

**КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД
У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**



УДК 159.9+159.923.2
ББК 88.4
К 86

Рекомендовано до друку Вченою Радою Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 11.06.2014 р.)

Рецензенти:

Гриць А. М. – доктор психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України;
Кологривова Е. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету.

Авторський колектив:

Лозова О.М., Міляєва В.Р., Вакуліч Т.М., Кайріс О. Д., Лебідь Н. К., Нагула О. Л., Піркова О. Д., Подшивайлова Л. І., Подшивайлов М. М., Таран О. П., Тохтамиш О. М., Циганчук Т. В., Бреус Ю. В., Конопля О. А., Макарова Н. М., Рафіков О. Р., Юревич А. Ю.

К 86 Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: моногр. / авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. – Вінниця: "Віндрук", 2014. – 184 с.

ISBN 978-966-96616-8-5

УДК 159.9+159.923.2
ББК 88.4

©Авторський колектив, 2014
© Лозова О.М. (укладач), 2014

ЗМІСТ

Синергійність наукових досліджень професіогенезу психологів:
компетентнісний підхід (О.М. Лозова) 5

РОЗДІЛ 1. КЛЮЧОВІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Компетентнісні виміри професії психолога (Л. І. Подшивайлова, М. М. Подшивайлов)	12
1.2. Етична компетентність психолога-практика (О.Д. Піркова)	32
1.3. Підготовка студентів до просвітницько-консультативної діяльності з формування компетентного батьківства (О.Л. Нагула)	40
1.4. Студентська група як чинник набуття професійної компетентності (О.Д. Кайріс).....	67
1.5. Складові компетенції студентів щодо соціально-психологічних явищ міграції, маргіналізації, асиміляції на українських теренах (О.М. Тохтамиш)	76

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАБУТТЯ СТУДЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

2.1. Розвиток потенціалу особистості студентів в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу (Міляєва В.Р., Лебідь Н.К., Бреус Ю.В.)	85
2.2. Психосемантичний зміст картини світу професій абітурієнтів психологічних спеціальностей (О.М. Лозова, А.Ю. Юревич)	106
2.3. Лідерські якості студентів-психологів як складова їхньої професійної компетентності (Н.М. Дятленко).....	125
2.4. Особливості формування стресостійності у студентів вищих навчальних закладів (Т.В. Циганчук)	134
2.5. Вікова зумовленість суб'єктивної оцінки стресових подій (О.П. Таран, Н.М. Макарова)	151
2.6. Цінність орієнтації студентів-психологів з різними репертуарами життєвих ролей (Т.М. Вакуліч, О.Р. Рафіков)	157
2.7. Самоактуалізація особистості студента у зв'язку з проявами захисних механізмів психіки (О.М. Тохтамиш, О.А. Конопля)	165

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Циганчук Т.В.,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка*

Запропонована нами комплексна методика формування стресостійкості студентів ВНЗ в процесі атестації знань базується на напрацюваннях гомеостатичної (К. Бернар, У. Кенон), психосоматичної (С. Сільверман, Ф. Александер, Ф. Дамбар) моделей подолання стресового стану, досягненнях поведінкової (Дж. Уотсон, Е. Торндайк), гуманістичної (Г. Олпорт, Р. Мей, К. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Мюррей), раціонально-емоційної (А. Еліс), когнітивної (А. Бек) терапії. Загальні положення розробленої нами програми ґрунтуються на функціонально-системній моделі адаптації та саморегуляції (П. К. Анохін, Ю. А. Александровський, Ф. Б. Березін, Ц. П. Короленко, В. І. Медведєв), системно-інформаційному (Д. І. Дубровський) та системно-особистісному (К. К. Платонов) підходах.

Метою застосування методики є підвищення загального рівня стресостійкості студентів.

Особлива увага звертається на формування позитивного образу стресової ситуації, навчання когнітивному аналізу ситуації, прогнозування поведінки в залежності від обставин, актуалізацію навичок довільної релаксації та напрацювання досвіду застосовування прийомів і формул аутогенного тренування в стресових ситуаціях.

Завдання програми:

1. Відпрацювання навичок рефлексії стресового стану.
2. Формування адекватного образу стресового стану.
3. Зміна стилю реагування на стрес, когнітивних уявлень про власну поведінку в стресовій ситуації, формування вмінь раціоналізації стресової ситуації.
4. Оволодіння навичками нервово-м'язової релаксації та аутогенного тренування.

Особливістю програми є робота безпосередньо з ситуацією іспиту, що дозволяє пропрацювати, відрефлексувати та спрогнозувати власну поведінку в схожій ситуації.

Хід проведення тренінгу

На початку з кожним з учасників проводиться бесіда, основною метою якої є інформування про методи, які будуть застосовуватися, загальну мету, зміст програми.

Додатковим завданням бесіди є виявлення рівня мотивації, бажання змінити свій стиль реагування на стресову ситуацію, підвищити загальну

стресостійкість організму, оволодіти навичками підвищення рівня адаптованості.

Загалом, методика представлена у вигляді тренінгової програми загальною тривалістю 3 місяці. Між заняттями – тижнева перерва. Така тривалість програми та перерва між заняттями зумовлюється тим, що формування навичок стресостійкості – тривалий процес, а навички, отримані на заняттях, повинні постійно та систематично пропрацьовуватись до повної автоматизації в індивідуальному режимі.

Програма складається з 12 занять тривалістю 1 год. 20 хв. Кожне заняття супроводжується домашнім завданням, обов'язковим до виконання. (Допоміжні матеріали наведено в Додатках 3-5).

Загальна структура програми відображена в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура програми «Формування стресостійкості»

№ п/п	Назва та мета заняття	Загальна характеристика заняття
1	Знайомство.	Надання інформації про способи та методи саморегуляції, можливості профілактики стресових явищ. Пояснення правил групової роботи, ознайомлення учасників з загальною структурою програми. Домашнє завдання: вправа «Спостереження».
2	Аналіз стресового стану (частина 1).	Обговорення виконання домашнього завдання. Вправа «Дисоціація від стресу». Домашнє завдання: скласти письмові описи власних критичних ситуацій, думок, емоцій, переживань, поведінкових проявів.
3	Аналіз стресового стану (частина 2)	Аналіз письмових описів власних стресових ситуацій, думок, емоцій, переживань, поведінкових проявів. Групове обговорення ситуацій. Домашнє завдання: вправа «Іван Іванович».
4	Образ стресової ситуації (частина 1).	Програвання ситуацій невдалого складання іспиту. Домашнє завдання: вправа «Розподіл уваги».
5	Образ стресової ситуації (частина 2).	Програвання ситуацій невдалого складання іспиту. Домашнє завдання: вправа: «Заповнення прогалин. Крок 1».
6	Образ стресової ситуації (частина 3).	Обговорення домашнього завдання. Програвання ситуацій невдалого складання іспиту. Домашнє завдання: вправа: «Заповнення прогалин. Крок 2».
7	Нервово-м'язова релаксація. Мета: формування навичок зняття нервово-психічної напруги.	Обговорення домашнього завдання. Надання інформації про форми прояву стресу, особливості процесу релаксації. Проведення нервово-м'язової релаксації за методикою Джекобсона. Домашнє завдання: 1. Виконання методики 2-3 рази на тиждень в індивідуальному режимі з метою автоматизації навички релаксації. 2. Письмовий опис ситуацій вдалого складання іспиту.
8	«Бажаний образ» (частина 1).	Аналіз ситуацій вдалого складання іспиту. Складання моделі успішного іспиту, виокремлення маркерів гармонійного стану в процесі складання іспиту.

9	«Бажаний образ» (частина 2).	Програвання ситуації успішного складання іспиту. Домашнє завдання: вправа «Ритм».
10	Аутогенне тренування (частина 1).	Надання інформації про особливості аутогенного тренування. Імажинативна техніка програвання вдалої ситуації іспиту. Домашнє завдання: відпрацювання навичок імажинативної техніки.
11	Аутогенне тренування (частина 2).	Складання індивідуальних формул самонавіювання. Домашнє завдання: відпрацювання навичок використання формул аутогенного тренування.
12	Прощання.	Підведення підсумків програми, обмін враженнями, реалізацією очікувань.

Зміст занять

Заняття 1. Знайомство.

Мета: ознайомлення з метою та завданнями програми, формування правил групи.

Перше заняття спрямоване на усвідомлення мети та завдань програми. Студенти опрацьовують інформацію про особливості, прийоми та методи саморегуляції.

В процесі групового обговорення студенти визначають основні правила групи:

1. Конфіденційність – збереження у таємниці інформації про учасників програми. Важливість цього правила пов'язана з тим, що в процесі групової роботи учасники дізнаються про слабкі сторони одне одного.

2. Некритичність. У зв'язку з тим, що умови програми вимагають формування правильного розуміння власного стану та стану інших учасників, прийняття індивідуальних особливостей одне одного виявляється вкрай важливим.

3. Взаємна підтримка. Акцентування на підтримці одне одного при виконанні вправ, обговоренні в процесі групової роботи, виконання домашнього завдання.

Домашнє завдання: вправа «Спостереження».

Мета: оцінка власного емоційного стану та стану інших людей за поведінковими проявами. Необхідне обладнання: карта емоцій.

Завдання, що ставляться перед студентами:

1. У процесі спостережень за людьми зробити висновки про наявні у них позитивні і негативні емоції.

2. Описати стан тих, хто переживає переважно позитивні або негативні емоції (зовнішній вигляд, хода, поза, жестикуляція, колір обличчя, наявність зморшок).

3. Спостерігаючи за людьми, спробувати визначити причини зміни їхнього настрою.

4. Описати власні зовнішні прояви стресового стану, оцінити власну

здатність переносити стресові навантаження [9].

На наступних двох заняттях студенти аналізують свій стан під час складання іспиту.

Заняття 2. Аналіз стресового стану (частина 1).

Мета: усвідомлення характеристик, механізмів та проявів власного стресового стану.

Друге заняття розпочинається з обговорення домашнього завдання. Особлива увага звертається на особливості прояву негативних та позитивних емоцій, зовнішні прояви стану, можливості диференціювати їх за допомогою спостереження за переживаннями інших людей.

При обговоренні студенти також аналізують можливість діагностувати стресовий стан за зовнішніми проявами. В процесі дискусії група виявила такі труднощі у фіксації стресового стану:

- диференціювання сили емоцій;
- об'єктивна оцінка власний стану;
- диференціювання саме стресового стану, враховуючи схожість його поведінкових проявів з характеристиками інших негативних станів.

Студентам пропонується вправа «Дисоціація від стресу».

Мета: розуміння зовнішніх та внутрішніх відчуттів власного тіла, формування навичок дистанціювання від стресової ситуації.

Інформація до вправи.

«Зрозуміти власне тіло означає визнати наявний стан, і не обов'язково намагатись одразу його змінити. Якщо у Вас у певний момент з'являється відчуття тривоги, то потрібно визнати його появу та причини виникнення. Розуміння власного тіла – це в першу чергу усвідомлення його сигналів. Після такого усвідомлення Ви зможете змінити свій стан.

Наші переживання проходять через органи чуття. Від того, наскільки жваво, яскраво і чітко Ви згадуєте певну тривожну ситуацію, залежить, наскільки уважні Ви виявились до неї. Ви відновлюєте її за допомогою тих самих органів чуття. Ваші сенсорні враження створюють внутрішні та зовнішні переживання. Ви можете змінити власні переживання, змінивши спосіб використання органів чуття. Це положення має величезне прикладне значення для здоров'я. Воно пояснює, як деякі люди можуть справлятися зі стресом, в той час як інші занедужують».

Інструкція до вправи.

Проведіть експеримент: займіть зручну позу, розслабтесь та подумки уявіть ситуацію іспиту.

Основні моменти, на які пропонується звернути увагу студентам у процесі виконання вправи.

Перший крок. Пригадати ситуацію невдалого складання іспиту.

Подумки поверніться в ситуацію невдалого складання іспиту. Подивіться навкруги. Розглядайте людей і предмети, що вас оточують.

Зверніть увагу на форми і кольори. Прислухайтеся до звуків, голосів. Тепер перейдіть до відчуттів. Чи комфортно Вам у Вашому тілі? Який у вас емоційний стан? Зафіксуйте свою позу, рівновагу. Зазначте, який смак ви відчуваєте зараз. Який запах ви відчуваєте? Як Ви дихаєте?

Тепер зверніться до власної пам'яті і відновіть візуальні спогади. Подумайте про те, що ви бачили тоді. Намагайтеся візуально уявити якомога більше з того, що ви можете згадати. Які емоції у Вас переважають? Які думки приходять Вам у голову?

Другий крок. Дисоціюватись від ситуації іспиту.

Коли Ви дивитесь на самого себе в ситуації зі сторони, Ви знаходитесь у дисоційованому стані. Коли ж Ви знаходитесь у самій ситуації – навпаки, асоціюєтесь з нею. Найважливіше те, що, коли Ви асоційовані, то одержуєте відчуття такої ж інтенсивності, що і в реальній ситуації. Коли ж Ви дисоційовані, автоматично знижується інтенсивність цих відчуттів. Тепер спробуйте подивитись на себе в цій ситуації, як на екрані телевізора або у кінотеатрі. Подивіться на події та оточуючих. Уявно вийдіть зі свого тіла і продовжуйте спостерігати: помістіть себе і всіх інших людей у картинку перед собою, змініть кут спостереження за ситуацією, займіть іншу позицію спостереження прямо в ситуації – наприклад, подивіться на все, що відбувається, зі стелі.

Тепер, коли ви бачите себе збоку в стресовій ситуації і спостерігаєте за тим, що відбувається, запитайте себе: «Чому я можу навчитись на своєму досвіді?»

Тепер зробіть картинку нечіткою, затемніть її. Потім зітріть у своїй пам'яті звуки й голоси, що були в тій сцені, або зробіть звук настільки тихим, щоб їх не було чути. Зітріть відчуття смаку та запаху. Після цього вимкніть його зовсім, спробуйте стерти кожний спогад про відчуття. Зітріть всі емоції, пов'язані з цим спогадом.

Проаналізуйте: що ж залишилось? Мерехтливий образ, слабкі звуки? Зітріть і їх. Тепер, коли Ви відокремились від спогадів невдалої ситуації складання іспиту, намагайтесь зосередитись на інших, приємних спогадах. Подумайте про дійсно приємний стан. Коли Ви згадуєте приємну ситуацію, асоціюєтесь з нею. Відчуйте пов'язані з нею приємні відчуття [11].

Після виконання вправи рекомендується групове обговорення труднощів, що виникали в процесі дисоціювання від стресу.

Домашнє завдання: студентам пропонується скласти письмові описи своєї поведінки під час іспиту, виділити кілька «критичних» ситуацій. Потрібно згадати і детально описати свій стан у момент іспиту, переживання в напруженій ситуації.

Заняття 3. Аналіз стресового стану (частина 2).

Мета: Відпрацювання навичок рефлексії власного стресового стану.

Третє заняття присвячене обговоренню описів ситуацій невдалого

складання іспиту. Акцент робиться на детальному аналізі поведінкових, емоційних проявів психологічної напруги, можливих причинах виникнення стресового стану.

Інформація до вправи:

«Стрес чітко проявляється зовні: підвищується рухова активність, посилюється жестикуляція, міміка, змінюється інтонація, рухи стають безладними, з'являється метушливість, дратівливість. Якщо усвідомити власні прояви стресу, зусиллям волі стримувати їх, в кору головного мозку з різних периферійних ділянок будуть посилатись гальмівні імпульси. Стримування рухів і жестикуляції, міміки та мовних реакцій підсилює процес гальмування в корі головного мозку, що сприяє ослабленню процесу збудження, а отже, і зниження рівня стресу».

При обговоренні особлива увага звертається на загальні та індивідуальні причини виникнення стресового стану у студентів.

До таких індивідуальних причин студенти віднесли ситуації невпевненості у власних силах, знаннях, невміння керувати своїм внутрішнім станом, невротичні риси характеру, зухвалість, демонстративність, втому, зумовлену підготовкою до іспиту. До загальних причин студенти віднесли необхідність тривалий час очікувати ситуацію іспиту, вимоги та особистість викладача, необхідність отримати гарну оцінку (вимоги батьків, отримання стипендії).

У зв'язку з тим, що при обговоренні студенти часто акцентують увагу на аспектах міжособистісної взаємодії з викладачем, в якості домашнього завдання пропонується вправа «Іван Іванович».

Домашнє завдання: вправа «Іван Іванович».

Мета: розвиток внутрішніх засобів рольової децентрації.

Інструкція до вправи.

Виконується індивідуально протягом 10–15 хвилин. Уявіть себе в ситуації неприємної розмови з викладачем. Умовно назвемо його Іваном Івановичем. Останній дозволив собі досить нечемно розмовляти з Вами і несправедливо відгукнувся про рівень Ваших знань. Закінчився день, дорогою додому Ви ще раз згадуєте неприємну розмову, і почуття образи переповнює Вас. Це шкідливо для Вашої психіки. На фоні психологічної втоми після навчального дня розвивається психічне напруження: Ви намагаєтесь забути кривдника, але це не вдається.

Спробуйте піти від зворотного. Замість того, щоб намагатись викреслити Івана Івановича зі своєї пам'яті, спробуйте, навпаки, максимально наблизити його до себе. Спробуйте дорогою зіграти його роль. Зобразіть його ходу, манеру поводитися, програвши його думки, сімейну ситуацію, нарешті, його ставлення до розмови з Вами.

За кілька хвилин такої гри Ви зможете відчути полегшення та зрозуміти своє ставлення до конфлікту, до Івана Івановича, побачити в ньому позитивні моменти, те, чого Ви не помічали раніше.

По суті, Ви включите в ситуацію Івана Івановича і зможете його зрозуміти. Наслідки такої гри виявлять себе вже наступного дня, коли Ви прийдете на навчання. Іван Іванович з подивом відчує, що Ви не несете негативного стану, Ви доброзичливі і спокійні, і він сам, у свою чергу, стане прагнути залагодження конфлікту [9].

Заняття 4. Образ стресової ситуації (частина 1).

Мета: формування адекватного образу стресової ситуації, усвідомлення власного стилю реагування на стресову ситуацію.

Заняття 4–6 присвячуються імітаційним іграм. Студентам надається інформація про особливості, правила програвання ситуацій та пропонується програти описані ними ситуації невдалого складання іспиту.

Учасники розподіляють ролі екзаменатора та студента таким чином, щоб мати змогу подивитись на ситуацію з обох сторін. Групою програється кожна ситуація, і кожен учасник зображує в процесі гри власні емоції, візуалізує образ свого невдалого іспиту.

Таким чином, кожен студент – і той, який програвав свою ситуацію, і той, який спостерігав – має змогу дисоціюватись від стресу, подивитись на себе зі сторони, переоцінити те, чого він зміг досягти, раціоналізувати подію, осмислити її з таким ступенем деталізації, який створює відчуття звичної ситуації [3].

При програванні ігор студенти складають список причин виникнення стресу. Серед них були визначені такі:

- нездатність швидко переключити увагу з одного запитання викладача на інше, пригадати відповідь;
- нездатність контролювати свої рухи, жести, мімічні прояви;
- надмірна метушливість, спроба справити гарне враження;
- страх невдачі, негативної оцінки.

Домашнє завдання: вправа «Розподіл уваги» [7].

Мета: формування навичок ефективного розподілення уваги.

Інструкція до вправи.

Вміння розподіляти увагу значно підвищує ефективність діяльності. Студентам пропонується оцінити своє вміння розподіляти увагу. Для цього студенти використовували таблицю арабських чисел від 1 до 25 та римських від I до XXIV (Додаток 1).

Необхідно знайти в таблиці всі арабські числа у звичайному порядку від 1 до 25, а потім римські у зворотному порядку – від XXIV до I. Потім – поєднати ці операції, чергуючи ті та інші числа. Дії повинні виконуватись у такий спосіб: 1, XXIV, 2, XXIII, 3, XXII, 4, XXI і так далі. При обговоренні увага студентів акцентується на труднощах, які виникали в процесі роботи та можливих причинах їх появи.

Заняття 5. Образ стресової ситуації (частина 2).

Мета: закріплення навичок дистанціювання від стресової ситуації, її раціоналізації.

Продовження програвання ситуацій невдалого складання іспиту.

Домашнє завдання: вправа: «Заповнення прогалин. Крок 1» [4,5].

Мета: проаналізувати послідовність формування неадекватного образу ситуації.

Інформація до вправи.

«Кожна об'єктивна подія проходить через наше внутрішнє сприйняття, оцінку. Не сама подія, а створений нами образ, її оцінка викликає певні емоції».

Інструкція до вправи.

Студентам пропонується оцінити прояви своєї неадекватної емоційної реакції на стрес. Для цього необхідно заповнити таблицю відповідно до формули А–В–С, де А – подія, В – думка або оцінка даної події, С – реакція: емоції (наприклад, радість, гнів, страх або сум); тілесна реакція (наприклад, прискорене серцебиття або відчуття тремтіння в тілі) і поведінкова реакція (наприклад, відстоювання своєї позиції або уникнення конфлікту).

Потім пропонується пригадати негативну думку, що виникала при появі ситуації. Приклади описів студентів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Події А	Думки В	Емоції, реакція С
Іспит з історії	Візьму білет, відповідь на який не знаю.	Хвилювання, тремтіння рук, метушливість.
Відповідь на білет	Не відповім на додаткове запитання в білеті.	Сиджу на краєчку стільця, надмірно жестикулюю, дуже швидко відповідаю.

Заняття 6. Образ стресової ситуації (частина 3).

Мета: закріплення навичок дистанціювання від стресової ситуації, її раціоналізації.

Більша частина 6-го заняття присвячується обговоренню домашнього завдання. Загальна мета дискусії – закріплення навичок аналізу стресової ситуації, вміння виокремлювати індивідуальні когнітивні передумови виникнення стресової реакції, що виявляються у вигляді негативних думок.

В процесі групового диспуту студентам для обговорення пропонуються такі негативні думки (когнітивні передумови виникнення стресової реакції):

- думки, пов'язані з неадекватним сприйняттям власних можливостей («Я не зможу», «Це мені не до снаги»);
- думки, пов'язані з невпевненістю у власних знаннях («Я недостатньо готувався», «Я знаю матеріал на трійку»);
- думки, пов'язані з неможливістю реалізувати власні резерви («Я так хвилююсь, що забуду відповідь»);

- думки про зверхнє ставлення викладача («Він мене не любить»).

Домашнє завдання: вправа: «Заповнення прогалин. Крок 2» [4,5].

Мета: напрацювання навички раціоналізації стресової ситуації.

Інструкція до вправи.

Студентам пропонується раціоналізувати стресову ситуацію – віднайти реалістичну альтернативу своїй негативній думці.

Приклади опису наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Ситуація	Негативна думка	Реалістична альтернатива негативним думкам
Іспит з історії	Візьму білет, відповідь на який не знаю.	Я досить довго готувався до іспиту і вивчив весь матеріал, необхідний для гарної відповіді. Отже, ймовірність того, що мені дістанеться білет, відповідь на який я не знаю, дуже невелика.
Відповідь на білет	Не відповім на додаткове запитання в білеті.	Я підготував повну відповідь на запитання білету. Тому, навіть якщо викладач задасть додаткове запитання, у мене досить інформації для відповіді.

Заняття 7. Нервово-м'язова релаксація.

Мета: формування навичок зняття нервово-психічної напруги.

На початку заняття обговорюється домашнє заняття. Особлива увага звертається на важливість адекватного сприйняття ситуації, розуміння важливості правильної інтерпретації ситуації, вміння раціоналізувати ситуацію, зміни напрямку негативних думок.

Також група ознайомлюється з методикою зняття нервово-м'язової напруги.

Інформація до вправи.

При виконанні завдання ми умовно виділили декілька основних вправ для м'язової релаксації: вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. Ці вправи відпрацьовувались окремо з метою засвоєння основних навичок напруження та розслаблення.

Увага студентів звертається на те, що напруження м'язів спочатку має бути інтенсивним, а потім – поступово послаблюватись. Увага повинна концентруватись на відчуттях мінімальної напруги м'язів і їх повному розслабленні. Так засвоюються основні вміння напружувати та розслаблювати м'язи тіла.

Відповідний цикл «напруга – розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3–5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15–20 секунд, а розслаблюються – в процесі видиху. До кожної наступної вправи потрібно переходити тільки після засвоєння попередньої. Тривалість сеансу – 40–60 хвилин. Засвоєння всього курсу – 3–6 місяців. Інструкція до вправи та текст нервово-м'язової релаксації наведені в додатку 2.

Домашнє завдання:

1. Виконання методики 2–3 рази в тиждень у зручний час для відпрацювання вміння розслаблюватись, знімати напругу. Мета – засвоєння навичок самоконтролю тих груп м'язів, що більше за інші напружуються під час виникнення негативних емоцій.

2. Складання письмових описів бажаної ситуації складання іспиту.

Заняття 8. «Бажаний образ» (частина 1).

Мета: формування позитивного образу стресової ситуації.

На восьмому занятті студентам пропонується проаналізувати описані вдома бажані ситуації складання іспиту, визначити маркери гармонійного стану, скласти модель ситуації складання іспиту.

Інформація до вправи.

«Образ психічного стану завжди актуальний, існує «тут і тепер», але в пам'яті людини зберігається уявлення себе у певних ситуаціях минулого і проєкція потрібного майбутнього, яка теж може бути актуалізованою при використанні рефлексії [8]. Актуалізація нової психологічної структури (процеси – стан – властивості) призводить до зміни поведінки, діяльності, зміни продуктивності психічних процесів, інтенсивності фізіологічних реакцій [8].

Важливість опису та програвання ситуації вдалого складання іспиту зумовлюється тим, що ефективність самовпливу буде вищою, якщо в якості зворотного зв'язку виступить цілісний образ стану (в нашій ситуації – іспит) [1; 2].

Інструкція до вправи.

Студентам пропонується проаналізувати змодельовані ними ситуації вдалого складання іспиту. Враховуючі описані Л. В. Куликовим фактори, що сприяють виникненню гармонійного настрою і збереженню стану адаптованості, в описах станів студенти повинні зробити акцент на таких маркерах:

- факторах соціального середовища (оточення, друзі, теплі стосунки з викладачем);
- характеристики особистості (оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації, узгодженість бажаної ситуації з дійсною, впевненість);
- когнітивна сфера (прогнозування ситуації, оцінка величини навантаження і своїх ресурсів, досвід подолання важких ситуацій);
- емоційна стійкість (домінування стеничних позитивних емоцій);
- поведінкова сфера (активна організована (продуктивна) поведінка, вольова регуляція) [6].

З цих описів у процесі групової роботи, враховуючи зазначені маркери, студенти складають спільну для всіх ситуацію для програвання в аудиторії та використання на наступних етапах програми – в аутогенних тренуваннях.

Заняття 9. «Бажаний образ» (частина 2).

Мета: відпрацювання успішного поведінкового та когнітивного стилів

у стресовій ситуації.

Інформація до вправи.

На попередніх заняттях було зазначено, що однією з умов успішного складання іспиту (особливо усного) виступає вміння правильно вступати у взаємодію в ході діалогу. Проте часто при вдалій вербальній поведінці, правильному формулюванні відповідей студент мало стежить за своїм внутрішнім станом, особливо коли спілкується з викладачем. Для засвоєння бажаної форми поведінки, формування успішної програми дану ситуацію необхідно пропрацювати, проаналізувати зі сторони.

Інструкція до вправи.

Студентам пропонується програти складену на попередньому занятті ситуацію успішного іспиту. Основна увага при виконанні вправи звертається на особливості спілкування. В процесі виконання вправи студенти намагаються сформулювати правильні відповіді, які не викликали б заперечень. Разом з цим, студенти намагаються контролювати свої поведінкові, емоційні прояви.

Основне завдання для студентів було сформульоване таким чином: «Перед вами – викладач. Докладіть усіх зусиль, аби надати своїй відповіді доброзичливості: посміхніться, стежте за своєю позою, рухами, інтонаціями, мімікою. Намагайтесь контролювати негативні прояви тривожності та надлишкові емоції [9]».

Домашнє завдання: вправа «Ритм».

Мета: формування відкритості до співрозмовника.

Виконувати вправу необхідно в парі з одним із близьких Вам людей. Дві людини сідають обличчям одне до одного і розподіляють ролі: один – ведучий, другий – «дзеркало». Руки учасників підняті на рівень грудей і повернуті долонями назустріч одне одному. Ведучий починає здійснювати безладні рухи руками, інший учасник відіграє роль дзеркала. Ролі кілька разів змінюються.

Психологічний сенс вправи полягає в тому, щоб, відчувши внутрішній «ритм» іншої людини, максимально повно і точно відобразити його. При цьому корисно подумати про те, що кожна людина – індивідуальність, що володіє унікальним психологічним ритмом. Для правильного розуміння людини необхідно насамперед відчути її енергетику, темперамент, спрямованість, внутрішню динаміку та експресію.

Заняття 10. Аутогенне тренування. Частина 1.

Мета: ознайомлення з навичками аутогенного тренування.

На початку заняття студентам надається основна інформація про особливості аутогенного тренування (додаток 3).

Останнє включає декілька етапів. На першому, вступному етапі вирішуються завдання розслаблення всього тіла, досягнення станів важкості та тепла в кінцівках, всьому тілі, формування заспокійливих образів та уявлень. Для цього студенти використовують спеціальні вправи, спрямовані

на розслаблення основних груп м'язів, оволодіння навичками активізації та мобілізації. Як правило, це 6–7 вправ. Мета другого етапу – за допомогою спеціалізованих образів та уявлень, формул самонавіювання знизити загальний рівень стресової напруги. Вправи спрямовані на вдосконалення навичок формування стану глибокого аутогенного занурення, розвиток здатності до візуалізації, зорових уявлень. Третій етап – вихід зі стану розслаблення [10].

На десятому занятті студенти також знайомляться з особливостями імажинативної техніки при програнні успішної ситуації іспиту.

Інформація до вправи.

Програння успішної ситуації іспиту допомагає засвоїти навички дійсної ефективної поведінки. Загальна спрямованість імітаційної гри – відпрацювання зовнішніх патернів поведінки. Це своєрідна екстеріоризація антистресової поведінки – перший крок у формуванні стресостійкості.

Для подальшого підвищення рівня стресостійкості, переведення навичок у внутрішній план діяльній сфері нами використовується імажинативна техніка та аутогенне тренування.

Суть імажинативної техніки полягає в тому, що після імітації успішної ситуації іспиту студенти програтимуть її подумки, таким чином формуючи власні навички внутрішньої регуляції функціонального стану організму.

Інструкція до вправи.

Студентам пропонується зручно влаштуватись і, використовуючи відпрацьовані в груповій та індивідуальній роботі навички зняття нервово-м'язової напруги, подумки програти ситуацію успішного складання іспиту.

Текст успішної ситуації іспиту зачитується ведучим.

Таким чином відбувається поєднання зовнішнього образу іспиту з внутрішніми регуляторними механізмами зняття нервово-м'язової напруги. Відбувається формування цілісного образу ситуації успішного складання іспиту.

Домашнє завдання: відпрацювання навичок імажинативної техніки. Студентам пропонується декілька разів програти ситуацію складання іспиту в поєднанні з вправами на зняття нервово-м'язової напруги.

Заняття 11. Аутогенне тренування. Частина 2.

Мета: складання та відпрацювання формул аутогенного тренування.

На 11-му занятті студенти знайомляться з правилами та особливостями складання формул самонавіювання.

На початковому етапі заняття студенти виокремлюють із загального опису ситуації вдалого складання іспиту такі формули заспокоєння:

- я в гарному настрої;
- викладач добре до мене ставиться і справедливо оцінить мої знання;
- я знаю відповіді на всі питання;
- я керую своїми пізнавальними процесами;

- я повністю впевнений у своїх силах і контролюю свої поведінкові та емоційні прояви.

Виконуючи вправи на розслаблення, студенти подумки повторюють формули заспокоєння. Таким чином створюється своєрідна програма успішної діяльності, якої студенти повинні були дотримуватись під час іспиту. Вона містить образ спокійної, впевненої в собі людини з вільним доступом до наявних ресурсів пам'яті [13].

Заняття 12. Прощання.

На кінцевому етапі програми студенти підводять підсумки роботи, обмінюються враженнями, очікуваннями, прогнозують майбутній іспит.

Ефективність методики формування стресостійкості студентів в ситуації атестації знань

Основою для визначення особливостей формування стресостійкості в ситуації складання екзаменів у навчальному процесі та ефективності проведення програми «Формування стресостійкості» стала фіксація стану кожного учасника групи в процесі екзамену та порівняння результатів тестування з результатами, отриманими в процесі складання екзамену після реалізації програми.

Враховуючи те, що при розгляді навчального стресу особлива увага приділяється змінам сфер життєдіяльності організму та динаміці переживань, в якості інструментарію для емпіричного дослідження ми використовували діагностичний комплекс, який фіксував об'єктивні та суб'єктивні показники динаміки стресового стану, а також методики дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів.

Об'єктивні показники слугували зовнішніми проявами динаміки стресу. Нами застосовувались коректурна проба (дослідження рівня уваги), тест лінеограми (дослідження психомоторної сфери), тепінг-тест Є.П. Ільїна (дослідження рівня працездатності).

Суб'єктивні показники відображали внутрішню сторону стресового стану, динаміку переживання, які визначалися в процесі самооцінки студентом власного стану. Застосовувалися шкали оцінки комплексів позитивних (задоволення від навчання, самопочуття, настроїв, творче натхнення, активність, радість, оптимізм, бадьорість) та негативних (напруга, невеселі думки, хвилювання, смуток, апатичність) переживань.

З метою розкриття суті переживання та мотивування досліджуваних до більш глибокої рефлексії та інтерпретації власного стану проводилась попередня бесіда.

Індивідуально-психологічні відмінності у формах прояву стресової реакції, особливості самоконтролю в емоційній сфері, рівень особистісної тривожності визначались за допомогою багатофакторного опитувальника FPI, Опитувальника для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Нікіфорова (1989) та опитувальника Спілберга – Ханіна. Для фіксації поведінкових проявів використовувався метод спостереження за фіксованими ситуаціями в процесі складання іспиту.

Основним критерієм відбору учасників для участі в дослідженні стала

зафіксована нами в ситуаціях екзаменаційного стресу гостра реакція на психосоматичному, поведінковому, емоційному рівнях. До складу групи увійшли студенти, стан яких за об'єктивними показниками характеризувався як виснаження. Кількість учасників – 30 осіб. Результати дослідження представлені в таблицях 4–5.

*Динаміка переживання стресу студентами до проведення програми
«Формування стресостійкості»*

У дослідженні брали участь студенти, стан яких під час іспиту за об'єктивними показниками характеризувався як виснаження. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після складання екзамену. Результати дослідження представлені в таблиці 4.

Перед іспитом обсяг уваги зменшувався у порівнянні з фоновим значенням з 438,8 до 319,4 ($t=9,13$, $p<0,05$), після – зменшувався до 245,8 ($t=7,19$, $p<0,05$).

При цьому точність уваги зменшувалась перед іспитом з 0,93 до 0,83 ($t=3,5$, $p<0,05$) і, відповідно, з 0,83 до 0,7 ($t=6,34$, $p<0,05$) після. Показники моторної сфери погіршувались протягом всього складання іспиту. Перед іспитом довжина останньої лінії збільшувалась з 41,7 до 60,22 ($t=6,97$, $p<0,05$), після – до 72,01 ($t=4,25$, $p<0,05$). Вторинне відхилення перед іспитом збільшувалось з 10,1 до 16,4 ($t=3,99$, $p<0,05$), після – до 21,5 ($t=1,7$, $p<0,05$). Загальний рівень працездатності знижувався перед іспитом з 208,6 до 148,5 ($t=4,8$, $p<0,05$), після іспиту цей показник становив 132,23 ($t=4,95$, $p<0,05$).

Зниження обсягу уваги перед іспитом, точності, погіршення показників моторної сфери є індикатором виснаження організму.

Ми спостерігали тенденцію погіршення показників комплексу позитивних та негативних переживань впродовж усього періоду складання іспиту. Так, самопочуття погіршувалось з 65,8 до 54,9 ($t=1,8$, $p<0,05$) перед іспитом та залишалось незмінним ($t=0,39$, $p>0,05$) після. Настрій погіршувався з 74,9 до 54,56 ($t=3,27$, $p<0,05$) перед іспитом та до 45,03 ($t=1,13$, $p>0,05$) після. Творче натхнення зменшувалось з 63,3 до 54,3 ($t=3,3$, $p>0,05$) перед іспитом, після показник зменшувався з 54,3 до 38,76 ($t=2,04$, $p>0,05$). Активність зменшувалась з 59,46 до 28,66 ($t=3,5$, $p<0,05$) перед іспитом та з 28,66 до 21 ($t=1,38$, $p>0,05$) після. Показник радості зменшувався перед іспитом з 64,8 до 41,26 ($t=3,5$, $p<0,05$) та досягав 30 ($t=1,42$, $p>0,05$) після. Оптимізм знижувався з 72,76 до 34,3 ($t=5,3$, $p<0,05$) перед іспитом та до 21,9 ($t=12,4$, $p<0,05$) після. Бадьорість знижувалась з 59,7 до 31,3 ($t=4,1$, $p<0,05$) перед іспитом та залишалась незмінною після ($t=0,61$, $p>0,05$). Суб'єктивний показник працездатності зменшувався з 58,3 до 39,3 ($t=2,09$, $p<0,05$) перед іспитом і досягав 20,16 ($t=2,8$, $p<0,05$) після. Задоволення від навчання перед іспитом зменшувалось з 52,46 до 37,43 ($t=2,21$, $p<0,05$) та залишалось незмінним після ($t=1,41$, $p>0,05$). Рівень відповідальності в процесі дослідження залишався незмінним ($t=0,01$, $p>0,05$).

Таблиця 4

**Динаміка переживання стресу у студентів до проведення програми
«Формування стресостійкості»**

Методика	Середнє значення фонового показника	Середнє значення показника стану перед іспитом	Середнє значення показника стану після іспиту	Різниця між середніми значеннями фонового показника та показника перед іспитом	Різниця між середніми значеннями показника перед іспитом і показника після іспиту
Обсяг уваги	438,8	319,4	245,86	119,43±9,13*	73,56±7,19*
Точність	0,93	0,83	0,7	0,08±3,5*	0,13±6,34*
Довжина останньої лінії	41,7	60,22	72,01	18,47±6,97*	11,97±4,25*
Вторинне відхилення	10,1	16,4	21,5	6,3±3,99*	5±1,7*
Тепінг-тест	208,6	148,53	132,23	60,06±4,8*	16,3±4,95*
Працездатність	58,3	39,3	20,16	18,96±2,09*	19,16±2,8*
Задоволення від навчання	52,46	37,43	27,06	15,03±2,21*	10,36±1,41
Самопочуття	65,8	54,9	52,3	10,86±1,8*	2,63±0,39
Настрій	74,9	54,56	45,03	20,3±3,27*	9,5±1,13
Творче натхнення	63,3	54,3	38,76	9,03±0,99	15,5±2,04*
Активність	59,46	28,66	21	30,7±4,07*	7,66±1,38
Радість	64,8	41,26	30	23,56±3,5*	11,26±1,42
Оптимізм	72,76	34,3	21,9	38,46±5,3*	12,4±1,74*
Бадьорість	59,86	31,3	26,96	28,56±4,1*	4,33±0,61
Напруга	46,36	72,5	82,53	26,13±4*	10,03±2,89*
Невеселі думки	41,03	74,3	78,7	33,3±4,5*	4,36±0,74
Хвилювання	47,8	72,7	78,3	24,86±4,3*	5,63±1,37
Відповідальність	57,63	57,7	52	0,06±0,01	5,7±0,59
Смуток	40,73	50,73	66,73	10±1,24	16±1,92*
Апатичність	35,56	73,66	81,36	38,1±5,49*	7,7±1,55*

Примітка: ± – значення критерію Ст'юдента; * – достовірні значення показників.

Зворотну динаміку ми спостерігали стосовно комплексу негативних показників. Напруга зростала перед іспитом з 46,36 до 72,5 ($t=4$, $p<0,05$), а після – до 82,53 ($t=2,89$, $p<0,05$). Показник невеселих думок збільшувався перед іспитом з 41,03 до 74,3 ($t=4,5$, $p<0,05$) і залишався на тому ж рівні після ($t=0,74$, $p>0,05$). Хвилювання збільшувалось з 47,8 до 72,7 ($t=4,3$, $p<0,05$) перед іспитом і сягало 78,3 ($t=1,37$, $p>0,05$) після. Показник смутку збільшувався перед іспитом з 40,73 до 50,73 ($t=1,24$, $p>0,05$) та з 50,73 до 66,73 ($t=1,92$, $p<0,05$) після. Відчуття апатичності перед іспитом зростало з 35,56 до 73,66 ($t=5,49$, $p<0,05$) та з 73,66 до 81,36 ($t=1,6$, $p>0,05$) після.

За отриманими результатами ми можемо віднести студентів групи до тих, хто перебуває у стані виснаження організму. Протягом всього дослідження ми зафіксували погіршення об'єктивних показників (обсягу, точності уваги, показників моторної сфери, працездатності).

В такому стані студенти переживали зниження самопочуття, настрою, активності та інших позитивних переживань, підвищення напруги,

хвилювання, смутку, апатичності, невеселі думки.

Динаміка переживання стресу студентами після проведення програми «Формування стресостійкості»

У дослідженні брали участь студенти, які пройшли курс програми «Формування стресостійкості».

Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після складання екзамену.

Результати дослідження представлені в таблиці 5.

Таблиця 5.

Динаміка переживання стресу у студентів після проведення програми «Формування стресостійкості»

Методика	Середнє значення фонового показника	Середнє значення показника стану перед іспитом	Середнє значення показника стану після іспиту	Різниця між середніми значеннями фонового показника та показника перед іспитом	Різниця між середніми значеннями показника перед іспитом і показника після іспиту
Обсяг уваги	438,8	436	441,8	2,86±0,148	5,8±0,23
Точність	0,93	0,92	0,91	0,002±0,107	0,01±0,69
Довжина останньої лінії	41,7	44,38	40,3	2,63±1,3	4,08±2,07*
Вторинне відхилення	10,1	9,15	9,43	0,95±0,87	0,28±0,15
Тепінг-тест	208,6	204,3	204,26	4,3±0,28	0,03±0,002
Працездатність	58,3	50,4	70,1	7,9±1,05	19,7±3,63
Задоволення від навчання	52,46	51,93	73,63	0,53±0,07	21,7±3,4*
Самопочуття	65,8	62,5	58,6	3,26±0,48	3,9±0,75
Настрій	74,9	63	71,8	11,86±2,55*	8,8±1,48
Творче натхнення	63,3	57,33	76,26	6±0,73	18,9±4,56*
Активність	59,46	50,76	67,86	8,6±1,28	17,1±3,08*
Радість	64,8	55,53	70,8	9,3±1,93*	15,26±3,57*
Оптимізм	72,76	57,9	71,13	14,86±2,54*	13,23±2,22*
Бадьорість	59,86	54,3	73,23	5,56±1,13	18,93±3,75*
Напруга	46,36	56,8	37,33	10,43±1,45	19,46±3,48*
Невеселі думки	41,03	49,16	35,36	8,13±1,058	13,8±2,22*
Хвилювання	47,8	50,4	35,43	2,56±0,369*	14,96±2,34*
Відповідальність	57,63	53,1	52,23	4,53±0,61	0,86±0,134
Смуток	40,73	46,16	31,1	5,43±0,83	15,06±2,45*
Апатичність	35,56	47,1	27,83	11,53±1,65	19,26±3,63*

Примітка: ± – значення критерію Ст'юдента; * – достовірні значення показників.

Показники обсягу уваги залишались незмінними протягом всього дослідження ($t=0,14$, $0,23$, $p>0,05$). При цьому точність зберігалась ($t=0,1$, $0,6$, $p>0,05$). Показники моторної сфери не змінювались перед іспитом та

покращувались після його завершення. Так, довжина останньої лінії зменшувалась після складання іспиту з 44,38 до 40,3 ($t=1,91$, $p<0,05$). Вторинне відхилення не змінювалось протягом всього періоду дослідження ($t=0,8$, $0,15$, $p>0,05$). Показники загального рівня працездатності знижувались протягом всього іспиту, але достовірні відмінності зафіксовані лише в період до іспиту. Отримані дані свідчать про в цілому нормальний стан організму (сталість об'єктивних показників).

В цій групі студентів ми зафіксували наявність таких переживань. Рівень самопочуття перед іспитом та після нього залишався незмінним ($t=0,48$, $0,75$, $p>0,05$). Перед іспитом настрої знижувався з 74,9 до 63 ($t=2,55$, $p>0,05$), після – підвищувався на 8,8 ($t=1,48$, $p>0,05$). Творче натхнення перед іспитом знижувалось на 6 ($t=0,73$, $p>0,05$), після – підвищувалось з 57,33 до 76,26 ($t=4,56$, $p<0,05$). Рівень активності знижувався перед іспитом на 8,6 ($t=1,28$, $p>0,05$) та зростав після нього на 17,1 ($t=3,08$, $p<0,05$). Показник радості перед іспитом знижувався з 64,8 до 55,53 ($t=1,93$, $p<0,05$) та зростав до 70,8 ($t=3,57$, $p<0,05$) після. Оптимізм знижувався перед іспитом з 72,76 до 57,9 ($t=2,54$, $p<0,05$), після – зростав до 71,13 ($t=2,22$, $p<0,05$). Переживання бадьорості на початку іспиту знижувалось з 59,86 до 54,3 ($t=1,13$, $p>0,05$), після іспиту зростало до 73,23 ($t=3,57$, $p<0,05$). Суб'єктивний показник працездатності знижувався перед початком іспиту з 58,3 до 50,4 ($t=1,05$, $p>0,05$) і підвищувався до 70,1 після ($t=19,7$, $p<0,05$). Показник задоволеності від навчання перед іспитом залишався незмінним ($t=0,07$, $p>0,05$), після – зростав до 73,63 ($t=3,4$, $p<0,05$). Відповідальність залишалась незмінною ($t=0,6$, $0,1$, $p>0,05$). Варто зауважити, що зрушення в динаміці комплексу позитивних переживань перед іспитом незначні, а після іспиту ми зафіксували підвищення позитивних переживань на достовірному рівні.

Перед іспитом зростало переживання напруги з 46,36 до 56,8 ($t=1,45$, $p>0,05$), після напруга знижувалась до 37,33 ($t=3,48$, $p<0,05$). Невеселі думки перед іспитом зростають з 41,03 до 49,16 ($t=1$, $p>0,05$) та знижуються після нього до 35,36 ($t=2,22$, $p<0,05$). Рівень хвилювання перед іспитом зростав з 47,8 до 50,4 ($t=0,4$, $p>0,05$) та знижувався після до 35,43 ($t=2,34$, $p<0,05$). Смуток перед іспитом зростав з 40,73 до 46,16 ($t=0,8$, $p>0,05$) і знижувався після до 31,1 ($t=2,45$, $p<0,05$). Апатичність перед іспитом підвищувалась з 40,7 до 46,2 ($t=0,83$, $p>0,05$), після – знижувалась до 31,1 ($t=2,45$, $p<0,05$). Як бачимо, перед іспитом спостерігається деяке підвищення показників комплексу негативних переживань (різниці не досягають рівня достовірності). При цьому після іспиту рівень негативних переживань приймає значення, нижчі за фоніві.

Таким чином, загальною метою застосування запропонованої методики є підвищення загального рівня стресостійкості студентів. Це досягається поєднанням вправ, спрямованих на активізацію процесів специфічної та неспецифічної активації, та технік, які вимагають свідомої саморегуляції. Завдяки такому поєднанню несвідомий та свідомий рівень саморегуляції призводять до формування цілісного бажаного стану.

Завдяки тренуванням та відпрацюванням вправ у процесі групової та індивідуальної роботи такий образ актуалізується і виступає заміном попередньо засвоєного невдалого образу.

При проведенні занять особлива увага звертається на формування позитивного образу стресової ситуації, когнітивний аналіз ситуації, прогнозування поведінки в залежності від обставин, актуалізацію навичок довільної релаксації та напрацювання досвіду застосування прийомів і формул аутогенного тренування в стресових ситуаціях.

Визначені особливості та ефективність програми «Формування стресостійкості» були виявлені в ситуації іспиту за запропонованими нами методами діагностики стресового стану. Критерієм ефективності використаної нами програми виступало покращення показників динаміки психічних пізнавальних процесів та моторної сфери, підвищення рівня позитивних переживань. Результати діагностики студентів наприкінці іспиту показали поліпшення зазначених показників та дозволили характеризувати стан студентів досліджуваної групи як нормальний функціональний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Принципы системности в психологических исследованиях. – М., 1990. – С. 103–104.
2. Дикая Л. Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека / Л. Г. Дикая, Л. П. Грымак // Психология состояния: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 581–599.
3. Жариков Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков // Психология состояния: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 538–554.
4. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх / В. Ф. Калошин. – Х.: Основа, 2008. – 256 с. – (Бібліотека журналу «Управління школою»: засн. 2002 р.; вип. 4 (64)).
5. Калошин В. Ф. Як сформувати позитивне мислення / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 2. – С. 29–34; № 3. – С. 23–27.
6. Куликов Л. В. Модель регуляції настроєння / Л. В. Куликов // Психология состояния: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 531–537.
7. Попов С. В. Визуальное наблюдение / С. В. Попов. – СПб.: Речь, 2002. – 320 с.
8. Прохоров А. О. Психология психических состояний / А. О. Прохоров // Психология состояния: хрестоматия / сост.: Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 496–512.
9. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
10. Рогов Е. Н. Эмоции и воля / Е. Н. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
11. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Додаток 3.

Таблиця до вправи «Розподіл уваги»

8	IX	24	XX	15	6	19
4	V	12	1	XXIV	XIII	23
XIV	18	XVII	XXII	II	11	VI
22	XI	7	21	VIII	3	9
2	III	16	XXIII	XIX	XVI	VII
13	I	XXI	5	X	25	17
XV	10	XVIII	20	IV	14	XII

Додаток 4.

Текст для нервово-м'язової релаксації

Інструкція до вправи.

Основні вправи:

«Розслаблення м'язів рук». Сидячи з закритими очима, слід подати тулуб вперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути руки перед собою. Зжавши кисті рук в кулаки, одночасно напружити впівсили м'язи обох рук від плечей до кистей на 15–20 секунд.

Увага спрямована на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, на відчуття вібрації м'язів рук.

На видиху м'язи рук розслаблюються і вільно звішуються донизу.

Необхідно злегка струснути розслаблені руки і намагатись усвідомити ті відчуття, що виникають при розслабленні.

«Розслаблення м'язів ніг». Сидячи з закритими очима, зробити вдих, після якого дихання затримати і впівсили напружити м'язи обох ніг на 15–20 секунд. Аби краще відчути напругу м'язів ніг, уявіть, що ступні з силою давлять на підлогу.

Увага спрямована на відчуття напружених м'язів обох ніг, відчуття вібрації.

На видиху м'язи ніг розслаблюються. Добре відчути це розслаблення допоможе струшування м'язів. Вся увага спрямована на відчуття, які виникають при розслабленні м'язів ніг.

«Розслаблення м'язів тулуба». Сидячи з закритими очима, тулуб трохи нахилити вперед, руки зігнути в ліктях і притулити до тулуба, зробити вдих,

дихання затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити на півсили, а лікті з силою притиснути до тулуба. Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи тулуба, як вони злегка вібрують.

На видиху м'язи живота та спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Вся увага спрямовується на відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

«Розслаблення м'язів шиї». Для напруги м'язів шиї слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, втягти голову в плечі, немов намагаючись доторкнутися ними до вух. Руки при цьому спираються долонями на стегна. Вся увага скеровується на відчуття та легку вібрацію напружених м'язів шиї.

На видиху необхідно розслабити м'язи шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають уздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Треба звернути увагу на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів шиї.

«Розслаблення м'язів обличчя». Для напруги м'язів обличчя слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд та стиснути в півсили губи та зуби, замружити очі. Необхідно кілька разів підняти та опустити повіки, аби переконатись, що вони без найменшої напруги прикривають очі. Рот трохи відкритий. Губи наче стають ледь товстішими. Щоки тяжчають. Можна кілька разів покрутити головою, відчувши розслаблення м'язів обличчя. Вся увага спрямована на відчуття, що з'являються при розслабленні м'язів обличчя.

Текст релаксації.

Влаштуйтесь зручніше. Розслабтесь, наскільки зможете. При повному загальному розслабленні стисніть кулак правої руки, при цьому контролюйте ступінь напруги, відчуйте напругу м'язів кисті, передпліччя. Розіжміть кулак і відчуйте розслаблення. Порівняйте ваші відчуття в стані напруги і розслаблення.

Ще раз стисніть кулак, тримайте сильніше. Розтисніть кулак, спробуйте досягти більш глибокого стану розслабленості. Порівняйте ваші відчуття. Зробіть те ж саме лівою рукою, при цьому все ваше тіло залишається цілком розслабленим.

Стисніть пальці обох рук в кулаки сильніше і сильніше. Відчуйте напругу пальців, передпліччя. Розтисніть пальці, розслабтесь. Порівняйте ваші відчуття. Продовжуйте розслаблятися більше і більше.

Зігніть праву руку в лікті і напружте біцепс. Напружуйте більше, більше і більше, контролюйте напругу біцепса. Розігніть лікоть, розслабте біцепс і відчуйте різницю у відчуттях. Спробуйте максимально відчути розслаблення біцепса. Ще раз напружте біцепс, підтримуйте напругу, відчуйте ступінь напруги.

Розслабтесь ще більше. Порівняйте ваші відчуття. Постійно зосереджуйте вашу увагу на відчуттях напруги та розслаблення. Повторіть те ж саме лівою рукою, потім – одночасно обома руками.

Варіюйте ступінь і тривалість напруги м'язів перед розслабленням, порівняйте ваші відчуття. Витягніть руки вперед і відчуйте напругу трицепса. Поверніть руки у вихідне положення, розслабтесь, відчуйте різницю у відчуттях. Повторіть ще раз. Ще раз порівняйте ваші відчуття.

Тепер спробуйте цілком розслабити м'язи рук без попередньої напруги. Продовжуйте розслаблюватись більше і більше, досягайте більш глибокого розслаблення.

Зазначте відчуття тепла і важкості в руках під час розслаблення. Руки розслаблені і важкі.

Напружте чоло, підніміть брови. Напружте чоло сильніше. Розслабте його. Зведіть брови і зазначте напругу. Розслабте і розгладьте брови. Сильно замружте очі, відчувайте напругу. Розслабтесь, не відкриваючи очі. Відчуйте розслаблення м'язів чола, очей.

Міцно стисніть зуби, напружте щелепи. Відчуйте напруження щелеп.

Розслабте і трохи відкрийте рота. Міцно притисніть язик до верхнього неба. Відчуйте напругу язика. Розслабтесь, опустивши язик. Округліть губи, неначе хочете вимовити звук «о», розслабтесь. Відзначте різницю у відчуттях.

Відчуйте розслаблення всіх м'язів вашого обличчя: чола, очей, щелеп, язика. Розслаблення все глибше і глибше. Відчуйте тепло і важкість всіх м'язів обличчя.

Сконцентруйте всю увагу на м'язах шиї. Нахиліть голову назад, відчуйте напругу м'язів шиї.

Максимально поверніть голову ліворуч. Зазначте напругу.

Поверніть голову праворуч, відчуйте напругу. Поверніть голову у вихідне положення. Розслабтесь. Порівняйте ваші відчуття.

Нахиліть голову вперед, торкніться підборіддям грудей. Відчуйте напругу шиї. Поверніть голову у вихідне положення. Розслабтеся, відчуйте тепло і розслаблення. Глибше...

Підніміть плечі до вух, зведіть лопатки, не напружуючи при цьому рук. Зробіть круговий рух плечима з максимальною амплітудою. Поверніть плечі у вихідне положення. Відчуйте приємний контраст між напругою і розслабленням.

Вигніть хребет дугою і відчуйте напругу уздовж хребта. Поверніться у вихідне положення. Відчуйте розслаблення, воно розливається по всій спині. Спина важка і тепла. Відчуйте приємне тепло.

Після відпрацювання даних вправ студентам дається декілька хвилин на повернення до стану оптимальної мобілізації. Важливо надати можливість кожному члену групи висловити свої відчуття при виконанні вправ. Увага акцентується на важливості засвоєння навичок напруження та розслаблення тих м'язів, які задіяні під час виникнення негативної емоції.

Після засвоєння основних вправ студенти навчаються напружувати та розслаблювати м'язи, виконуючи певні дії. Наприклад, під час читання,

письма.

Додаток 5.

Правила аутогенного тренування

1. Займатися аутогенним тренуванням слід систематично. Тільки так можна досягти максимального успіху.
2. Краще тренуватися вранці, після пробудження, і ввечері, перед сном. Якщо є можливість, можна робити вправи і вдень.
3. Всі вправи аутогенного тренування повинні підкорятися самоконтролю. Виконувати їх потрібно завжди так само ретельно, як і в перший день занять.
4. Аутогенне тренування слід розглядати як особливу психічну гімнастику. У зв'язку з цим не можна переривати тренування.
5. Всі формули аутогенного тренування слід вимовляти подумки, максимально концентруючи увагу на змісті.
6. Не забувайте, що будь-яка вправа аутогенного тренування спрямована на вдосконалення особистості, а не на окремі зміни в організмі.