

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОНДАКОВА ТАТЬЯНА ПАВЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
КОЛЛЕДЖА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

24.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

24.05.2024

Обучающийся

Кондакова Т.П.

24.05.2024

Дата защиты

28.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА.....	6
1.1. Понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Особенности стрессоустойчивости обучающихся колледжа	12
1.3. Тренинг как средство развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа	17
Вывод по Главе 1.....	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА.....	24
2.1. Организация исследования и описание методик.....	24
2.2. Анализ результатов исследования стрессоустойчивости обучающихся колледжа	25
2.3. Программа тренинга развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа	28
Вывод по Главе 2.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Психологический феномен стрессов и тревог возникает в нашей жизни очень и очень часто. В связи с возросшими требованиями в образовании возрастают и требования к психологическому развитию личности обучающегося, что служит не только проблемами в социальном, когнитивном развитии, но и усилении возрастных комплексов и кризисов обучающихся.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что образовательная сфера, испытывающая в последние десятилетия инновационные изменения, является источником возникновения и развития, различных стрессогенных ситуаций для всех участников образовательного процесса.

Именно поэтому, проблема развития стрессоустойчивости является актуальной для развития самостоятельной зрелой личности, способной к рефлексии собственных способностей, с развитыми духовно-нравственными ценностями, психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь.

Важно, чтобы обучающиеся были способны справляться с любой ситуацией, сохраняя при этом благоприятное духовное и эмоциональное состояние, иметь высокую стрессоустойчивость.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались как зарубежные (Р. Лазарус, Г. Селье), так и отечественные (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Н.И. Вебер, Р.М. Грановская, И.А. Джидарьян, О.А. Карабанова, Т.Л. Крюкова, Л.А. Китаев-Смык, А.Е. Личко, О.В. Лозгачева, А.Б. Леонова, В.В. Собольников и другие) ученые.

Проблема стрессоустойчивости у лиц старшего подросткового возраста рассматривалась в трудах таких ученых, как Л.И. Божович, А.И. Жуков, А.И. Захаров, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванников, Л.Е. Личко, Д.А. Леонтьев, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В.Е. Рожнов, М.Ю. Чибисова и другие.

Следует отметить, что проблема развития стрессоустойчивости студентов связана с кардинальными изменениями собственной личности старших подростков. Для подростков свойственными являются следующие личностные и поведенческие особенности: тревожность, противоречивость чувств, нравственная неустойчивость, нестабильность самооценки, что является причиной низкого уровня стрессоустойчивости.

В связи с этим мы можем говорить, что обучающиеся колледжа наиболее подвержены стрессу.

Таким образом, для студентов колледжа становятся актуальными проблемы преодоления стресса и знания о возможностях и способах своего поведения, которые они могут получить только вместе с жизненным опытом.

Цель исследования: изучить возможности развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

Задачи исследования:

1. Сделать анализ понятий стресса и стрессоустойчивости в психолого-педагогической литературе.

2. Рассмотреть особенности развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

3. Раскрыть особенности тренинга как средства развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

4. Определить уровень развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

5. Составить и реализовать программу тренинга развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа и оценить ее результативность.

Объект исследования: стрессоустойчивость.

Предмет исследования: развитие стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что программа тренинга, включающая игровые упражнения, направленные, на снятие эмоционального напряжения, способности к самоанализу, анализу ситуации и дальнейшему

прогнозированию, будет способствовать развитию стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ научных источников;
- Эмпирические: опрос, тестирование;
- Методы количественной и качественной обработки данных: опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко), тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

Экспериментальная база исследования: общий объем выборки исследования составил 25 обучающихся 1 курса (18 – 23 года). В качестве базы исследования выступал Красноярский колледж ХХХ.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя: введение, две Главы (теоретическая и экспериментальная часть), заключение, библиографический список, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

1.1. Понятие стресс и стрессоустойчивость в психологии

Психологический стресс – одна из самых сложных проблем организма, связанных с физическими и психологическими явлениями. Непросто представить человека, которые бы не испытывал факторы, провоцирующие появление стресса. Так как, люди постоянно сталкиваются со стрессовыми ситуациями. С одной стороны стресс активизирует деятельность человека, что позволяет более плодотворно использовать свои возможности, но с другой стороны, может обладать разрушительной силой и приводить к серьезным неблагоприятным последствиям, как для физического, так психологического состояния человека.

Понятие стресса в науку ввел Ганс Селье. Под этим термином он понимал особую специфическую реакцию организма на стрессогенные факторы, также стрессом автор называл общий адаптационный синдром, стресс-реакцию, синдром адаптации и так далее. Помимо этого, Г. Селье делил стресс на два вида: положительный и отрицательный, то есть эустресс и дистресс. Положительный стресс оказывал полезное воздействием на организм, следовательно, дистресс — отрицательное [24].

В.Э. Мильман понимает стресс как функцию величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения [20].

Р. Лазарус отмечал, что стресс — это индивидуальная реакция организма, которая определяется его субъективной оценкой угрозы и своих ресурсов для преодоления данной угрозы [17].

Следует заметить, что основной индивидной характеристикой содержания стресса является адаптация, то есть стрессоустойчивость. Многие эксперты отмечают, что одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной

деятельности является стрессоустойчивость, то есть устойчивое поведение людей в условиях стресса [29].

Но что же такое адаптация – в широком смысле слова, когда объединены два аспекта – биологический и социальный – есть приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Ю.П. Деревянко, исследуя адаптацию первокурсников к новым условиям учебной деятельности, выделяет следующие ее критерии: уровень готовности к постоянно возвращающимся учебным нагрузкам, приобретенные умения по самоконтролю и успешному контролю стресса. По мнению автора, адаптацию студента на начальном этапе обучения можно объяснить, как процесс приспособления к необычной учебной ситуации, касающихся всех сфер личности [9].

Анализируя разные подходы к пониманию стресса и адаптации к нему, Н.Л. Клячкина делает акцент на важности умения дифференцировать стрессоры, поддающиеся контролю личности и стрессоры, которые ей неподконтрольны [14].

С.А. Анохина считает, что составляющей частью адаптации является стрессоустойчивость, которая дает возможность человеку выполнять свои жизненные функции на более сложном и высоком уровне. «Возрастающий объем стрессоров требует разработки условий, концепций и моделей ценностного отношения к здоровью, позволяющих повысить стрессоустойчивость личности и дающей ей возможность осуществлять деятельность с минимизированными психологическими и социальными деструкциями» [4].

Исследователи в области социологии говорят о том, что в современном мире нужно обладать высокой степенью стрессоустойчивости. Высокая степень этого качества нужна, прежде всего, для сохранения физического и психического здоровья личности, а также для возможности заниматься эффективной профессиональной деятельностью.

В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали многие ученые. К самым известным из них можно отнести А.А. Баранова, Б.Х. Варданян, В.А. Бодрова, С.В. Субботина, А.А. Реан и других [30].

С.В. Субботин определял стрессоустойчивость как сложное индивидуально-психологическое качество, которое заключается в специфической взаимной связи многоуровневых свойств личности, которая должна обеспечиваться биологической, физиологической и психологической саморегуляцией системы и приводит к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных обстоятельствах жизни. А.А. Баранов присоединяется к этой формулировке. Он отмечал, что данное понятие (качество, признак, свойство) рассматривается преимущественно с функциональной точки зрения как характеристика, влияющая на успешность деятельности. Н.В. Суворова позже отмечает то же самое [21].

В работах Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина можно отметить идею о двойственной природе стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успех-неудача) и как характеристики, обеспечивающей саморегуляцию личности как системы. Из этого следует, что стрессоустойчивость можно рассматривать как деятельностный и личностный показатель.

О.В. Лозгачева в своем научном труде, который посвящен развитию стрессоустойчивости в период профессионализации, назвал устойчивость к стрессу – комплексным свойством личности, которое может характеризоваться необходимым уровнем адаптации человека к воздействию экстремальных и/или совокупных внутренних и внешних обстоятельств в течение жизни [16].

В социально-психологическом исследовании, которое посвящено развитию стрессоустойчивости у индивида, Ли Кан Хи определил, что стрессоустойчивость – это психофизическое состояние человека, которое обеспечивает оптимальную адаптацию к экстремальным обстоятельствам,

помогающее решать принадлежащие ему бытовые и служебные задачи без потерь (психических и физических), то есть, находясь в состоянии психофизического равновесия.

По мнению ведущего специалиста по изучению психологического стресса В.А. Бодрова, отправной точкой в изучении стрессоустойчивости является формулировка этого понятия. Под стрессоустойчивостью В.А. Бодров понимает интегративное свойство личности, которое, во-первых, характеризует уровень его адаптации к воздействию экстремальных обстоятельств внешней (гигиенические условия, социальная среда и так далее) и внутренней (личностной) среды и деятельности. Во-вторых, это определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развитием физиологических, психических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и способа действий в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации оперативных резервов и функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении трудоспособности и образа действий индивида, которые направлены на предотвращение негативных эмоциональных переживаний, функциональных расстройств и нарушений надежности и эффективности деятельности [1].

Таким образом, стрессоустойчивость можно назвать сложным и емким качеством личности. Она сочетает в себе целый спектр возможностей, широкий спектр многоуровневых явлений.

Устойчивость в психологическом плане отражает функциональные характеристики значимых психических процессов, свойств и качеств человека, а также уровень адекватности психологического порядка деятельности потребностям конкретных обстоятельств.

Исходя из этого, можно утверждать, что стрессоустойчивость можно назвать частным случаем психической устойчивости, который проявляется под действием стрессовых обстоятельств, и их специфика будет определяться конкретным видом деятельности [3].

Понимание структуры устойчивости человека к стрессу основано на подходе психологии к сущности структуры психики. Исходя из этого устойчивость к нагрузкам можно считать динамической структурой.

К основным компонентам динамической структуры личности относятся:

— эмоциональный компонент – накапливается в процессе преодоления сложных обстоятельств и проявляется в вере, в чувстве вдохновения и удовлетворения от выполнения поставленных задач;

— волевой, который выражается в самообладании, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями обстоятельств. Волевой элемент выполняет контрольную и оценочную функцию восстановления и сохранения целесообразной регуляции деятельности.

— интеллектуальный, который отражающий тип мышления, умственную работоспособность [12].

Другие авторы Ю.Н. Гурьянов, С.А. Козлов, В.Ф. Власов, выделяют ряд других структурных элементов:

— мотивационный компонент – отражает направленность личности на выполнение поставленных задач. Элемент внутренней мотивации состоит из различных внутренних мотивационных тенденций, которые выполняют стимулирующую, регулирующую и смыслообразующую функцию;

— физиологический элемент определяет резерв энергетических возможностей организма;

— когнитивный характеризует уровень понимания и осознания служебной задачи. Когнитивный элемент должен обеспечивать структурирование, создание ориентировочной основы для профессиональной деятельности, текущий анализ и прогнозирование динамики служебных обстоятельств;

— оперативный сочетает в себе применяемые приемы и методы деятельности. Оперативный элемент должен обеспечивать владение приемами

и методами деятельности, необходимыми навыками и умениями для использования технических и других средств;

— коммуникативный элемент характеризует состояние готовности к взаимодействию, социально-психологический аспект деятельности индивида [18].

Н.И. Бережная предполагает, что категория стрессоустойчивости как качества личности состоит из сочетания следующих элементов

— психофизиологический (тип, свойства центральной нервной системы); мотивационный, полагающий, что сила причин во многом определяется эмоциональной устойчивостью;

— эмоциональный опыт человека, который накоплен в ходе преодоления негативных воздействий экстремальных обстоятельств;

— волевой выражается в сознательном регулировании действий, приведении их в соответствие с требованиями обстоятельств; профессиональной подготовленности, осведомленности и готовности личности к выполнению определенных задач;

— интеллектуальных действиях по оценке требований ситуации, прогнозированию ее ожидаемого изменения, принятию решений о способах действий [23].

В зависимости от характера деятельности структурные элементы, как психической устойчивости, так и стрессоустойчивости занимают в ней различные «ранговые места». Все они расположены в определенной взаимной связи, и это способно компенсировать недостаточную выраженность одних за счет большего развития других.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, мы можем сделать следующие выводы.

В современный период развития психологических знаний о содержании стрессоустойчивости личности можно отметить различные точки зрения. Поэтому ряд ученых рассматривают это понятие в основном с функциональной точки зрения, как характеристику, которая влияет на

успешность деятельности, как возможность поддерживать оптимальную возможность для работы и эффективность деятельности в стрессовых ситуациях. В работах других авторов можно отметить идею о двойственной природе устойчивости к стрессу. Это качество можно увидеть в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, которое влияет на результат деятельности (успех-неудача) и как характеристики, обеспечивающей саморегуляцию индивида как системы, что помогает рассматривать стрессоустойчивость как показатель активности и личности [15].

Психологи выделяют эмоциональные, волевые, интеллектуальные, мотивационные, коммуникативные, операционные и другие элементы в структуре стрессоустойчивости человека.

Более того, все элементы устойчивости к стрессу, а также психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи и могут компенсировать недостаточную выраженность одних за счет большего развития других.

1.2. Особенности стрессоустойчивости обучающихся колледжа

Научные психологи дают разные временные рамки подростковому возрасту. Чаще всего исследователи различают раннюю юность (от 15 до 18 лет) и позднюю юность (от 18 до 23 лет) [10].

К примеру, В.С. Мухина определяет молодость как период от подросткового возраста до зрелости – возрастные границы от 15-16 до 21-25 лет [6].

И. Кон разделил переход от детства к взрослой жизни на три этапа (подростковый возраст, юношеский возраст и поздняя юность (или начало взрослой жизни) [17].

Старший подростковый возраст является завершение полового созревания, и начало зрелости характеризуется зрелостью организма во всех отношениях; юность – это период начальной социализации; то же

психологическом подростковом возрасте характеризуется формированием самосознания, самооценки, самоопределения, избрания профессии.

Ведущей деятельностью в старшем подростковом возрасте является труд. Обозначив основные характеристики данного возрастного периода, И. Кон в полной мере реализовал методологические идеи классика возрастной психологии Л.С. Выготского [11].

Говоря о подростковом возрасте, следует отметить появление рефлексии и самоанализа. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, беспокойство и так далее). В то же время, чем старше человек, тем более выражено улучшение общего эмоционального состояния.

Развитие эмоциональности в подростковом возрасте тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, его самосознанием, самооценкой.

Происходит формирование устойчивого самосознания и устойчивого образа «Я» – центрального психологического новообразования подросткового возраста. В этот период формируется система представлений о себе, которая, независимо от того, верна она или нет, является психологической реальностью, влияющей на поведение, порождающей определенные переживания.

Фактор времени входит в самосознание. Все это связано с усилением личного контроля, самоуправления, с новым этапом развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира [22].

Старший подростковый этап – это решающий этап в формировании мировоззрения. Мировоззрение – это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых сопровождается ощущением их истинности, правильности. Поэтому мировоззрение ассоциируется у подростков с решением жизненно важных проблем. Явления действительности интересуют молодого человека не сами по себе, а в связи с его собственным отношением к ним.

Мировоззренческий поиск включает в себя социальную ориентацию личности, осознание себя частицей социальной общности, выбор своего будущего социального положения и путей его достижения.

Мировоззренческие проблемы основаны на проблеме смысла жизни. Подросток ищет глобальный и универсальный ответ: «служить людям», «приносить пользу обществу». Его интересует не столько вопрос «как быть?», сколько «Кем быть?», а также гуманистические ценности, социальная направленность личной жизни, широкая социальная благотворительность.

Главное приобретение в старшем подростковом возрасте – это открытие своего внутреннего мира. Внешний мир начинает восприниматься через него самого. Наблюдается склонность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Повышается волевая регуляция. Проявляется стремление к самоутверждению [7].

Существует также самооценка внешнего вида. И одной из важных психологических характеристик молодежи является самооценка (принятие, самоутверждение или отвержение, неудовлетворенность собой). Существует несоответствие между идеальным и реальным «Я».

Мышление в подростковом приобретает личностную эмоциональную направленность. Существует познавательная страсть к теоретическим и идеологическим проблемам. Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств.

Интеллектуальное развитие выражается в тяге к обобщениям, поиске закономерностей и принципов, лежащих в основе конкретных фактов. Повышается концентрация внимания, увеличивается объем памяти, материала, начинает преобладать абстрактно-логическое мышление. Есть способность самостоятельно разбираться в сложных вопросах [19].

Также наблюдается значительная перестройка эмоциональной сферы, самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, грубости.

Общение со сверстниками важно для развития личности в подростковом возрасте. Именно общение выступает определенным каналом передачи информации, специфическим типом межличностных отношений, а также является одним из видов эмоционального контакта.

Подростковый возраст, по определению современных психологов, – это переход от зависимого детства к независимой и ответственной взрослой жизни [20].

Неопределенность этого возраста вызывает тревогу и беспокойство у молодежи и влечет за собой возникновение кризиса, который связан с самоопределением и способами социальной самореализации в мире.

Социальная ситуация развития подросткового возраста является стрессовым фактором. Эффективные способы справиться со стрессовой ситуацией помогают в решении ведущих задач этого возраста.

Понимание особенностей совладающего поведения в подростковом возрасте способствует поиску адекватных стратегий совладания с критическими ситуациями и снижению влияния негативных обстоятельств на личностное развитие. И на основе этого становится возможным сформировать программу психологической поддержки молодежи в кризисный период.

Психология подросткового возраста – самый неизученный раздел возрастной психологии.

Л.С. Выготский отмечал, что период подросткового возраста имеет только общие теории и положения и в нем практически нет достоверно установленных фактов [5].

Старшие подростки сталкиваются с труднейшей задачей самоопределения, как социального, так и личностного, что означает ориентир и определение их места во взрослом мире. Самоопределение – это основной психологический рост в подростковом возрасте.

Выделяют основные характеристики личностного самоопределения: потребность в личностном самоопределении – это потребность сформировать смысловую систему, в которой сливаются представления о себе и мире [13].

Обучение в старших классах сопровождается различными стрессовыми ситуациями, и поэтому старшие подростки часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение.

Среди факторов, которые вызывают стресс у подростков, можно выделить: большие информационные потоки, адаптацию к новым условиям окружающей среды и предстоящие экзамены.

В настоящее время большое внимание уделяется стрессоустойчивости человека в повседневных и экстремальных условиях. Учеба в колледже является стрессовым фактором для определенной категории студентов.

В настоящее время большинство исследований подтверждают, что стресс является спутником старших школьников. Этому способствует постоянное повышение интенсивности учебного процесса, ежедневный стресс из-за нехватки времени и сил в попытке решить учебные задачи, хронические заболевания, нарушение цикла сна – бодрствования, внутригрупповые и семейные конфликты.

Современные подростки стремятся повысить свою успеваемость не только в академической деятельности, но и в других сферах жизни [2].

Под стрессоустойчивостью мы подразумеваем способность человека преодолевать трудности, подавлять негативные эмоции. Она характеризуется комплексом индивидуальных личностных качеств, позволяющих легко преодолевать стресс.

В исследованиях С.К. Бондыревой, Н.Е. Водопьяновой, Д.И. Фельдштейна выявлены многие компоненты стрессоустойчивости или качества, которые связаны со стрессоустойчивостью: толерантность, инициативность, стремление к саморазвитию, а также коммуникативные навыки.

К примеру, Н.Е. Водопьянова отмечает такие личностные характеристики, основанные на стрессоустойчивости, как способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных отношений, обеспечение успешной самореализации [8].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что старший подростковый возраст – это период завершения физического созревания. В этом возрасте происходит расширение представлений о личных и социальных перспективах на будущее.

Также следует отметить, что стрессовая ситуация для подростков может быть следствием как объективно заданных параметров (изменение ситуации, ее высокая динамика), так и ее субъективной интерпретации, которая связана с личностными особенностями подростка старшего возраста, отсутствием жизненного опыта или навыков решения возникающих проблем.

1.3. Тренинг как средство развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа

Исходя из особенностей старшего подросткового возраста, рассмотренных нами выше, мы можем отметить, что проблема стресса и стрессоустойчивости характерна:

— обучающимся старшего подросткового в связи с особенностями подросткового возраста;

— старшим подросткам, обучающиеся в колледже, которые сталкиваются с более объемными учебными нагрузками, чем старшие подростки, обучающиеся в школе. Это связано с тем, что старшим подросткам, обучающимся в колледже, важно принимать много самостоятельных решений, связанных с развитием профессиональных способностей, собственной практикой и отчетностью по учебным предметам. В этом смысле, в колледже происходит более самостоятельное, личностноориентированное обучение подростков;

— старшим подросткам, обучающимся в колледже. Следующим аспектом возможных стрессов для подростков, обучающихся в колледже, может служить социальное положение подростков, выбирающих обучение в

колледже после 9 класса общеобразовательной школы, многие из них вынуждены самостоятельно зарабатывать деньги и снимать жилье.

Именно поэтому, методы преодоления стресса наиболее актуальны для подростков, обучающихся в колледже.

По мнению А. Реана [23], в старшем подростковом возрасте подростки более склонны к самопоиску и самоанализу, поэтому психологические методы, связанные с пробой конкретных действий и их обучению наиболее актуальны для подростков данного возраста.

По мнению психолога И. Кона [15], старшие подростки активно усваивают то, что им полезно и необходимо.

Именно поэтому, метод обучающего психологического тренинга наиболее подходит для усиления навыков стрессоустойчивости у старших подростков.

С.Г. Сидоров определяет психологический тренинг как форму активного обучения, основу которой составляет выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие умений и социальных установок [25].

Конечно, в ходе тренинга участники приобретают и новые знания, но это не теоретические знания в «чистом» виде, они обязательно связаны с практикой их использования.

Преимуществами работы в тренинг группе являются следующие факторы [18]:

- появление тренинг группы как способа развития коммуникативных и социальных умений старшего подростка, что дает представление, что он не один со своей проблемой;
- работа в группе и обмен переживаниями участников группы;
- конкретная цель и тематика занятий в группе;
- повышенная практиориентированность и практичность;
- групповая поддержка и узнавание друг друга.

Таким образом, в тренинг-группе обучающихся колледжа может не только узнать о методах преодоления стресса и попробовать и на себе, но и

познакомиться со сверстниками, обсудить с ними важные проблемы, быть услышанным, что способствует повышению личностного роста обучающегося.

Все тренинги делятся на разделы [25]:

1. Социально-психологический тренинг – вид тренинга, цель которого состоит в развитии умений и навыков социального взаимодействия.

2. Психотерапевтический тренинг – тренинг, проводимый для изменения в сознании участников, для коррекции их поведения, для улучшения отношений в группе.

3. Обучающий («навыковый») тренинг, направленный на выработку навыков: учебных и профессиональных;

4. Бизнес-тренинг, проводимый для повышения эффективности управления и производственной деятельности.

5. Аутотренинг – тренинг, который человек «проводит сам с собой», выполняя определённые упражнения, помогающие расслабиться или сосредоточиться, преодолеть усталость и болезненные ощущения, избавиться от негативного отношения к другому человеку, развить в себе полезные качества.

6. Тренинг личностного роста, направленный на личностное развитие. Выполняемые упражнения помогают человеку избавиться от недостатков и развить в себе полезные качества личности.

7. Тренинг общения проводится для развития коммуникативных умений, а содержанием деятельности является общение в тренинг-группе. Для организации общения моделируются разнообразные ситуации, используются элементы игры и драматизации.

При работе в школе и в колледже, педагогу-психологу можно работать лишь с элементами обучающего тренинга в рамках занятий по психологии, так как участники старшего подросткового возраста, не до конца зрелые и взрослые люди, чтобы брать тренинг-формы без компонента возрастного развития.

Обучающий тренинг для подростков имеет цель обучения подростков какой-либо технике или умению, которая лежит в основе проведения тренинга-занятия [2].

Тренинг – занятия проводятся в группе до 12 человек, что эффективнее, чем работа на полную группу или класс.

В процессе тренинга устанавливаются такие правила как:

- полное подчинение тренеру, ведущему тренинга;
- хорошее настроение и мировосприятие;
- ненасильственное общение: никто не может заставить участника высказываться или делать что-либо;
- доброжелательность и уважение к каждому из членов группы;
- отсутствие резких, грубых высказываний или высказываний не по теме;
- временной лимит выполнения заданий и высказываний в рамках тренинга.

Психологический тренинг с подростками отличается:

- наличием форм включения в диалог: разнообразные притчи, сказки и рассказы для отношения подростков и высказываний собственного мнения;
- наличием рефлексивных форм высказываний о темах тренинга, самоотношении, собственных результатах. На это отводится намного больше времени, чтобы подростки могли высказаться и обсудить полученные умения;
- наличие форм обратной связи, учет времени между заданиями тренинга для возможного отношения к ним подростков;
- наличие упражнений, содержащих повышенную интерактивность.

Подросткам не очень интересно слушать все время ведущего;

- наличие моделирующих игр и форм практического воспроизведения той или иной ситуации. Это помогает увидеть данную ситуацию со стороны;

— чередование групповых и индивидуальных заданий. Это важно для того, чтобы участники тренинга умели работать как в группе, так и индивидуально.

— возрастосообразность и четкий подбор упражнений для определенного возраста, чтобы упражнения и формы работы были понятны участникам;

— возможность вариативности и изменения заданий тренинга в рамках соблюдения поставленной цели и задач.

— отсутствие на тренинге третьих лиц и неудобных физических и психологических обстоятельств.

Проведение тренинга связано с высокой психологической грамотностью ведущего, знание основных и дополнительных аспектов возраста участников тренинга и состава группы, умение четко удерживать временной режим и правила группового взаимодействия, четкость и конкретность формулировок.

Основой тренинга стрессоустойчивости по Т. Райту [23] является самопрограммирование участника аутотренинга, как основной формы работы со стрессом через такие упражнения как «позитивный настрой», «визуализацию», «самопрограммирование», «масштабность явления».

Однако, по мнению Л. Анн [3], тренинг стрессоустойчивости для подростка должен быть связан с самопознанием, самопредставлением и проживанием трудностей подростка в группе, методах поддержки и участие в групповом сотрудничестве для решения определенной задачи.

Обучающий тренинг для старших подростков по стрессоустойчивости включает в себя:

— конкретизацию данного психологического феномена и его составляющих;

— подбор необходимых упражнений, игр и иных имитационных форм преодоления стресса в группе;

— упражнения на уменьшение тревоги и стресса, зависимости от них, а также упражнения на преодоление возможных комплексов и страхов подросткового возраста;

— индивидуальные упражнения на выработку позитивного настроения, аффирмации и самопрограммирование;

— упражнения аутотренинга и тренинга релаксации;

— творческую терапию (Арт-терапию, мультимодальные методы, терапию творчеством).

Вывод по Главе 1

В современный период развития психологических знаний о содержании стрессоустойчивости личности можно отметить ее важность с точки зрения усиления разнообразных стрессов, в частности, возрастающих стрессов в образовательных учреждениях.

Студенческий возраст связан с наличием нестабильного эмоционального самовыражения, усилением психологических комплексов и личностных проблем, что связано с особенностями подросткового возраста.

Рассматривая старших подростков, обучающихся в колледже, мы можем отметить, что уровень учебной нагрузки, по сравнению со старшими подростками, обучающимися в школе, существенно возрастает, что связано с усилением самостоятельности, условиями жизни и личными запросами.

Решением проблемы стрессов у старших подростков является развитие навыков стрессоустойчивости – способности преодолевать трудности, подавлять негативные эмоции. Она характеризуется комплексом индивидуальных личностных качеств, позволяющих легко преодолевать стресс.

Мы считаем, что самым успешным методом для этого может служить такой метод как обучающий психологический тренинг.

С.Г. Сидоров определяет психологический тренинг как форму активного обучения, основу которой составляет выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие умений и социальных установок.

Обучающий тренинг является успешным методом работы со старшими подростками, благодаря его практикоориентированности, задачности, интерактивности, наличию группового проживания игровых и имитационных ситуаций, а также возможности модификации разнообразных методов.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

2.1. Организация исследования и описание методик

Для достижения цели исследования необходимо было провести эмпирические исследования. В исследовании принимало участие 25 обучающихся. Базой проведения исследования стал Красноярский колледж ХХХ.

Диагностическое исследование проводилось нами во время дополнительных мероприятий. В ходе диагностической процедуры, нами не было выявлено обучающихся с инвалидностью и ограничениями в здоровье, поэтому диагностическая методика проводилась нами в стандартном режиме, без использования дополнительного времени и оборудования.

Для изучения стрессоустойчивости обучающихся колледжа были использованы следующие методики:

Опросник «Инвентаризации симптомов стресса» Т.А. Иванченко

Методика направлена на определения уровня стресса, служит для оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности контролировать эти качества. Опросник позволяет развивать внимательность к стрессовым признакам, произвести самооценку частоты их проявления и уровень предрасположенности к негативным последствиям стресса.

Опросник состоит из 20 вопросов, на которые необходимо дать по одному соответствующему ответу: «иногда» - 1 балл, «редко» - 2 балла, «часто» - 3 балла, «всегда» - 4 балла.

Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Цель методики: оценка стрессоустойчивости.

Сферы применения: выявление уровня стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

Данный тест позволяет получить оценку уровня стрессоустойчивости. Объективность результата будет зависеть от более искреннего ответа. Тест состоит из 18 вопросов, в каждом вопросе необходимо выбрать один вариант ответа (редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла). Далее нужно посчитать суммарное число получившихся баллов и определить уровень стрессоустойчивости по таблице (приложение Б).

Чем меньше суммарное число баллов набрано, тем выше уровень стрессоустойчивости, и наоборот.

Исследование проводилось в три этапа:

- I. Констатирующий этап.
- II. Формирующий этап.
- III. Контрольный этап.

Первый этап исследования предполагает изучение уровней стресса и стрессоустойчивости, который констатирует показатели обучающихся колледжа.

На формирующем этапе исследования мы применили на практике программу развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

На заключительном, контрольном этапе, мы определили эффективность разработанной программы направленной на развитие стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

Таким образом, была определена эмпирическая выборка исследования и подобраны методики диагностики.

2.2. Анализ результатов исследования стрессоустойчивости обучающихся колледжа

В ходе диагностики стрессоустойчивости обучающихся колледжа Красноярского колледжа ХХХ были получены следующие результаты.

В первую очередь мы диагностировали «Инвентаризацию симптомов стресса» Т. Иванченко, в результате которого можно сделать вывод о том, что

в данной группе 76% (19 человек) обучающихся зависимы от мнения окружающих, что говорит о том, что они постоянно находятся в состоянии стресса. Для 20% (5 человек) характерна активная деятельность и перенапряжение, они более сильно подвержены стрессу. 4% (1 человек) - справляются с возникающими проблемами, имеют адекватную самооценку и меньше подвержены стрессу.

Результаты исследования выявления уровня симптомов стресса обучающихся по опроснику «Инвентаризация симптомов стресса» Т.А. Иванченко представлены на Рис. 1.

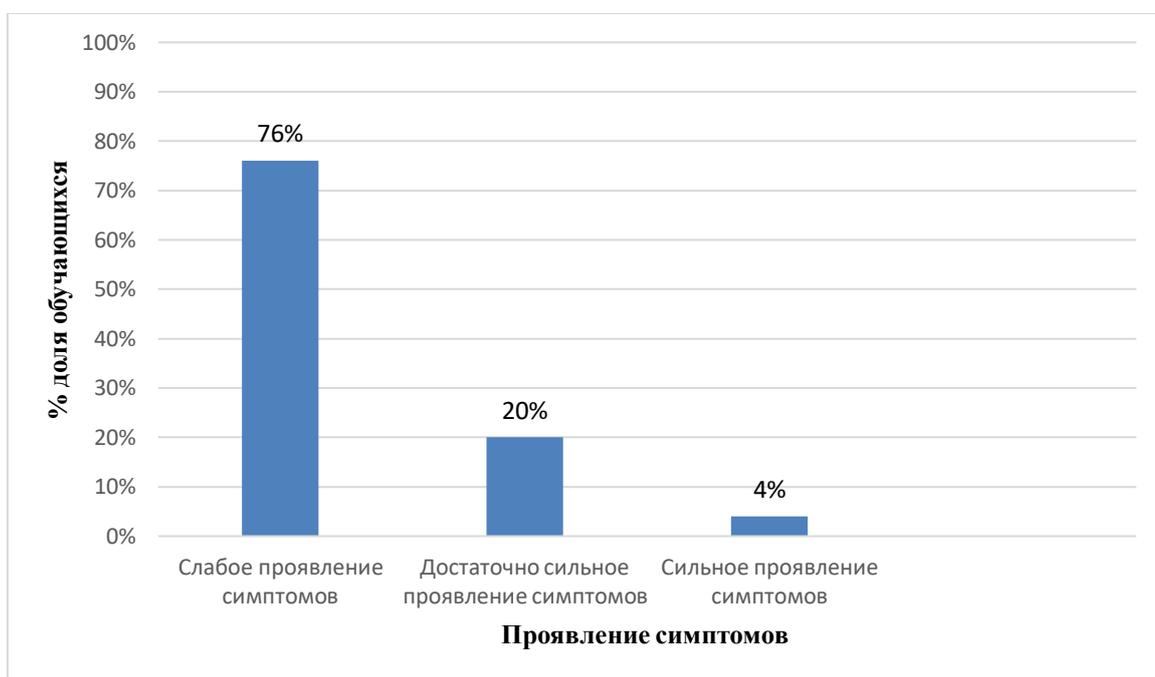


Рис. 1. Результаты исследования выявления уровня симптомов стресса обучающихся (опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т.А. Иванченко)

Исходя с полученных данных, можно прийти к выводу, что у подавляющего числа респондентов, принявших участие в опроснике, проявляются симптомы проявления стресса.

Рассмотрим результаты тестового материала по методике определения стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) и обработки полученных данных было выявлено, что 16% обучающихся 1 курса имеют низкий уровень стрессоустойчивости и 4% очень низкий уровень, то есть

больше, имеют зависимость от стрессовых ситуаций, которые имеют большое воздействие на личность. Чуть ниже среднего уровня имеют 4%, 40% имеют средний уровень стрессоустойчивости и 36% имеют влияние стресса на физические и психологические функции организма, а также подвержены стрессовым ситуациям, данная группа быстрее реагирует на стресс и быстрее выходит из него, менее восприимчивы к накоплению нагрузки.

Также результаты выявления уровней стрессоустойчивости обучающихся по тестовому материалу определения стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова представлены на Рис. 2.



Рис. 2. Результаты выявления уровня стрессоустойчивости обучающихся (тест определения стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова))

По результатам данной методики, можно сказать, что у большинства респондентов средний и чуть выше среднего уровни подверженности стрессу, а значит имеют средний, склонный к низкому уровню стрессоустойчивости.

По результатам констатирующего этапа исследования, мы пришли к выводу, что обучающиеся 1 курса подвержены стрессовым ситуациям и это говорит о том, что стрессоустойчивость не развита на должном уровне.

Результаты распределения по уровням стрессоустойчивости обучающихся колледжа, выглядят так:

1. Очень низкий уровень стрессоустойчивости – 1 человек
2. Низкий уровень стрессоустойчивости – 4 человека
3. Ниже среднего уровня стрессоустойчивости – 0 человек
4. Чуть ниже среднего уровня стрессоустойчивости – 1 человек
5. Средний уровень стрессоустойчивости – 10 человек
6. Чуть выше среднего уровня стрессоустойчивости – 9 человек
7. Выше среднего уровня стрессоустойчивости – 0 человек
8. Высокий уровень стрессоустойчивости – 0 человек
9. Очень высокий уровень стрессоустойчивости – 0 человек.

По анализу полученных результатов необходима разработка и реализация программы направленной на формирование стрессоустойчивости обучающихся колледжа за счет использования эффективных стратегий преодоления трудностей.

2.3. Программа тренинга развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа

На основании проведенных исследований, результаты которых отражены выше, выявлена необходимость разработки программы тренинга развития стрессоустойчивости обучающихся колледжа. Нами была составлена коррекционно-развивающая программа мероприятий по развитию стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте. В данный план вошел комплекс тренинговых занятий по развитию стрессоустойчивости студентов Красноярского колледжа сферы услуг и предпринимательства.

Цель программы тренинговых занятий: формирование стрессоустойчивости обучающихся колледжа за счет использования эффективных упражнений преодоления трудностей.

Задачи:

1. Сформировать представление о сущности стресса, его причинах и способах преодоления.
2. Научить способам снятия эмоционального напряжения.
3. Развитие способности к самоанализу, анализу ситуации и дальнейшему прогнозированию.

Структура тренинговых занятий: каждое занятие имеет структуру, цели и включает в себя различные формы групповой работы и различные виды упражнений для студентов:

- упражнения, которые направлены на создание благоприятной и дружественной атмосферы и снятие напряжения;
- упражнения, которые направлены на развитие способности к самоанализу, анализу ситуации и дальнейшему прогнозированию;
- размышление, подведение итогов урока.

Целевая аудитория: студенты 1 курса колледжа, в количестве 25 человек.

Программа тренинговых занятий имеет три этапа: вводный этап, основной этап и закрепляющий этап.

Продолжительность работы составляет 3 месяца с периодичностью занятий – 2 раза в две недели. Продолжительность занятия составляла 40-60 минут, всего было проведено 12 занятий.

Каждое занятие разбито на три части: организационный момент, основная часть и заключительная, каждая из которых преследует четко определенную цель. Форма занятий групповая.

На данных занятиях нам удалось:

- провести игровые и имитационные игры для участников тренинга;
- творческие упражнения, позволяющие активировать фантазии и творческие проявления участников занятий с элементами тренинга.

Были также проведены упражнения с элементами аутотренинга, визуальной релаксацией.

Каждый тренинг включал в себя:

— активное начало занятий «приветствие – знакомство», на котором участники тренинга узнавали себя и обменивались позитивными пожеланиями;

— упражнения релаксации, по типу аутотренинга;

— имитационные, игровые упражнения;

— рефлекссию дня и полученных умений.

План групповых тренингов по развитию стрессоустойчивости у студентов колледжа представлен в Таблице 1.

Таблица 1

План проведения комплекса тренинговых занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости обучающихся колледжа

№	№ п/п	Цели и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
1	2	3	4	5
1	Вводный этап			
2	1	Цель: создание благоприятных условий для работы группы, создание доверительных отношений и принятие правил работы, знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала. Задачи: познакомить с правилами поведения в группе	Упражнение «Знакомство в ситуациях», Упражнение «Предмет - невидимка», Упражнение «Поводыри», Упражнение «Горячий воздушный шар»	Плакат, маркер, игрушка
3	Основной этап			
4	2	Цель: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о разных методах саморегуляции эмоциональных состояний. Задачи: определить понятие: стресс, дистресс, стрессоустойчивость, саморегуляция	Упражнение «Стаканчик», рисунок «Мое стрессовое состояние», мини-лекция «Стресс» и «Комплексное управление стрессом», Упражнение «Стратегии работы со стрессом», Упражнение «Волшебное слово», Упражнение «Космонавт на взлете»	Слайдовая презентация занятия, информационные листы, раздаточные листы, карандаш, бумага, пластиковый стаканчик

Продолжение Таблицы 1

№	№ п/п	Цели и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
1	2	3	4	5
5	Основной этап			
6	3	Цель: помочь студентам снять усталость и эмоциональное	Упражнение «Живая диаграмма», Упражнение	Мультимедийная аппаратура,

		<p>напряжение, найти внутренние ресурсы для конструктивного взаимодействия, научиться сознательно повышать собственную стрессоустойчивость.</p> <p>Задачи: снять усталость и эмоциональное напряжение, повысить стрессоустойчивость</p>	<p>«Рисунок стресса», Упражнение «Ситуация в общественном транспорте», Упражнение «Уменьшение гнева», Упражнение «Карусель», Упражнение «Путешествие в яблоневый сад», Упражнение «Камешек в ботинке»</p>	<p>листы бумаги, фломастеры, мелодия «Звуки леса», камешек</p>
7	4	<p>Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья студентов, повышение работоспособности и рабочей мотивации.</p> <p>Задачи: снижение уровня стресса и усталости, восстановление психоэнергетических ресурсов организма, знакомство с приемами психологической саморегуляции, снятие эмоционального напряжения и страха</p>	<p>Упражнение «Чувство ртути», Упражнение «Электрические приборы», Упражнение «Работа с рассказом», Упражнение «Сказка», Упражнение «Назови эмоцию», Упражнение «Полное дыхание»</p>	<p>Разноцветные карточки, авторучки, тетради, доска, листы А4</p>
8	5	<p>Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья студентов.</p> <p>Задачи: познакомить студентов с приемами психологической саморегуляции, создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой, совершенствовать развитие личностных качеств</p>	<p>Упражнение «Субъективная минута», Упражнение «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?», Упражнение «Корзина советов», Упражнение «Способы снятия отрицательных эмоций», Упражнение «Лимон»</p>	<p>Листы А4, авторучки</p>
9	6	<p>Цель: профилактика стрессовых состояний у студентов.</p> <p>Задачи: познакомить учащихся с понятием «стресс» и видами его проявления, изучить воздействие стресса на организм человека, обучить техникам снятия тревожности и стресса</p>	<p>Упражнение «Ассоциации», «Эксперимент», Упражнение «Мои ресурсы», Упражнение «Якорь»</p>	<p>Карточки с текстом,</p>

Продолжение Таблицы 1

№	№ п/п	Цели и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
1	2	3	4	5
10	Основной этап			
11	7	Цель: овладение собственным телом и техникой дыхания, развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов. Задачи: снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения	Упражнение «Перенесение душ» Упражнение «Пантомима»	Колода карточек с названиями предметов
12	8	Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психологическое напряжение, избавляясь от состояния страха. Задачи: повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения, развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы	Упражнение «Комплимент-пожелание», Упражнение «Слепые и поводыри», «Стресс-тест», мини-лекция «Как справиться со стрессом», Упражнение «Дискомфорт», «Молекулы», Упражнение «Сильные стороны»	Листы А4, авторучки, ватман
13	9	Цель: развитие навыков, необходимых для уверенного поведения; учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций. Задачи: формировать у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях	Упражнение «Утро вечера мудренее» Упражнение «Что такое обида?» Медитативное упражнение «Мысленная прогулка по своему телу»	Бумага и ручки, обойная бумага, краски, спокойная расслабляющая музыка

№	№ п/п	Цели и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
1	2	3	4	5
14	Основной этап			
15	10	Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях; учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций; тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; снятие напряжения и усталости после занятия. Задачи: снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения	Упражнение «Колпак» Упражнение «Волевое дыхание» Упражнение «Снежки»	Карточки с текстом, старые газеты или бумага, клейкая лента
16	11	Цель: тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; научить самообладанию в стрессовых ситуациях; получение обратной связи от участников группы. Задачи: сформировать у детей умение высказаться, регуляция собственного эмоционального состояния	Упражнение «Комплимент» Упражнение «Откровенно говоря» Мини - лекция «Как справиться со стрессом» Упражнение «Итоги дня»	Карточки с фразами
17	Закрепляющий этап			
18	12	Цель: закрепление полученных навыков. Задачи: сформировать у студентов умение высказаться	Упражнение «Приветственный ритуал» Упражнение «Порхание бабочки» Упражнение «Что нравится?»	Бубен (колокольчик), релаксационная музыка, листочки с ручками

Данный комплекс тренинговых занятий направленный на формирование стрессоустойчивости у подростков, состоит из 12 занятий и разделён на три этапа (вводный, основной, закрепляющий).

Первое занятие началось со знакомства. В задание входило знакомство в различных ситуациях, что способствовало развитию коммуникативных способностей и творческого потенциала. Во время проведения первого упражнения было заметно как дети активизировались и с интересом слушали задания. Многим ребятам понравилось задание представить своего партнера по заданной им ситуации. Так же были проведены упражнения «Предмет неведимка» в ходе второго упражнения несколько детей были стеснительны

зажаты в своих действиях, им тяжело было показать предмет, который он получил. В упражнении «Поводыри» детям было предложено разбиться по командам. С этим заданием возникли трудности у стеснительных детей они не могли найти себе место в группах. С моей помощью они образовали группу. К концу первого занятия трудно было сказать, как дети отнеслись к такому виду работы, и изменилось ли что-то в их сознании.

Второе тренинговое занятие началось с приветственного ритуала, который способствовал разогреванию группы; улучшил настрой участников на продуктивную совместную работу. Следующее упражнение «Стаканчик» было направлено на то, чтобы показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы. Упражнение было построено так, чтобы показать какие эмоции во время стресса переживает обучающийся. В ходе проведения упражнения Данил Ж. смеялся над предложенным заданием и отказывался выполнять вместе с остальными, что мешало проведению упражнения. Марина К. решила помочь мне и уговорила Данила выполнять задание. После рефлексии данного упражнения Данил извинился за свое поведение. Последнее упражнение в данном тренинговом занятии было «Космонавт на взлете». Его цель научиться самостоятельно и сознательно избавиться от физического напряжения в теле. Участники испытывали на себе напряжение во время стресса и учились с легкостью отпускать ситуацию.

Третье тренинговое занятие включало в себя упражнение «Живая диаграмма», направленное на определение влияния стресса на здоровье, упражнение «Уменьшение гнева» направленное на регулирование своего эмоционального состояния. В ходе проведения данного упражнения было заметно как во время негативных эмоций, благодаря данному упражнению, обучающиеся учатся подавлять свой гнев.

Проводя первые 3 комплекса тренинговых занятий, можно было заметить, как некоторые ребята не хотели полностью раскрываться на занятиях. Это проявлялось в том, как они отказывались принимать участие в упражнениях, предпочитали промолчать, когда требовалось рассказать о себе.

На 4 и 5 занятия заметно улучшилось эмоциональное состояние ребят. Обучающиеся активно обсуждали игры и упражнения, проводимые на занятиях. У Кирилла З. и Светланы Я. изменились тревожные мысли на положительные, во время проведения упражнения «Работа с рассказом» целью которого является развитие уверенности, принятия себя таким какой он есть. Ребятам предлагалось продолжить рассказ, почувствовать себя уверенными, что в дальнейшем сказалось на их положительном развитии.

Проведя последующее пятое тренинговое, занятие можно было увидеть, как дети общаются в группе, как распределились отношения между участниками работы. Во время проведения упражнения «Корзина советов» Ярослава Л. начала перебивать Даша С. на что Ярослав. Л. ответил в грубой форме. Пришлось провести с ними беседу и объяснить им, что нехорошо перебивать и проявлять агрессию в ответ. Ребята поняли свою ошибку и извинились друг перед другом.

6 тренинговое занятие включало в себя упражнение «Ассоциации» направлено на формирование положительных эмоций. После проведения упражнения проводилась рефлексия. Алина М. отвечала на вопрос о том, как влиял ее партнер на выполнение задания на что она ответила, что Данил Ж. неправильно выполнял упражнение и в грубой форме назвала Данила. На этой почве произошел конфликт. После тренингового занятия я провела беседу с Алиной. Девочка извинилась перед Данилом.

В ходе занятий основного этапа проводились различные упражнения на снятие эмоционального напряжения (упражнения «Способы снятия отрицательных эмоций», «Комплимент-пожелание», «Как справиться со стрессом» и др.), профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости (упражнение «Корзина советов»), тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; научить самообладанию в стрессовых ситуациях; получение обратной связи от участников группы («Комплимент», «Откровенно говоря», «Итоги дня»).

Во время проведения упражнения «Воздушные шары» Даше С. остался один партнер, с которым она не хотела вставать. Кирилл З. привел ей в пример упражнение «Поводыри» в котором, без сплочения и коллективности не получилось бы выполнения задания. После разговора с Кириллом Даша легко встала в пару.

Заключительная часть была направлена на закрепление полученного материала и на повторение методики для формирования стрессоустойчивости. После проведения методики было заметно, что состояние многих обучающихся изменилось, они стали менее скованными и легко общались на тему своих стрессов.

Таким образом, комплекс тренинговых занятий был реализован на достойном уровне. Учащиеся погружались в ситуации, где они осознавали свои внутренние переживания и, в итоге, стремились гармонизировать своё эмоциональное состояние.

По результатам вторичного исследования по опроснику Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» можно подвести итог, что в данной группе процент респондентов со слабым проявлением симптомов снизился с 76% до 12%, то есть стрессовые ситуации стали меньше влиять на здоровье организма. Так как, достаточно сильное и очень сильное проявление симптомов выросли с 20% до 60% и с 4% до 28%, это говорит о том, что студенты стали легко справляться со стрессом и стали более стрессоустойчивы.

Результаты уровня симптомов стресса до и после реализации программы тренинга по опроснику «Инвентаризация симптомов стресса» Т.А. Иванченко представлены на Рис. 3.

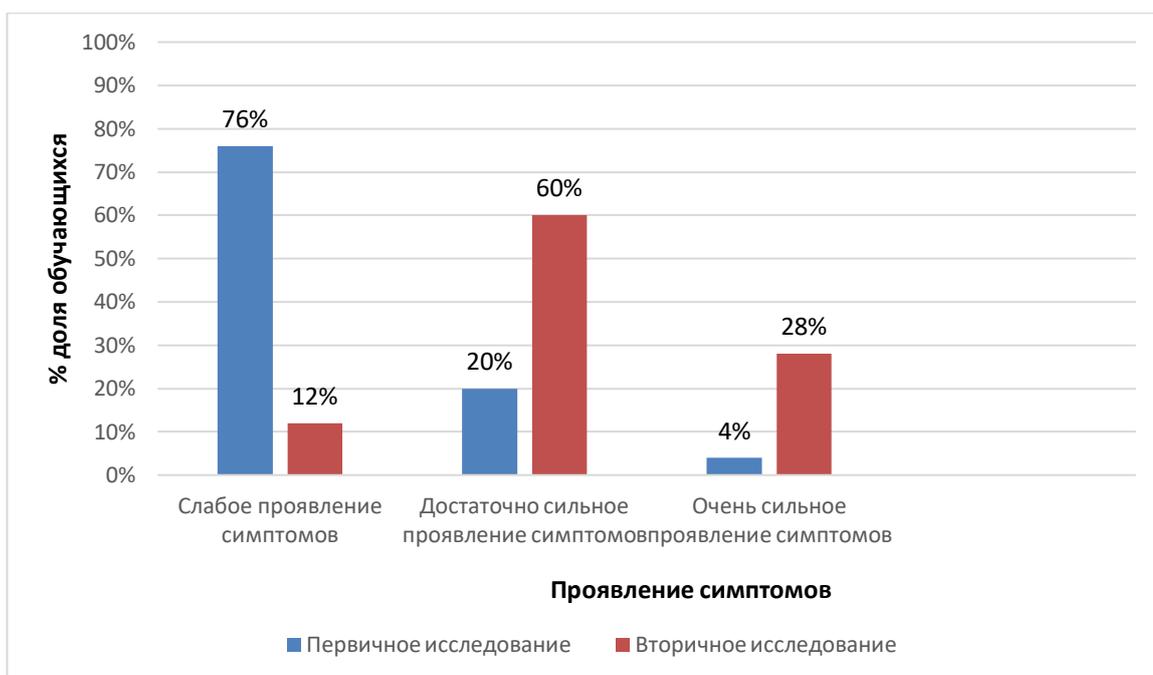


Рис. 3. Результаты уровня проявления симптомов стресса обучающихся до и после реализации программы тренинга (опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т.А. Иванченко)

Рассмотрим результаты проведенной методики на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) так же проведенной повторно, после проведения программы по развитию стрессоустойчивости обучающихся колледжа, можно сделать вывод, что очень низкий и низкий уровень стрессоустойчивости понизился до 0%, а это означает, что в группе нет студентов подверженных стрессовым ситуациям, они научились справляться с эмоциональным напряжением. За счет этого выросли уровни, такие как средний, чуть выше среднего, выше среднего, высокий и даже очень высокий, что говорит о том, что обучающимся не угрожают стрессовые ситуации, они их переживают с легкостью и рассудительно.

Результаты выявления уровней стрессоустойчивости обучающихся после проведения программы тренинга по тесту определения стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова представлены на Рис. 4.

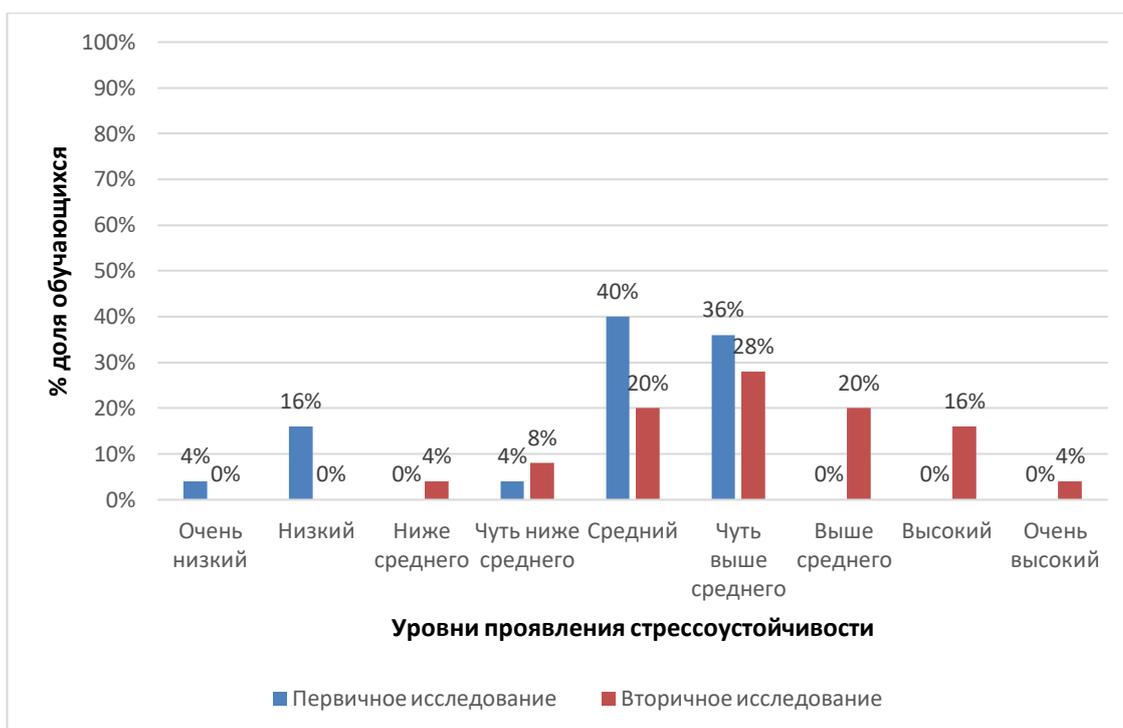


Рис. 4. Результаты проявления уровня стрессоустойчивости обучающихся до и после реализации программы тренинга (тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Анализируя первичное и вторичное исследование, можно сделать вывод, что проведенная программа формирования стрессоустойчивости обучающихся колледжа снизила высокие уровни подверженности стрессу и повысила уровни стрессоустойчивости, за счет тренинговых упражнений направленных на формирование представления о сущности стресса, его причинах и способах преодоления, а также обучающиеся научились снятию эмоционального напряжения и развитию способностей к самоанализу и анализу ситуаций.

Вывод по Главе 2

Таким образом, в рамках проведенных теоретического и практического исследования, в которых приняли участие студенты Красноярского колледжа, группы из 25 человек, мы увидели актуальность проблемы вероятности развития стресса обучающихся колледжа.

Проведенное нами исследование состояло из 3 этапов: констатирующего, формирующего, контрольного.

— В ходе экспериментальной работы на констатирующем этапе исследования, нами была проведена диагностика: опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко), тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), по результатам которых, был выявлен высокий процент обучающихся колледжа, подверженных стрессу и стрессогенным факторам.

По результатам второго этапа исследования, на формирующем этапе, нами был разработан и проведен обучающий тренинг по развитию стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

На контрольном этапе, в ходе результатов сравнения данных экспериментальной работы, нами была выявлена положительная динамика в развитии стрессоустойчивости, в результате проведения психологических занятий с элементами обучающего тренинга для обучающихся колледжа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования, проводимого нами со студентами Красноярского колледжа, мы увидели актуальность проблемы вероятности развития стресса обучающихся колледжа.

Для решения данной проблемы, нами была разработана программа обучающего тренинга, которая содержала:

- игровые и имитационные игры по данной тематике;
- творческие упражнения, позволяющие активировать фантазии и творческие проявления;
- упражнения с элементами визуальной релаксации и самоустановки.

Программа обучающего тренинга была построена так, что для каждого участника чередовались групповые и индивидуальные задания, методы и приемы работы, что позволяло наполнить программу, сделать ее интенсивной и динамичной. Программа обучающего тренинга стрессоустойчивости для обучающихся колледжа состояла из 12 занятий, которые были проведены полностью для группы из 25 обучающихся колледжа. Занятия программы проходили 2 раза в неделю, на протяжении указанного времени.

Все занятия программы были возрастосообразны и интерактивны. В ходе каждого занятия проводилась рефлексия.

В рамках проведения исследования, нами были выявлено, что программа обучающего тренинга по развитию стрессоустойчивости позволила существенно снизить наличие вероятности появления стресса и уровень стрессогенности у обучающихся колледжа, в связи, с чем мы считаем, что включение программы обучающего тренинга в работу психолого-педагогической службы колледжа будет способствовать развитию стрессоустойчивости обучающихся колледжа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин Л.М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография. Казань: изд-во КазГУ. 2017. 415 с.
2. Андреева И.А., Анохина С.А. Стресс в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2006. 32 с.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками: учеб. пособие. СПб: Питер. 2007. 271 с.
4. Анохина, С.А. Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарного-педагогического университета. 2014. С. 34-43.
5. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. Москва. 2018. С. 33-39.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Москва: Издательство Московского университета. 2017. 200 с.
7. Гиссен Л.Д. Время стрессов / Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. Москва: Физкультура и спорт. 2016. 209 с.
8. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей. СПб.: Питер. 2018. 224 с.
9. Деревянко, Ю.П., Ковалева О.Л., Пчелкина Е.П. Личностная организация времени жизни и ценностная значимость здоровья студентов-первокурсников в процессе адаптации к учебной деятельности / Научный результат. Педагогика и психология образования. 2016. № 2. С. 40-45.
10. Дж. Нардоне. Страх, паника, фобия. Краткосрочная терапия. Москва: Психотерапия. 2018. 352 с.
11. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебное пособие для студентов вузов. Ростов: Феликс. 2017. 388 с.

12. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. Москва: Речь. 2015. 400 с.
13. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. СПб.: Питер. 2006. 240 с.
14. Клячкина, Н.Л. Стрессовые факторы и техники их определения // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2014. С. 55 – 61.
15. Кон И.С. Психология старшеклассников. Москва. 2003. 426 с.
16. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. Москва: Наука. 2008. 245 с.
17. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс. Под ред. Л. Леви. СПб.: Медицина. 2015. 308 с.
18. Леванова Е., Волошина А., Плешаков В., Соболева А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. СПб.: Питер. 2013. 208 с.
19. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний. Вопросы психологии. СПб.: Питер. 2017. 256 с.
20. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС. 2018. 298 с.
21. Моница Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости. СПб.: Речь. 2019. 250 с.
22. Психические состояния. / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб.: Питер. 2017. 312 с.
23. Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А.А. Реана. М.: АСТ, 2015. 591 с.
24. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Книга по требованию, 2012. С.57–69.
25. Сидоров С.В. Тренинг как форма активного обучения // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя. URL: <http://si->

sv.com/publ/trening_kak_forma_aktivnogo_obucheniya/14-1-0-387 (дата обращения: 09.12.2023).

26. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М. 2016. 411 с.

27. Тарасов Е.А. Как победить стресс. М.: Айрис-пресс. 2012. 211 с.

28. Хильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС. 2019. 211 с.

29. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011. № 1. т.10. С. 6–19.

30. Чернова, А. Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» / А. Д. Чернова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2020. № 34 (324). С. 125-127. //Сайт: URL: <https://moluch.ru/archive/324/73195/> (дата обращения: 06.05.2024).

31. Чурилова Т.М., Топчий М.В. Стресс как объект научной рефлексии. Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ. 2019. 312 с.

32. Энрих Георг. Скафандр от стресса. М: Айрис-пресс. 2019. 252 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т.А. Иванченко

Таблица 2

п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли раздражаетесь даже из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4

Окончание таблицы 2

13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной недостаточностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили, зато, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Для вашей жизни характерна активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего–либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок,

что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь, хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Инструкция: Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Таблица 3

№ п/п	Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2	Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3	Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4	Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5	Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6	Я бываю раздражителен	1	2	3
7	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8	Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9	Я страдаю бессонницей	1	2	3
10	Своим недугам я могу дать отпор	1	2	3
11	Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12	У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13	У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14	Мне не достаёт власти, чтобы реализовать	1	2	3
15	У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16	Я все делаю быстро	1	2	3
17	Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18	Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: посчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Таблица 4

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
------------------------	-----------------------------------

51-54	1 – очень низкий
-------	------------------

Окончание таблицы 4

53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, суммарное число баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам не обходимо кардинально менять свой образ жизни.

Конспекты комплекса тренинговых занятий

Тренинговое занятие 1

Цели:

1. Знакомство;
2. Принятие правил работы в группе;
3. Развитие эмпатии;
4. Формирование способности на телесном уровне чувствовать и принимать себя, других и окружающий мир

Упражнение № 1 «Знакомство в ситуациях».

Цели: знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала.

Планируемое время: 25 минут.

Тренер предлагает членам группы познакомиться необычным образом. Вначале группа делится на пары по жребию. Затем тренер предлагает в течение 10 - 12 минут парам пообщаться друг с другом на самые разные темы, узнать друг о друге как можно больше. Потом каждый участник должен представить своего нового друга (подружку) всей группе. Для этого необходимо стать за спиной своего нового товарища, положить свои руки ему на плечи и рассказать о нем.

Но предварительно тренер на плакате маркером записывает ряд ситуаций, в которых каждый должен представлять своего партнера по игре. Эти же ситуации написаны на карточках. Все участники имеют возможность прочесть весь список ситуаций до начала знакомства. Но никто из них не знает какая именно ситуация им достанется. Уже непосредственно перед тем, как представить своего нового товарища группе, каждый член группы должен вытащить из колоды карточку с названием ситуации.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Предмет - невидимка».

Цель: перцептивная разминка, развитие внимания и умений невербальной коммуникации.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер задаёт какой-либо предмет, показывая действия, совершаемые с ним. Вслух предмет не называя, показываются только действия. Предмет передаётся по кругу, и каждый должен догадаться, что ему передали, или постараться почувствовать или что-то сделать с этим предметом и передать его другому. Наблюдая за другими, участники постепенно приобретают всё большую уверенность в том, какой же предмет они передают. Кроме того, это упражнение хорошо тренирует образную и тактильную память. В более сложном варианте каждый участник передаёт свой предмет. Следующий участник угадывает, что он получил.

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Поводыри».

Цель: снятие психического напряжения; формирование чувства взаимного доверия.

Планируемое время: 10 минут.

Группа делится на команды, составом по три-пять человек. Члены команд становятся друг за другом, положив левую руку на плечо впереди стоящего участника игры. Участники закрывают глаза. Первый член каждой колонны – поводырь. Он глаз не закрывает, ведет за собой команду по пляжу, стараясь не столкнуться с другими группами. По команде тренера движение то ускоряется, то замедляется. Через минуту поводырями становятся другие члены команд и движение продолжается.

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Горячий воздушный шар».

Цели: отреагирование травмирующего опыта, освобождение от чувства тревожности.

Планируемое время: 3 - 4 минуты

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите, себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы мысленно складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Визуализируйте этот процесс. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Тренинговое занятие 2

Цели: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о разных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи:

1. определить понятие: стресс, дистресс, стрессоустойчивость, саморегуляция

Упражнение № 1 «Стаканчик».

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы

Планируемое время: 3 минуты

Описание: перед началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?

- Кто ими управляет?

Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, — это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

Упражнение № 2 Рисунок «Мое стрессовое состояние».

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Планируемое время: 5 минут

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Упражнение № 3 Мини – лекция «Комплексное управление стрессом».

Планируемое время: 10 минут

Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. СТРЕСС – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть безопасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный грузовик, вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно! Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло реакции стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами.

Небольшой уровень стресса делает нас более собранными на экзамене, мобилизует силы спортсмена на выступлении. В такие моменты ощущаешь подъем, многое получается лучше чем обычно. Такое состояние называют эустресс.

Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает чрезмерная суетливость или заторможенность. Такой чрезмерный, разрушительный, дезорганизирующий, демобилизирующий стресс называют дистресс. Именно он и опасен.

Человека в стрессе легко узнать. Он много делает и ничего не успевает. Ему нужно и важно и это успеть, и в этом разобраться, а еще туда попасть. Ощущение, что проблемы возникают везде и «не разорваться». А в глазах суета и паника. Такой человек опасен для окружающих – он замучает своей активностью и упреками. И тем самым «загонит» своих близких в состояние стресса.

В этой связи мне кажется, что дятел эффективнее человека в стрессе. Да он бьется об дерево, но делает он это успешно и целенаправленно. Он реалистичен – не пытается разбить сразу все дерево пополам и одним ударом, как это хотят сделать многие из нас. Он сфокусирован – он не стучит в дерево со всех сторон. Он методично бьет в одну и ту же точку. Медленно

продвигаясь к своему червячку. Как действуем мы? Говоря языком метафор: мы хотим сразу змея и ищем его в листьях на земле.

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу»- тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения. Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить безразличие, ощущение скуки или тоски, депрессия. И наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивая» его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться и жить, и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс.

«Вопреки расхожему мнению, мы не должны — да и не в состоянии — избегать стресса, - писал Г. Селье. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, те факторы и силу воздействия, которые губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться и эффективно действовать.

Рассмотрим динамику протекания стрессового состояния.

Выделяют три основные стадии развития стрессового состояния у человека.

1. Нарастание напряженности (АВ)
2. Собственно стресс (ВС)
3. Снижение внутренней напряженности (СД)

АД – показывает уровень фоновой активности человека, находящегося в спокойном бодрствующем состоянии.

По своей продолжительности первая стадия строго индивидуальна. Один человек «заводится» в течении 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. В любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на «противоположный знак». На первой стадии:

- исчезает психологический контакт в общении,
- появляется отчуждение,
- люди перестают смотреть друг другу в глаза,
- резко меняется предмет разговора: с содержательных моментов он переходит на личные выпады (типа «ты сам такой»),
- у человека ослабевают самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля. Деструктивный стресс разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Вторая стадия, как и первая по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

На третьей стадии человек останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины.

У каждого человека есть свой индивидуальный сценарий поведения в стрессе «по частоте и форме проявления». Чаще всего этот сценарий

усваивается в детстве. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет прежде всего свои ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает «раскручиваться» практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного оружия. Можно ли научиться владеть собой?

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью. Способность к саморегуляции — очень важное качество, помогающее человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия. Также важно научиться управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение № 4 «Комплексное управление стрессом».

Планируемое время: 10 минут

Предусматривает вмешательство на всех фазах модели стресса и методы противодействия ему на каждом этапе. Но при этом не ставит задачи полного избавления от стресса, а дает представление о положительном стрессе, то есть таком, который характеризуется наиболее позитивными для конкретного человека результатами.

Жизненные ситуации и изменение восприятия.

Чтобы развилась стрессовая реакция, жизненная ситуация должна быть воспринята и сознательно оценена как мучительная, нарушающая сложившееся равновесие.

Установление барьера для развития стрессовой реакции на этом этапе включает в себя, с одной стороны, организацию пространства и времени таким образом, чтобы исключить лишние стрессоры (например, шум, встречи с определенными людьми). С другой стороны, это наша способность видеть

различные аспекты жизненной ситуации, принимать решение, на чем сосредоточиться – на плохом или хорошем, отношение к самому себе, представления о степени контроля над собственной жизнью.

Чтобы избавиться от поведения, наносящего вред здоровью, в первую очередь необходимо определить препятствия, стоящие на пути изменений. После этого можно разрабатывать стратегии их устранения.

Упражнение № 5 «Стратегии работы со стрессом».

Цель: познакомить со стратегией работы в стрессовом состоянии.

Планируемое время: 5 минут

1. Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
2. Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде
3. Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»

4. Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находитесь ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?

5. Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?

Упражнение № 6 Упражнение «Волшебное слово».

Планируемое время: 2 минуты

Инструкция: Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут разные слова, на пример «тишина». Главное, чтобы оно помогало вам»

Упражнение № 7 Упражнение «Космонавт на взлете».

Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.

Планируемое время: 3 минуты

При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело.

Орбита! Невесомость. Полет. Легкость.

Тренинговое занятие 3

Цель: помочь студентам снять усталость и эмоциональное напряжение, найти внутренние ресурсы для конструктивного взаимодействия, научиться сознательно повышать собственную стрессоустойчивость.

Задачи:

1. снять усталость и эмоциональное напряжение, повысить стрессоустойчивость.

Упражнение № 1 «Живая диаграмма».

Педагог-психолог: Ребята, предлагаю поиграть в игру. Для этого встаньте в одну линию так, чтобы не касаться друг друга, и закройте глаза. Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вперед, если «нет» – остаетесь на месте.

Педагоги выстраиваются в одну линию и с закрытыми глазами отвечают на вопросы теста А.И. Ташевой «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?».

Ответ «да» – шаг вперед, ответ «нет» – стоят на месте. В результате получается «живая диаграмма».

Педагог-психолог: итак, ответьте «да» или «нет» на вопросы.

1 Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих? (Педагоги шагают после этого и всех следующих вопросов. Всего вопросов – десять.)

2 Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3 Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска, выходных или каникул больше, чем до них?

4 Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5 Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?

6 Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7 Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?

8 Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

9 Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10 Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

Если вы сделали больше четырех шагов вперед, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Упражнение № 2 «Рисунок стресса».

Сейчас я вам предлагаю за пять минут изобразить на рисунке то, как вы понимаете стресс. Каждый работает самостоятельно. (Ребята рисуют свой стресс в течение пяти минут.)

Кто желает ознакомить нас со своей работой? Расскажите, что вы изобразили? Как выглядит ваш стресс? Как вы к нему относитесь? Есть ли на рисунке причины вашего стресса? Как вы справляетесь со стрессом?

Упражнение № 3 «Ситуация в общественном транспорте».

Педагог-психолог: сейчас мы разыграем по ролям конфликтную ситуацию, которая случилась в обычном автобусе. Мне нужны два добровольца.

Выходят два студента. Каждый из них получает карточки со своей ролью, которой он должен придерживаться поначалу. Они проигрывают

ситуацию. После этого ребята обсуждают впечатления, мнения и переживания, которые возникли у участников сцены, а затем наблюдения зрителей.

Ребята, какой стратегии поведения придерживался каждый участник конфликтной ситуации? Удалось ли сторонам конструктивно разрешить проблему?

Каждый из нас в течение дня может стать участником конфликтной ситуации не раз, причем порой совершенно неожиданно для самого себя – в магазине, в транспорте, поликлинике – где угодно. Большинство людей болезненно переживают нападки окружающих, тем более несправедливые, и долго не могут избавиться от неприятного ощущения тревоги или злости, продолжают мысленно «доругиваться» с обидчиком.

Упражнение № 4 «Уменьшение гнева».

Педагог-психолог: чтобы научиться регулировать свое эмоциональное состояние, проведем упражнение «Уменьшение гнева». Вспомните конфликтную ситуацию, которая выбила вас из колеи, и конкретного человека, с которым случился конфликт. Что вас раздражает в нем больше всего?

Закройте глаза и представьте, как он это делает. А теперь представьте, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его ослабевает. С каждым мгновением человек становится все меньше, голос все тише... Постарайтесь ощутить: пока человек становится менее значительным, ослабевают и негативные эмоции, которые он вызвал. Если у вас получилось, откройте глаза. Давайте обсудим, удалось ли вам с помощью данного упражнения избавиться от гнева? Что вы сейчас чувствуете?

Упражнение № 5 «Карусель».

Педагог-психолог: А как вы думаете, что важно для профилактики конфликтов в коллективе? Предлагаю вам выполнить упражнение «Карусель», которое поможет нам узнать и понять что-то важное друг о друге.

Ребята встают в два круга лицом друг к другу – один круг внутри другого. Обсуждают с партнером тему, которую предлагает педагог-психолог.

По его команде внешний круг делает шаг по часовой стрелке, и затем педагоги обсуждают уже другую тему с другим партнером. Примерные темы для обсуждений: «моя семья», «любимый праздник», «любимое время года», «мои хобби и увлечения», «любимая книга», «любимый фильм», «где бы я хотела оказаться сейчас», «о чем я мечтаю», «самое запоминающееся путешествие», «почему я стала педагогом», «мой жизненный девиз», «если бы можно было вернуться на несколько лет назад, в каком возрасте я хотела бы оказаться сейчас».

Педагог-психолог: что было легко в данном упражнении? затруднения? Что нового вы узнали друг о друге? Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?

Упражнение № 6 «Путешествие в яблоневый сад».

Педагог-психолог: Займите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, медленный выдох...

Представьте, что по узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и входите в весенний яблоневый сад. Вы медленно идете по аллее, вдыхаете прекрасный аромат нежных бледно-розовых цветов. Вы вышли на зеленую лужайку, залитую солнечным светом. Покачивается мягкая трава, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы развеваются. Неподалеку вы видите озеро, вода в нем прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу и подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией.

За водопадом – грот, тихий и уютный. В нем вы остаетесь один на один с собой. (Пауза.) А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Понравилось ли вам путешествие? Удалось ли представить все живо и в красках?

Упражнение № 7 «Камешек в ботинке».

Педагог-психолог: посмотрите, в моей руке маленький камешек. (Педагог-психолог показывает ребятам камешек.) Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы почувствуете? Возможно, сначала это камешек не будет сильно мешать, и вы даже забудете его вытряхнуть, когда придете домой. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы снимите ботинок и вытряхните камешек, но на ноге уже появится мозоль или ранка. То есть маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Маленький камешек в ботинке символизирует ситуацию, когда мы обижаемся, злимся, взволнованы, однако не справляемся с проблемой. Если мы вовремя вытащим камешек, мы не просто сохраним ногу целой и невредимой, а сохраним душевное равновесие. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы их почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Тренинговое занятие 4

Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья студентов, повышение работоспособности и рабочей мотивации.

Задачи: снижение уровня стресса и усталости, восстановление психоэнергетических ресурсов организма, знакомство с приемами психологической саморегуляции, снятие эмоционального напряжения и страха.

Упражнение № 1 «Чувство ртути».

Цель: позволяет сосредоточиться, настраивает на дальнейшую продуктивную работу, а также помогает почувствовать все свое тело.

Планируемое время: 10 минут.

Участники встают и образуют круг.

Ход работы: сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо... Плавно поднимите руку... Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу... Верните ртуть в руку... На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол.

Рефлексия:

1. Что вы чувствовали, когда представляли, что через вас проходит ртуть?
2. Помогло ли это упражнение взбодриться и настроиться на продуктивную работу?

Упражнение № 2 «Электрические приборы».

Цели: разогрев группы; развитие доверия членов группы друг другу.

Ход работы: Группа делится на три команды. Раздаются карточки с заданием. Например, показать тостер. Команда показывает - два человека берутся за руки (тостер), один в середине («хлеб») должен подпрыгнуть. Аналогично показываются и другие приборы. Такие как, миксер, кофемолка, вентилятор и т.п.

Планируемое время: 10 минут

Основная часть

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Упражнение № 3 «Работа с рассказом».

Инструкция: Студентам предлагается продолжить рассказ.

Планируемое время: 10 минут

Жил – был один студент. Звали его ... (Придумайте сами). Он очень хотел измениться, потому что учился не так, как ему хотелось. В группе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его

за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет ещё хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошёл один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или незнакомцем. Может быть, даже это была его мама или учительница. Этот человек сказал подростку: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И подросток вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал лучше учиться. А когда он заболел, то телефон его «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». – «Да, я изменился, - удивлённо сказал подросток, - и я буду меняться, потому что...»

Инструкция: Студентам предлагается продолжить рассказ.

Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию.

Вывод: Уверенному в себе человеку легче изменяться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

Упражнение № 4 «Сказка».

Упражнение «Сказка»

Ход работы: Мы сочиним «Сказку о городе», в которой нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так: *В одном прекрасном городе жила замечательная семья...*

Инструкция: Каждый студент по очереди, передавая мячик, называет одно предложение для сочинения сказки.

Планируемое время: 10 минут

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя, здоровыми и полноценными. Но такого не бывает! Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации. Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. Одни – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Другие – быстро «сдаются».

Упражнение № 5 «Назови эмоцию».

Ход работы: Участники встают в круг, передают мяч друг другу, называя положительные эмоции, затем отрицательные.

Планируемое время: 10 минут. Убеждаются, что отрицательных эмоций намного больше и делают соответствующий вывод.

Упражнения для снятия нервно – психического напряжения:

Цель: познакомить учащихся с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения

Ещё один эффективный способ борьбы со стрессом — это релаксация, которая направлена на мышечное и дыхательное расслабление.

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию. Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

Упражнение № 6 «Полное дыхание»

Инструкция: Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание. Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух. Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом. Повторите упражнение несколько раз.

Планируемое время: 3 минуты

Тренинговое занятие 5

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья студентов.

Задачи: познакомить студентов с приемами психологической саморегуляции, создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой, совершенствовать развитие личностных качеств.

Упражнение № 1 «Субъективная минута»

Цель: выявить уровень тревожности

Планируемое время: 5 минут

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.

Вывод: до 45 секунд – повышенная тревожность

45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)

55 – 60 секунд – норма (синий шар).

Упражнение № 2 «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?»

Цель: выявить потребность работы со стрессом.

Планируемое время: 15 минут.

Ответьте да или нет на 10 вопросов. Если положительных ответов будет больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать тогда, когда Вы расстроены?

9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у Вас не остаётся времени на себя?

– Поделитесь с нами, какие приёмы снятия стресса используете Вы?

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения 90% всех заболеваний человека связано со стрессом.

Обратная связь

Упражнение № 3 «Корзина советов»

Цель: выявить перечень советов, которые помогут справиться со стрессом

Планируемое время: 10 минут

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

Обратная связь

Упражнение № 4 «Способы снятия отрицательных эмоций».

Цель: изучить способы снятия отрицательных эмоций.

Планируемое время: 15 минут.

1. Не блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:
 - чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, разорвав лист бумаги, газеты;
 - разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение. Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен;
 - дать себе усиленную физическую нагрузку (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);
 - найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать (например, пустая комната);
 - техника «пустой стул». Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется.

2. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок (например, прогулка в лесу, поход в гости).

3. Принятие горячей (теплой) ванны. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. Проточная вода «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

Погрызьте орешки

Обычные булочки и кофе лучше заменить орехами, ведь они богаты незаменимыми питательными веществами, участвующими в выработке серотонина; витаминами В и Е; антиоксидантами, которые помогут вам побороть стресс!

Вздохните

Можно и просто глубоко вздохнуть, но, если под рукой есть эфирное масло, это поможет быстрее отвлечься от проблем и взглянуть на ситуацию под другим углом.

Выберите масло, которое приходится вам по душе, и вы почувствуете эффект!

Помассируйте мочки ушей

Акупунктура – наука, чья история насчитывает уже более 3 000 лет. Китайские специалисты рекомендуют массировать мочки ушей, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Таким образом, вы положительно воздействуете на различные органы.

Никаких сложных техник при этом применять не придется: кончиками указательного и большого пальцев правой руки круговыми движениями помассируйте мочку правого уха. Аналогично с левой мочкой.

Съешьте витаминку (С)

Исследования ученых Университета Алабамы (США) показывают, что витамин С снижает количество гормонов стресса в крови человека. Но не переборщите! В больших дозах витамины могут вызвать аллергию!

Потянитесь

Оказывается, растяжка помогает снять стресс. И вовсе не обязательно для этого идти в спортивный зал. Если вы находитесь в офисе можно выполнить следующее упражнение: приподнимите ноги над полом, носки на себя, потянитесь вытянутыми руками к носкам ног. Не нужно слишком утруждать себя: при выполнении упражнения дискомфорт ощущаться не должен.

Посмотрите на себя стороны

Постарайтесь абстрагироваться и посмотреть на ситуацию со стороны стороннего человека. Это поможет найти наиболее правильное решение.

Смейтесь

Не стесняйтесь! Можно смело смеяться в голос! Ведь смех – это лучшее средство против стресса!

Используйте методы сохранения позитивного настроения:

- встречая друга, спросите не "Как дела?", а спросите о том, что хорошего произошло в его жизни;
- перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которых вы не можете избежать;
- решайте по возможности проблемы сразу, не накапливайте их;
- ожидая новый день, думайте о хорошем;
- делитесь хорошим настроением с близкими людьми;
- сталкиваясь с проблемой, старайтесь продумывать несколько путей ее решения, это придает уверенность в том, что решить можно практически все.

Вывод: Любой человек в течение всей жизни неоднократно сталкиваясь с трудными в эмоциональном смысле ситуациями, вырабатывает свои собственные приёмы восстановления.

Упражнение № 5 «Лимон»

Задачи: познакомить учащихся с понятием «стресс» и видами его проявления, изучить воздействие стресса на организм человека, обучить техникам снятия тревожности и стресса

Упражнение № 1 «Ассоциации»

Цель: сформировать положительные эмоции.

Планируемое время: 10 минут

«Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое вы сейчас услышите. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен, хорошо, кабинет, армия, профессия, плохо, радость, стресс, эйфория, абитуриент, этап, ответственность, знания, быстрота, нехватка, тревога, точность, аккуратность, отлично...»

Упражнение № 2 «Эксперимент».

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Планируемое время: 5 минут

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшН
ОНаПУганНоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКонецП ОСЛЫШАЛ СяТопОтБеГУщиХ ног.

Анализ: сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается самообладание? Как развить самообладание?

Упражнение № 3 «Мои ресурсы».

Цель: помочь обучающимся найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверенно.

Планируемое время: 10 минут.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене».

Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение № 4 «Якорь».

Цель: обучение техникам снятия тревожности.

Планируемое время: 10 минут.

Участникам предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникали. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Психолог объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, участники смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.

Тренинговое занятие 7

Цель: овладение собственным телом и техникой дыхания, развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.

Задачи: снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения

Упражнение № 1 «Перенесение душ»

Цели: интеллектуальная разминка; развитие воображения.

Планируемое время: 25 минут.

Оснащение занятия: карточки с заданиями по числу участников.

Каждый член группы должен мысленно перенести свою душу и все свое существо в определенный предмет, пофантазировать и описать себя, свое состояние, эмоции, чувства, мысли с позиции данного предмета. Для определения в какой предмет (объект) необходимо перенести себя, каждый должен вытащить из колоды карточку с названием предмета. На размышление всем дается 5 - 7 минут.

Список предметов (объектов) для визуализации и перевоплощения: волна, песок, полевой цветок, ракушка, пламя костра, луч солнца, отражение в морской глади (объект отражения выбрать самостоятельно), крем для загара, панамка, золотая цепочка, кусочек стекла, отшлифованный морем, «куриный бог», след на мокром песке; пуговица, облако, ручеек, пластмассовый стаканчик.

Самопрезентацию надо начинать со слов: «Я песок (цветок, облако, ракушка и т.п.)...». К выполнению задания можно отнестись серьезно, а можно с чувством юмора. Но рассказ должен иметь такой смысл, чтобы он, так или иначе, в той или иной мере, отражал в предмете те или иные личностные черты рассказчика, или его поведение или отношение к чему либо, либо проблему.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Пантомима»

Цель: развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.

Планируемое время: 15 минут.

Тренер предлагает участникам, проявив воображение, проделать вместе с помощью пантомима следующие действия:

- Вдеть нитку в иголку;
- Пришить пуговицу;
- Подбросить и поймать мяч (напоминаем – без мяча);
- Перебрасываться с товарищем мячом;

- Наколоть дрова;
- Обстругать доску рубанком;
- Заточить карандаш;
- Остричь ногти ножницами;
- Перенести предмет с одного места на другое;
- Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми;
- Развернуть и сложить газету;
- Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой;
- Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться, чтобы тебя облили;
- Поднять вещи весом в 1, 3, 5 и 10 килограммов;
- Брать поочередно в руки очень холодный, теплый, и горячий предмет;
- Ощупывать бархат, шелк, шерсть;
- Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума;
- Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт;
- Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок...

Далее все по очереди выполняют разные упражнения из вышеизложенного списка.

Тренинговое занятие 8

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психологическое напряжение, избавляясь от состояния страха.

Задачи: повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения, развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы

Упражнение № 1 «Комплимент-пожелание».

Цель: упражнение-разминка, для поднятия хорошего настроения.

Планируемое время: 3-5 минут.

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

Упражнение № 2 «Слепые и поводыри».

Цель: научиться доверять и брать на себя ответственность.

Планируемое время: 5 минут.

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

Упражнение № 3 «Стресс-тест».

Цель: выявить уровень стресса.

Планируемое время: 10 минут.

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Мини-лекция № 4 «Как справиться со стрессом».

Цель: объяснить каким образом справляться со стрессом.

Планируемое время: 10 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход, следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно

витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Упражнение № 5 «Дискомфорт».

Цель: познакомить с эмоциональной подавленностью.

Планируемое время: 5 минут.

Одного из участников просят по желанию выйти в круг. Связывают ему все части тела (шарфами, платками) и просят описать свои физические ощущения.

Вывод: То же самое испытывает человек, испытывающий стресс, эмоциональную подавленность.

Упражнение № 6 «Молекулы».

Цель: раскрепощение участников

Планируемое время: 10 минут

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Упражнение № 7 «Сильные стороны».

Цель: самораскрытие.

Планируемое время: 10 минут.

Возьмите лист ватмана и напишите все свои сильные стороны – что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни.

После этого проведите презентацию своей работы.

Тренинговое занятие 9

Цели:

1. развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
2. формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
3. учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Упражнение №1. «Утро вечера мудренее».

Цель: учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Планируемое время: 5-7 минут

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или «Время лечит»? Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся).

Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу).

Упражнение № 2. «Что такое обида?» (размышления учащихся).

Цель: развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.

Планируемое время: 7 минут

Обида — это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать - качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни.

Сочиняем короткое «письмо обидчику»:

- а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);
- б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);
- в) просто прощаем.

Медитативное упражнение № 3. «Мысленная прогулка по своему телу»

Цель: формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях.

Планируемое время: 5-7 минут

Участники ложатся на заранее приготовленную обойную бумагу 1-1,5 м длиной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

Тренер: Вы проникаете в глубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по 5-7 секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.

В завершение занятия участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желаящие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

Рефлексия

По кругу участники передают комплимент товарищу справа. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями, в непростой жизненной ситуации. (Например, «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество — сила воли», «Ты общительный и у тебя очень много друзей — обратись к ним»). При этом участники дружески обнимаются.

Тренинговое занятие 10

Цели:

1. Научить самообладанию в стрессовых ситуациях.
2. Учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.
3. Тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.
4. Снятие напряжения и усталости после занятия.

Упражнение №1 «Колпак»

Цель: тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Планируемое время: 5- 7 минут

Тренер произносит следующий текст: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем вместо слова «колпак» ведущий предлагает учащимся дважды слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово «мой». Вместо слова «мой» предлагается показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова. Причем слово «треугольный» меняется в два приема. Сначала вместо слога «тре» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части «угольный» каждый выпячивает локоть. - Поздравляю тех, кто сделал минимальное количество ошибок.

Ну вот, мы немного размялись, у всех приподнятое настроение, мы отработали приемы волевой мобилизации и настроились на работу.

Упражнение № 2 «Волевое дыхание»

Цель: учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Планируемое время: 5- 7 минут

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание. Затем, выдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите обе руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение № 4 «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Планируемое время: 7 минут

Материалы:

Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Тренер: Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду, вам надо будет

прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Рефлексия

Обсуждение пройденного на занятии.

- Сразу ли вы справлялись с заданиями?

- Что было легко, а что сложно?

- В чем заключается, на ваш взгляд, стрессоустойчивость?

- Как развить самообладание?

- Можно ли, на ваш взгляд, использовать эти методы регуляции психического состояния в обычной повседневной жизни?

Прощание. Все участники по кругу дарят друг другу воображаемый подарок.

Тренинговое занятие 11

Цели:

1. телесно-ориентированная терапия.

2. тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

3. научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

4. получение обратной связи от участников группы.

Упражнение № 1 «Комплимент»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 5 минут

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами.

После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

Упражнение № 2 «Откровенно говоря»

Цель: тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Планируемое время: 15 минут

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого - либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах. . .

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам. . .

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе. . .

Откровенно говоря, когда я прихожу домой. . .

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов. . .

Откровенно говоря, когда у меня свободное время. . .

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку. . .

Откровенно говоря, когда я волнуюсь. . .

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями. . .

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах. . .

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию. . .

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге. . .

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что - нибудь новое и полезное для себя?

Упражнение № 3 Мини - лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Планируемое время: 25 минут

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т. д. Многие ненавидят

школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из - за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во - первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во - вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В - третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В - четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными

людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Упражнение № 4 «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Тренинговое занятие 12

Цели:

1. Развитие эмпатии;
2. Формирование навыков внутри и межгруппового конструктивного взаимодействия;
3. Телесно ориентированная терапия.
4. Закрепление полученных навыков

Упражнение № 1 «Приветственный ритуал»

Цели: разогреть группу; настроить участников на продуктивную совместную работу.

Планируемое время: 5 минут.

Оснащение занятия: бубен, коврики по числу участников тренинга.

Члены группы садятся правильным кругом на коврики. В центре круга лежит бубен или барабан. Все ложатся на спину, упираясь ногами в бубен (барабан), откинув руки за голову. Первый член группы, напрягая мышцы брюшного пресса, быстро сгибается, ударяет руками в бубен. Он произносит краткое пожелание группе. Например: «Желаю всем продуктивного дня» или «Желаю всем отличного настроения» и т.п. Затем он принимает исходное положение. Аналогичные действия, по очереди, выполняют все участники, придумывая свои пожелания. Затем все вместе нагибаются к бубну, ударяют в него ладонями, быстро поднимают руки и головы к солнцу и хором кричат: «Ра!». Вновь удар по бубну и руки все протягивают к морю, крича «Неп!».

Вновь удар по бубну, взмах рук к солнцу и крик «Ра!». Вновь удар по бубну, руки протянуть к земле и крик «Зея!». Удар по бубну, соприкосновение ладонями в центре круга и крик «Мы!». Далее все хором: «Удачного нам дня!».

Рефлексия предыдущего дня занятий.

Упражнение № 2 «Порхание бабочки»

Цель: овладение умениями психологической релаксации.

Планируемое время: 5 минут.

Оборудование: магнитофон, релаксационная музыка.

Тренер включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Что нравится?»

Цель: актуализация конструктивных стилей поведения в потенциально стрессовых ситуациях жизни человека.

Планируемое время: 25 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Тренер предлагает группе провести разминку. Он задает участникам следующие вопросы:

1. Какова ваша типичная реакция на ситуацию, требующую от вас усилий?

2. Что вам нравится делать?

3. Что вам не нравится делать?

4. Почему вам что-то вообще нравится, а что-то нет?

5. Что легче вам делать? Чем лучше заниматься?

6. В каких ситуациях вы очень сильно переживаете?

7. Как вы боретесь со стрессовыми ситуациями?

На каждый вопрос участники должны придумать не менее трех вариантов ответов. На обдумывание дается пять минут.

Далее, каждый участник по очереди (по кругу) зачитывает свои ответы. Члены группы задают отвечающему участнику вопросы. Осуществляется обсуждение проблемы, кто и в какой степени (в большей или в меньшей мере) защищен от стрессов. Методом мозгового штурма вырабатываются общие антистрессовые рекомендации для повседневной жизнедеятельности.

Рефлексия.