

Министерство образования и науки Республики Казахстан

ПАВЛОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

МАГИСТРАТУРА

Кафедра «Психология и педагогика»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕЛОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ

(на примере работы колледжа)

120966 - Психология

Исполнитель А.С. Потапова Потапова А.С.

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент
Л.М. Дикарев Дикарев Л.М.

Допущена к защите:

Зав. кафедрой «Педагогика и психология»

К.п.н., профессор Н.Ф. Мачнев Мачнев Н.Ф.

Павлодар 2005

ПАВЛОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЗАДАНИЕ НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ

Магистранту Потаповой Анастасии Сергеевне

1. Тема работы «Психологические проблемы саморегуляции личности в деловых отношениях (на примере работы колледжа)»
(утверждена на кафедре «Психология и педагогика» 5 марта 200 4 г.).
2. Срок сдачи магистрантом законченной работы 10 апреля 2005 г.
3. Исходные данные к работе:
 1. Научная литература по теме
 2. Материалы научно-исследовательских статей и публикаций
 3. Интернет
4. Перечень подлежащих разработке вопросов:
 1. Обзор и анализ методов и приемов саморегуляции личности.
 2. Изучение квалификационных требований к учителю.
 3. Изучение возрастных особенностей развития личности учащихся старшего школьного возраста.
 4. Исследование педагогического коллектива, особенностей взаимоотношений учителей и учащихся в деловых отношениях.
 5. Диагностика способности к саморегуляции учащихся.
 6. Разработка комплекса упражнений и заданий для повышения уровня саморегуляции.
5. Дата выдачи задания 5 марта 2004 года

Зав. кафедрой _____ Мачнев Н.Ф.
(подпись)

Руководитель _____ Дикаревич Л.М.

Задание к исполнению приняла 05 марта 2004 г. _____ Потапова А.С.
(дата, подпись магистранта)

Содержание

Введение	5
1. Учитель и учащийся как основные участники педагогического процесса в колледже.	8
1.1. Портрет современного учителя.	8
1.2. Возрастные особенности учащихся старшего школьного возраста.	18
1.3. Проблемы взаимоотношений учителя и учащегося.	24
2. Саморегуляция как способ мобилизации внутренних резервов человека.	30
2.1. Сущность понятия «саморегуляция».	30
2.2. Методы психической саморегуляции для сохранения здоровья человека.	34
2.2.1 Аутогенная тренировка	36
2.2.2 Медитация	44
2.2.3 Метод прогрессирующей релаксации Джекобсона	49
2.2.4 Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ	52
2.2.5 Саморегуляция музыкой	55
2.2.6 Система саморегуляции индийских йогов	61
2.3 Многообразие приемов самовоздействия	64
3. Методы исследования резервов психики	65
Заключение	94
Список используемой литературы	96
Приложения А - Е	

Введение

Здоровье нации, как физическое, так физическое, так и психическое, предстает как определенная норма потока смены поколений. Новая парадигма здоровья формируется в обществе учеными в области медицины, психологии и педагогики. Каждая наука рассматривает и изучает проблемы здоровья с точки зрения своего предмета, внося определенный вклад в развитие физической рекреации или саморегуляции личности.

Саморегуляция личности – это такая активность человека, которая способствует укреплению психического здоровья, восстановлению равновесия тела и психики, приводит людей в бодрое состояние духа.

Напряженный ритм жизни, интенсификация труда и уменьшение двигательной активности порождают противоречие между большими требованиями к нашему интеллекту, устойчивости эмоциональной сферы и сравнительно малой нагрузкой нашей мускулатуры. Перегрузка нервной системы по сравнению с системой двигательной приводит к постоянному напряжению психики. Большинство людей не могут расслабиться, не умеют выходить из напряженного состояния и обретать психическое равновесие.

В большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» - неврозам, гипертонии и ишемической болезни сердца – врачи и психологи фиксируют неумение владеть своими эмоциями, слабую волю, повышенную напряженность мускулатуры, утрату навыка к произвольному расслаблению мышц.

Актуальность изучения данного вопроса заключается в поиске и анализе такой системы физической рекреации, которая бы обеспечила гармоническое совершенствование психофизиологических и духовных качеств человека, чем и является система саморегуляции личности.

Популярность различных приемов саморегуляции как действенного психогигиенического и психопрофилактического средства, безусловно, связаны с общей осведомленностью человека в вопросах психогигиены и с его личными предпочтениями различных методов воздействия. В настоящее время приемы

самоуправления прочно вошли в систему подготовки спортсменов, все шире применяются в производственных коллективах и на транспорте в виде психогигиенических эмоционально-разгрузочных процедур. Однако до сих пор еще не все приемы и их возможности широко известны и потому не всегда находят применение на практике.

Предметом исследования является процесс, природа и свойства саморегуляции личности учащихся в условиях обучения в колледже.

Объектом исследования является личность учащегося и учителя, ее формирование и развитие в условиях деловых отношений, ее активность и творческая реализация в социуме.

Цель данного исследования состоит в анализе теоретических знаний о способах, методах и приемах регуляции поведения личности и диагностике общей способности учащихся колледжа к саморегуляции.

Задачи состоят в следующем:

1. изучить литературу по теме исследования;
2. ознакомиться с основными методами и приемами саморегуляции;
3. провести диагностику общей способности учащихся к саморегуляции, устойчивости к стрессам, самостоятельности, воли и самооценки;
4. систематизировать полученные теоретические знания и результаты практического исследования.

Методы теоретического исследования:

- Литературный обзор;
- Сопоставительный анализ;
- Систематизация теоретического материала

Методы практического исследования:

- Метод наблюдения;
- Метод беседы;
- Метод тестов.

Предполагаемая сфера возможного использования результатов исследования – учебный процесс обучения в колледже, проблемы его организации, планирование учебных занятий с учетом особенностей саморегуляции учащихся.

1. Учитель и учащийся как основные участники педагогического процесса в колледже

1.1 Портрет современного учителя

Личность, организующая и реализующая учебно-воспитательный процесс в школе или любом другом учебном заведении, это учитель. Можно сказать и так: учитель (преподаватель, педагог, наставник, мастер) – человек, имеющий специальную подготовку и профессионально занимающийся педагогической деятельностью. Здесь следует обратить внимание на слово «профессионально». Непрофессионально педагогической деятельностью занимаются почти все люди, но только учителя знают, что, где и как нужно делать, умеют действовать в соответствии с педагогическими законами, несут в установленном порядке ответственность за качественное исполнение своего профессионального долга. «При этом не принимается во внимание ни вероятностный характер результатов педагогического труда, ни параллельное влияние значительного количества педагогических факторов на эффективность обучения и воспитания, ни отдаленность проявления формируемых качеств личности».

Человек, вставший за учительский стол, ответственен за все, все знает и умеет. Именно ответственностью за судьбу каждого ученика, подрастающего поколения, общества и государства характеризуется учительская должность. Какими будут результаты труда педагогов сегодня – таким будет наше общество завтра. Трудно представить себе другую деятельность, от которой так много зависит в судьбе каждого человека и всего общества.

Педагогическая функция – предписанное педагогу направление применения профессиональных знаний и умений. Конечно же, главными направлениями приложения педагогических усилий являются обучение, образование, воспитание, развитие и формирование учащихся. В каждом из них учитель выполняет множество конкретных действий, так что функции его часто скрытаны и не всегда подразумевается явно. Всё же, посмотрев в корень педагогического дела, мы установим, что лежит в основе профессиональной

9
педагогической деятельности, и выясним: что главная функция учителя – управление процессами обучения, воспитания, развития и формирования.

Не учить, а направлять учение, не воспитывать, а руководить процессами воспитания признан учитель. И чем он отчётливее понимает эту главную функцию, тем больше самостоятельности, инициативы, свободы предоставляет своим ученикам. Настоящий мастер своего дела остаётся в учебно-воспитательном процессе как бы «за кадром», за пределами свободно осуществляемого учениками, а на самом деле – управляемого педагогом выбора.

Ещё Сократ называл профессиональных педагогов «акушерами мысли», его учение о педагогическом мастерстве носит название «майэвтика», что в переводе означает «повивальное искусство». Не сообщать готовые истины, а помочь родиться мысли в голове ученика обязан знающий педагог. Следовательно, сердцевина педагогического труда в управлении всеми теми процессами, которые сопровождают становление человека.

Многообразие функций, выполняемых учителем, привносит в его труд компоненты многих специальностей – от актера, режиссёра и менеджера до аналитика, исследователя и селекционера. Кроме своих непосредственных профессиональных функций педагог выполняет функции общественные, гражданские, семейные.

Требования к учителю. Особые профессиональные и общественные функции учителя, необходимость быть всегда на виду самых беспристрастных судей – своих воспитанников, заинтересованных родителей, широкой общественности предъявляют повышенные требования к личности учителя, его облику. Требования к учителю – это императивная система профессиональных качеств, определяющих успешность педагогической деятельности.

Прежде всего, следует иметь в виду, что практическая педагогическая деятельность лишь наполовину построена на рациональной технологии. Другая половина её – искусство. Поэтому первое требование к профессиональному педагогу – наличие педагогических способностей. При таком подходе мы сразу

же вынуждены ставить вопрос – существуют ли специальные педагогические способности? Видные знатоки педагогического труда отвечают на него утвердительно.

Вопрос о педагогических способностях находится в стадии интенсивной разработки. Педагогические способности – качество личности, интегрировано выражающееся в склонностях к работе с детьми, любви к детям, получении удовольствия от общения с ними. Часто педагогические способности сужаются до умения выполнять конкретные действия – красиво говорить, петь, рисовать, организовывать детей и т.п. Выделены главные группы способностей (по И.П. Подласому).

1. Организаторские. Проявляются в умении учителя сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги сделанному и т.д.
2. Дидактические. Конкретные умения подобрать и подготовить учебный материал, наглядность, оборудование, доступно, ясно, выразительно, убедительно и последовательно изложить учебный материал, стимулировать развитие познавательных интересов и духовных потребностей, повышать учебно-познавательную активность и т.п..
3. Перцептивные, проявляющиеся в умении проникать в духовный мир воспитуемых, объективно оценивать их эмоциональное состояние, выявлять особенности психики.
4. Коммуникативные способности проявляются в умении учителя устанавливать педагогически целесообразные отношения с учащимися, их родителями, коллегами, руководителями учебного заведения.
5. Суггестивные способности заключаются в эмоционально-волевом влиянии на обучаемых.
6. Исследовательские способности, проявляющиеся в умении познать и объективно оценить педагогические ситуации и процессы.

7. Научно-познавательные, сводящиеся к способности усвоения научных знаний в выбранной отрасли.

Все ли способности одинаково важны в практической деятельности педагога? Оказывается, нет. Научные исследования последних лет выявили «ведущие» и «вспомогательные» способности. К ведущим, по результатам многочисленных опросов педагогов, относятся педагогическая зоркость (наблюдательность), дидактические, организаторские, экспрессивные, остальные могут быть отнесены к разряду сопутствующих, вспомогательных.

Конечно, в идеальном случае педагогической деятельностью должны заниматься люди, имеющие к ней призвание, одаренные и способные. Но педагогическая профессия стала массовой. Где взять 2,5 млн. одарённых педагогов? Приходится смягчать постановку вопроса. Многие специалисты склоняются к выводу, что отсутствие ярко выраженных способностей может быть компенсировано развитием других важных профессиональных качеств – трудолюбия, честного и серьезного отношения к своим обязанностям, постоянной работой над собой.

Педагогические способности (талант, призвание, задатки) мы должны принять важной предпосылкой успешного овладения педагогической профессией, но отнюдь не решающим профессиональным качеством. Сколько кандидатов в учителя, имея блестящие задатки, так и не состоялись как педагоги, и сколько поначалу малоспособных окрепли, вознеслись к вершинам педагогического мастерства. Педагог – это всегда великий труженик.

Поэтому важными профессиональными качествами педагога мы должны признать трудолюбие, работоспособность, дисциплинированность, ответственность, умение поставить цель, избрать пути её достижения, организованность, настойчивость, систематическое и планомерное повышение своего профессионального уровня, стремление постоянно повышать качество своего труда, и т.д.

Через эти требования педагог реализуется как работник, выполняющий свои обязанности в системе производственных (деловых) отношений.

На наших глазах происходит заметная трансформация учебных заведений в производственные учреждения, предоставляющие «образовательные услуги» населению, где действуют планы, контракты, случаются забастовки, развивается конкуренция – неизбежный спутник рыночных отношений. В этих условиях особую важность приобретают человеческие качества педагога, которые становятся профессионально значимыми предпосылками создания благоприятных отношений в учебно-воспитательном процессе. В ряду этих качеств человечность, ответственность, справедливость, обязательность, объективность, щедрость, уважение к людям, высокая нравственность, оптимизм, эмоциональная уравновешенность, потребность к общению, интерес к жизни воспитанников, доброжелательность, самокритичность, дружелюбие, сдержанность, достоинство, патриотизм, религиозность, принципиальность, отзывчивость, эмоциональная культура и многие другие.

Обязательное для учителя качество – гуманизм, т.е. отношение к растущему человеку как высшей ценности на земле, выражение этого отношения в конкретных делах и поступках. Гуманные отношения складываются из интереса к личности учащегося, из сочувствия ученику, помощи ему, уважения его мнения, состояния особенностей развития, из высокой требовательности к его учебной деятельности и озабоченности развитием его личности. Учащиеся видят эти проявления и следуют им сначала неосознанно, постепенно приобретая опыт гуманного отношения к людям.

Учитель – это всегда активная, творческая личность. Он выступает организатором повседневной жизни учащихся. Пробуждать интересы, вести учащихся за собой может только человек с развитой волей, где личной активности отводится решающее место. Педагогическое руководство таким сложным организмом, как класс, группа, личный коллектив, обязывает учителя быть изобретательным, сообразительным, настойчивым, всегда готовым к самостоятельному разрешению любых ситуаций. Педагог – образец для

подражания, побуждающий учащихся следовать за ним, равняться на близкий и доступный для подражания образец.

Профессионально необходимыми качествами являются выдержка и самообладание. Профессионал всегда, даже при самых неожиданных обстоятельствах (а их бывает немало), обязан сохранить за собой ведущее положение в учебно-воспитательном процессе. Никаких срывов, растерянности и беспомощности учителя учащиеся не должны чувствовать и видеть. Ещё А.С. Макаренко указывал, что учитель без тормозов – испорченная, неуправляемая машина. Нужно это помнить постоянно, контролировать свои действия и поведение, не опускаться до обид на учащихся, не нервничать по пустякам.

Душевная чуткость в характере учителя – своеобразный барометр, позволяющий ему чувствовать состояние учащихся, их настроение, вовремя приходить на помощь тем, кто в ней больше всего нуждается. Естественное состояние педагога – профессиональное беспокойство за настоящее и будущее своих питомцев. Такой учитель осознаёт свою личную ответственность за судьбы подрастающего поколения.

Неотъемлемое профессиональное качество учителя – справедливость. По роду своей деятельности педагог вынужден систематически оценивать знания, умения, поступки учащихся. Поэтому важно, чтобы его оценочные суждения соответствовали уровню развития учащихся. По ним учащиеся судят об объективности воспитателя. Ничто так не укрепляет нравственного авторитета педагога, как его умение быть объективным. Предубеждённость, предвзятость, субъективизм учителя очень вредят делу воспитания. Воспринимая учащихся сквозь призму собственных оценок, необъективный педагог становится пленником схем и установок. До обострения отношений, конфликта, невоспитанности, сломанной судьбы – рукой подать.

Воспитатель обязан быть требовательным. Это важнейшее условие его успешной работы. Высокие требования учитель прежде предъявляет к себе, ибо нельзя требовать от других того, чем владеешь сам. Педагогическая

требовательность должна быть разумной. Мастера воспитания учитывают возможности развивающейся личности.

Отдельно следует сказать о профессиональном такте педагога как особого рода умении строить свои отношения с воспитанниками. Педагогический такт – это соблюдение чувства меры в общении с учащимися. Такт – это концентрированное выражение ума, чувства и общей культуры. Сердцевиной педагогического такта выступает уважение к личности воспитанника. Понимание воспитуемых предостерегает учителя от бестактных поступков, подсказывая ему выбор оптимальных средств воздействия в конкретной ситуации.

Личностные качества в учительской профессии неотделимы от профессиональных. К последним обычно причисляются приобретаемые в процессе профессиональной подготовки, связанные с получением специальных знаний, умений, способов мышления, методов деятельности. Среди них: владение предметом преподавания, методикой преподавания предмета, психологическая подготовка, общая эрудиция, широкий культурный кругозор, педагогическое мастерство, владение технологиями педагогического труда, организаторские умения и навыки, педагогический такт, педагогическая техника, владение технологиями общения, ораторское искусство и другие качества.

Научная увлечённость – обязательное учительское качество. Само по себе оно не может и не имеет непосредственного значения, но без него невозможен процесс нравственного воспитания. Научный интерес помогает учителю формировать уважение к своему предмету, не терять научной культуры, видеть и учить видеть учащихся связь своей науки с общими процессами человеческого развития.

Любовь к своему профессиональному труду – качество, без которого не может быть педагога. Слагаемые этого качества – добросовестность и самоотверженность, радость при достижении воспитательных результатов,

постоянно растущая требовательность к себе, к своей педагогической квалификации.

Личность современного учителя, воспитателя во многом определяется его эрудицией, высоким уровнем культуры. Тот, кто хочет свободно ориентироваться в современном мире, должен быть и носителем высокой личной культуры. Хотим мы этого или нет, но учитель всегда являет собой наглядный образец учащимся, образец этот должен быть своеобразным эталоном того, как принято и как следует себя вести.

Профессиограмма учителя. Перечень качеств, предъявляемый к какой-либо профессии, принято называть профессиограммой. Профессиограмма учителя одна из самых обширных. Первые профессиограммы советского учителя были составлены ещё в 20 – 30 годы энтузиастами НОТ. В одной из них мы находим следующие требования:

1. физическое здоровье
2. уравновешенность характера
3. наличие развитой воли
4. предприимчивость, инициатива
5. организаторские способности и навыки
6. достаточно общее образование и хорошее знание своего предмета
7. стремление пополнить умственный багаж новыми сведениями и быть в курсе дела
8. знакомство с основными течениями современной рефлексологии, педагогики и методики
9. знакомство с методикой своего предмета
10. знание своего ученического коллектива (группы, аудитории)
11. социально-экономическая и политическая подготовка
12. интерес к общественной жизни и активное участие в ней
13. ясное и отчетливое сознание целей и задач проводимой работы
14. знакомство с родственными формами политико-просветительской работы

15.внимательное и любовное отношение к учащимся

16.образцовое поведение учителя в смысле дисциплинированности, аккуратности, опрятности, коллективизма, чувства долга, любви к делу, добросовестности, отсутствия лицемерия

А вот отрывок из профессиограммы учителя 90-х годов: владение методикой и методами обучения и воспитания; общая эрудиция и педагогическое мастерство; знание психолого-педагогических основ обучения и воспитания; убеждённость и целеустремлённость; владение ТСО и новейшими методами обучения; любовь к детям, умение понять детей; знание методов воспитания и умение их применять; оптимизм; вера в человека; умение поставить цель, избрать пути её достижения; умение распределять свое время, ценить чужое; систематическое и планомерное повышение идейно-политического и специального уровня; борьба за повышение производительности труда; способность к собственному творчеству; высокие моральные качества; активное участие в общественной жизни.

Если сравнить профессиограммы – заметим, что одни требования исчезли, другие появились. Среди «исчезнувших» качеств – «крепкое здоровье». Получается, что здоровье больше учителю не требуется? Намечается тенденция к превалированию качеств, связанных с умениями организовать, управлять, прогнозировать, планировать обучение и воспитание, вести эти процессы на строго научной основе в соответствии с достижениями науки и передовой практики.

Как видим, «визитная карточка» современного учителя заполнена до отказа самым мелким шрифтом. Всё хорошо, пока мы смотрим на учителя и его дело со стороны. На бумаге получается очень красивый портрет учителя. Но этот портрет не совсем радужный. Проблемы начинаются, когда педагог начинает работать, учить подрастающее поколение, реализовывать свои теоретические знания на практике. И опытный мастер, и молодой учитель сталкиваются с серьёзной проблемой соответствия данному стандарту идеального учителя. Быть идеальным специалистом, работником и человеком –

тяжелая задача, которая требует чрезмерной концентрации мысли, желания постоянно находиться в творческом поиске, быть примером для детей. Работа в таком напряженном режиме не может не сказываться на здоровье и общем самочувствии человека.

Психологический стресс, обусловленный содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками, являются одной из неприятных сторон образа жизни преподавателя. Часто ему приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе. Состояние стресса сопровождается не только нарушением психического равновесия, но и рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов (мышечные спазмы, повышение артериального давления, ухудшение циркуляции крови, учащенное дыхание и др.).

Перед преподавателем остро встает вопрос рекреации своего здоровья, повышения собственной стрессоустойчивости, защите своего физического и психического здоровья от влияния стрессорных факторов, так как именно от общего самочувствия и настроения преподавателя зависит во многом успех его работы, успех его взаимодействия с учащимися.

1.2 Возрастные особенности учащихся старшего школьного возраста

Начальный период юности (15 – 18 лет) совпадает с обучением в старших классах школы, колледже, лицее. Многие психологи считают этот период переломным, так как именно в этом возрасте происходит быстрое нарастание индивидуальности, формирование новых общностей, расслоение прежней подростковой монолитности.

В старшем школьном возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, кульминацией которых является физическая и половая зрелость. У мальчиков и девочек эти изменения включают в себя быстрый рост, развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков. Изменения, происходящие с телом, влекут за собой серьёзные изменения Я-концепции. Юноши и девушки одновременно испытывают интерес, восхищение и тревогу по поводу изменений, происходящих с их телами. Они постоянно сравнивают свое тело с культурным эталоном. Рано созревающие мальчики получают определённое преимущество по сравнению с поздно созревающими, в то время как для девочек раннее созревание имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Юность завершает период созревания и является важным этапом психосексуального развития личности. Дифференциация половых признаков (телесных, поведенческих и характерологических) и ролей, а также оценка своего соответствия подразумеваемым (и часто нереалистичным) эталонам маскулинности и фемининности составляет один из основных стержней юношеского сознания и самосознания. С этим тесно связано много динамических переживаний. Мальчики тяжело переживают свое отставание от сверстников в росте или появлении вторичных половых признаков и наличие у себя черт характера, которые кажутся им «немужскими». И юноши и девушки весьма озабочены собственной внешностью. Половые различия и связанные с ними представления о том, как должны вести себя «настоящий юноша» и «настоящая девушка», нередко гипертрофируются.

Психологические различия между полами, измеренные с помощью специальных тестов, в этом возрасте максимальны. Собственно половое созревание и в ещё большей степени влияние окружающих вызывают у юношей и девушек сложные эротические переживания, фантазии и интересы. Юношеская гиперсексуальность, повышенная сексуальная возбудимость, находит выход в мастурбации, которая у 15 – 17-летних мальчиков является массовой, и сама по себе, вопреки распространённым представлениям, не влечёт каких-либо болезненных последствий. Рост эротических интересов, хотя и в меньшей степени, характерен и для девушек.

Сегрегация свободного общения мальчиков и девочек, типичная для младших подростков, которые предпочитают однополые компании, постепенно исчезает, уступая место разносторонним контактам и совместной деятельности. Тем не менее, взаимоотношения юношей и девушек весьма сложны. Их эротические чувства и переживания на первых порах довольно примитивны, чтобы сочетать их с психологической интимностью, которую подразумевает понятие любовь. Для этого необходимы определенные навыки и опыт общения, приходящие только с возрастом. Разобщённость любви и чувственности, которую всячески насаждает консервативное антисексуальное воспитание, приводит к тому, что «чистая любовь» представляется молодому человеку асексуальной, а чувственность – соблазнительной, но низменной и постыдной.

Когнитивные изменения в старшем школьном возрасте характеризуются развитием мышления на уровне формальных операций (по Пиаже). Этот тип мышления необходим для абстрактных умозаключений, не привязанных к существующим в данный момент конкретным внешним условиям. Вследствие роста метакогнитивных умений юноши и девушки могут размышлять о своих собственных мыслительных процессах и о мышлении других людей. Сторонники информационного подхода к развитию также утверждают, что учащиеся в этом возрасте приобретают метакогнитивные умения, которые, в свою очередь, влияют на эффективность их познавательных стратегий.

По мере совершенствования и расширения когнитивных способностей учащихся старшего школьного возраста содержание их мышления также становится более широким и сложным. Кроме того, появление этих способностей приводит к тому, что юноши и девушки приобретают склонность к самосанализу и самокритике, что приводит к появлению у них своеобразной формы эгоцентризма: некоторым кажется, что они постоянно выступают перед воображаемой аудиторией, что другие люди постоянно обращают на них свое критическое внимание.

Принадлежность к определённой социальной группе и собственное положение в ней чрезвычайно важны для старших школьников. Важную роль играют неформальные группы общения, как правило – разновозрастные и подчиненные нормам специфической юношеской субкультуры. В силу известной конформности юношеского возраста, для которого групповое «мы» часто авторитетнее всех прочих мнений, лидеры таких групп оказывают сильное влияние на подростков, особенно так называемых трудных, которые в учебном заведении чувствуют себя изолированными и непризнанными.

Огромное значение, наряду с разветвлёнными товарищескими отношениями, в юности имеет дружба. Юношеский канон дружбы, по сравнению с подростковым, заметно индивидуализируется и психологизируется, выдвигая на первый план ценности, связанные с развитием самосознания, - самораскрытие, понимание, искренность, интимность.

Юношеская дружба большей частью бывает однополый, а её свойства, в том числе устойчивость, зависят от индивидуальных особенностей и потребностей участников. Отсутствие друзей переживается в этом возрасте очень болезненно и воспринимается как личный недостаток.

Общение становится более избирательным, меняется соотношение значимых других. Старшеклассники обладают уже высокой степенью автономии от старших, прежде всего родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты. Во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды, художественных вкусов, они более ориентируются

на мнение сверстников. Это не означает, что старшие вообще теряют свой авторитет; в наиболее серьёзных вопросах (выбор профессии, мировоззренческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей большей частью перевешивает влияние сверстников. Однако взрослым приходится доказывать свою правоту не авторитарно, а апеллируя к рациональным доводам.

Общая тенденция старшего школьного возраста – рост самостоятельности и самосознания, открытие своего Я. Оно тесно связана с изменениями деятельности и закономерностями умственного развития в этом возрасте.

По сравнению с подростковым юношеское самосознание более психологично и обращено вовнутрь. Юноши и девушки остро чувствуют свою индивидуальность и всячески подчёркивают отличие от окружающих. Расширяется их временная перспектива в прошлое и особенно в будущее: если у подростков наибольшую озабоченность вызывает свое наличное Я (какой я сейчас), в частности образ своего тела и внешности, то юноши и девушки больше думают о своём возможном Я; их самосознание тесно связано с социальным самоопределением, формированием жизненных планов. Старший школьный возраст – время активного мировоззренческого поиска, своеобразным фокусом которого становится проблема смысла жизни. Потребность в точно сформулированном ответе на вопрос об общем смысле человеческого бытия и своего собственного существования сочетается со своеобразным планированием дальнейшей жизни, определением её целей, способов их достижения. Решается не только «кем быть», но и «каким быть», утверждается мир нравственных понятий. С участием во взрослых формах жизнедеятельности с более зрелыми социальными и межличностными отношениями происходит стабилизация юношеского образа Я, сопровождающаяся, как правило, ростом самоуважения. Однако этот процесс противоречив. В целом юношеские самооценки и их критерии значительно стабильнее подростковых. Но расширение для юноши социальных и временных горизонтов, круга «других», на которые он ориентируется, порождает

неопределённость уровня притязаний и расхождение между наличным и идеальным Я.

Это расхождение особенно сильно у наиболее способных индивидов и выступает важным стимулом саморазвития и самовоспитания. В то же время у некоторых юношей и девушек оно вызывает неуверенность в себе и снижение уровня самоуважения, что может сопровождаться невротическими симптомами, трудностями общения и вызывающим, отклоняющимся от нормы поведением.

Частью разрешения кризиса идентичности (Эриксон) является приобретение личных моральных норм. Чтобы сформировать свою систему моральных ценностей, требуется мышление на уровне формальных операций. Без него молодые люди не способны оценить альтернативы, используя логику причинно-следственных связей или размышлять о своем прошлом и будущем.

В ранней юности использование формально-операционного интеллекта с его возможностями интроспекции и гипотетического мышления завершает процесс развития моральных представлений. Старшеклассники при вынесении суждений об этичности поступков чаще, чем младшие подростки, пользуются конвенциональными (Кольберг) аргументами или самостоятельно выбранными этическими принципами. Однако моральные рассуждения более высокого уровня не всегда ведут к соответствующему моральному поведению.

Старший школьный возраст – критический период проявления различных психопатий. В этом возрасте особенно резко проявляется характер, некоторые из его свойств, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают вероятность психической травмы или отклоняющегося поведения. Даже сами нормативы психического здоровья, устанавливаемые с помощью специальных тестов, для старшего школьного возраста несколько иные, чем для взрослых.

Саморегуляция своего физиологического и психического состояния должна занимать особое место в жизни старшеклассников, так как она может существенно содействовать формированию гармоничной, активной, творческой

личности, способной продуктивно проявлять себя во всех сферах деятельности, предотвратит появление психической травмы, чувства одиночества и непонимания, а, следовательно, и отклоняющегося поведения. Именно чуткое отношение взрослых, учителей и наставников, должно помочь молодым людям быстрее сориентироваться в жизни, выбрать жизненные цели, принять все проявления своего Я, отрегулировать физиологические и психические процессы организма.

1.3 Проблемы взаимоотношений учителей и учащихся

Прогрессивные общественные деятели и педагоги всегда подчёркивали роль личности учителя в обучении и воспитании детей. Ещё К.Д. Ушинский писал, что даже хорошие учебные программы и учебники не могут заменить влияния личности учителя. Успех обучения, воспитания и всего педагогического процесса в целом зависит от учителя, от того, какие отношения складываются между ним и его учениками, которые одновременно – его условие и результат.

На характере отношений между учителями и учащимися сказывается система ожиданий и с той и с другой стороны. Исследования показывают, что в учебных группах с развитым коллективом высокие требования предъявляются к профессиональным качествам учителя. В менее развитых коллективах доминируют такие социальные требования к учителю, как готовность прийти на помощь ученикам, терпеливость, дружелюбие и вежливость, т.е. на первый план выдвигается индивидуальная, а не деловая характеристика личности. Что касается ожиданий со стороны учителя, то они определяются в первую очередь его отношением к самому себе. Исследования показывают, что взаимоотношения в системе ученик – учитель значительно ухудшаются с ростом различия между образом «Я» учителя и образами других людей. Наиболее благоприятны они при высокой требовательности учителя к самому себе. Оценивая отношение к себе, эти учителя обычно объективны или несколько недооценивают отношение к себе учащихся. Их отношения с учащимися обычно строятся на взаимном уважении и потому достаточно продуктивны.

Значительно сложнее положение преподавателя с завышенной самооценкой, которая, как правило, распространяется и на оценку отношения к себе со стороны учащихся. Возникающее в этом случае отсутствие взаимопонимания между учителем и учеником приводит с неизбежностью к состоянию дискомфорта и усиливающимся невротическим тенденциям, как у учителя, так и у учащегося. Ухудшают положение попытки педагогов

улучшить отношения за счёт односторонней перестройки поведения учащегося с помощью приказа, внушения, наказания. Такое навязывание формирует пассивную неискреннюю личность, умеющую приспосабливаться к внутренне не принимаемым ею требованиям.

Правильное решение этой проблемы связано с овладением умением руководить своей жизнью и жизнью коллектива и развитием личности в направлении, необходимом обществу и отвечающем индивидуальным особенностям учащегося. Добиться этого он может, правильно выбрав стиль руководства и путь рационального использования своих динамических, регуляторных особенностей, определяющих его индивидуальное своеобразие (энергичность, стремительность, уравновешенность, подвижность и другие качества).

Психологи различают три основных стиля руководства: авторитарный, демократичный и либеральный.

Авторитарный (директивный, властный), характеризующийся единоличными решениями. Придерживающийся его педагог все вопросы жизни учебной группы решает сам, превращая учащихся в простых исполнителей.

Демократичный (коллегиальный, коллективный) – совместно принимаемые решения опираются на инициативу учащихся.

Либеральный (анархический, попустительский), при котором руководитель практически устраняется от всякого активного руководства группой, предоставляя её членам полную свободу.

В чистом виде эти стили руководства встречаются в деятельности педагогов достаточно редко. Чаще речь идёт о разных вариантах их совмещения. Задача демократизации жизни и формирования поколения, отличающегося активной жизненной позицией, предлагает сочетание вариантов, в основе которых лежит совместная работа по организации жизни коллектива.

Важным фактором воспитательного воздействия является оценка. В распоряжении педагога два её вида: оценка, выставляемая в журнал и

отвечающая принятым стандартам, и вербальная оценка. Требования к последней достаточно общие: отвечать гуманистическим тенденциям образования и способствовать развитию учащихся. Как показывают психологические исследования, большинство педагогов (до 62%) не осознают воспитательного эффекта оценочных воздействий, не замечает возникающих конфликтных ситуаций, так как уверены в правильности своих оценок и не понимают, что они могут быть причиной дидактогений (психогений, вызванных нечутким, грубым и предвзятым словом учителя). Только 16 % учителей считают, что многие отрицательные качества учащихся – следствие не столько их личных качеств, как принято считать, сколько неправильных педагогических воздействий; и всего 6% проверяют свою точку зрения при малейшем несогласии ученика с их оценкой. Положение осложняется тем, что, как правило, родители, стремясь избежать конфликта, соглашаются с оценкой преподавателя, не доверяют детям и применяют свои санкции. Отрицательные оценки взрослых ставят подростка в конфликтную ситуацию, вызванную противоречием между низкой самооценкой, порождённой оценками взрослых, и потребностью в самоуважении. В качестве защитного механизма они часто используют демонстративное обесценивание общепринятых ценностей, которым они не соответствуют. Возникают нарушения и во взаимоотношениях со сверстниками ввиду рассогласования между своим представлением о них и реально существующими отношениями. Таким образом, отсутствие правильного педагогического руководства в травмирующей подростка ситуации, постоянного неуспеха в жизненно важных сферах ведет к потере уверенности в себе и развитию отрицательного отношения к учебной деятельности.

Успех педагогического воздействия во многом зависит от педагогического такта учителя, т.е. умения соблюдать меру в общении, не допуская действий и слов, которые могут быть неприятны собеседнику или окружающим. Педагогический такт как элемент педагогической этики предполагает уважение к личности учащегося и требовательность к нему, чуткое и внимательное

отношение к его психическому состоянию, доверие к детям, коллективу, умение правильно использовать методы и приемы педагогического воздействия в соответствии с реально складывающейся ситуацией и особенностями подростка, а также умение владеть собой, сохранять объективность и выдержку в отношениях с учащимися. А для того, чтобы сохранить выдержку и самообладание, нужно опять же уметь регулировать себя.

Самочувствие каждого отдельного преподавателя во многом зависит от благоприятного психологического климата внутри коллектива педагогов.

Успех учебно-воспитательной работы в значительной мере определяется качеством педагогического состава. Это важнейшее условие, однако воспитывать учащегося в одиночку нельзя, как бы ни был хорош отдельно взятый преподаватель. Обучение и воспитание – процесс коллективный, и потому необходимы совместные и целенаправленные усилия всего педагогического коллектива. А.С.Макаренко писал, что «там, где воспитатели не соединены в коллектив и коллектив не имеет единого плана работы, единого тона, единого подхода к ребёнку, там не может быть никакого воспитательного процесса». Он постоянно подчеркивал мысль о важности для успеха дела единого коллектива воспитателей и воспитанников, живущего едиными целями и по единым нормам. Для педагогического коллектива колледжа эта проблема приобретает особую значимость, так как в одном педколлективе оказываются люди, ориентированные в общем-то на разные задачи: учителя общеобразовательных предметов – на обеспечение всеобщего среднего образования, а педагоги колледжа – на подготовку к конкретной профессии.

Создание сплоченного и целеустремлённого коллектива преподавателей, помимо его собственной работы по самоорганизации, предполагающей осуществление рассмотренных выше систем действий, включает специальную работу по подбору кадров. Педагогический состав учебного заведения, особенно такого, как школа и колледж, не может формироваться случайно. А.С. Макаренко подчёркивал, что в нем должны быть люди разного возраста и опыта, увлечений, темперамента и характера. Только в этом случае он может

выступать как коллективный субъект обучения и воспитания, обеспечивающий всестороннее развитие личности.

Стиль и тон коллектива начинается с межличностных отношений, и в первую очередь отношений педагогов. Соблюдение норм этики, искренность и взаимопонимание – важнейший фактор, имеющий огромное педагогическое значение. Их нарушение неизбежно приводит к конфликтам, противоречиям, сказывается на настроении учителей, их творческой активности, а следовательно, на результатах педагогической деятельности в жизни всего коллектива.

Регулируя системы межличностных отношений, следует учитывать, что они бывают разного уровня. Первый, самый низший, уровень – уровень индивидуальный. Он в основном касается отношений между отдельными индивидами и практически не затрагивает системы деловых отношений. Такие отношения строятся обычно на основе поверхностных представлений о человеке (по манере одеваться, держать себя, говорить и т.п.). Они могут быть случайными и предвзятыми, но даже если доброжелательны, не годятся для делового общения. Такие отношения будут неизбежно соскальзывать постоянно на уровень приятельства или недоброжелательства со всеми вытекающими из этого нежелательными последствиями.

Второй уровень отношений – отношения, построенные на деловой основе. В этом случае ведущими становятся деловые качества человека, его способность успешно решать конкретные профессиональные задачи. Личные симпатии и антипатии в этом случае отодвигаются на задний план, а успех или неуспех совместной трудовой деятельности может привести к переоценке ценностей и изменению отношений и на индивидуальном уровне.

К третьему уровню можно отнести отношения, складывающиеся при совместном выполнении целостной деятельности. В рассматриваемом нами случае – деятельности по организации целостного учебно-воспитательного процесса. Такая деятельность требует единства целей, задач, идеалов, ценностей и, следовательно, предполагает полное взаимопонимание по всем

принципиальным вопросам, касающимся не только дела, но и стиля жизни и поведения. В этом случае можно говорить о формировании коллектива единомышленников, которые, несмотря на свои индивидуальные слабости и пристрастия, ведут активный поиск путей преодоления различных конфликтных ситуаций и противоречий, развития и совершенствования их единства. Образцом такого коллектива, к которому надо стремиться, является коллектив коммуны им. Ф.Э. Дзержинского, описанный А.С. Макаренко в его работах.

Стиль и тон поведения и жизни трудового или педагогического коллектива, уровень его развития определяют характерный для него психологический климат, ту систему отношений, которая создаёт основное настроение его членов. При высоком уровне развития коллектива стрессовые и конфликтные ситуации повышают его сплочённость и позволяют быстро и согласованно блокировать действие факторов, ведущих к дисгармонизации межличностных отношений и ухудшению психологического климата. При низком уровне развития коллектива или ложном его характере, неспособности к согласованным действиям стрессовые и конфликтные ситуации могут принять затяжной характер. Резкое ухудшение психологического климата в этих условиях приводит не только к депрессивным состояниям индивидов, но и окончательной дезинтеграции коллектива. Таким образом, психологический климат коллектива и высокий уровень взаимопонимания между его членами являются одним из показателей здоровья коллектива, как и педагогического, так и колледжа в целом, залогом успешной учебно-воспитательной работы.

2. Саморегуляция как способ мобилизации внутренних резервов человека.

2.1 Сущность понятия «саморегуляция».

Именуют богатством блага те, что вовне,
 • настоящее благо существует во мне.

Р. Тагор

Созидающая и преобразующая сущность человека никогда не ограничивалась сосредоточением активности лишь во внешней среде, на окружающей действительности. Во все времена к объектам собственной активности человек относил и других людей, а также и самого себя. Рассматривая себя как органическую составляющую окружающей природы, он всегда считал себя связанным тысячью незримых нитей со всеми людьми, со стихийными природными явлениями и всеми предметами, вплоть до космических объектов.

Используя воображаемые мистические связи с явлениями и объектами природы, человек стремился приоткрыть завесу над своим будущим, узнать свою судьбу. Так появилось множество гаданий и истолкования многочисленных примет. Вместе с тем нередко предпочиталась более активная форма вмешательства в окружающую действительность, и тогда эти же магические связи с предметами и действиями использовались для оказания воздействия на природные стихии, на животных или же людей. Набор методов таких воздействий был чрезвычайно велик, начиная с магических танцев и движений до ритуальных проклятий, заговоров и разнообразных молитв. Проходили века, а содержание этих аккультно-религиозных процедур почти не менялось.

Предполагаемый механизм действенности такого рода «психологической атаки» на человека, находящегося где-то в другом месте и ничего не подозревающего о ней, целиком основывается именно на тех понятиях сопричастия, которые были свойственны первобытному мышлению. Тем не менее, как один из стойких атавизмов, заговор оказался не очень прочно забыт

а в наши дни. Примечательнее всего чрезвычайная стойкость разнообразных магических приемов, сохраняющихся на протяжении веков у всех без исключения народов.

Анализируя в своей книге «Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии» психофизиологические корни магических явлений, невропатолог С.Н. Давиденков вскрывает причину их устойчивости. Непонятно, замечает он, что люди, вместо того чтобы просто прогрессировать дальше в своей полезной деятельности и продолжать покорять природу, начали почему-то заниматься самыми странными и никому не нужными вещами, вроде магии, ритуалов и всякого рода колдовства. Не успев еще как следует познать природу, они пошли по пути для нас теперь не сразу понятному – по пути создания предрассудков и нелепых суждений. Представляет интерес выявить до конца корни этого процесса. Важно и то, что магические обряды существовали у всех народов.

Что же лежало в основе этого явления? Многие зарубежные исследователи полагают, что мышление первобытного человека едва ли в чем-нибудь существенном отличалось от «логического» мышления современных людей. Но если примитивное мышление было логическим, то что же являлось причиной возникновения суеверий?

С.Н. Давиденков считал, что основу их составили два фактора: страх перед внешним миром и недостаточность знаний о нем. Именно это заставило первобытного человека сделать из наблюдений за явлениями природы хотя и неверные, но на той стадии развития единственно возможные выводы.

Ранние представления людей о всеобщей связи явлений в природе давали основание еще до возникновения религиозных воззрений полагать, что с помощью неких собственных внутренних сил они могут воздействовать на окружающую действительность. Природа в представлении человека являлась некоторой системой сил, на которую возможно непосредственно влиять, совершая то или иное действие.

Так, австралиец, спешивший попасть домой до захода солнца, был убежден, что для успешного осуществления этого желания необходимо лишь обломать ветку и определенным образом вставить ее в развилку дерева. Данный ритуал, хотя и кажется бессмысленным, достигал своей цели. Чтобы правильно осветить этот вопрос, необходимо учесть некоторые особенности высшей нервной деятельности человека, проявляющиеся в данном случае.

В самом деле, что делает с психологической точки зрения, спешащий домой австралиец, который обламывает ветку, чтобы замедлить ход солнца? Он находится в состоянии тревоги. Эта тревога мешает ему двигаться, ориентироваться на местности и т.д. И тогда этот человек искусственно создаёт в коре головного мозга новый очаг возбуждения (всё равно какой, лишь бы он был связан с первым и обладал эмоциональной окраской) и использует отрицательную индукцию из этого очага, чтобы уменьшить силу своей тревоги. Тем самым он подавляет чувство мешающей ему тревоги и получает возможность лучше руководить своими действиями, что, несомненно, увеличивает шансы попасть домой до захода солнца. Таким образом, он действительно «замедляет» ход солнца, ускоряя темп собственных движений.

Многообразие магических приемов свидетельствует о том, что дело здесь не в конкретном содержании ритуала, а в общем принципе функционирования мозга. По мнению биолога А.А. Малиновского, первоначальные шаги развития этих защитных механизмов могли в первую очередь формироваться у более слабых и ранимых членов племени, которые вырабатывали такие механизмы для себя. Постепенно они заимствовались всем племенем и превращались в обязательный ритуал.

Следующий этап развития магии привел к известной ее «специализации», когда она становилась семейным занятием. И лишь впоследствии магия вылилась в своеобразную профессию определённого круга людей – шаманство. Конечно, современное шаманство не следует приравнивать к мало нам известной магической практике древнего человека. Однако, согласно мнения современных ученых, шаманство – это определённая фаза в истории всякой

религии, родившаяся из анимизма и послужившая тем институтом, из которого выросли впоследствии жрецы.

Со временем многие явления, давно использовавшиеся магией и оккультизмом, стали входить в качестве составных элементов в различные религиозные направления. Одним из основных средств воздействия данных организаций на своих подопечных является молитва. Если можно так выразиться, «оперативное психологическое воздействие» на самого себя человек оказывал чаще всего с помощью молитв. Было замечено, что действие молитвы на психическое состояние неодинаково и зависит не только от времени суток и места совершения молитвы, но и от позы человека и манеры произнесения соответствующих слов. Постепенно молитва приобретала характер сложной процедуры, в которой учитывались определённые методы воздействия на психическое состояние и самочувствие человека.

Отбрасывая всё мистическое, наука вырабатывает свои методы воздействия на психику, используя то, что было накоплено человечеством в процессе развития общественной практики, культуры и межличностных отношений.

Существуют определённые методы психического самовоздействия, которые сложились в результате естественного синтеза многовекового и разностороннего человеческого опыта и продолжают оттачиваться и совершенствоваться по мере развития науки.

Знать о сущности этих методов должен каждый культурный человек, ведь они дают возможность мобилизовать те наши внутренние резервы, которые чаще всего остаются без употребления даже в тех случаях, когда в этом возникает крайняя необходимость.

2.2. Методы психической саморегуляции для сохранения здоровья человека.

Все методы саморегуляции базируются на трёх основных способах воздействия на внутреннее состояние. Примечательно, что, в общем, они известны каждому человеку. Поэтому суть саморегуляции состоит не в освоении нового, а в активизировании уже знакомых психических явлений.

Первое и наиболее важное свойство связано с возможностью влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Известно, что эмоциональное состояние человека проявляется в особенностях его дыхания, в мимике и жестах, накладывает отпечаток на деятельность. Ещё в древности отмечали, что если сознательным усилием затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или исчезает совсем. Наоборот, если человек придаёт своей позе и движениям вид, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, его постепенно охватывает и соответствующее внутреннее переживание.

Второй путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных). Нередко человек недооценивает важную роль мысленных образов в своей повседневной жизни. Между тем чувственный образ – весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных, безрадостных картин, в которых человек себя чувствует «потерпевшей стороной», не позволяет жить полной жизнью. Негативные представления имеют способность накапливаться и поэтому рано или поздно подтачивают здоровье. И совершенно противоположным, оздоравливающим эффектом обладают светлые, оптимистические образы и представления. Состояние мышечной расслабленности значительно повышает действенность мысленных образов. Этот эффект продуктивно используется в саморегуляции эмоциональных состояний.

Наконец, третий путь воздействия на психику человека определяется возможностями самоуправляющей роли слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. Это свойство внутренней речи (в форме самоприказов, самоуговоров) давно используется в спорте для повышения эффективности тренировок, мобилизации внутренних резервов во время соревнований. В расслабленном состоянии влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно возрастает. Характер этого влияния зависит от смысла словесных формулировок. Фразы самовнушения должны быть предельно простыми и краткими, а их мысленное произношение – медленным, в такт дыханию.

Рассмотрев основные способы воздействия на произвольные функции человеческого организма, мы можем перейти к знакомству с основными системами саморегуляции.

2.2.1 Аутогенная тренировка

...Аутогенная тренировка представляет собой
идеальный способ укрепления здоровья,
открывает путь к избавлению от болезней,
в основе которых лежат нарушения
психической деятельности.

Х. Линдеман

Зарождение и внедрение метода аутогенных тренировок связывают с именем немецкого психотерапевта И.Г. Шульца. Благодаря работам Шульца и его последователей во всех странах аутогенная тренировка получила широкое распространение в первую очередь как метод лечения неврозов и функциональных нарушений организма. В дальнейшем по мере накопления опыта использования аутогенной тренировки среди различных контингентов больных и здоровых людей оказалось, что она может служить действенным средством психогигиены и психопрофилактики, средством управления состоянием человека в экстремальных условиях деятельности.

Популярность этого метода как действенного психогигиенического и психопрофилактического средства, безусловно, связана с убыстрением темпов жизни, возрастанием нагрузок на нервную систему современного человека и ростом его общей осведомленности в вопросах психогигиены. В настоящее время аутогенные тренировки прочно вошли в систему подготовки спортсменов, все шире применяются в других сферах деятельности.

О возможностях аутогенных тренировок лучше всего свидетельствует уникальный в своем роде опыт немецкого врача Х. Линдемана, переплывшего в одиночку на надувной лодке Атлантический океан за 72 дня. Подготовка к этому путешествию была долгой и жестокой. Ему нужна была не только физическая выносливость, но и активная помощь разума, профилактическое ограждение психики против ожидаемых срывов и стрессов, инстинктивное

умение преодолевать состояние слабости духа. И он обратился к аутогенным тренировкам.

Х. Линдеман высказывал твердую убежденность, что в подготовке к ситуациям, где выживание человека связано с тяжелейшими условиями, аутогенная тренировка должна быть обязательным компонентом как профилактическое средство на случай смертельной опасности.

В странах бывшего Советского Союза официальное признание эффективности аутогенных тренировок как лечебного метода состоялось на IV Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров ещё в 1963 году. Этому способствовало то обстоятельство, что советская медицина к тому времени уже подошла вплотную к внедрению психосоматических принципов регуляции физиологических функций человека в лечебную и психогигиеническую практику.

Впервые в мировой педагогической практике вопрос о сознательном регулировании неосознаваемых психофизиологических функций был поставлен и во многом решен К.С. Станиславским. Применяя к эмоциональной сфере человека термин «подсознательное», он выдвинул известную формулировку: «Через сознательное к управлению подсознательным». Аутогенные тренировки как сознательное воздействие на эмоции и другие психические процессы используют именно этот принцип.

Явления, лежащие в основе аутогенных тренировок, были хорошо известны медицинской науке задолго до разработки самого метода. Еще более 200 лет назад на основе этих явлений русскими медиками была выдвинута гуманная идея обезболивания родов. Все это складывалось, прежде всего, из опыта медицинской гипнологии, накопившей богатейший экспериментальный материал, свидетельствующий о возможности целенаправленного управления физиологическими и психическими функциями человека посредством внушения в гипнозе. Во множестве случаев отмечалось, что аналогичные результаты могут быть достигнуты и с помощью самовнушения.

В свое время широкой известностью пользовалась методика французского аптекаря Э. Куэ, названная им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Своим больным он заявлял, что выздоровление наступит непременно, если несколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 30 раз подряд повторять соответствующую формулировку самовнушения.

Другим источником, который был ассимилирован методом аутогенных тренировок, явилась древнеиндийская система йогов. Как уже отмечалось, наряду с чистейшей мистикой в арсенале йоги за длительную историю ее существования накопились наблюдения, свидетельствующие о тесной взаимосвязи духовного и физического состояния человека и о возможности специальных физических приемов и самовнушения воздействовать на психику и физиологические функции организма.

Систематическая тренировка психосоматических реакций и центральных нервных процессов с помощью определенных приемов позволяет выработать первичный комплекс специфических навыков. Использование и совершенствование этих навыков дает возможность целенаправленно изменять собственное настроение и самочувствие, регулировать глубину и длительность ночного сна, формировать целесообразный уровень рабочей активности, эффективно использовать для отдыха свободные минуты времени.

Тесная взаимосвязь между состоянием центральной нервной системы и тонусом скелетной мускулатуры позволяет посредством сознательного изменения тонуса мышц влиять на уровень психической активности. Бодрствующее состояние человека всегда связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус, тем интенсивнее поток активизирующей импульсации поступает от мышц в нервную систему. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности центральной нервной системы до минимума, способствует развитию сонливости. Эта важная физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Нельзя

овладеть аутотренингом без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы тела. Эта задача сложна, так как в повседневной жизни человек настолько привыкает к постоянному напряжению мышечных групп, что даже не замечает этого. Более того, нарушения естественного ночного сна довольно часто бывают вызваны именно мышечным напряжением застойного характера, сохраняющимся после рабочего дня и мешающим развитию торможения в центральной нервной системе.

Аналогичным образом сказывается на уровне психического тонуса нервной системы и ритм дыхания. В процессе эволюции человека сложилась устойчивая зависимость: частое дыхание обеспечивает высокую активность организма. Произвольное урежение и выравнивание ритма дыхания приводит к преобладанию процессов торможения.

Вначале бывает трудно также продолжительное время удерживать внимание на определённом мысленном образе. Образные представления успокаивающей обстановки сами по себе могут постепенно нормализовать сон в тех случаях, когда по тем или иным причинам бывает трудно справиться с «мысленной каруселью», навязчивыми, неотступными мыслями, возникающими у многих людей перед сном, препятствующие засыпанию.

Повседневная жизнь представляет немало примеров, свидетельствующих о поразительных возможностях психики человека программировать и реализовать необходимые организму психические или физические свойства. При возникновении трудных ситуаций нередко организм человека с устойчивой нервной системой самопроизвольно активирует эти резервы для эффективной компенсации нарушенных функций. Однако во многих случаях этого не происходит лишь потому, что человек попросту не знает огромных возможностей нервной системы и падает духом, психически самоустранивается от борьбы с трудностями. А это в свою очередь приводит к выключению тех программирующих механизмов мозга, которые формируют приспособительные реакции организма.

Комплекс упражнений, составляющих суть аутогенных тренировок, и является тем средством, которое не только способствует росту резервных возможностей человека, но и постоянно совершенствует деятельность программирующих механизмов мозга. Это позволяет тем, кто занимается аутогенными тренировками, более рационально использовать свои силы в повседневной жизни, а в нужный момент – предельно их мобилизовать, помогает им устранять нежелательные психические состояния (напряжённости, нерешительности, мнительности, упадка настроения).

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определённых психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку аутотренинга, которая включает управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, регуляцию мышечного тонуса и управление ритмом дыхания. Рассмотрим каждый элемент в отдельности.

1. Управление вниманием.

Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Без способности человека длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности не может быть и речи о продуктивности его усилий. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической функцией должно быть уделено особое место. Тренировки внимания начинают с концентрации его на реальных монотонно движущихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировок фиксировать внимание на движении секундной стрелки, на втором – минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец).

2. Оперирование чувственными образами.

Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с того, что реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяют воображаемыми. От простых чувственных

образов переходят к более сложным, включаемым в аутогенные тренировки. Почти все имеющиеся к настоящему времени модификации аутогенных тренировок включают такие чувственные образы, как представление тяжести и тепла, распространяющихся с рук, ног на всё тело.

Аутогенные тренировки, направленные на коррекцию настроения, самочувствия и работоспособности, включает в качестве важного составного элемента сосредоточение внимания на более сложных чувствительных образах. Эти представления должны быть почерпнуты из реально пережитого жизненного опыта, а не из абстрактных построений. Это могут быть зрительные образы (летний день с зеленой лесной лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с парящей в вышине чайкой), сочетающиеся с соответствующими физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой). Многочисленные вариации таких представлений обуславливаются индивидуальными особенностями человека, имеющимся запасом представлений и задачей тренировок.

3. Словесные внушения.

Было замечено, что при определённых состояниях центральной нервной системы степень действенности слова и его влияние на физиологические процессы в организме, значительно повышаются. Эта закономерность проявляется в условиях некоторой заторможенности коры головного мозга, когда её клетки находятся в так называемых фазовых состояниях. Бодрствующая нервная клетка обычно отвечает на раздражитель согласно правилу силовых отношений: чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее ответная реакция. В частично заторможенном состоянии (перед засыпанием или после пробуждения) эта закономерность нарушается: на сильный раздражитель нервные клетки почти не реагируют, а на слабый, например, слово, наоборот, они отвечают ярко выраженной реакцией.

В естественных условиях благоприятные для самовнушения периоды возникают перед засыпанием и сразу после пробуждения. Мысленно

произносимые в это время слова самовнушений включаются в функциональную систему программирующего аппарата мозга и вызывают соответствующие изменения в организме. Слова, как слабые нематериальные раздражители, способны изменять деятельность физиологических систем, существенно улучшая состояние и самочувствие человека. Такие же благоприятные условия для эффективного самовнушения возникают и в состоянии полной мышечной расслабленности, являющейся основным компонентом аутогенных тренировок.

Формулировки мысленных словесных внушений всегда строятся в виде утверждений, они должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе – другое. При этом каждая фраза повторяется 2 – 3 раза и более.

4. Регуляция мышечного тонуса.

Управление тонусом мышц является стержневым компонентом аутогенных тренировок, овладение соответствующими навыками имеет первостепенное значение. Аутотренинг включает состояния полного расслабления всех мышц тела (релаксацию), но перед выходом из состояния релаксации для активизации психических и физических функций, необходимо намеренно повышать тонус отдельных мышц или же всего тела. Многие люди находятся постоянно в состоянии напряжения и страдают от «мышечных зажимов», поэтому им трудно расслабиться даже во сне. В результате они теряют способность к полноценному отдыху, их нервная система находится под нагрузкой, и наступает переутомление и истощение нервной системы. В этих случаях бывает достаточно научиться полному расслаблению мышц тела во время отдыха.

5. Управление ритмом дыхания.

При аутогенных тренировках используются некоторые закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. Цикл дыхания включает фазы вдоха, выдоха и паузу. Во время вдоха происходит активизация

психического состояния, при выдохе наступает успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за ним паузой, можно добиться полного общего успокоения. Тип дыхания, включающий более длительную фазу вдоха с некоторой задержкой дыхания и относительно короткую фазу выдоха, приводит к активности нервной системы и всех функций организма.

Таковы первичные психические и физические навыки, входящие в систему аутогенных тренировок. Их применение помогает осуществлять целенаправленное волевое программирование своего состояния.

2.2.2 Медитация

Если я не буду иногда молчать,

я не услышv, чего хочет от меня жизнь.

Э Штриттматтер

В последнее время в научной и популярной литературе, посвященной вопросам психопрофилактики, стал встречаться термин «медитация» (от лат. *meditatio* – размышление). Исследованиями установлено, что он обозначает вполне реальные психофизиологические процессы, вызываемые посредством психического самовоздействия, которые с большой пользой могут применяться в оздоровительных целях. Имея много общего с аутотренингом, медитация обладает и специфическими особенностями действия.

Медитация представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в том и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира.

Слабые проявления кратковременных состояний повышенной концентрации внимания на определенном предмете, либо рассеянности знакомы каждому. Возникают они, как правило, непроизвольно и оставляют после себя впечатление какого-то приятного чувства отдыха, эмоциональной передышки, благотворного забвения. Заметив своеобразие таких состояний, человек уже с древности научился вызывать их искусственно для религиозных и оккультных целей. Широкое распространение получило понятие медитации в разного рода мистических учениях.

Отбрасывая бесплодные мистические наслоения, наука со временем оказалась способной дать рациональное истолкование этой психологической реальности.

В настоящее время состояние медитации, как и некоторые другие состояния сознания, стали предметом пристального изучения психологами и психиатрами. За короткое время накопилась большое количество литературы.

Исследования показали, что состояние медитации имеет некоторые общие черты с гипнозом и сном. Полагают, что это особый, интегрированный или всеобъемлющий рефлекс, осуществляемый через центральные мозговые структуры по механизмам самовнушения, как бы особого характера самогипноз.

Если же сделать попытку психологического анализа медитации с точки зрения современной психологии, то придется признать, что ведущим компонентом является функция памяти. Именно это позволяет объяснить происхождение тех психических явлений, которые имеют место при медитации и в период ее последствий.

Для того чтобы яснее представить механизм формирования этого состояния, необходимо хотя бы коротко остановиться на современных представлениях о функциях памяти. Различают две фазы памяти: лабильную и стабильную. В лабильной фазе, представляющей собой сущность кратковременной (первичной, непосредственной, рабочей) памяти, воспринятый сигнал еще некоторое время удерживается в форме произвольного повторения - так называемой ревербации. В стабильной фазе памяти сохранение следа воспринятого ранее сигнала происходит уже за счет структурных изменений биохимического состава элементов нервных клеток.

В результате специальных экспериментальных исследований Е.Н. Соколова, в которых учитывалось наличие указанных фаз памяти, были выделены следующие три типа следовых реакций ЦНС, составляющих основу памяти.

1. Состояние повышенной возбудимости нервных структур как эффект действия воспринятого сигнала, сохраняющегося в течение 15-30 секунд. При повторении того же сигнала через меньшие промежутки следовые эффекты суммируются, в результате чего сокращается

время реакций на этот сигнал и повышается надежность его обнаружения при уменьшении тех физиологических сдвигов, которые он вызывал первоначально в системе ориентировочных реакций.

2. Сохранение на длительный срок следа воспринятого сигнала в виде так называемой «нервной модели стимула». Этот след обеспечивает впоследствии избирательное подавление ориентировочных реакций и в то же время избирательно усиливает связанные с ним условные реакции. Очень важным параметром, который фиксируется этим типом памяти, является временная последовательность воспринимаемых сигналов.
3. Запечатление после однократного предъявления комплексного раздражителя, который удерживается в памяти без повторения. По мнению И.С. Беритова, именно эффект запечатления играет ведущую роль в индивидуальном поведении всех высших организмов.

Осуществление сложной аналитико-синтетической функции коры головного мозга, определяемой как функция сознания, очень тесно связано со всеми перечисленными типами памяти. В настоящее время можно с уверенностью говорить о существовании механизмов памяти в виде непрерывной записи событий с одновременной отметкой времени их совершения. Именно этот процесс лежит в основе формирования и сохранения личности человека, в основе осознания им своего неизменного Я. Память, по словам французского психолога Т. Рибо, - опора нашего непрерывного чувства жизненности, составляющего фон сознания. А это чувство всегда налицо, оно активно проявляет себя, не зная ни покоя, ни отдыха, не замирая ни на мгновение и продолжаясь столько же, сколько длится сама жизнь, одной из форм которой оно является.

Таким образом, память – это компас, благодаря которому человек получает возможность правильно ориентировать свое Я как в собственном

субъективном, так и во внешнем мире. В самом общем виде механизм памяти можно представить в виде непрерывно действующего механизма магнитозаписи с регулярным наложением соответствующих временных отметок.

Характерно, что при нарастающем ослаблении памяти у человека чаще всего утрачивается способность локализовать события во времени и пространстве. Это приводит к потере способности устанавливать последовательную связь между отдельными событиями, впечатлениями, переживаниями, что в значительной степени нарушает правильную ориентировку в окружающем и меняет представление о собственной личности. Нарушения функций памяти возникают и при некоторых заболеваниях (травмы мозга, интоксикации и пр.). В этих случаях человек также перестает правильно ориентироваться во времени и пространстве, что может осложниться периодическим изменением личности и сознания.

В состоянии концентрации внимания человек полностью выключается из системы внутренних и внешних раздражителей и сосредоточивается на единичном объекте, а следовательно, теряет возможность правильно оценивать временные промежутки. Основным содержанием переживаний становится ощущение необычайной пустоты. Поскольку же временная составляющая является необходимым компонентом в самосознании личности, в формировании ощущения Я, потеря временной ориентировки приводит к формированию иллюзорного самовосприятия своего Я («слияние с беспредельным», «растворение в солнечном свете», «парение в невесомости» и т.п.). Естественно, что подобного рода психическая иммобилизация, связанная с временным выключением основных интегративных механизмов мозга, способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляя после себя ощущения свежести, внутреннего обновления и радости бытия.

В книге В. Леви «Искусство быть собой» (М., 1977) описывается одно упражнение, называемое «рождением заново», которое, по сути, является подготовительным к осуществлению медитации. Вот в чем оно заключается.

Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе: «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течение 2 – 3 минут проделайте внутреннее «касание» (скольжение внимания по поверхности непроизвольно развертывающихся зрительных представлений). Затем быстро откройте глаза. Если самовнушение сработает, вы увидите знакомую обстановку как бы заново, отчужденно. Повторите это раз пять – с каждым разом эффект будет усиливаться, вы в какой-то мере приблизитесь к тому первозданному видению, вернее, первоощущению вещей, которое было у нас в младенчестве.

Почти полное выключение интегративных механизмов мозга на фоне сохраняющегося сознания объясняет ещё одну особенность состояния медитации. Нормально функционирующие во время бодрствования органы чувств создают в центральной нервной системе высокий уровень собственных внутренних «шумов», что затрудняет процессы ассоциации и интеграции. При медитации уровень «собственных шумов» мозга становится предельно низким, а следовательно, появляется возможность наиболее полного использования ассоциативных и интегративных процессов для решения определённых задач, которые формулирует сам медитирующий.

2.2.3 Метод прогрессирующей релаксации Джекобсона

Изучая эмоциональные состояния, американец Е. Джекобсон установил, что отрицательные эмоциональные реакции всегда сопровождаются напряжением скелетной мускулатуры. Так, например, известны жалобы больных неврозами на быструю утомляемость и слабость, даже если они ничего не делали, и особенно после незначительных физических нагрузок (эффект «неотдыхающих мышц»). Оказалось, что это вызвано повышенной активностью поперечно-полосатой мускулатуры. В результате возникло новое направление исследований – влияние тонуса (напряжения или расслабления) мышц на состояние человека.

Позднее эти исследования вылились в создание нового терапевтического метода, который получил широкую известность в США как «метод прогрессирующей (последовательной) релаксации Джекобсона». Основой этого метода стал тот факт, что произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает успокаивающее влияние.

На любое событие душа и тело реагируют совместно. Обычно сначала возникает какое-либо чувство, под влиянием которого человек совершает определённые действия и поступки. Но нередко он сначала совершает какое-либо действие, а затем испытывает чувства, которые обычно связаны с этим действием и сопровождают его. Сначала вздрагивает, потом пугается. Сначала «вешает голову», обмякает, потом замечает, что у него упало настроение. Начинает со слабой, неяркой улыбки, затем эмоционально разогревается и, наконец, чувствует, что настроение выровнялось.

Наше душевное состояние влияет на физическое и наоборот. Психическое напряжение рождает напряжение в мышцах и других частях тела. Напряжение при больших физических усилиях, тяжелых двигательных нагрузках приводит к эмоциональному напряжению. Расслабление мышц, напротив, вызывает снижение эмоционального напряжения, успокоение. Это обратное влияние можно и нужно использовать, если мы хотим научиться контролировать свое

эмоциональное состояние. Часть процессов в организме не поддаётся произвольному регулированию, зато другие зависят от влияния желаний, облекаемых в мысли, слова и образы, т.е. они управляемы.

Джекобсон установил, что каждой эмоциональной реакции соответствует напряжение определённой группы мышц. Депрессия, например, сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры; при эмоциях страха возникает спазм мышц языка и гортани и т.п. Эти исследования позволили предложить новый метод измерения силы эмоции – по степени напряжения мышц. Действительно, эмоции измерить очень трудно и почти невозможно сказать, кто, например, из двух малышей больше боится большую собаку. И вот Джекобсон предлагает измерять эмоциональные реакции по их внешнему мышечному выражению.

Позже была создана популярная «моторная» теория эмоций Джеймса-Ланге. В её основе лежало сходное предположение, что в чувствах нет ничего, что бы не проявлялось в мышечных, сосудистых и других изменениях организма. Более того, Джеймс утверждал, что «всякое сознание моторно». Все это привело Джекобсона к идее использовать изменение регуляции мышечного тонуса как метод, основным содержанием которого явились релаксирующие упражнения. Релаксация рассматривалась Джекобсоном не просто как расслабление мышц, а как состояние, противоположное психической активности. Джекобсон считал, что, снижая нервно-мышечную активность путём релаксации определённых групп мышц, можно уменьшить чрезмерную нервно-мышечную деятельность.

Техника релаксации заключается в выработке умения произвольно расслаблять мышцы. Процесс обучения проводится в несколько этапов.

Необходимо постоянно контролировать мышечное напряжение и устранять его. Обнаружить мышечное напряжение можно по болевым ощущениям, по неестественной позе, положению рук и ног, по различиям ощущений в свободной и напряжённой мышце после того, как вы напряжете и быстро расслабите сравниваемые мышцы. Лицо и руки – наиболее частые

области напряжения. Периодически следует перемещать луч своего внимания по лицу, а затем по всему телу и отмечать места напряжения. Следует смотреть на себя как бы со стороны. Для этого надо запомнить все мышечные ощущения, присущие приятному выражению лица, следить за тем, чтобы в процессе работы не хмурился лоб, не сдвигались брови, не жмурились глаза, не опускались углы губ. Все это так или иначе влияет на нервно-психическую активность и настроение. Специальные упражнения, заставляющие произвольно напрягаться и расслабляться позволяют строже контролировать тонус мимической мускулатуры, сохранять то выражение, которое наиболее благоприятно для общения с окружающими и для удержания положительных эмоций.

Метод прогрессирующей мышечной релаксации рекомендуется использовать людям при устойчивых реакциях тревоги, страха и при депрессивных состояниях. Неплохо дополнять этот метод лечебной физкультурой. Постоянное (в течение 6 – 8 месяцев) применение метода способствует исчезновению различных болезненных симптомов, в частности снижению артериального давления.

2.2.4 Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ

С незапамятных времен известно, что с помощью различных лекарственных препаратов и химических соединений можно изменять психическое самочувствие человека. Так, издавна люди использовали вещества, одурманивающие мозг, создающие иллюзию успеха; воинам перед сражением давали средства, вызывающие неудержимую ярость.

В настоящее время врачи обладают достаточно большим количеством препаратов, с помощью которых можно изменять психические состояния: снимать тревогу, страх, бороться с депрессией, тоской, создавать хорошее настроение.

В обыденной жизни мы иногда осознанно, а иногда неосознанно также пользуемся различными веществами, стараясь улучшить свое состояние. Возьмем, например, чай: он содержит вещества, повышающие тонус организма, успокаивающие психическую активность. Валериана, наоборот, снижает активность, успокаивает, способствует более глубокому отдыху.

Одним из самых популярных веществ является кофе. Когда кофе впервые появился в Европе во второй половине XVII в., у него оказалось много противников. Одни ученые предполагали, что кофе – сильный яд и должен быть запрещён. Другие, наоборот, утверждали, что пить кофе очень хорошо. Такая точка зрения способствовала появлению множества «кофейных домов». Как показали опыты на животных, кофе действительно может действовать как яд, но только при его употреблении в больших дозах. Кофе может отрицательно действовать и на маленьких детей. Но для взрослых, пьющих кофе умеренно, он не является ядом, и это известно точно.

Воздействие кофе связано с тем, что в кофейном зерне содержится 1% вещества, называемого «кофеин». Обычно считается, что кофеин и дает все эффекты, воздействующие на организм. Однако это не совсем так. В кофейных зёрнах находятся и другие вещества.

Кофе оказывает стимулирующее воздействие на организм. Кровеносные сосуды мозга расширяются, улучшается кровообращение, а это способствует выведению из мозга так называемых токсинов усталости. После кофе лучше прослушивается пульс, что свидетельствует о стимуляции работы сердца. Кофе улучшает работу мускулов. Улучшается также работа кишечника, так как кофе имеет легкое слабительное действие. Лучше работает и система пищеварения. Таким образом, для здоровых людей кофе полезен, особенно после обильной пищи, хотя иногда он может вызывать изжогу. Кофе также помогает организму очищать кровь.

В разное время суток кофе влияет на организм по-разному. Например, утренний кофе влияет на работу почек и помогает выводить шлаки, накопившиеся в организме за ночь. Дообеденный кофе больше действует на поджелудочную железу и стимулирует пищеварение. Обеденный кофе больше влияет на мышцы и помогает снять усталость. Вечерний кофе стимулирует умственную деятельность и творческую фантазию.

Некоторые вместо кофе отдают предпочтение лекарственным растениям, относящимся к группе адаптогенов. Они восстанавливают до нормы измененные функции организма, ускоряют адаптацию к физическим и умственным перегрузкам, наиболее эффективны при утомлении центральной нервной системы. Наибольшим стимулирующим действием обладают женьшень, аралия, родиола. Несколько слабее действуют лимонник, левзея, заманиха. Промежуточное положение занимает элеутерококк.

Утром в обед, по выбору, можно добавить в чай 1/4 чайной ложки экстракта элеутерококка, либо золотого корня, либо левзеи, а также по 10 – 15 капель настойки заманихи или аралии. Используют и такую смесь: берут по 20 капель корней родиолы розовой, заманихи, плодов шиповника, листьев крапивы двудомной, заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 10 – 15 минут, затем настаивают в течение 1 часа. Принимают по 1/3 – 1/2 стакана настоя 2 – 3 раза в первой половине дня.

Таким образом, зная воздействие на организм человека того или иного вещества, можно регулировать внутреннее состояние, приводить его к необходимому уровню активности. Однако может возникнуть вопрос: не лучше ли, не тратя времени в стрессовых ситуациях, всегда принимать таблетку или другое успокаивающее средство? Принять, конечно, можно. Иногда даже необходимо. Но полагаться только на лекарства – значит встать на путь бесперспективный. Помогать себе фармакологией допустимо лишь в течение строго определенного периода времени. Организм начинает привыкать к лекарствам, требует повышения дозы, а это ведёт к печальным последствиям. И уж, конечно, не стоит после эмоциональных переживаний курить одну сигарету за одной или «топить» горе в вине. Никотин успокаивает лишь в силу отравляющей наркотизации клеток головного мозга, а алкоголь, как правило, даже усугубляет психическое состояние, которое было до употребления спиртного, в частности, повергает в ещё большую тоску. Вот почему важно овладение приемами саморегуляции.

2.2.5 Саморегуляция музыкой

Любая деятельность, в том числе и учебная, имеет тенденцию принимать ритмическую форму. Она особенно очевидна там, где имеется звуковое сопровождение, ритм сигналов, следующих друг за другом. По ним мы можем судить и о равномерности применяемой человеком энергии, и о пространственном однообразии его движений. Именно таким ритмическим раздражителем является музыка.

Музыка в учебе и труде, так же как и во время отдыха, способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить. Обладая большой силой психофизиологического воздействия, она способна придать нам в любой обстановке покой и движение, легкость и тяжесть, возбудить то или иное эмоциональное впечатление. Способность музыки захватывать своим ритмическим строем, активно стимулировать и регулировать движения человеческого тела делает её незаменимым компонентом всевозможных видов саморегуляции, лечебной ритмики и физкультуры.

Музыка выступает и как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения и даже лечения. Большое значение имеет музыка как средство борьбы с переутомлением. Музыка может задавать определённый ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва. Можно представить, как улучшится настроение человека, когда он придет на работу или учебу, а там зазвучит хорошая музыка.

Использование музыки как средства повышения производительности труда основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержании устойчивого и высокого трудового ритма. Проведённые учеными наблюдения над людьми с различной музыкальной подготовкой показали, что сильное физиологическое воздействие на организм производят только хорошо известные классические и народные мелодии. Поэтому, используя музыку в качестве средства психорегуляции, нужно учитывать соответствующие вкусы людей.

Исследования показали, что построение большинства музыкальных произведений великих мастеров подчинено строгой математической логике, которая, конечно же, не осознавалась гениями искусства в момент творения. В частности, речь идёт о логике, количестве и соотношении длинных и коротких повторов. Воспринимая музыкальное произведение, слушатель всегда создает в своём воображении параллельно разворачивающуюся музыкальную структуру, в основе которой лежат механизмы опережающего отражения, когда каждый новый стимул не только ожидается, но и активно запрашивается извне. Совпадение ожидания с реальным развитием музыкальной фразы, по мнению В.С. Лобзина и М.М. Решетникова, и создаёт то прекрасное чувство удовлетворения, обычно характеризующееся как эстетическое восприятие. Музыкальное произведение, полностью состоящее из неожиданностей (какофония), так же как и бесконечно тянущаяся нота, не только не вызывает эстетических ощущений, но может приводить и к психическим нарушениям. Пытка звуком – одна из самых изощрённых.

Физиологическое воздействие музыки на человека в процессе труда основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью «усвоения ритма». Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативно-нервной сферах. Это говорит о связи ритма движений с органическими потребностями и эмоциональными состояниями человека.

Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движений и ритмом внутренних органов существует определённая связь, регулируемая специальным нервным механизмом – моторными рефлексам. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма и экономии энергетических затрат.

Выявлено, что ритмы маршей, рассчитанных на то, чтобы сопровождать войска в длительных походах, обычно чуть медленнее ритма спокойной работы

человеческого сердца. И при таком ритме музыки действительно можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичные, их темп увеличивают до 72 ударов в минуту – это несколько превышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, поэтому эти марши с ритмом 2/4, 4/4 оказывают бодрящее, мобилизующее воздействие. В исследованиях также показано, что ритмы вальса 3/4 оказывают успокаивающее воздействие.

Мелодичные произведения, особенно те, что обладают чётким, строго выдержанным ритмом, вызывают немедленную ответную реакцию практически у всех слушателей. Если же в музыкальном произведении нет единого четко выдержанного ритма, если оно достаточно сложное, то воспринимать его во всей полноте, следить за развитием тематики могут лишь люди, знакомые с музыкой, получившие определённую музыкальную подготовку. В связи с этим и ответная реакция на прослушивание такой музыки при отсутствии должной музыкальной культуры возникает несколько замедленно, примерно через 1 – 4 мин. после начала прослушивания.

Не меньшей силой воздействия, чем ритм, обладает музыкальная интонация. В музыке можно услышать как первичные голосовые реакции – плач, смех, крик, физическим механизмом которых служит безусловный рефлекс, так и развившиеся позднее на их основе условные интонации, в которых больше социального, обобщённого значения. Такое сочетание различных интонационных основ обеспечивает наибольшую выразительность. Когда учёные попытались выделить среди музыкальных инструментов лидеров по воздействию на состояние человека, то оказалось, что наибольшее влияние оказывает органная музыка.

Вь, вероятно, заметили, что если слушаете не просто музыку, а знакомую песню, то это может отвлечь, рассеять ваше внимание. Поэтому более предпочтительным является музыкальный материал пусть и с текстом, но на незнакомом языке. Такие произведения, соответствующие ритму учебного процесса, воспринимаются так же, как и мелодии инструментальной музыки.

Поэтому если в учебном заведении есть радиотрансляция, то вполне можно её использовать для регуляции настроения. Если же радиотрансляции нет, на первых порах вполне может подойти обыкновенный переносной магнитофон. Однако следует помнить, что здесь есть определённые закономерности. Так, рекомендуется каждую передачу начинать и заканчивать постоянным позывным сигналом. Эта короткая (15 секунд) красивая музыкальная фраза, которая в скором времени будет сразу привлекать внимание окружающих.

К началу первой смены учащиеся ещё не чувствуют себя достаточно бодрыми после ночного сна, и у них пока пониженная работоспособность. Поэтому хорошо бы уже в вестибюле встречать их музыкальной программой, способной стимулировать организм, настроить их эмоциональное состояние, познавательные процессы и двигательный аппарат на рабочий ритм.

В связи с этим в начале учебной смены музыка может быть темповой, громкой, помогая войти в ритм учебной деятельности. На перемене лучше транслировать спокойную, менее громкую музыку. Музыка, транслируемая на большой перемене, должна учитывать вкусы и просьбы слушателей и может быть составлена по заявкам учащихся.

К концу учебной смены, когда накапливается утомление, транслируемая музыка должна быть бодрящей, темповой. Музыка предупреждает развитие утомления, способствует росту эффективности и производительности учебной деятельности. Последняя музыкальная программа начинается сигналом о конце последнего урока. Она провожает отработавших бодрой, веселой музыкой, песнями. Если школа работает в две смены, то через 10 – 15 минут провожающей музыки идёт вторая часть, предназначенная для вработываемости учащихся вечерней смены.

Можно также отметить, что в первые дни недели (понедельник, вторник) музыка должна звучать несколько громче, чем перед днями отдыха. В целом по громкости музыка должна лишь создавать фон, лишь чуть-чуть превышая обычный шум.

Следует обратить внимание и на возрастные особенности слушателей. Так, подростки и юноши живее реагируют на музыкальные передачи. Музыка для них может быть одним из эффективных средств повышения эффективности учебной деятельности, особенно там, где имеется определённая ритмичность (физкультура). С другой стороны, пожилые учителя могут отрицательно относиться к музыкальным паузам. Надо учитывать, что у большинства людей после 40 лет закономерно происходят возрастные изменения слуха. При этом верхняя граница слуха человека значительно снижается, вследствие чего звуковые колебания от 10 000 Гц и выше ему могут быть не слышны. Результаты обследований лиц сорокалетнего возраста показывают, что верхняя граница чувствительности слуха каждые шесть месяцев снижается примерно на 80 колебаний в секунду.

Для саморегуляции внутреннего состояния следует выбирать в первую очередь музыкальные композиции, в которых преобладает мелодия с выдержанным ритмом. Первой пусть звучит мелодия, отвечающая вашему душевному состоянию в данный момент. Например, если вас мучает меланхолия, навязчивая тревога или страх, то сначала лучше прослушать грустную мелодию, которая явится голосом сострадания и сочувствия вашим подлинным или воображаемым невгодам. Звучание следующего произведения должно противостоять действию первой мелодии, как бы нейтрализуя его. В вашем случае это будет светлая, воздушная мелодия, дарующая утешение и вселяющая надежду. Третье произведение, завершающее данный комплекс, выбирается с таким расчётом, чтобы его звучание обладало наибольшей силой эмоционального воздействия, чтобы оно породило настроение, необходимое для оздоровления психического состояния. Как правило, это динамичная музыка, вселяющая уверенность, мужество, твердость духа.

Для саморегуляции состояния и моделирования настроения каждому желательно самостоятельно подобрать мелодии, в наибольшей степени оказывающие необходимое влияние.

На первых порах при неблагоприятных эмоциональных состояниях можно порекомендовать следующие музыкальные произведения (по Е.И. Рогову).

Переутомление и нервное истощение: «Утро» Грига, «Полонез» Огинского.

Угнетённое, меланхолическое настроение: «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта.

Выраженная раздражимость, гнев: «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» Чайковского.

Снижение сосредоточенности внимания: «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана.

Расслабляющее воздействие оказывают такие классические мелодии, как «Баркарола» Чайковского, «Пастораль» Бизе, Соната до мажор (часть 3) Леклена, «Лебедь» Сен-Санса, «сентиментальный вальс» Чайковского. Кроме того, можно использовать более популярные произведения: романс из кинофильма «Овод» Шостаковича, «Старинная песенка» Бизе, «История любви» Лея, «Вчера» Леннона, «Элегия» Форе и др.

Противоположное, тонизирующее воздействие оказывают «Чардаш» Монти, «Кумпарсита» Родригеса, «Аделита» Пурсела, «Шербургские зонтики» Леграна и др.

2.2.6 Система саморегуляции индийских йогов

Европейцы считают слово «йог» синонимом слова «мудрец». Годами йоги учатся управлять своей психикой и физиологией, достигая в этом совершенства. Йога включает в себя как физическую, так и психическую тренировку. Её гимнастика направлена на умение владеть своим телом и держать его в форме. Йога помогает управлять дыханием и экономно расходовать энергию. В прямом смысле йога – это школа самообладания. Опытные йоги в совершенстве владеют своими чувствами и способны управлять собственным организмом: могут не ощущать боли, мысленно освобождаться от тела и т.п. Кроме того, йога – это ещё и одна из систем индуистской философии.

Философское учение йога (по-санскр. yoga - соединение), основателем которого считается Патанджали, возникло более 2000 лет назад. Йога вобрала в себя многочисленные религиозные теории и опыт древнеиндийской медицины. Основным положением йоги является то, что путем самоуглубления, самосозерцания и возведенного в культ аскетизма можно овладеть «сверхъестественными силами и соединиться со вседушою Брахмы». Благодаря специальным тренировкам души и тела человек овладевает сверхъестественными способностями

В основе учения йогов лежат упрощённые взгляды на природу психофизиологических функций человека. Йоги считают, что человек обладает индивидуальной жизненной энергией кундалини, которая сосредоточена в нижней части позвоночного столба. Цель упражнений йогов – объединение кундалини с праной (животворящей силой). Именно это позволяет стать сверхчеловеком, делать то, что невозможно другим: например, ходить по горячим углям, не получая при этом ожогов и не ощущая боли, или лежать на острых гвоздях или стекле без повреждения кожи. К средствам, которые позволяют достигнуть такого состояния, йоги относят воздержание (яма), систему питания, труда и отдыха (нияма), позы (асана), контроль дыхания

(пранаяма), удаление чувств (пратьяхара), концентрацию внимания (дхарана) и сосредоточение (самдхи).

Четыре первых комплекса упражнений (ступеней) направлены главным образом на основательную физическую и физиологическую подготовку. А три последних предназначены для развития психической сферы. Причем во всех упражнениях ярко выражена специфика йоги. Например, пятая ступень преследует цель не «воспитания чувств» (сознательного контроля над содержанием эмоциональной сферы), а именно «удаления чувств» (пратьяхара); созерцание (дхьяна) не ставит своей целью познание или хотя бы наблюдение, а приобретает фанатический характер, становится самоцелью.

После освоения первых восьми ступеней дальнейшее совершенствование может идти через раджа-йогу, сущность которой заключается в развитии неограниченной власти над своими поступками, карма-йогу, определяющую религиозные представления о долге и уделе человека в земной жизни, или бхатхи-йогу, вершиной которой является растворение во всепоглощающей любви к Богу.

Сверхъестественные способности йогов, особенно такие, как проникновение в прошлое и будущее, парение над землёй – левитация или, как они утверждают, волевое преодоление земного тяготения, некоторые ученые связывают с гипнотическим воздействием на окружающих.

В то же время упражнения йогов имеют глубокий физиологический смысл. Приёмы саморегуляции некоторых физиологических процессов (хатха-йога) и целенаправленной тренировки психических функций, в частности внимания и памяти (раджа-йога), представляют существенный интерес для психологии. Способы достижения так называемого «сна йогов» подобны способам гипнотизации: уединение, длительное пребывание в определённом положении, концентрация внимания и фиксация взгляда, повторение «магических» слов и т.п.

Все перечисленные факторы можно рассматривать как вызывающие гипнотическое состояние. Целью этих упражнений является достижение

самадхи – «последовательности умственных состояний, которые становятся все более и более простыми, пока не завершаются в бессознательности» (Радж-Кришна).

«Сон йогов» представляет собой состояние аутогипноза с явлениями анабиоза, при котором дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме существенно замедляются.

Особый интерес вызывает сложная система дыхательной гимнастики йогов, которая усиливает вентиляцию лёгких, насыщению крови кислородом, самомассажу и улучшению кровообращения внутренних органов. Кроме этого, отметим непосредственные связи между центрами, управляющими функциями дыхания, и эмоциональными ощущениями (например, стесненное, поверхностное или прерывистое дыхание при отрицательных эмоциях).

Именно индийские йоги установили, что существуют связи между эмоциональным состоянием человека и тонусом его мускулатуры, мимикой. Этот факт позволяет использовать мышечную систему, как наиболее поддающуюся волевому контролю, для самовоздействия на эмоциональную сферу. Исследования показали, что длительные тренировки позволяют йогам обрести власть над различными функциями организма, управлять обменом веществ, терморегуляцией, сердечной деятельностью, дыханием, а также мышечным тонусом.

Отдельные элементы йоги уже нашли достаточно широкое применение:

- ✓ Статистические мышечные упражнения стали основой изометрической гимнастики (при которой сила мышц растёт быстрее их массы);
- ✓ Задержка дыхания используется для создания гипоксических режимов в процессе тренировки спортсменов;
- ✓ Антиортостатические позы применяются при подготовке космонавтов;
- ✓ Расслабление мышц вошло в качестве одного из составных элементов в технику прогрессирующей релаксации по Джекобсону и в методику аутогенной тренировки.

2.7 Многообразие приемов самовоздействия

Мы ознакомились с основными приемами саморегуляции, но в реальности их гораздо больше. В зависимости от особенностей личности, конкретных переживаний, ситуации можно использовать разные приемы. Например, кому-то захочется почитать. Однако чтение – это воздействие писателя через текст на читателя. Прием либрспсихотерапии (лечебного чтения) – был предложен В.М. Бехтеревым. Специально подобранные книги существенно воздействуют на эмоциональное состояние человека. Одни книги отвлекают от дурного влияния и направляют энергию человека на достижение положительных целей, избавляют от скуки, пробуждают интерес к познанию; другие – заставляют человека пересмотреть всю свою жизнь, изменить не только отношение к чему-либо, но и всё поведение.

Книги необходимо тщательно подбирать в соответствии с задачами, которые встали перед человеком, и обязательно с учётом его психологических особенностей, так как одно и то же художественное произведение может вызвать у разных людей совершенно разные реакции.

Для этих же целей может использоваться искусство танца, тренирующего не только мышечную, но и сердечно-сосудистую и нервную системы. Публикации американских врачей и психологов показывают, что на Западе наиболее распространено использование танцтерапии для создания лечебно-оздоровительного режима. При этом танец выступает в роли средства бессловесного общения и разрядки эмоционального напряжения. По мнению М.Р. Тумбе, для этой формы психологической разрядки наиболее подходят современные танцы, основанные на естественных движениях тела, без их строгой регламентации.

3. Методы исследования резервов психики

В процессе исследования способности учащихся к саморегуляции нами были проведены следующие диагностические тесты:

1. тест на общую готовность к саморегуляции;
2. тест на уровень депрессии;
3. тест на эмоциональную чувствительность;
4. тест на общую стрессоустойчивость;
5. тест на степень уверенности в себе и своих силах;
6. тест реакции на правду.

В экспериментальную группу вошло 50 человек из числа учащихся колледжа Павлодарского Университета, обучающихся по специальности «Иностранный язык» на 1, 2, 3 и 4 курсах. Результаты исследования приводятся ниже в виде описания техники проведения тестирования и предоставления сопоставительных диаграмм.

Тест 1. Тест на общую способность к саморегуляции

(по Е.И. Рогову)

Прежде чем говорить о применении различных методов саморегуляции, необходимо выяснить, способны ли испытуемые к саморегуляции вообще. Для этого рекомендуется провести простой опрос, предложенный ниже. На вопросы следует отвечать «да» или «нет», а затем суммировать общее число ответов «да».

- Хорошо ли у вас развито внимание?
- Хорошее ли у вас воображение?
- Занимались ли вы ранее практикой саморегуляции, аутотренингом, йогой, восточными единоборствами?
- Занимаетесь ли вы чем-либо подобным в настоящее время?
- Играете ли вы на музыкальных инструментах?
- Запоминаете ли вы свои сны?
- Снятся ли вам цветные сны?

Суммарное количество ответов «да» _____

При анализе результатов опроса выяснилось, что только 62% испытуемых готовы к саморегуляции, а 38% требуют дополнительной работы и консультации психолога (рисунок 1).

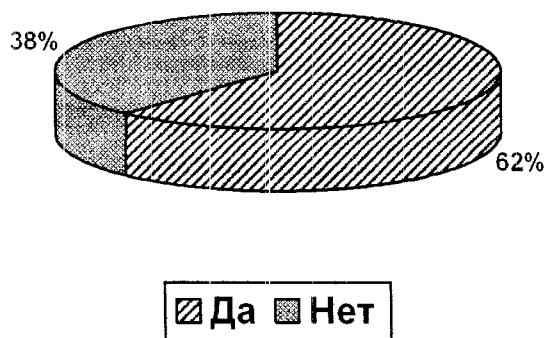


Рисунок 1. Результаты опросника саморегуляции.

Тест 2. Тест на уровень депрессии

(по Е.И. Рогову)

Применяемый нами тест был адаптирован Т.И. Балашовой в отделении наркологии НИИ им. В.М. Бехтерева. Испытуемый отмечает ответы на бланке (образец представлен ниже).

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле: $УД = E(пр.) + E(обр.)$, где $E(пр.)$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; $E(обр.)$ – сумма цифр «обратных» зачеркнутым к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, у высказывания №2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3, мы ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4, мы ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов, но менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов

диагностируется субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»

Ответы: 1 – никогда или изредка;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – почти всегда или постоянно.

Образец бланка.

1. Я чувствую подавленность -----1 2 3 4
2. Утром я чувствую себя лучше всего -----1 2 3 4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам -----1 2 3 4
4. У меня плохой ночной сон -----1 2 3 4
5. Аппетит у меня не хуже обычного -----1 2 3 4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин) -----1 2 3 4
7. Я замечаю, что теряю вес -----1 2 3 4
8. Меня беспокоят запоры -----1 2 3 4
9. Сердце бьётся быстрее, чем обычно -----1 2 3 4
10. Я устаю без всяких причин -----1 2 3 4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда -----1 2 3 4
12. Мне легко делать то, что я умею -----1 2 3 4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте -----1 2 3 4
14. У меня есть надежды на будущее -----1 2 3 4
15. Я более раздражителен, чем обычно -----1 2 3 4
16. Мне легко принимать решения -----1 2 3 4
17. Я чувствую, что полезен и необходим -----1 2 3 4
18. Я живу достаточно полной жизнью -----1 2 3 4

19. Я чувствую, что другим станет лучше, если я умру ----- 1 2 3 4

20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда ----- 1 2 3 4

В результате проведения данного теста выяснилось, что испытуемых с состоянием депрессии не выявлено. Все испытуемые набрали менее 50 баллов. Однако можно проанализировать степень предрасположенности к депрессивным состояниям и фрустрации согласно тем баллам, которые получили испытуемые. Например, пограничное состояние (от 40 до 50 баллов) диагностируется у 25 % испытуемых, а вот от 20 до 30 баллов получили только 5 % испытуемых. Наглядно это можно увидеть на диаграмме (рисунок 2).

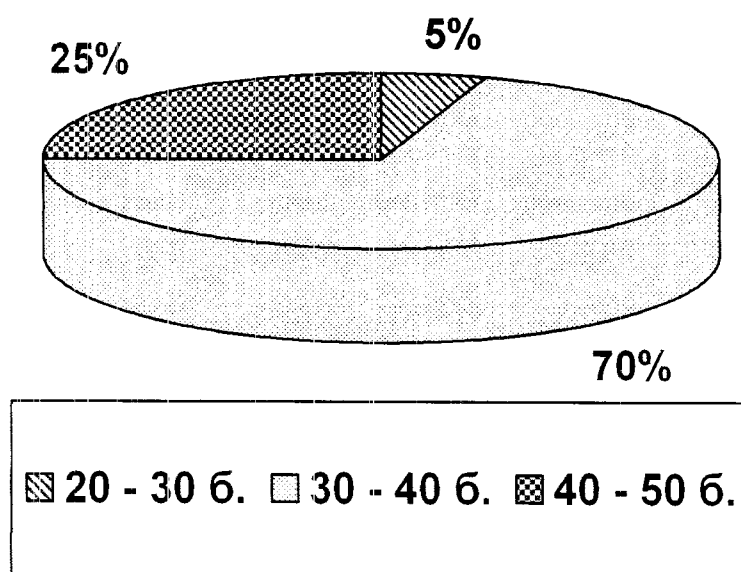


Рисунок 2. Степень предрасположенности к депрессивным состояниям.

Тест 3. Тест на эмоциональную чувствительность

(по Е.И. Рогову)

Инструкция: «Вам предлагается ответить на 10 вопросов. Каждый вопрос имеет три ответа: А, Б, В. Выберите тот, который больше всего подходит вам. Правильных или неправильных ответов нет. Отвечайте быстро, долго не раздумывайте».

1. За чем вы могли бы встать в очередь?
 - А. Ни за чем.
 - Б. Если нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхода нет, то занимаете очередь.
 - В. Если есть возможность, вы лучше отправитесь в другой магазин, даже если он и не очень близко.
2. Вздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?
 - А. Вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков.
 - Б. Да.
 - В. Нет.
3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до отправления поезда вы приезжаете на вокзал?
 - А. За час до отправления поезда.
 - Б. За четверть часа.
 - В. За полчаса.
4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему-либо напряжен и нервничает, передается ли вам его настроение?
 - А. Если это близкий человек, то безусловно.
 - Б. Если не можете помочь его беде, то хотя бы пытаетесь успокоить его.
 - В. Напряжение передается в любом случае.
5. Ухудшается ли ваше самочувствие, если вы переживаете из-за чего-либо?
 - А. Нет
 - Б. Случается.
 - В. Из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным весь день.
6. Насколько, по-вашему, справедливо изречение: «Рано или поздно все образуется само собой»?
 - А. Целиком и полностью.

Б. Хорошо, если бы так было, но вы в это не верите.

В. Сам человек должен приложить к этому усилия.

7. Если вы опоздали на урок, что вы чувствуете?

А. И с другим может случиться.

Б. В таком случае лучше не входить в класс.

В. Естественно вы испытываете смущение.

8. Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается, чем в том случае, когда дел мало?

А. В таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за другим.

Б. Обилие дел подавляет вас, вы не знаете, за что хвататься, поэтому с трудом справляетесь с ними.

В. Вы всегда работаете в одном темпе.

9. Выносите ли вы нахождение в толпе?

А. Иногда - да, иногда - нет.

Б. Не выносите, нервничаете из-за этого.

В. Вам это не мешает.

10. Можете ли вы спокойно спать на новом, чужом месте?

А. В том случае, если условия подходящие, спите хорошо.

Б. Едва ли.

В. В любом месте спите удобно.

Баллы, соответствующие ответам:

Вопрос	Варианты ответов		
	А	Б	В
1	0	6	3
2	6	0	8
3	3	9	0
4	4	6	1
5	8	5	0
6	10	3	6
7	8	0	6

8	6	0	10
9	6	1	9
10	6	1	10

Таблица 1. Оценка ответов

Менее 35 баллов. Вы эмоционально чувствительный человек. Из-за этого иногда страдаете. Вы чрезмерно боязливы, не уверены в себе, часто теряетесь в сложной ситуации

От 36 до 65 баллов. Вы рассудительны, спокойны и осмотрительны, ваши настроения не достигают крайностей. Не эмоциями, а намерениями определяются ваши поступки. Вас, конечно, можно вывести из себя, но лишь в том случае, если к тому имеется действительно веская причина. Вы правильно оцениваете значение вещей, этому способствует ваша уравновешенность. Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением этой проблемы, а не состоянием своих нервов.

Свыше 65 баллов. У вас низкая эмоциональная чувствительность. Окружающих вы можете вывести из терпения не своей нервозностью, а своей рассудительностью. Возможно, в некоторых случаях вы не слишком следите за теми из происходящих с вами событий, которые вам неприятны. Если это так, то вы очень везучий человек.

Результаты предоставлены на следующей диаграмме:

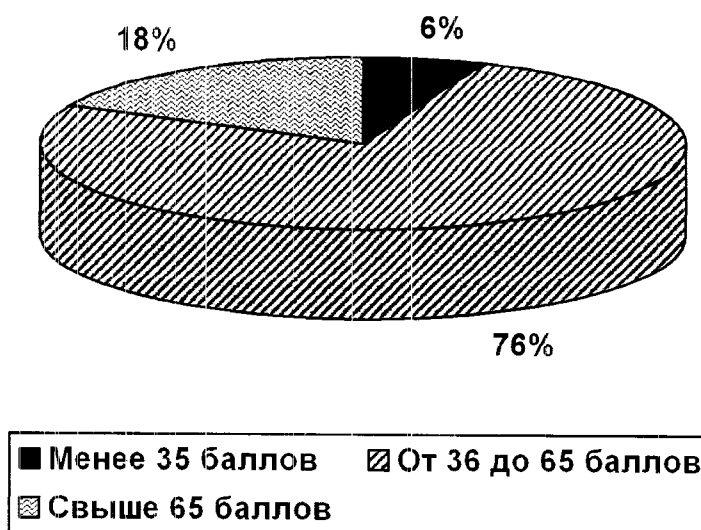


Рисунок 3. Результаты исследования эмоциональной чувствительности

Тест 4. Тест на общую стрессоустойчивость

(по Е.И. Рогову)

Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительными, вспыльчивыми, нервными. Как же мы справляемся с повседневными раздражителями? Насколько нам удастся овладеть собой в важный, критический момент? Ответы на эти вопросы можно дать, выполнив данный тест.

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

- Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- Женщина «в годах», одетая, как молоденькая девушка?
- Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в «час пик»)?
- Курящая на улице женщина?
- Если какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- Если кто-то грызет ногти?
- Если кто-то смеется невпопад?

- Если кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- Если любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
- Если в кинотеатре или театре сидящий перед вами человек все время вертится и комментирует фильм?
- Если вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- Если вам дарят ненужные вещи?
- Громкий разговор в общественном транспорте?
- Слишком сильный запах духов?
- Человек, который жестикулирует во время разговора?
- Знакомый, который слишком часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 3 балла, за ответ «не особенно» - 1 балл, за ответ «ни в коем случае» - 0.

Более 40 баллов. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, отчего страдают и окружающие.

От 12 до 40 баллов. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее баллов. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий и ваши наиболее уязвимые стороны в нем не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия

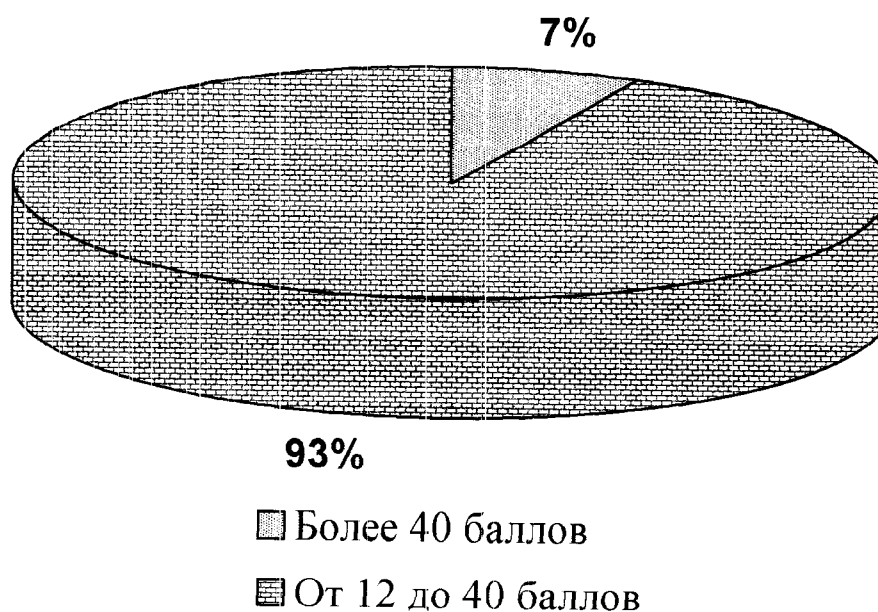


Рисунок 4. Результаты теста «Стрессоустойчивость»

Из рисунка 4 видно, что людей, которые набрали 11 баллов, не оказалось. 93% испытуемых можно отнести к самой распространенной группе тех, кто может спокойно выдерживать перегрузки и стресс. 7% испытуемых можно отнести к людям неуравновешенным и раздражительным.

Тест 5. Тест на степень уверенности и в себе и своих силах

(по Е.И. Рогову)

Инструкция: «Ниже вы найдете ряд утверждений, которые отражают опыт, восприятие, поступки. Каждое из этих утверждений может в разной степени относиться к любому человеку.

Ответьте, пожалуйста, в какой степени распространяется на вас данное утверждение, отметив его.

Действуйте следующим образом: под каждым утверждением под буквами А, Б, В и Г вы найдете краткие выражения, которые облегчат вам выбор. Вы сразу заметите, что А и Г всегда содержат противоположные ответы, в то время как Б и В являются как бы переходными ступенями, причем Б сильнее связано с

А, а В – с Г. После того, как вы убедитесь, какие противоречия выражены в пунктах А и Г, вы сможете выбрать один из четырех ответов, даже если один из вспомогательных касается вас меньше всего. Запишите ваши ответы на листке, где образуются четыре колонки – под буквами А, Б, В, Г. Обратите внимание на то, чтобы номера ответов точно соответствовали номерам вопросов.

Пожалуйста, дайте свою оценку каждому утверждению. Отвечайте откровенно и без страха».

1. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, то я чувствую себя:
 - А. Ужасно неприятно.
 - Б. Достаточно неудобно.
 - В. Несколько неудобно.
 - Г. Чуть-чуть неприятно, совершенно безразлично
2. Часто меня мучают сомнения, не испортил ли я какой-нибудь выходкой того впечатления, которое составили обо мне окружающие.
 - А. Это я испытываю почти всегда.
 - Б. Это случается со мной часто
 - В. Это бывает со мной не так уж редко
 - Г. Это я испытываю очень редко
3. Если меня застали врасплох и внезапно привлекли к ответу, то я взволнован им настолько, что вообще не в состоянии спорить.
 - А. Так бывает почти всегда
 - Б. Это случается со мной очень часто
 - В. Это бывает только иногда
 - Г. Этого почти никогда не случается
4. Я чувствую, что много глупее других людей и знаю меньше их.
 Я испытываю подобное чувство:
 - А. Почти всегда
 - Б. Очень часто
 - В. Иногда

- Г. Очень редко
5. Я способен довольно долго скрывать свою досаду, но потом неожиданно мои чувства прорываются весьма бурно.
- А. Так случается всегда
- Б. Это бывает со мной очень редко
- В. Иногда со мной это случается
- Г. Это бывает исключительно редко
6. Я чувствую себя скованно в отношениях с людьми противоположного пола.
- А. Всегда
- Б. Достаточно часто
- В. Временами
- Г. Очень редко
7. Попросить о маленьком одолжении, которое не требует особого времени, мне:
- А. Очень неудобно
- Б. Неудобно
- В. Несколько неудобно
- Г. Не составляет никакого труда
8. Критика на производстве или в учреждении, направленная в мой адрес, тотчас уничтожает все мои достижения, вместо того, чтобы меня прищипорить.
- А. Почти всегда
- Б. Достаточно часто
- В. Не так уж часто
- Г. Очень редко
9. Мне кажется, что если бы я, как это делают другие, заявил бы о своих мыслях и желаниях, многие бы разочаровались во мне.
- А. Это очень ко мне относится
- Б. Это относится ко мне в достаточной степени

- В. Это в некоторой степени относится ко мне
- Г. Это ко мне почти не относится
10. Потребовать от другого человека то, что причитается мне по справедливости, я:
- А. Почти не в состоянии
- Б. Очень редко в состоянии
- В. Иной раз в состоянии
- Г. Всегда в состоянии
11. Я чувствую себя просто отвратительно, когда впервые вхожу в помещение, где уже собрались люди, которые станут меня рассматривать (например, в зал ожидания, в купе поезда, в кафе).
- А. Это для меня почти невыносимо
- Б. Это доставляет мне много хлопот
- В. Это меня немного раздражает
- Г. Это не причиняет мне неудобств
12. Мне кажется, что мои способности в какой – либо деятельности весьма недостаточны.
- А. Это ощущение бывает у меня постоянно
- Б. Оно бывает у меня очень часто
- В. Временами
- Г. Почти никогда
13. В школе я никогда не могу сказать «нет», если речь идет о выполнении какого-либо дополнительного задания.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
- Б. Это относится ко мне во многих случаях
- В. Это бывает со мной временами
- Г. Этого со мной не бывает
14. Часто меня критикуют абсолютно несправедливо, что меня глубоко задевает. Это бывает со мной:
- А. Почти всегда

- Б. Достаточно часто
 - В. Временами
 - Г. Достаточно редко
15. Если окружающие ждут этого от меня, то я веду себя в манере, абсолютно не соответствующей моему внутреннему «Я».
- А. Почти всегда
 - Б. Довольно часто
 - В. Иногда
 - Г. Никогда
16. Мне очень трудно просить об одолжении, связанном с какими-либо затратами других людей.
- А. Это относится ко мне целиком
 - Б. Это бывает со мной иногда
 - В. Это бывает со мной очень редко
 - Г. Это ко мне совершенно не относится
17. Меня очень огорчает, что из-за своей внешности я много проигрываю по сравнению с другими людьми.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в известной степени
 - В. Это относится ко мне очень мало
 - Г. Это ко мне не относится
18. Я боюсь допустить такую ошибку, которая может повлечь за собой неприятные для меня последствия.
- А. Постоянно
 - Б. Очень часто
 - В. Иногда
 - Г. Очень редко
19. Критику я воспринимаю только из уст одного или нескольких определенных лиц.
- А. Это касается меня целиком и полностью

- Б. Это касается меня в известной степени
 - В. Это касается меня очень мало
 - Г. Это меня совершенно не касается
20. В каком-либо учреждении я чувствую себя настолько скованным, что мне не удастся правильно изложить свои требования
- А. Почти всегда
 - Б. В большинстве случаев
 - В. Часто
 - Г. Иногда
21. Мое внутреннее «Я» совершенно отлично от тех внешних проявлений, которые я себе разрешаю. Я испытываю это:
- А. Почти во всех ситуациях.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Временами.
 - Г. Иногда
22. Меня очень злит, что многие люди, с которыми мне приходится иметь дело, совершенно не придерживаются правил приличия и поступают несправедливо.
- А. Это касается меня целиком и полностью.
 - Б. Это бывает часто.
 - В. Это меня касается мало.
 - Г. Это ко мне не относится.
23. Когда мне приходится что-то объяснять незнакомым людям или просто разговаривать с ними, я всегда чувствую себя неуверенно.
- А. Очень часто.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Изредка.
 - Г. Никогда этого со мной не случается.
24. Если меня в чём-нибудь упрекают, то я спешу со всем согласиться, вместо того, чтобы спорить.

- А. Почти всегда.
 - Б. Очень часто.
 - В. Иногда.
 - Г. Никогда.
25. Общаясь с учителями или другими значимыми для меня людьми, я испытываю большое внутреннее беспокойство и стеснение. Это чувство развито у меня:
- А. Очень сильно.
 - Б. Достаточно сильно.
 - В. Иногда бывает
 - Г. Я его не испытываю.
26. У меня бывает неприятное чувство, что я не могу сделать или сказать что-нибудь такое, из-за чего от меня отвернутся или станут презирать люди, мнением которых я дорожу.
- А. Да, постоянно
 - Б. Во многих случаях
 - В. Иногда
 - Г. Не бывает
27. Я чувствую себя обездоленным, так как обладаю некоторым физическим недостатком.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это бывает со мной очень редко
 - Г. Это ко мне не относится
28. Даже близким людям я не могу сказать о том, что мне в них не нравится.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится

29. Мне не нравится, что меня не поддерживают, когда я отдаю предпочтение общественным или учебным задачам в ущерб личным делам.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится
30. Только при условии абсолютной необходимости я могу что-либо спросить с другого человека и вступить с ним в спор.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится
31. Мне хотелось бы казаться привлекательным для противоположного пола
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится
32. Даже в узком кругу знакомых мне людей я чувствую себя очень смущенным.
- А. Это бывает почти всегда
 - Б. Это бывает очень часто
 - В. Это бывает со мной временами
 - Г. Это бывает со мной очень редко
33. Я считаю своим долгом помогать другим людям. Но если я не смогу помочь, то посчитаю себя дурным человеком.
- А. Обычно так и бывает
 - Б. Я часто испытываю такое чувство
 - В. Иногда

- Г. Очень редко
34. Если я сам не выполняю своих обязанностей, то не могу этого требовать от других людей.
- А. Действительно не могу, разве что с большим трудом
- Б. С трудом
- В. Это мне, конечно, неприятно
- Г. Без всяких сомнений потребую
35. В ответ на упреки и нападки я либо уступаю и молча проглатываю обиду, либо защищаюсь резко, громким голосом. Эти противоречия для меня:
- А. Очень типичны
- Б. Характерны до некоторой степени
- В. Возможны
- Г. Не характерны
36. Обратиться к кому-нибудь с просьбой, исполнение которой может потребовать хлопот, мне:
- А. Представляется абсолютно невозможным.
- Б. Очень трудно.
- В. Довольно затруднительно.
- Г. Легко.
37. Скорее я откажусь от собственных планов, чем от выполнения чьей-либо просьбы.
- А. Это для меня характерно.
- Б. Это часто характерно для меня.
- В. Это со мной иногда бывает.
- Г. Этого я о себе сказать не могу.
38. Я не могу критиковать других людей, даже если они меня очень раздражают. Это мне мешает:
- А. Очень сильно
- Б. Сильно.
- В. Чуть-чуть

Г. Нисколько.

39. Если я чувствую, что во время работы меня контролируют или просто смотрят, то я становлюсь настолько неуверенным в себе, что допускаю ошибки.

А. Это происходит со мной всегда.

Б. Это случается очень часто

В. Так бывает, но не очень часто

Г. Такое случается со мной очень редко

40. Я очень болезненно отношусь к критике моего поведения или моего внешнего вида.

А. Это типично для меня

Б. Это относится ко мне в достаточной степени

В. Так бывает достаточно редко

Г. Это для меня абсолютно нетипично

41. Я вижу, что меня эксплуатируют, но:

А. Не могу отказаться

Б. Мне очень трудно отказать человеку

В. Отказать в просьбе мне стоит некоторых усилий

Г. Я сознательно отказываюсь выполнить просьбу

42. Разговаривая с людьми, почитаемыми мною, я сам себе кажусь маленьким и ничтожным.

А. Всегда

Б. Часто

В. Иногда

Г. Редко

43. Я очень упрекаю себя, если не обратил внимания на чувства другого человека или задел его.

А. Это относится ко мне целиком и полностью

Б. Это относится ко мне в большой степени

В. Это почти ко мне не относится

- Г. Это ко мне не относится
44. Если мне приходится говорить в присутствии нескольких человек, больше всего я боюсь сказать что-то неверное.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
- Б. Это относится ко мне в большой степени
- В. Это почти ко мне не относится
- Г. Это ко мне не относится
45. Честно говоря, я думаю, что мои способности и возможности недооценивают.
- А. Почти всегда
- Б. Довольно часто
- В. Временами
- Г. Никогда
46. Бывает так, что я могу чего-то добиться для других, но не для себя лично.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
- Б. Это относится ко мне в большой степени
- В. Это почти ко мне не относится
- Г. Это ко мне не относится
47. Человеку, которому я обязан и благодарен, я не могу отказать даже в неблагоприятный для меня момент.
- А. Так бывает со мной всегда
- Б. Так бывает часто
- В. Только в некоторых случаях
- Г. Этого со мной не бывает
48. Я считаю, что окружающие не понимают мои желания и побуждения.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
- Б. Это относится ко мне в большой степени
- В. Это почти ко мне не относится
- Г. Это ко мне не относится

49. Опасение, что я скажу что-либо нелепое, заставляет меня быть очень сдержанным в присутствии старших. Это относится ко мне:
- А. Целиком и полностью
 - Б. Достаточно часто
 - В. Иногда
 - Г. Редко
50. Бывают ситуации, когда я боюсь подвергнуться совершенно обескураживающей критике.
- А. Почти каждый день
 - Б. Достаточно часто
 - В. Иногда
 - Г. Редко
51. Я избегаю вступать в спор, даже если это и необходимо.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится
52. Я не могу ни о чем никого просить.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится
53. Если мне не удастся достичь цели с помощью убеждения и доброго отношения, то все равно не стоит действовать иначе. Это соответствует моему мнению:
- А. Целиком и полностью
 - Б. В основном соответствует
 - В. Частично соответствует
 - Г. Не соответствует

54. Если я плохо поступил, то чувствую себя совершенно подавленным и долго не могу прийти в себя.
- А. Это относится ко мне целиком и полностью
 - Б. Это относится ко мне в большой степени
 - В. Это почти ко мне не относится
 - Г. Это ко мне не относится
55. При желании я смог бы доказать, на что я способен, о чем окружающие даже не подозревают. Я мог бы сделать это:
- А. При любом удобном случае
 - Б. Достаточно часто
 - В. Иногда
 - Г. Очень редко
56. Критика в чей-либо адрес приносит мне только неприятности.
- А. Всегда
 - Б. Иногда
 - В. Редко
 - Г. Никогда
57. Если мне приходится воспользоваться чужой помощью или кого-то за что-либо благодарить, я чувствую себя:
- А. В высшей степени неуверенно
 - Б. Достаточно неуверенно
 - В. Несколько неловко
 - Г. Как обычно

Под колонками А, Б, В, Г подсчитайте сумму. Сумма показателей колонки А умножается на 3; колонки Б – на 2; колонки В – на 1; колонки Г – на 0. Полученные величины складываются и образуют общий показатель.

Величину соответствующего показателя можно взять из приведенной ниже таблицы 2. В тренинг-группу приглашают только тех, показатель у которых равен или более 5, так как только при этом показателе человек считается неуверенным в себе.

Общий показатель	В-показатель
0-29	1
30-33	2
34-52	3
53-78	4
79-93	5
94-106	6
107-111	7
112-131	8
132-...	9

Результаты тестирования в группе приведены в следующей диаграмме:



Рисунок 5. Уверенность в себе

Тест 6. Реакция на правду

Как вы реагируете, когда вам говорят правду? Ведь иногда так трудно примириться с горькой правдой, которую высказывают в глаза. Часто удобнее заблуждаться, чем соглашаться с истиной.

Итак, выберите один из трех предложенных ответов (А, Б или В).

Вопросник

1. Представьте себе, что ваша знакомая уклончиво отвечает на вопрос о ее возрасте. Как к этому относитесь вы?
 - А. Понятно его желание скрыть свой истинный возраст.
 - Б. Глупо пытаться остановить время.
 - В. В принципе, я против такой лжи.
2. Предположим, вы находитесь в экзотической незнакомой стране и попали на восточный базар. Проявите ли вы интерес к диковинным товарам?
 - А. Мне неинтересно, что это такое.
 - Б. Я все же посмотрю, что это такое.
 - В. Куплю разные мелочи на память.
3. Что вы скажите, если увидите, как ребенок забавляется перед памятником?
 - А. Родители не должны позволять детям играть в таком месте.
 - Б. Ребенку нужно объяснить ценность этого памятника.
 - В. Почему бы и нет? Пусть играет.
4. Некий человек предсказывает будущее. Вас это интересует?
 - А. Я не желаю, чтобы кто-то поучал меня.
 - Б. Я бы послушал его, но остался бы при своем мнении.
 - В. Я хочу узнать все о своей судьбе.
5. Солнце с восемью лучами – древний символ счастья. Если бы вы носили такой талисман, то в какой бы цвет его окрасили?
 - А. Коричневый.
 - Б. Оранжевый.
 - В. Зеленый.
6. Если бы у вас была возможность узнать, сколько вам осталось жить, вы бы ею воспользовались?
 - А. Нет, это лишило бы меня радости жизни.
 - Б. В какую-то минуту, может быть, да.
 - В. Я был бы рад это узнать.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ А, Б или В.

Если больше ответов А, это значит, что вы свою жизнь строите под девизом «Меня не интересует то, чего я не знаю». Этим вы напоминаете страуса, который в минуту опасности зарывает голову в песок. Не боитесь ли вы, что со временем потеряете правдивое, реальное ощущение жизни?

Если больше ответов Б, то вы нормально воспринимаете неприятную правду и можете справиться с жизненными неурядицами. Вы придерживаетесь девиза «Человек не может знать все» и не закрываете глаза перед необходимыми для жизни знаниями.

Если больше ответов В, то вы слишком строги к себе и «голая правда»- важная составная часть вашей жизни. Вы сами высказываете ее окружающим и от них требуете, чтобы они говорили вам правду без прикрас, «не подслащенную» деликатностью или осторожностью. Для вас знание - сила, а невежество - слабость. Но из-за вашего характера жизнь ваша нелегка, как и общение с вами окружающих.

На рисунке 6 представлены результаты тестирования в виде диаграммы, из которой видно, что у большинства тестирующихся нормальное восприятие правды. Хотя есть и отклонения. Так, 32% испытуемых слишком строги к себе, а 16%, наоборот, предпочитают избегать «голую правду».

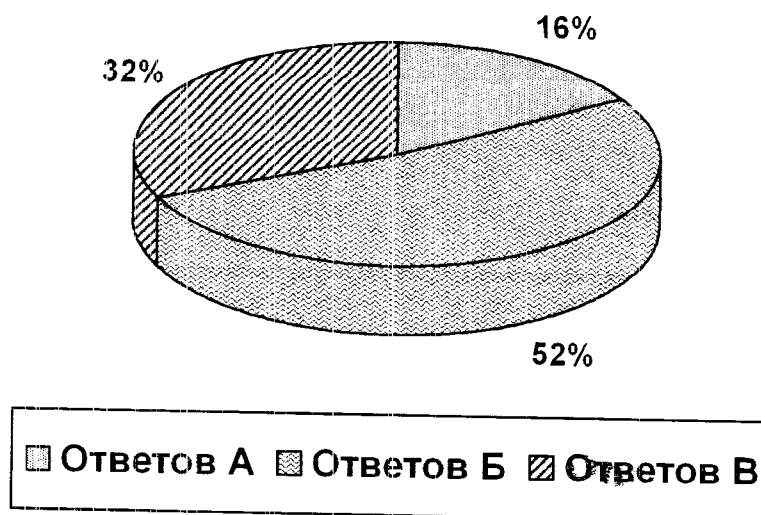


Рисунок 6. Результаты теста «Реакция на правду»

По результатам проведения тестирования нами был подобран комплекс упражнений и заданий, которые могут помочь как учащимся, так и преподавателям повысить уровень саморегуляции, работая как в группе, так и самостоятельно. При выполнении заданий самостоятельно рекомендуется предварительно записать тексты некоторых упражнений на пленку.

Задание 1. Исследуйте вашу готовность к саморегуляции

Первое упражнение. Сядьте в удобную позу. Сомкните ладони, положите руки на колени. Сосчитайте мысленно до пяти. Если на счёт «пять» вы почувствуете, что ладони распирает какой-то предмет, находящийся между ними, поднимите сомкнутые руки повыше и послушайте, издаёт ли этот предмет какой-нибудь звук.

Второе упражнение. Мысленно сосчитайте до пяти и, когда будете совершенно готовы раскрыть сомкнутые ладони, расскажите всем окружающим, что необычное вы видите и чувствуете.

Третье упражнение. Представьте себя под струёй холодной воды: вы бросаетесь в водопад или в ледяной поток. Вы чувствуете бодрящую прохладу, дрожь и даже мурашки на коже. Если выступили мурашки – поднимите руки и покажите их.

Задание 2. Научитесь полностью расслабляться

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Положите руки на колени или ручки кресел. Спина удобно лежит на спинке кресла. Вам удобно, ничто не мешает, не отвлекает. Слушайте внимательно и выполняйте инструкции. Итак, начинаем расслабление. Расслабляются пальцы ног, ступни и лодыжки. Расслабляются икры, колени и бедра ... Расслабляется область таза. Волна расслабления поднимается от кончиков пальцев ног все выше и выше, заполняя ваши ноги изнутри. Ваши ноги расслаблены. Расслабляются пальцы рук ... Расслабляются кисти и запястья ... Расслабляются предплечья, локти, плечи. Руки расслаблены. Расслабляется плечевой пояс ... грудь ... живот ... поясница.

Расслабляется спина, все мышцы спины. Ваше туловище расслаблено, расслаблено ... Расслабляются мышцы шеи. Голова мягко опирается на спинку кресла, шея расслаблена. Расслабляются мышцы лица. Лицо расслаблено. Расслабляются мышцы лба ... глаза ... щёки ... губы ... нижняя челюсть ... язык. Все ваше лицо расслаблено, расслаблено. Вы расслаблены ... расслаблены. Вы отдыхаете ... вы отдыхаете ... (пауза 20 секунд).

А сейчас – переплели пальцы рук перед собой, потянулись пятками вперед. Глаза можно открыть. Побыстрее приходите в себя, сейчас мы займемся подведением итогов нашего упражнения на расслабление. Возьмите в руки листок и карандаш. Перед вами таблица, которая поможет подвести итог работы в этом упражнении. Посмотрите внимательно: в клеточках таблицы указаны те части вашего тела, которые вы только что пытались расслабить: пальцы ног, ступни, лодыжки и т.д. Сейчас вам предстоит сделать следующее. Просмотрите все клеточки таблицы и определите, удалось ли вам расслабить тот или иной орган, ту или иную часть тела. На своем бланке обведите кружочком все те органы и части тела, которые вам удалось расслабить. Если специального бланка у вас нет, то нужные клеточки выпишите на свой листок, пользуясь таблицей на экране. Итак, на листке вы помечаете сейчас (кружочком или просто подчеркиваете) те части тела, те органы, которые вам удалось расслабить при выполнении упражнения на релаксацию. А затем просуммируйте число обведенных клеточек. Это будет ваш результат в этом тесте.

Ноги:	Пальцы ног	Ступни	Икры	Колени	Бёдра
Руки:	Пальцы рук	Кисти	Предплечья	Локти	Плечи
Тело:	Шея	Грудь	Поясница	Живот	Спина
Лицо	Лоб	Глаза	Челюсти	Губы	Язык

Всего отмечено частей: _____

Таблица 2. Релаксация

Задание 3. Путешествуйте в воображении

Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза, попробуйте добиться релаксации, расслабленного состояния всего организма. Такое состояние подготовит вас для увлекательного воображаемого путешествия.

А сейчас, не меняя позы, постарайтесь вообразить себя стоящим на берегу реки ...

Рядом с вами – опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на реку ... Над вами в голубом небе легкие облака, вода в реке бежит плавно, неторопливо ... (пауза 15 секунд).

... А теперь вы в прекрасном саду. Посмотрите – вокруг вас множество цветов. Перед вами – огромный красный бутон. Это роза. Цветок не раскрыт, но трепещет и благоухает. Вы наслаждаетесь его ароматом, любуетесь яркими красками и прекрасной формой (пауза 15 секунд).

А теперь вы на берегу моря. Послушайте, как ласково шелестит прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете к воде. Идете по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И вот наконец вы бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая холодная вода! Прямо ледяная! Она прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед. И вот вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь этой прохладой. Вода так приятно обтекает ваше разгорячённое тело. Вы плывете, как дельфин, стремительно и плавно ... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете ... (пауза 15 секунд).

... Вы вышли на берег, и вас кто-то зовет! А-а, это вас приглашают играть в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру ... Вы прыгаете, отбиваете мяч сверху, сбоку ... Вдруг вы пропускаете мяч, и он стремительно катится от вас ... Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас ... Но вот вы его догнали, какая радость! На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему-

то не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля ... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете его вспомнить когда-нибудь потом ... (пауза 15 секунд).

Надеемся, вы хорошо отдохнули. А сейчас можно открыть глаза, потянуться, немного подвигаться. Давайте подведём итог. Перед собой вы видите таблицу. В клеточках таблицы написаны названия эпизодов или этапов путешествия, которое вы только что успешно завершили. Просмотрите внимательно. Выберите те эпизоды своего путешествия, которые вам удалось пережить ярко, образно, в полной мере представляя себя героем этого сюжета. Например, вспоминая себя на лесной реке, обведите первую клеточку; если вам удалось увидеть текущую вдаль прозрачную воду, обведите вторую клеточку; если ясно представили голубое небо ... и т.д. Итак, пользуясь таблицей, отметьте в своем листке те эпизоды, которые вам удалось пережить ясно и отчетливо. А теперь суммируйте число обведённых клеточек. Это и будет ваш результат в этом тесте.

Река:	Течение воды	Голубое небо	Зеленая трава	Опущка лес
Роза:	Цветущий сад	Аромат цветка	Красный оттенок	Бутон
Море:	Морской пейзаж	Ощущение жары	Ощущение озноба	Согрелись в воде
Мяч:	Прыжки за мячом	Бег за мячом	Прыжок	Полет

Всего отмечено эпизодов: _____

Таблица 3. Путешествие

Заключение

В результате данного исследования были освещены многие проблемы саморегуляции, выявлены некоторые эффективные методы и приёмы регуляции собственного психоэмоционального состояния и общий уровень готовности к ней. Ясно, что в наших переживаниях отражается физическое и психическое состояние организма. Здоровый человек, который умеет восстанавливать свои силы, может легко достигать поставленных целей, двигаться вперед и испытывать удовлетворение от проделанной работы. В это же время человек, неуверенный в себе, своих способностях и возможностях, обычно чувствует подавленность, неудовлетворение, жалуется на постоянную усталость.

Далеко не все люди понимают, что такое «саморегуляция». Многие просто не знают, что делать для расслабления или же наоборот, концентрации внутренней энергии. Задача психолога-консультанта заключается в активной помощи в выборе наиболее подходящего и эффективного способа для каждого человека индивидуально.

В условиях учебного процесса учителю следует принимать во внимание особенности функционирования психики каждого учащегося, планировать индивидуальную работу, учитывая его умение концентрироваться, реагировать на объективную реальность, справляться с эмоциями. Это поможет существенно повысить самореализацию личности в деловых отношениях, что отразится на творческой активности учащихся, самооценке и становлению самосознания.

Во избежание появления натянутых отношений и конфликтных ситуаций следует познакомить каждого учителя с простыми приёмами снятия напряжения. Наблюдения показали, что в результате таких бесед уменьшается количество споров, ссор и стычек, как между учащимися, так и между учителями. Следует отметить, что у участников эксперимента значительно улучшилось самочувствие и повысилось настроение, т.к. каждый смог выбрать для себя необходимый набор методов для регуляции, разобраться в тех проблемах, которые его беспокоили, «сбросить груз с плеч».

Выводы

1. Изучив литературу по теме исследования, можно сделать вывод, что, хотя проблемой саморегуляции занимается большое количество психологов и врачей уже давно, многие вопросы остаются малоизученными, а накопившийся материал требует дальнейшего анализа и систематизации.
2. В настоящее время существует огромное количество методов саморегуляции, однако каждому человеку необходимо самому выбирать тот или иной приём. Один и тот же метод саморегуляции может оказывать совершенно противоположный эффект на разных людей.
3. Результаты проведённой диагностики показали, что не все учащиеся колледжа способны регулировать свое эмоциональное состояние, многие неустойчивы к стрессам, имеют пониженный уровень самостоятельности и самооценки, что требует дополнительной работы с психологом-консультантом.
4. Систематизация всех полученных данных дает возможность проведения дальнейших исследований, которые могли бы повлиять на эффективность организации учебных занятий и помочь в развитии активной творческой деятельности учащихся.

Список используемой литературы

1. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
2. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 1979
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М., 1985
4. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л., 1977
5. Гезман Л.Я Психология эмоциональных отношений. – М., 1987
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд.-во ЛГУ, 1988
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 1987
8. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Минск, 1982
9. Куликов Л. Мозаика радости. – Спб., 1997
10. Ладанов И.Д. Управление стрессом. – М., 1989
11. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л., 1986
12. Обучение, тренинг, досуг// Кн.5: Педагогические игры. – М., 1996
13. Пекелис В.Д. Твои возможности, человек! – М., 1984
14. Рувинский Л.И. Самовоспитание личности. – М., 1984
15. Свит К. Соскочить с крючка. – Спб.: Питер-пресс, 1997
16. Телешевская М.Э. Учитесь властвовать собой.- Киев, 1983
17. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы? – Спб., 1996
18. Подласый И.П. Педагогика – М., Гуманитарный центр «Владос», 2004
19. Симонов В.П. Педагогический менеджмент. – М., 1997
20. Хозяинов Г.И. Педагогическое мастерство преподавателя. – М., 1988
21. Хроменков Н.А. Образование. Человеческий фактор. Общественный процесс. – М., 1989
22. Сластенин В.А., Мажар Н.Е. Диагностика профессиональной пригодности молодежи к педагогической деятельности. – М., 1991

- 23.Эверт Н.А., Сосновский А.И., Кулиев С.Н. Критерии оценки деятельности учителя. М., 1991
- 24.Симонов В.П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя. – М., 1995
- 25.Шереги Ф.Э., Харчева В.Г., Сериков В.В. Социология образования: прикладной аспект. – М., 1997
- 26.Скульский Р.П. Учиться быть учителем. – М., 1986
- 27.Азаров Ю.П. Искусство воспитания. – М., 1985
- 28.Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М., 1989
- 29.Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. – М., 1986
- 30.Подласый И.П. Диагностика и экспертиза педагогических проектов. – Киев, 1998
- 31.Немов Р.С. Психология. – М., Просвещение, 1995
- 32.Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология. – М., 1989
- 33.Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М., 1982
- 34.Василевская А.М., Пономарёва Р.А. Развитие технического творческого мышления у подростков и юношества. - Киев, 1982.
- 35.Возрастная и педагогическая психология. - М., 1979
- 36.Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. - Казань, 1969.
- 37.Левитов Д.Н. О психологических состояниях человека. - М., 1964.
- 38.Обозов Н.Н. Межличностные отношения. - Л., 1979.
- 39.Платонов К.К. Проблемы способностей. - М., 1972.
- 40.Решетова З.А. Психологические основы профессионального обучения. - М., 1985
- 41.Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М., 1973
- 42.Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // Избр. Философские и психологич. Произведения. – М., 1947

43. Скорородова О.И. Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир. – М., 1972
44. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти // Избр. психологич. труды, М., 1987
45. Тихомиров О.К. Психология мышления. – М., 1984
46. Якобсон П.М. Общение людей как социально-психологическая проблема. – М., 1973
47. Састамойнен Т.В. Практика Сахаджа Йоги для саморегуляции. – Спб., 2000
48. Моросанова В.И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов. // Вопросы психологии, №4, 1997
49. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М., 1980
50. О стилевых особенностях саморегулирования как факторе успешности овладения профессиональной деятельностью школьниками. // Психолог. условия профессионального становления личности. – Славянск, 1988
51. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Силевые особенности саморегуляции деятельности. // Вопросы психологии, №5, 1989
52. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека. // Психологический журнал, №4, 1995
53. Моросанова В.И. Силевые особенности саморегуляции личности. // Вопросы психологии, №1, 1991
54. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Силевая саморегуляция поведения человека. // Вопросы психологии, №2, 2000
55. Степанов С. Старшеклассник: совокупный портрет. // Вопросы психологии, №1, 1998
56. Шингаев С.М., Якимов Ю.М. Оприменении методов саморегуляции для сохранения психического здоровья преподавателей вуза. // Инновации в образовании, №2, 2003