

Методические рекомендации по проведению внеклассного мероприятия для студентов на тему: «Экзамен без стресса»

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Традиционно под стрессом понимается состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально сложных условиях. Есть и такое определение, данное американскими психологами: «Стресс — негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. И для этого существует целый ряд причин:

1. Экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в учебном заведении и его дальнейшую судьбу.
2. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания.
3. Студент и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны учебного заведения и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, студент находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.
4. Отсутствие на защите диплома знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только

усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность студента. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

Преимуществом данного занятия является широта его использования:

- его можно провести как в подгруппе 10–12 человек, так и со всей группой более 25–30 человек (последнее является особенно важным, поскольку психолог не всегда располагает организационными возможностями работать с каждым отдельно, нередко у учебного заведения возникает потребность провести мероприятие, в котором были бы задействованы несколько групп одновременно, при этом как активные участники, а не как пассивные слушатели);
- это может быть и одно из занятий в рамках целостного тренинга, и самостоятельное мероприятие;
- по времени его можно провести как за один урок (40–45 минут), так и за 1,5 часа;
- его можно проводить с обучающимися различных групп — от 1-го до 4-го курса (перед защитой диплома).

Цель мероприятия: способствовать снижению стресса в экзаменационный период у студентов через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара.

Задачи

1. Стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладания с предэкзаменационным волнением.
2. Формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.
3. Способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего контроля своего поведения.
4. Способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

Оборудование, материалы

- На каждую группу — планшет, лист бумаги, ручка (как вариант — лист ватмана, маркер), раздаточный материал «Экзамены без стресса» (по возможности предоставить этот материал каждому участнику) (см. приложение). Доска, мел (как вариант — флипчарт, фломастер).

Комментарий для ведущего

Основная часть работы проводится в подгруппах, поэтому заранее необходимо продумать количество подгрупп и количество людей в каждой (в зависимости от общей численности участников занятия). Количество подгрупп должно быть не менее трех, но не более 6–7, оптимальное количество — 4–5. Участников в каждой группе должно быть не менее 4, но не более 10, оптимальное количество — 5–7. Эти требования обусловлены существующими закономерностями эффективной работы в малых группах. Малое количество групп с малым количеством участников не дает достаточного разнообразия вариантов ответов, необходимых для продуктивного обсуждения предложенной темы. В то же время большое

число групп очень удлиняет процесс обсуждения, что может вызвать потерю интереса у участников, которые длительное время оказываются выключенными из обсуждения. А большое количество участников группы позволяет определенной ее части оставаться пассивной, не участвовать в обсуждении, а зачастую и мешать работе остальных.

В зависимости от принятого решения о количестве групп, их численности расставляются стулья — в круг для каждой группы. Если предполагается работать с ватманом, то необходимы столы — один-два для каждой группы. При этом в помещении должно быть свободное место вдоль одной из стен, шириной порядка двух метров.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Студенты свободно, по желанию занимают места.

Ведущий. *Здравствуйте! Скоро вам предстоят экзамены. Вы знаете, что это такое. И наверняка каждый из вас перед экзаменом испытывает волнение. Представьте себе канун экзаменов, вспомните свое состояние в этот период, оцените степень своего волнения в баллах (или, если хотите, в градусах) от 0 до 100. При этом 0 баллов означает, что вы совершенно не волнуетесь перед экзаменом, вы абсолютно спокойны, а 100 баллов — что вы очень сильно волнуетесь, не можете ничем заниматься, только «трясетесь» от предстоящих событий.*

Здесь (ведущий показывает на свободное место вдоль стены) у нас будет своеобразная линейка — шкала. «0» обозначает этот стул, а «100» — этот (ведущий устанавливает два стула в противоположных концах свободной стены, обозначая границы шкалы).

Комментарий для ведущего. в качестве границ шкалы можно использовать не только стулья. Например, можно заранее нарисовать на листах бумаги соответствующие числа, можно использовать кегли, можно сказать, что «0» будет изображать ведущий, а «100» — классный руководитель. При этом люди должны встать в противоположных концах помещения.

Ведущий. *Чтобы точно найти свое место, спрашивайте друг у друга, на каком «делении» он находится, чтобы не получилось так, что человек с «градусом волнения» 54 стоял между людьми с 50 и 52 «градусами».*

Обучающие начинают искать свое место на своеобразной пространственной «шкале предэкзаменационного волнения». Когда шкала почти сформировалась, ведущему необходимо пройти ее по всей длине, уточняя правильность места положения, обращая особое внимание на студентов, стоящих кучкой (если, по их словам, у них одинаковый «градус волнения», то их стоит поставить в колонну друг за другом) или несколько в стороне от общей линии (обычно это студенты, которые пока не определились с точным значением своего волнения; необходимо дождаться их окончательного решения и помочь занять правильную позицию).

Теперь задача ведущего — разделить всех участников на группы таким образом:

- в первую группу включаются 3–5 студентов , максимально волнующихся перед экзаменом, и столько же — минимально волнующихся;
- во вторую группу включаются 3–5 студентов , несколько меньше волнующихся перед экзаменом, и столько же — минимально волнующихся;
- и так далее, таким образом в последнюю группу войдут студенты со средним уровнем предэкзаменационного волнения.

Другими словами, мы как бы складываем полученную шкалу пополам. Причем, если участников не более 20, эту процедуру «складывания» можно реализовать в действии — попросите всех взяться за руки. Получившаяся цепочка складывается пополам таким образом, что один из полюсов шкалы оказывается напротив другого. Образовавшиеся пары несложно разделить на предусмотренное количество групп.

Комментарий для ведущего. такая процедура деления на группы позволяет решить целый ряд задач:

- «перемешать» участников, что особенно важно, если в мероприятии участвуют обучающиеся разных классов, которые склонны держаться «со своими»;
- соединить участников с максимально разнообразным опытом преодоления предэкзаменационного волнения в каждой группе, что позволяет студентам расширить свой поведенческий «репертуар» в стрессовой ситуации;
- организовать определенную дискуссию внутри группы: более тревожные студенты оспаривают предлагаемые методы как неэффективные, менее тревожным необходимо находить новые аргументы.

После данной процедуры группы занимают места: каждая группа образует свой рабочий круг.

Ведущий. *В каждой группе у нас есть те, кто больше волнуется перед экзаменами, и те, кто волнуется меньше. Ваша задача — поделиться своим опытом друг с другом. Тем, кто волнуется, — рассказать, что именно заставляет их волноваться, почему они не могут справиться со своим волнением. А тем, кто не волнуется, — как им это удастся, какими методами они пользуются, какие приемы наиболее эффективны. В итоге вы в своей группе должны выделить и записать не менее 10 способов и приемов снижения предэкзаменационного волнения. Если во время выполнения задания у вас возникнут вопросы — обращайтесь ко мне. Если есть вопросы сейчас — спрашивайте.*

Комментарий для ведущего. на выполнение задания отводится 15–20 минут. Если группы записывают свои варианты на ватмане маркером, то необходимо увеличить время на 5 минут. Ведущему не стоит оставаться пассивным и скучающим, чтобы его пассивность не передалась остальным студентам, чтобы не снижать значимость и эмоциональную насыщенность происходящего. Ведущий подходит к каждой группе, отвечает на возникающие вопросы, следит за степенью готовности каждой группы.

Ведущий. *Теперь мы сделаем следующее: каждая группа по очереди называет какой-то один способ преодоления волнения перед экзаменами, а я их записываю на доске. Если способы в разных группах будут повторяться, мы это отметим. Пожалуйста, кто готов назвать первый способ?*

^ **Комментарий для ведущего.** на этом этапе занятия ведущий не просто записывает предлагаемые варианты, он задает уточняющие вопросы. Например, если студенты предлагают вариант «отдых», стоит спросить, что понимается под отдыхом, или вариант «успокоиться» — что именно необходимо сделать, чтобы успокоиться. Такие вопросы не только позволяют избегать формальных, поверхностных ответов, но и стимулируют к размышлению, к лучшему осознанию собственного поведения. Также ведущий комментирует различные способы, отмечая наиболее продуктивные (например, «выучить материал») и поясняя непродуктивность других (непродуктивные способы не следует записывать). Например, старшекурсники могут назвать алкоголь в качестве успокоительного средства. Следует прокомментировать, что алкоголь разрушающе действует на клетки коры головного мозга и, следовательно, препятствует полноценному запоминанию учебного материала. К непродуктивным также можно отнести такие ответы, как «покурить», «заболеть» и пр. Здесь важно не просто «запретить» данный способ, а показать студентам его неэффективность, при этом сделать это спокойно, без морализаторства.

Например, такой способ, как «написать шпаргалку», лучше не критиковать, а поддержать идею — во-первых, шпаргалка подразумевает краткое изложение материала, а значит, его предварительное осмысление и переработку, а во-вторых, само наличие шпаргалки на экзамене может действовать успокаивающе. При этом следует отметить, что доставать шпаргалку на экзамене неэффективно, — могут удалить с экзамена с неудовлетворительной отметкой.

Другими словами, записывание способов преодоления предэкзаменационного волнения должно превратиться в обсуждение, студенты должны получить дополнительную информацию об используемых ими способах.

Если группы писали свои варианты на листах ватмана, то эти листы необходимо повесить на доску или прикрепить на стену. Далее процедура идет так, как описано выше, при этом ведущий в ходе обсуждения может корректировать написанное, что-то вычеркивать, отмечать повторяющиеся способы и пр.

Само обсуждение может занять разное время — например, дополнительное информирование о том или ином способе уменьшения волнения может быть предельно кратким, а может содержать в себе много информации. Например, при упоминании такого способа, как «релаксация», «аутотренинг» или «медитация», можно сначала спросить самих студентов, какие именно приемы они используют, затем добавить свои, объяснив ключевые моменты правильного применения релаксационных техник. Такое подробное информирование целесообразнее проводить в небольших группах, так как здесь легче отслеживать состояние внимания студентов. Но в любом случае это не должно превращаться в лекцию или доклад (тогда это будем совсем другое мероприятие, с другими целями и задачами).

Примеры способов, предложенных старшекурсниками : выучить весь материал, думать о хорошем, пить травяные чаи (мелисса, мята и пр.), поесть что-нибудь сладкое, вкусное, сходить в кафе, пообщаться с приятными

людьми, обратиться к психологу, поддержка близких людей, общение с домашними животными, сон, водные процедуры, пойти в церковь, послушать приятную музыку.

Ведущий. *Спасибо всем, вы отлично поработали. У нас получился довольно обширный список самых различных методов и приемов, чтобы снизить уровень волнения перед экзаменами. Это и общение с приятными людьми, и водные процедуры (называет 3–4 способа, предложенных студентами). Но самым эффективным, здесь я согласна с вами, является подготовка к экзамену. Ведь если ты подготовился к экзамену, знаешь материал, то и волнение значительно снижается.*

У каждого из вас есть свой опыт подготовки к экзаменам. Из того множества рекомендаций, которые существуют, каждый из нас выбирает то, что подходит именно ему. Сейчас я каждой группе дам лист бумаги, где написано 10 правил подготовки к экзаменам. Внимательно в группах прочитайте эти правила и выберите из них три, которые вы реально используете (или будете использовать) при подготовке к экзаменам. Затем мы обсудим, что вы выбрали.

Комментарий для ведущего. Если группа не очень большая, лучше листы «Экзамены без стресса» раздать всем студентам. После занятия в спокойной обстановке каждый из них сможет еще раз прочитать, изучить данные рекомендации, возможно, что-то почерпнуть для себя новое. Если раздать такой лист каждому возможности нет, то целесообразно поместить рекомендации где-то на видном месте (в уголке психолога, на стенде в аудитории, в тематической стенгазете), чтобы каждый имел доступ к этой информации.

Во время обсуждения ведущий не остается пассивным, а подходит к каждой группе, отвечает на вопросы, проявляет интерес к обсуждению в группах. Обычно обсуждение занимает 5–7 минут.

Ведущий. *Теперь каждая группа назовет те три рекомендации по подготовке к экзаменам, которые считает реальными и эффективными.*

Комментарий для ведущего. обсуждение на данном этапе также можно проводить по-разному. Более простой и короткий вариант — каждая группа называет три выбранные рекомендации.

Более основательный вариант — каждая группа не просто называет выбранные варианты, но и обосновывает свой выбор (почему они следуют именно этим правилам и не следуют другим).

Не нужно критиковать студентов за то, что они не выбирают рекомендацию начинать готовиться к экзамену заранее.

Скорее всего, они знают, как «надо», как «правильно» готовиться. Однако цель такого обсуждения — стимулировать их задуматься о своем поведении, более осознанно подходить к подготовке к экзамену, и тут любой способ, который они назовут и которого будут придерживаться, уже поможет им с меньшими психологическими потерями пройти период экзаменов.

Рекомендации, пользующиеся популярностью у старшекурсников: № 1, 2, 9 (текст рекомендаций приведен в приложении).

Ведущий. *Сегодня на занятии мы с вами обсудили очень важную тему — как действовать, что делать, чтобы экзамены прошли с наименьшими волнениями и закончились наилучшим результатом. Надеюсь, что каждый из вас узнал что-то новое на нашем занятии, что поможет ему при подготовке и сдаче экзаменов.*

Комментарий для ведущего. если группа порядка 15 человек, то можно спросить, понравилось ли занятие, что нового узнали для себя, как изменится поведение участников при подготовке к экзаменам.

Мне было интересно общаться с вами, обсуждать ваши идеи. Спасибо вам! До свидания

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рекомендации старшекурсникам

- 1.** Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- 2.** Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- 3.** Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- 4.** Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
- 5.** К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Цель: научить детей справляться с детскими стрессовыми ситуациями.

Задачи:

- Дать понятие стресса и указать его последствия.
- Показать важность умения справляться со стрессовыми ситуациями.
- Научить детей работе в коллективе, умению защищать и отстаивать свою точку зрения.

Оборудование: мультимедиа, раздаточный материал (тест «Определение уровня стресса», карточка заданий «Умей справиться со стрессовыми ситуациями»)

Эпиграф к уроку:

*Живя, умей все пережить,
печаль, и радость, и тревогу.*

Ф.И.Тютчев

ХОД УРОКА

I. Повторение изученного материала

Вступительное слово учителя:

– На прошлом уроке мы рассматривали с вами проблемы, которые могут возникнуть в жизни человека и способах их решения. Иногда в жизненных ситуациях человеку очень важно принять правильное решение.

Вопросы:

1. Какие шаги решения проблем вы знаете?
2. К каким последствиям может привести неумение человека справиться со своей проблемой?

Вывод: Неумение человека справляться со своими проблемами может привести к стрессу. Это слово мы слышим часто по телевидению радиовещанию. А что же такое стресс?

II. Изучение нового материала (объявление темы урока)

Слово учителя: На протяжении своей жизни каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. Само рождение – это стресс для ребенка, который только появился на свет. Вот маленький человек достиг 3-х летнего возраста

и идет в детский сад. Там его ожидает воспитатель, новый детский коллектив, в котором ему предстоит находиться. Стресс для ребенка? Да. Далее он идет в школу, затем в институт. И снова стресс и снова стресс.

1. Понятие стресса

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.

Стресс (англ. – напряжение). Ввел канадский врач и биолог Силье в 1936 г.

2. Стрессоры (слайд)

Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма

<i>Физические</i>	<i>Психические</i>
1. Холод	1.
2. Загрязнение среды	Конфликтные
3. Инфекции и т.д.	2. Ситуации

3. Фазы стресса (слайд)

а) состояние тревоги – организм оценивает характер воздействия, возникает ощущение трудности «призыв к оружию»

б) повышенная сопротивляемость – мобилизуются все защитные силы организма.

в) фаза истощения – человек ощущает, что его силы на исходе.

Силье считал, что составная часть нашей жизни – это стресс, но это не только зло, но и благо. Без стресса человек обречен на бесцветное прозябание.

Валентин Катаев писал: «В истоках творчества гения ищите измену или неразделенную любовь». Однако же, если человек постоянно будет подвергаться стрессовым ситуациям, то фаза истощения будет велика, и это может привести к заболеваниям. Сейчас я предлагаю вам, всем сидящим в классе, определить свою степень стресса (предлагается тест: каждому ребенку выдается карточка)

III. Тест: «Мой уровень стресса»

Инструкция: ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу.

В последние месяцы ты:

1. Писал контрольную в школе
2. Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то
3. Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще
4. С тобой произошло что-то волнующее
5. Чувствовал(а) печаль или одиночество
6. Выступал(а) перед классом
7. Встретился(лась) с новым человеком
8. Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями
9. Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях
10. Был(а) чрезмерно загружен(а) делами
11. Имел(а) проблемы с приготовлением уроков
12. Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности
13. Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле
14. Помогал(а) в организации крупного мероприятия
15. Чувствовал(а) замешательство

Сложи количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

- от 0 до 5 – низкий уровень стресса;
- от 6 до 10 – средний уровень стресса;
- от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

Вывод: Каждый человек подвержен стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

IV. Какие же способы борьбы со стрессом существуют?

– Я предлагаю найти решение этой проблемы вам самостоятельно.

а) для этого вам предстоит поработать в группах для того, чтобы найти решение этой проблемы (10 минут)

б) защита вариантов решения (по 1 человек от команды. заслушивается защита учащихся от каждой группы)

А вот какие пути решения борьбы со стрессом предлагают нам ученые (слайд выводится на экран)

Способы борьбы со стрессом

1. Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
2. Поддержка близких.
3. Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
4. Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
5. Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
6. Занимайся физкультурой и спортом.
7. Правильно питайся, соблюдай режим дня.
8. Радуйся жизни.
9. Помни, мы сильны, когда верим в себя.

V. Закрепление

– Создайте любую стрессовую ситуацию, укажите её причины и как можно снизить уровень стресса (самостоятельная работа учащихся)

VI. Обобщение. Подведение итогов

– Сегодня мы с вами познакомились со стрессом и научились бороться с ним. Эти умения вам пригодятся на протяжении всей жизни для того, чтобы сохранить свое здоровье и не поддаться пагубным пристрастиям.

[Приложение](#)

Практическое занятие: "Стресс. Встретим его достойно!"

Цель:

- знакомство с понятием “стресса” и его проявлением;
- осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях;
- выработка психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний;

Развитие стрессоустойчивости.

Необходимые материалы: бумага, картон, цветные карандаши и фломастеры, краски, кисточки и губки для рисования, видеозапись и аудиозапись релаксационной музыки, бумажный стаканчик, картины и рисунки природы, ароматизатор и эфирное масло с запахом пихты, видеомagneтофон, аудиомagneтофон.

Организация пространства: стулья по кругу; в центре круга журнальный столик, на котором лист ватмана и краски.

Ход работы:

1. Приветствие. Слова ведущего: “Я рад Вас видеть, мне приятно с вами работать”.

2. Ритуал начала занятия. Упражнение “Импульс пожатия”.

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа.

Задача остальных, - получив импульс пожатия, передать другому по цепочке

Роль ведущего: Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

Слова ведущего: “Своим пожатием руки я передаю импульс хорошего настроения. Ваша задача, получив импульс пожатия, передать другому по цепочке”.

3. Упражнение “Стаканчик”.

Роль ведущего: Вызвать эмоциональную реакцию у всех участников.

Позволить каждому высказаться. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее “Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите”.

На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: “Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?”
Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания “здесь и сейчас” на ситуации общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: “То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми”.

4. Вхождение в тему “Работа с картинками природы”.

Участникам предлагается ряд картин с изображением “настроения” природы.

Ведущий говорит: “Обратите внимание на картины, рассмотрите их. Вам нужно будет сейчас выбрать ту картину, которая наиболее четко отражает ваше эмоциональное состояние в данный момент”.

“Почему вы выбрали именно эту картину? Что вас подтолкнуло к этому выбору?”

Роль ведущего: обеспечить хорошее вхождение в тему, помочь осознать и принять свои чувства.

Обсуждение. Высказывается тот, кто желает, рассказывает о своих мыслях.

5. Рисунок “Мое стрессовое состояние”.

Участникам раздаются листы бумаги, цветные карандаши и фломастеры или мелки.

Слова ведущего: “Я попрошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое переживание. Что вы чувствовали в это время? Попробуйте как можно точнее вспомнить тот момент в вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета быта, явления природы. Все с чем ассоциируется пережитое вами состояние. А может вы изобразите себя?”

Рисунки демонстрируются друг другу.

Обсуждение. Высказывается тот, кто желает.

Роль ведущего: Предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Участники могут стесняться рисовать. Поэтому необходимо проинформировать перед началом рисования о том, что как они будут рисовать, не важно, главное – выразить чувство. Упражнение может не пойти при недостаточном уровне открытости.

6. Погружение в тему. Краткое сообщение ведущим теоретического материала по данной теме.

Роль ведущего: Дать определенную информацию в доступной форме. Познакомить с терминами “стресс”, “эустресс”, “дистресс”. 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.

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 не опасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный самосвал. Вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно. Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами этого страшного чудовища. Благодарите стресс, он спас вам жизнь и здоровье.

Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс. Другое дело, когда

напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизирующий, демобилизующий стресс называют дистресс. Именно он опасен. Сильнейшим стрессом является неуспех, неудача, позор, обида. Все это очень неприятно. К сожалению, мы нередко склонны переоценивать отрицательные результаты наших действий, сгущать краски, преувеличивать свои неудачи. Отсюда слишком сильные, слишком резкие слова – “крах”, “трагедия”, “провал”, “кошмар”, “ужас”.

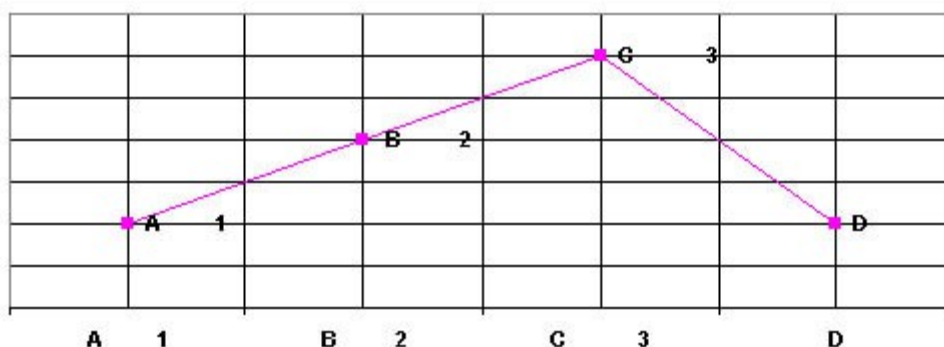
Каждый человек имеет свой “порог чувствительности к стрессу” – тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного её 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 депрессия, безразличие, ощущение скуки и тоски. Однако, перешагнув индивидуальный порог, по силе воздействия стресс становится губительным. Имеет значение и фактор стрессового времени. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10-15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы “встряхивает” его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться 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, то есть знать, до какого уровня силы человек может испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже ее повышая, и какие по силе воздействия факторы губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться, не может ничего делать.

Рассмотрим динамику протекания стрессового состояния.

Динамика стресса



Выделяются 3 основные стадии развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности (АВ)
- собственно стресс (ВС)
- снижение внутренней напряженности (СД)
- АД — показывает уровень фоновой активности человека, находящегося в спокойном бодрствующем состоянии.

По своей продолжительности *1 стадия* строго индивидуальна. Один человек “заводится” в течение 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. Но в любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на “противоположный знак”. На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (типа “ты сам такой”). Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевают самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля. “Стихия” деструктивного стресса 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. Истощив 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 и дает себе слово, что этот “кошмар” больше никогда не повторится. Увы, через некоторое время стресс повторяется.

Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения “по частоте и форме проявления”. Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве, когда родители на глазах у ребенка конфликтуют, вовлекая его в свои проблемы. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные 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?

7. Упражнение “Аукцион”.

По типу аукциона предлагается как можно больше найти способов, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями.

Роль ведущего: Дать возможность участникам провести через себя и представить другим выбранные ими способы снятия стрессового напряжения. Эмоционально располагать участников к активным высказываниям

8. Учимся расслабляться, справляться со стрессовыми ситуациями.

Роль ведущего: Помочь овладеть способами релаксации и снять стрессовое напряжение. Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. Обучение нескольким способам релаксации.

В процессе работы поощряется открытое проявление эмоций.

1. “Вверх по радуге”.

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. И представьте, что

вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

2. Сядем поудобнее, спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем глубокий медленный вдох и медленно выдохнем.
3. Другой способ расслабиться можно было бы назвать “Волшебное слово”. Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: “тишина”, “остановись”, “нежная прохлада”. Для вас любые другие, главное, чтобы они помогали вам.
4. Предлагается упражнение “Могло быть и хуже”.

Есть такая притча. Пришел к мудрецу мужчина, глава семейства, с жалобой: дома жить невозможно, потому что очень тесно и все друг другу мешают. Мудрец посоветовал завести дома козла. Человек удивился совету мудреца, но послушался. Через некоторое время он опять пришел за советом и со слезами стал жаловаться, что жить стало еще труднее. И так было мало места, да еще козел мешает. Мудрец посоветовал продать козла. На другой день человек пришел к мудрецу счастливым. Как после продажи животного в доме стало просторно.

Научитесь жить вместе с проблемами.

9. Общий рисунок на тему “Мое состояние сейчас”

Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете.

На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму эмоционального состояния группы.

10. Обмен впечатлениями от занятия.

Участникам предлагается закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что...
- Самым полезным для меня было...
- На месте ведущего я...

Рефлексия. Подведение итогов работы.

Ведущий просит высказаться всех участников группы.

Проблема психологического стресса в трудовой деятельности и социальной жизни человека

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли знают, подлинное значение термина СТРЕСС.

Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что, минутное ослабление внимания – это сотни погибших; спортсмен, жаждущий победы; муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, – все они испытывают стресс.

Этот термин широко используется в ряде областей знаний, – именно поэтому в него вкладывается разное содержание в зависимости от причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявления и последствий.

Проблема психологического стресса в трудовой деятельности и социальной жизни человека особенно активно стала изучаться у нас в стране и за рубежом в последние десятилетия. Этому способствовал ряд обстоятельств.

Во-первых, появление работ по проблемам влияния экстремальных факторов деятельности на состояние и работоспособность человека.

Во-вторых, возрастающее внимание к изучению “человеческого фактора”, свойств и состояний личности специалистов ответственных, вредных и опасных профессий в связи с усложнением техники и содержания профессиональных задач.

В-третьих, существенное повышение уровня общей тревожности, напряженности, беспокойства у людей, вызванных локальными войнами, террористическими актами, массовым физическим и психическим травматизмом.

Стресс как особое психическое состояние выражается не только в трудностях проявления эмоций, но и в мотивационных, волевых, характерологических и

других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Важность проблемы обуславливается следующими положениями:

- отсутствием системы медико-психологической помощи населению;
- отсутствием психопрофилактических мероприятий, основанных на современных методах психологической коррекции стресса у людей, профессия которых, связана с риском.
- отсутствием в учебных заведениях занятий по психопрофилактике и саморегуляции стрессовых состояний личности.

Изучение стрессовых состояний человека в психологии.

Проблема адаптации человека к деструктивным факторам среды привлекает постоянное внимание исследователей. Интерес современной психологии к этой проблеме постоянно возрастает в связи с ростом болезней, связанных со стрессом.

В физиологии, психологии и медицине термин “стресс” применяется для обозначения состояния человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

В современной научной литературе термин “стресс” применяется в трех значениях. Во-первых, понятие стресс как напряжение или возбуждение под влиянием любых внешних стимулов или событий. Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

В изучении психологического стресса важным и не до конца ясным остается вопрос о соотношении эмоций и стресса. Считается, что главной составляющей психологического стресса является эмоциональное возбуждение.

Эмоции являются одной из форм психической деятельности, свойственной не только человеку, но и животным. Эмоциональные длительные напряжения

являются основой различных психосоматических заболеваний, а эмоциональные патологические состояния как проявление психопатологии служат мишенью действия психофармакологических средств.

Несовпадение внутренних побуждений личности с объективными условиями ее деятельности, конфликт мотивов и целей, оценка раздражителей как факторов, нарушающих стереотипную эмоциональность выполняемой работы, состояние растерянности в ситуациях, к которым у индивида нет готовых решений, все эти и подобные ситуации обуславливают эмоциональное возбуждение, субъективно оцениваемое как негативное. Термины “эмоциональный” или “психический стресс” являются синонимами. Главное, что обуславливает стресс “психического порядка”, это эмоциональный настрой личности по отношению к стрессору.

Стресс может возникнуть как при сильных внешних воздействиях и произвольных реакциях на них, так и при осознании сложности ситуации, безвыходности положения человека.

Выявлено, что адаптационная энергия не беспредельна. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность периода сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы. Первые две фазы – это еще не болезнь, а естественная борьба организма с вредностью. На первых двух стадиях стресс может выступать как мобилизующая сила и в случае успешного преодоления вредности на этом и заканчивается.

При продолжающемся действии стрессора или повторяющихся состояниях стресса наступает третья фаза – аффективного и гормонального истощения. Эту фазу рассматриваем как патологическую и обозначаем ее “дистрессом”. В это время преобладают тревога, чувство безысходности, тоска, которым клинически соответствует картина невроза, психореактивных состояний, “депрессии истощения” и начало психогенного развития личности.

Ряд научных данных свидетельствует о том, что повторяющиеся воздействия стрессов могут привести к формированию физиологической выносливости устойчивости. Однако условия хронического стресса могут вызывать негативные состояния, включая истощение, заболевания и смерть.

Эмоциональный стресс значительно усиливается, если человек рассматривает его как непреодолимую преграду, а свои возможности для борьбы со стрессом явно недооценивает.

Если эмоциональный стресс характеризовать как психологическую “угрозу”, которая лишает человека возможности эффективно осуществлять свою деятельность, то между биологической эмоцией и эмоционально-стрессовой реакцией нет отличия. Острый эмоциональный стресс, т.е. немедленная психологическая реакция на конфликтную ситуацию, в своей основе имеет эмоциональное возбуждение, выступающее в качестве дезорганизатора адекватной деятельности, особенно тогда, когда содержание эмоции противоречит целям и задачам деятельности.

Психологическая специфика состояний напряженности зависит не только от внешних воздействий, но и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится, т.е. у каждого человека экстремальная ситуация будет оценена по-разному. Отсюда разные реакции на стрессы.

Анализ природы такого сложного и многомерного явления, как стресс, показывает, что в нем одновременно есть признаки и реакции и процесса, и состояния. Дать общее определение стресса затруднительно. Во-первых, это понятие все более приобретает характер междисциплинарного, возрастает степень его обобщенности. Во-вторых, понятие “стресс” очень емкое, по уровню обобщенности оно стоит в одном ряду с такими понятиями, как адаптация, болезнь, здоровье. В-третьих, совокупность явлений, входящих в область определения данного понятия велика, она охватывает различные уровни организации человека – от биохимического до социального.

Итак, рассмотрев в динамике стрессовое состояние личности можно сформулировать следующее определение стресса.

Стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемой деятельности, на активность и отношение личности к себе, окружающим и социальной среде.

Механизмы психологической защиты

Механизмы психологической защиты, изученные Фрейдом и его дочерью Анной, весьма многообразны. Рассмотрим самые главные из них.

Чаще всего человек прибегает к такому защитному механизму, как “подавление”. Подавление состоит в вытеснении желания или конфликтной ситуации в область подсознательного, сохраняемого в виде подавленного влечения.

“Реактивное обучение” предполагает принятие человеком чувств и поступков, противоположных тем, что были вытеснены им, с целью еще более сильного их подавления.

“Отрицание и отвержение” выражаются в бессознательном отказе допустить существование определенных фактов.

Механизм психологической защиты “вытеснение” означает замену недостижимой цели другой целью, вполне достижимой.

“Сублимация” представляет собой разновидность вытеснения, приносящее человеку реальное удовлетворение.

“Проекция” состоит в неосознанном наделении других людей собственными мотивами, чертами и свойствами.

А психологический механизм защиты “рационализация” заключается в поиске удобных причин для оправдания невозможности совершить определенный поступок или, наоборот, в поиске убедительного обоснования неприемлемого поведения.

Человек использует механизмы психологической защиты, но они только на короткое время могут ослабить тревогу, порожденную конфликтом, выступая средством борьбы с тревогой, пока человек не найдет рационального способа разрешения данного конфликта.

Психологический механизм – это “система психологических явлений, предназначенная для преобразования и формирования активности, выраженной одним или несколькими мотивами, в требуемую активность, выраженную другими мотивами”. В общем виде под психологическим механизмом развития личности можно понимать систему психических и социальных предпосылок, условий, обеспечивающих направленность поведения человека. Всем психологическим механизмам присуща обобщенность, в них отражается взаимосвязь многих звеньев психической системы, обеспечивающей человеческую деятельность и поведение.

Таким образом, защитные механизмы стремятся избавить человека от рассогласованности побуждений, предохранить его от осознания нежелательных содержаний и устранить тревогу и напряженность.

Психологические механизмы защиты достигают своей цели ценой уступок, самообмана или невроза личности. А психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности направлены на уменьшение напряженности человека через его сознание.

Анализ природы такого сложного и многомерного явления, как стресс, показывает, что в нем одновременно есть признаки и реакции, и процесса, и состояния.

Стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию продуктивность выполняемой деятельности, на активность и отношение личности к себе, окружающим и социальной среде.

Человек использует механизмы психологической защиты, но они только на короткое время могут ослабить тревогу, порожденную конфликтом, выступая средством борьбы с тревогой, пока человек не найдет рационального способа разрешения данного конфликта.

Под психологическим механизмом развития личности можно понимать систему психических и социальных предпосылок, условий, обеспечивающих направленность поведения человека. Всем психологическим механизмам присуща обобщенность, в них отражается взаимосвязь многих звеньев психической системы, обеспечивающей человеческую деятельность и поведение.