осмислене запам'ятовування, що у 25 разів продуктивніше від запам'ятовування механічного. Послідовність роботи приблизно така: 1) зрозуміти; 2) встановити логічну послідовність; 3) розбити матеріал на частини і знайти у кожній «ключову фразу» або «опорний пункт»; 4) запам'ятати саме їх і використовувати як «віхи-орієнтири». Використовуйте логічні опори, асоціації (за суміжністю, за схожістю і за контрастом) і групування матеріалу подумки (узагальнення, класифікація, систематизація інформації) – хто добре усвідомлює, той швидко запам'ятовує і довго пам'ятає.

4. Розподіляйте великий за обсягом текст на частини і вчіть його порціями, а повторювати намагайтеся цілісно – це полегшує розуміння і запам'ятовування окремих частин у їхньому взаємозв'язку.

5. Краще двічі прочитати і двічі відтворити, ніж п'ять разів читати без відтворення. Розпочинайте повторювати ще до того, як матеріал почав забуватися. До того ж немає ніякої потреби повторювати вивчене саме у тому порядку, в якому воно вчилася. І навпаки, набагато корисніші ті повторення, які вводять виучене у нові комбінації. Оптимальний проміжок між першим і наступним читаннями коливається від 10 хвилин до 16 годин. Перечитування раніше, ніж через 10 хвилин є марним, а через 16 годин частина тексту забувається.

6. Заданий навчальний матеріал краще повторювати одразу, особливо

ефективне повторення перед сном і зранку. Давно помічено, що кращий спосіб забути щойно вивчене – відразу ж запам'ятати щось схоже. Тому не варто вчити інформатику після математики, а політологію після соціології. Після філософії учить біологію, після психології – економіку. Пам'яті подобається розмаїття!

Коли вчите, то записуйте, малюйте схеми, діаграми, кресліть графіки, зображуйте карикатури, порівнюйте з тим, що знали раніше, складайте план майбутньої відповіді. Якщо щось забули, не поспішайте негайно шукати відповідь у книзі, спробуйте спочатку пригадати це. При нагоді використовуйте мнемотехніку – штучні прийоми, які полегшують запам'ятовування («вузлики на пам'ять»).

Пам'ять любить експериментувати над собою. Скористайтесь порадою Мішель де Монтеня: «Найкращий спосіб запам'ятати що-небудь – спробувати забути це»; «правило краю» – краще запам'ятовується початок і кінець тексту, середина майже завжди запам'ятовується гірше; якщо виконання якогось завдання призупинено, то воно запам'ятається краще порівняно із завданнями, яке успішно було виконано (ефект Б.В. Зейгарник).

Більшість студентів хвилює питання про способи емоційної саморегуляції. Особливо актуальним це питання постає в день складання іспиту або заліку. Однак і в багатьох інших життєвих ситуаціях уміння регулювати свій емоційний стан є дуже бажаним. У психології вироблено багато правил емоційної самоконтролю.

Як керувати своїми емоціями?

1. Повністю звільнитися від емоцій неможливо. Адже немає емоцій поганих або гарних, стовідсотково шкідливих або корисних.

2. Необхідна умова радісного настрою – гарні взаємини з людьми. І навпаки, радісне сприйняття життя – запорука симпатії і приязного ставлення до Вас інших. Дайте собі настанову на добре і поважне ставлення до людей.

3. Якщо у Вас виникло роздратування чи Вас охопила лютість, то не вгамовуйте їх у собі, а спробуйте «відокремитися» від них. Спостерігайте за їх перебігом, знаходьте і аналізуйте причину їх появи, і Ви переконаєтесь, наскільки мала і несерйозна ця причина. Усе це сприяє згасанню негативних емоцій.

4. Не намагайтеся просто «придушити» у собі емоції. Пригнічені почуття все одно знайдуть вихід тим чи іншим шляхом або можуть стати причиною захворювання. Краще «відіграйте» ці емоції ззовні, але «мирно», без нанесення «емоційних ударів» по людях.

5. Використовуйте «Я-повідомлення», уникаючи «Ти-осудів», тобто повідомляйте про своє почуття, не звинувачуючи партнера, а лише розповідаючи йому про свої хвилювання.

6. Здійснюйте «Ми-підхід», обговорюйте Вашу з партнером («нашу»!)

ситуацію взаємодії, пропонуйте вихід, конструктивне вирішення проблеми, що склалася. Проте будьте готові вислухати і прийняти інший варіант спілкування, дайте партнеру право вибору.

7. Спілкуйтеся доброзичливо, щиро; будьте конгруентні – Ваші слова, інтонація, жести, міміка, постава мають бути щирими, а не фальшивими.

8. Виражайте свої емоції, відображайте їх, не намагайтеся зайняти позицію всепрощення, якщо вона не відповідає вашим справжнім переживанням.

Якщо людина сповнена сил і бажання змінюватися, вона може розвинути свої здібності.

Як удосконалювати свої здібності?

1. Прислухайтесь до свого внутрішнього голосу, до своїх бажань та інтересів. Вони підкажуть, у якій професійній галузі Ви зможете бути найуспішнішим. Не бійтеся наслідувати когось – лише Ви будете першопрохідником саме своєї долі. Наслідування, але не ідентифікація себе з іншою людиною – носієм ідеалу – є ефективним психологічним механізмом особистісного розвитку.

2. Не хвилюйтеся, якщо Ви довго не можете визначитися, наприклад, у майбутній професії. Раннє самовизначення, звичайно, дає перевагу у часі, але не треба хвилюватися про витрату часу на пошуки того, у чому Ви по-справжньому обдаровані.

3. Щоб досягти успіху у будь-якій справі, треба наполегливо працювати. Гете сказав: «Хто хоче досягти великого, той мусить уміти досягнути максимуму у найменшому. Хто ж хоче всього, той насправді нічого не хоче і нічого не досягне». Але обмеження дії не має призводити до обмеженості особистості. Необхідною передумовою для досконалого оволодіння певною сферою діяльності є розмаїття знань та інтересів.

4. Якщо у Вас немає здібностей до чогось, але є велике бажання працювати саме в цій галузі – це не трагедія. У психології відомий ефект заміщення: певні особистісні риси можуть компенсувати відсутні компоненти здібностей.

СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ

ВПРАВА «АНТИСТРЕС»

Для того, щоб позбавитися руйнівної дії стресу, потрібно викликати у себе хвилю позитивних емоцій за допомогою емоційної гімнастики. Вихідне положення – стоячи, сидячи, лежачи (в залежності від ситуації, в якій ви знаходитесь).

1. Імітація позіхання. Розслабтеся. Налаштуйтеся на позіхання, спробуйте відчувати початок позіхання. Голосно відтворіть звук позіхання («у-у-у»), який в міру проголошення знижується, стає грудним.

2. Позіхання. Злегка напружте ніс і підніміть брови, намагаючись викликати на обличчі міміку сильного позіхання. Позіхайте з насолодою.

3. Стан після сну. Повністю розслабтеся. Уявіть, що відпочивають лоб, брови, вії, губи, щоки, розслаблюються плечі, руки, ноги, хочеться потягнутися.

4. Добра посмішка. Пригадайте приємний момент у своєму житті. Підніміть кінчики губ, зробіть веселі зморшки біля очей, злегка напружте ніс. Збережіть на обличчі цю міміку.

5. Радість. Підніміть руки як спортсмен, що одержав перемогу. Радійте! Промовляйте звуки радості (звичайно, не дуже голосно).

6. Промінь сонця. Синтез всіх минулих вправ. Позіхайте, посміхайтесь, радійте. Уявіть, що лице осяялося ніжними променями сонця. Спробуйте зберегти це відчуття.

Вправа дуже ефективна: людина починає відчувати приплив сил, всі негаразди і поганий настрій минають.

ВПРАВА «АУТОГЕННА МЕДИТАЦІЯ»

Вихідне положення: сидячи (у кріслі або на стільці). Розслабтеся, уповільніть дихання, напівзакрийте очі. Зосередьтеся на диханні, на видиху подумки промовте ключове слово. Краще, якщо воно не буде мати конкретного предметного значення. Декому підходить слово «раз», іншим «ом», третім – «онг» і т.д. Чудово працює слово, яке закінчується сонорними звуками. Можна замість ключового слова використовувати уявні або реальні предмети:

- подумки відтворіть будь-який пейзаж після того, як повністю розслабитесь і заспокоїте дихання. Закривши очі, до найменших дрібниць уявіть добре знайому Вам місцевість;

- подумки уявіть будь-який предмет (квіти, окрему деталь інтер'єру). Щоб добитися аутогенного ефекту, спочатку необхідно з відкритими очима вивчити контури, кольорову гамму предмету і його особливості, а вже потім відтворити образ з закритими очима;

- запаліть свічку, поставте її на відстані 1-1,5 м від себе. Протягом двох хвилин уважно дивіться на полум'я, а потім, закривши очі руками, відтворіть його у своїй свідомості.

Тривалість сеансу 20 хвилин. Щоденне дворазове тренування сприятливо відображається на самопочутті, допомагає позбавитися від багатьох негараздів, сприяє покращенню характеру.

ВПРАВА «ДИХАЛЬНА МЕДИТАЦІЯ»

Займіть зручне положення. Розслабтеся, уповільніть дихання, закрийте очі. Зосередьте увагу на диханні. Подумки порахуйте видихи від 1 до 10, потім повторіть все з початку. Виконуйте вправу протягом 15-20 хвилин.

Не хвилюйтеся, якщо під час вправи вам здається, що ви щось почули або побачили. Все це характерно для стану дрімоти. Але намагайтеся не засинати, цілеспрямовано продовжуйте рахувати.

Щоденне дворазове тренування в дихальній медитації сприятливо відображається на підвищенні працездатності.

ВПРАВА «ВНУТРІШНІЙ ПРОМІНЬ»

Вправа виконується індивідуально. Вона допомагає зняти втому, набути внутрішньої стабільності.

Для того, щоб виконати вправу, потрібно прийняти зручне положення (сісти або лягти), залежно від того, де вона буде виконуватися (в коридорі, під час заняття в аудиторії, у транспорті, у домашній обстановці).

Уявіть, що всередині Вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, що повільно і послідовно рухається зверху вниз. Далі повільно і поступово осяює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним світлом, яке розгладжує зморшки, знімає напругу в ділянці потилиці, послаблює складку на чолі, опускає брови, викликає приємну прохолоду (тепло) у тілі, опускає плечі, звільняє шию і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність людини спокійної, звільненої від негараздів, задоволеної собою і своїм життям, майбутньою професією, навчанням і усіма навколо.

Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Виконуючи вправу, Ви отримаєте задоволення, навіть насолоду.

Закінчуйте вправу словами: «Я став новою людиною! Я став молодим і сильним, спокійним і стійким! Я все буду робити добре!»

ТЕХНІКИ, ЩО ЗБІЛЬШУЮТЬ ОСОБИСТІСНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ І ТВОРЧІСТЬ

ВПРАВА «ДЕРЕВО»

Значне послаблення внутрішньої напруженості, яка характеризується звуженням свідомості і надзвичайно великою концентрацією на переживаннях, досягається у тому випадку, якщо людина змогла виконати децентрацію – зміщення центра ситуації з себе і перенесення його на будь-який інший предмет або на зовнішні обставини ситуації. Таким чином, за допомогою децентрації здійснюється об'єктивація емоційно негативного стану і тим самим звільнення від нього.

Вправа виконується індивідуально і спрямована на формування внутрішньої стабільності, балансу нервово-психічних процесів, звільнення від стресової ситуації.

По дорозі додому, у міському транспорті варто уявити себе деревом (яке подобається Вам найбільше і з яким легше за все себе асоціювати). Необхідно детально відобразити у свідомості образ цього дерева: його міцний або гнучкий стовбур, відкритість крони назустріч сонячним променям і живильній вологі дощу, переплітання гілок, коливання листя на вітру, циркуляцію поживних соків по стовбуру, корні, які міцно вросли в землю. Необхідно відчувати якомога більш реально, як корні витягують з землі поживні соки. Земля – це символ життя, корні – це символ стабільності, зв'язків людини з реальністю. Уявлення коріння дерева, яке вросло в землю, актуалізує внутрішні взаємозв'язки з реальністю, укріплює впевненість у собі.

ВПРАВА «МАРІЯ ІВАНІВНА»

Вправа розвиває внутрішні засоби рольової децентрації. Виконується індивідуально протягом 10-15 хвилин. Пригадайте собі неприємну розмову, наприклад, з викладачем. Умовно назвемо її Марією Іванівною, яка дозволила собі нечемний тон у розмові з Вами і несправедливі зауваження у Вашу сторону. Після закінчення академічних занять, дорогою додому Ви зазвичай згадуєте неприємну бесіду і почуття образи. Це шкідливо для Вашої психіки: на тлі психологічної втоми після робочого дня розвивається психічна напруга. Ви намагаєтеся забути образу, але Вам це не вдається.

Спробуйте діяти по-іншому. Замість того, щоб волевим зусиллям викреслити Марію Іванівну зі своєї пам'яті, спробуйте максимально наблизити її. Спробуйте дорогою додому зіграти роль Марії Іванівни. Наслідуйте її ходу, манеру поведінки, програвайте її мову, сімейну ситуацію і, нарешті, її ставлення до розмови з Вами. Через кілька хвилин такої гри Ви відчуєте полегшення, спаде напруга. Зміниться Ваше ставлення до конфлікту, до Марії Іванівни. Ви побачите в ній багато позитивного, того, на що не звертали уваги раніше. По суті, Ви ввійдете в стан Марії Іванівни, зможете її зрозуміти. Наслідки такої гри можна побачити наступного дня, коли Ви прийдете на навчання. Марія Іванівна з подивом відчує, що Ви доброзичливі, спокійні і сама, ймовірно, спробує налагодити стосунки.

ВПРАВА «РОЗПОДІЛ УВАГИ»

Для студента-першокурсника важливо навчитися розподіляти увагу під час навчально-виховного процесу у ВНЗ.

Вправа виконується протягом 15-20 хвилин у домашніх умовах. Увімкніть телевізор і розгорніть незнайому для Вас книгу (спочатку краще взяти художню або публіцистичну). Спробуйте одночасно читати книгу, «краєм ока» дивитися телевізор і, наприклад, балакати по телефону. Простежте за собою: через скільки хвилин Ви відчуєте втому? Якщо вона настала вже через 4-5 хвилин, це може свідчити, що Ваша здатність до розподілу уваги слабо

розвинута. Потім спробуйте для себе на папері коротко відтворити те, що Ви читали, бачили на телеекрані, про що розмовляли по телефону. Залежно від того, як часто Ви будете виконувати вправу, щоразу Ви будете все краще розподіляти свою увагу.

ВПРАВА «ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ УВАГИ»

Студенту потрібно вміти не лише розподіляти увагу, але й вміти легко і швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Відомо, що переключення і розподіл уваги являються індивідуально-типологічними властивостями особистості, які є генетично детермінованими.

При цьому саме тренування сприяє розвитку внутрішньої рухливості, вміння переключати увагу, якщо вихідний рівень швидкості, розподілу і переключення не завжди високий.

Вправу бажано виконувати вдома або під час перерви між заняттями протягом 10-15 хв. Почніть рахувати цифри, а потім через 3-4 хв арифметичних дій, одразу читайте складний газетний текст протягом 5-7 хв. Зупиніться. Подивіться, скільки помилок Ви зробили при підрахунках, а також спробуйте якнайповніше і якомога детальніше відтворити прочитаний текст.

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ

ВПРАВА 1. «ВАЖКІСТЬ»

Подумки повторіть 5-6 разів формули:

... Моя права рука розслаблюється і стає важкою ...

... Моя права рука стає все важчою і важчою ...

... Моя права рука зовсім важка, я повністю спокійний(-а) ...
(1 раз).

При цьому варто пригадати відчуття важкості в руці (наприклад, коли ви несли або тримали в руці щось важке). Чим сильніше буде відчуття важкості, тим ефективніше виявлять свій вплив формули, які промовляєте.

Необхідно відчути, як важкість наче тече з плеча в долоню правої руки. Через декілька хвилин 3 рази подумки скажіть: «Важкість з рук зникає». Далі тричі зігніть руку у лікті і відкрийте очі. Дайте собі 2-3 хвилини для повного розслаблення. Потім ще раз повторіть вправу. На наступний день необхідно повторити вправу, бажано вранці і ввечері. Перед тим, як навіювати собі «важкість», варто забезпечити повне розслаблення. Таким чином тренуйтеся два дні.

На третій, четвертий і п'ятий день подібним чином також відпрацьовуйте:

- важкість в лівій руці;
- важкість в обох руках;
- важкість в обох руках і ногах.

Отже, вправу «Важкість» необхідно відпрацьовувати не менше п'яти днів.

ВПРАВА 2. «ТЕПЛО»

Все починається з самого початку: дихання, поза, загальне розслаблення обличчя і тіла. Повторення подумки формул попередньої вправи «Важкість». Потім – по 5-6 разів – формули «тепла»:

- ... Моя права рука розслаблюється і теплішає ...
- ... Моя права рука стає все теплішою і теплішою ...
- ... Моя права рука зовсім тепла ...
- ... Я повністю спокійний ...(1 раз).

Дві-три хвилини наполегливо пригадуйте відчуття теплоти. Потім три рази подумки скажіть: «Тепло і важкість з рук зникають». Три рази зігніть руку в лікті і відкрийте очі. Відпочиньте 2-3 хвилини і повторіть все з початку.

Подібним чином тренувати:

- «тепло» в лівій руці;
- «тепло» в обох руках;
- «тепло» в обох руках і ногах;
- «тепло» в усьому тілі.

На кожен елемент вправи виділяйте по 1-2 дні; всього на вправу витрачається, як правило, 5-6 днів.

В перші 3-4 дні інтенсивних занять дехто може довго відчувати важкість в руках (ногах, тілі). Не потрібно хвилюватися: поступово все зникне. Щоб допомогти цьому, можна промовити: «Важкість зникає, м'язи міцнішають, я відчуваю легкість у тілі». Через деякий час все буде в нормі.

ВПРАВА 3. «СЕРЦЕ»

Третя вправа допомагає нормалізувати роботу серця.

Починати заняття варто з регуляції дихання, розслаблення м'язів обличчя і тіла, потім повторити 1 і 2 вправи (1-2 рази). Для виконання третьої вправи пропонуються наступні формули, які необхідно подумки промовити по 5-6 разів:

- ... Мої груди теплі ...
- ... Моє серце б'ється рівно і спокійно ...
- ... Я повністю спокійний ...(1 раз).

Після виконання всієї процедури вправи повторіть цикл ще раз і закінчіть його так, як і попередні вправи. Для повного оволодіння вправою необхідні 5-6 днів по 15-20 хвилин на день.

ВПРАВА 4. «ДИХАННЯ»

Мета четвертої вправи – регуляція ритму дихання. Ця вправа сприяє усуненню порушень дихання, покращує насичення легенів киснем, діє загальноукріплююче. Формули вправи повторюються 5-6 разів:

- ... Моє дихання спокійне ...
- ... Мені дихається легко і вільно ...
- ... Я повністю спокійний ...(1 раз).

ВПРАВА 5. «ЖИВІТ»

Мета – викликати почуття тепла і спокою у сонячному сплетінні і в брюшній порожнині. У ділянці сонячного сплетіння знаходиться нервовий пучок, пов'язаний з багатьма внутрішніми органами. При правильному виконанні вправи виникає відчуття тепла в животі. Початок і кінець вправи стандартні. Повторіть попередні формули (1-3 рази). Вправа складається з наступних формул, які необхідно подумки промовити 5-6 разів:

- ... Мій живіт стає м'яким і теплим ...
- ... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло ...
- ... Мій живіт прогрітий приємним глибоким теплом ...
- ... Я повністю спокійний ...(1 раз).

ВПРАВА 6. «ЛОБ»

Шоста вправа викликає відчуття прохолоди в ділянці лоба і скроні. Вона допомагає послабити головний біль судинного характеру. Після прийняття вихідного положення і повторення попередніх формул промовляються 5-6 разів наступні формули:

- ... Мій лоб приємно прохолодний ...
- ... Моя голова світла ...
- ... Я повністю спокійний ...(1 раз).

Із всіх шести вправ аутогенного тренування дві перші можна вважати основними. Їх повністю достатньо для того, щоб людина навчилася керувати собою. Формули цих вправ дозволяють викликати, якщо це потрібно, сон (залишатися повністю спокійним), послаблювати деякі неконтрольовані звичайним шляхом відчуття, наприклад біль. Засвоївши формули «тепла» і «важкості», людина може легко використовувати їх для мобілізації своїх фізичних і духовних сил.

Правила занять АТ

1. Займатися АТ необхідно систематично. Тільки так можна досягти максимального успіху.
2. Краще тренуватися вранці перед підйомом і ввечері перед сном. Якщо є можливість, можна виконувати вправи вдень.
3. Всі вправи АТ повинні підпорядковуватися самоконтролю. Виконувати їх потрібно так же ретельно, як і в перший день занять.
4. АТ варто розглядати як особливу психічну гімнастику. У зв'язку з цим припиняти тренування не можна.
5. Всі формули АТ необхідно промовляти подумки, повільно, максимально концентруючи увагу на змісті того, що говорите.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балабанова Л. М. Психолого-педагогічні проблеми студентського віку / Л. М. Балабанова // Психологія : Зб. наук. праць. – К. : НПУ, 1999. – Вип.4 (7). – С. 169 – 170.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми підготовки психолога-практика / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 4. – С. 8 – 11.
3. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації / Юля Бохонкова // Соціальна психологія. – 2005. – № 2. – С. 45 – 54.
4. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / А. Драчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 84 – 86.
5. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення / Н. Жигайло // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2004. – № 4. – С. 107 – 112.
6. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128 – 135.
7. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы формирования личности студента / А. Н. Леонтьев // Психология в вузе. – 2003. – № 1 – 2. – С. 232 – 241.
8. Медведская Е. И. Личностная готовность студентов-психологов к профессиональной деятельности / Е. И. Медведская // Психология в вузе. – 2005. – № 2. – С. 47 – 52.
9. Мещерякова И. А. Проблемное поле и переживание студентов / И. А. Мещерякова, А. В. Иванова // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 5 – 10.
10. Научитель Е. Адаптация студента в вузе / Е. Научитель // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 7. – С. 21 – 23.
11. Петрова Н. И. Динамика самоактуализации у студентов творческих специальностей / Н. И. Петрова // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 45 – 50.
12. Подоляк Л. Г. Психологія раннього юнацтва / Л. Г. Подоляк // Психологічна газета. – 2004. – № 18. – С. 28 – 31.
13. Попелюшко Р. П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у студентської молоді / Р. П. Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 7. – С. 72 – 75.
14. Поторій Я. І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студента / Я. І. Поторій // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 2. – С. 36 – 39.
15. Разумникова О. М. Взаимодействие гендерных стереотипов и жизненных ценностей как факторов выбора профессии / О. М. Разумникова // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 76 – 83.

16. Розказова О. Особливості соціалізації студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства / О. Розказова // Соціальна педагогіка: Теорія та практика. – Луганськ : Луганський національний пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – 2005. – № 2. – С. 23 – 26.
17. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. – № 2 – С. 87 – 93.
18. Сорочинська В. Є. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів / В. Є. Сорочинська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2006. – № 6. – С. 133 – 147.
19. Яценно Е. Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов / Е. Ф. Яценко // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 80 – 90.
20. Барабаш Н. Психофизиологические особенности студентов с различными типами «коронарного поведения» / Н. Барабаш, М. Тульчинский // Вестник высшей школы. – 2000. – № 3. – С. 32 – 33.
21. Білоконь І. Регіональні особливості соціально-політичних настановлень студентської молоді / І. Білоконь // Соціальна психологія. – 2006. – № 3. – С. 33 – 46.
22. Дубовицкая Т. Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов / Т. Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 82 – 86.
23. Кіпень В. Українське студентство: на що орієнтуємося і що цінуємо? / В. Кіпень // Управління освітою. – 2001. – № 22. – С. 3 – 5.
24. Разумникова О. М. Пол и профессиональная направленность студентов как факторы креативности (Когнитивная психология) / О. М. Разумникова // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 111 – 125.
25. Рябченко В. Деякі концептуальні проблеми навчання і виховання студентів у сучасних ВНЗ України / В. Рябченко // Вища освіта України. – 2005. – № 3. – С. 40 – 44.
26. Саенко Ю. В. Суеверие современных студентов / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 122 – 130.
27. Чайка В. Г. Особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе / В. Г. Чайка // Инновации в образовании. – 2002. – № 2. – С. 35 – 41.
28. Шевцов Л. Формування особистості студента: Психологічне тестування / Л. Шевцов // Психолог. – 2006. – № 7. – С. 18 – 19.
29. Юрченко В. І. Дослідження особливостей «Образу-Я» майбутнього вчителя із застосуванням модифікованого тесту «Двадцять тверджень самоставлення» / В. І. Юрченко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 3. – С. 5 – 7.

Навчальне видання

Оптимізація адаптаційної стійкості особистості студента під час навчальної діяльності

Укладачі: **Любченко Наталія Вікторівна,**
Єжова Ольга Олександрівна

Навчально-методичні рекомендації

Суми: Вид-во СумДПУ, 2009 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск ***А.А. Сбруєва***
Комп'ютерний набір ***Н.В. Любченко***
Комп'ютерна верстка ***І.Є. Трифонова***

Здано в набір 28.10.09. Підписано до друку 26.11.09.
Формат 60х84х16. Гарн. Times. Друк. ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 4,8. Обл.-вид. арк. 6,7. Тираж 300. Вид. № 76.

Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві
СумДПУ ім. А.С. Макаренка