

Приложение_2

Описание комплекса саморегуляции «К экзамену готов!» (КЭГ).

Содержание комплекса:

- 1) Медитация на дыхании;
- 2) Аутогенная тренировка;
- 3) Двойная визуализация.

1) Упражнение «Медитация на дыхании»;

На первом этапе студентам предлагается сесть поудобней и выполнить упражнение «Медитация на дыхании» - максимально сконцентрировать свое внимание на потоках воздуха, входящих и выходящих из организма. Студенты должны «отследить» путь каждой входящей порции воздуха по этапам: «Полость носа – носоглотка – глотка – трахея – бронхи – легкие», а затем почувствовать, как воздух выходит из легких в обратном порядке.

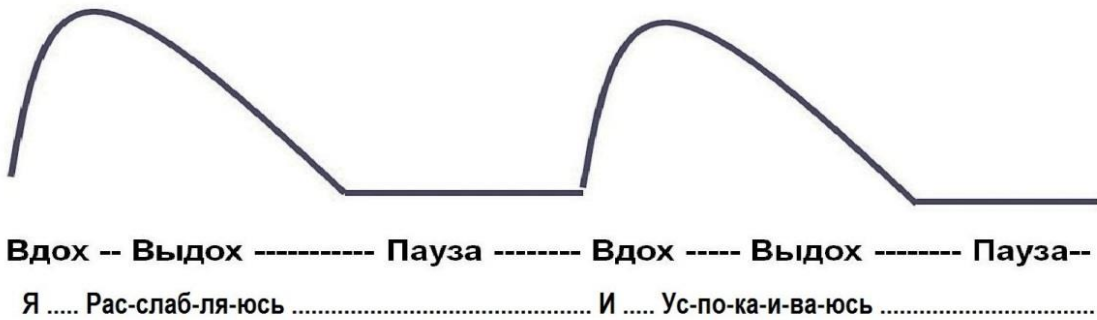
Через пару минут этого упражнения студентов просят обратить внимание, что выходящий воздух теплее входящего и, включив воображение, представить, что теплый выдыхаемый воздух покидает тело через руки. Такое представление продолжается еще две минуты до достаточно четкого ощущения тепла в кистях рук и части предплечий.

Общая длительность первого упражнения – 3-4 минуты. Данное упражнение действует на человека успокаивающим образом и отвлекает от тревожных мыслей по поводу результатов предстоящего экзамена.

2) Аутогенная тренировка (аутотренинг).

На втором этапе подготовки студентам предлагается выполнить специальную модификацию аутогенной тренировки Йоганна Шульца, синхронизированную с определенным ритмом дыхания. Для этого испытуемый мысленно произносит формулы самовнушения (например, «Я - расслабляюсь - И – успокаиваюсь»), синхронизируя их с ритмом своего дыхания.

Слово «Я» и предлог «И» произносится на коротком вдохе (1-2 сек), а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» мысленно произносятся во время долгого выдоха (4-5 сек). При этом между каждым дыхательным циклом делается небольшая задержка дыхания в пределах 5-10 сек (в зависимости от респираторных возможностей того или иного студента). В этом случае дыхательный цикл, сопровождающий аутогенную тренировку, выглядит следующим образом:



Измерение баланса вегетативной нервной системы при помощи variability сердечного ритма показало, что при таком дыхании, сопряженном с формулами самовнушение происходит существенное снижение уровня стресса за счет активации парасимпатического отдела автономной нервной системы человека и торможение симпатического отдела. Общая продолжительность второго упражнения - 4-5 минут.

3) Двойная визуализация своего поведения на «идеальном экзамене».

В первой части третьего упражнении студентам предлагается создать мысленную модель своей удачной сдачи экзамена – как будто бы студент(ка) наблюдает это событие на экране кинофильма. Студенту предлагалось стать режиссером фильма об отличнике, сдающем экзамен «на пятерку». Нужно было во всех деталях увидеть себя как бы со стороны, входящего в аудиторию, берущего экзаменационный билет и четко и уверенно отвечающий на вопросы экзамена. Испытуемый должен просмотреть такой «фильм» четыре-пять раз, внося соответствующие коррективы и постепенно добиваясь максимально убедительной картины успешной сдачи экзамена.

После этого во второй части упражнения студенту предлагается «прожить» ситуацию успешной сдачи экзамена «от первого лица», как актеру, играющий эту роль. Нужно представить, как могла бы развиваться ситуация экзамена, если бы память, мышление и внимание работали бы максимально эффективно, человек получил бы доступ ко всем знаниям, хранящимся в его мозге, и ответ звучал (или был написан) достаточно убедительно. Данную сценку необходимо было проиграть в своем воображении от первого лица так же 4-5 раз.

Таким образом, мозг человека, выполнившего данный комплекс, многократно создавал и мысленно отработывал «программу успеха», которой человек должен был следовать на экзамене. Эта программа включала в себя образ спокойного, уверенного в себе человека, обладающего свободным доступом к имеющимся у него ресурсам памяти и способного убедительно эти знания демонстрировать. Продолжительность третьего упражнения составляет 8-10 минут.

Таким образом, выполнение всего комплекса КЭГ занимает 15-20 минут. После его завершения студенты чувствуют себя более спокойно и уверенно и, как правило, демонстрируют лучшие показатели на экзамене. Как уже описывалось выше (в Приложении 1),

данное субъективное улучшение психического состояния сопровождается данными объективного контроля физиологических и психологических параметров.