

**Н. А. Трухачева**

Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Актуальность проблемы адаптации студентов первокурсников в условиях высшего образования определяется в первую очередь задачами дальнейшего эффективного их обучения как будущих специалистов. Успешная адаптация способствует, с одной стороны, быстрому

включению студентов в учебный процесс, что позволяет решать задачи сохранения контингента учащихся, который может существенно сокращаться во время первых сессий. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем студента. С другой – помогает повысить качество подготовки студентов.

Адаптация (лат. – приспособляемость) в наиболее общем смысле рассматривается как процесс общего приспособления организма к условиям существования обычно новым или внезапно изменившимся.

Понятием, противоположным адаптации, является дезадаптация. Она выражается в неспособности человека соответствовать собственным потребностям и притязаниям, выполнять требования, которые предъявляют к нему среда и собственная социальная роль [2, с. 49].

Для первокурсников в университете процесс обучения налаживается непросто, это характеризуется большой динамичностью психических процессов и состояний, которые обусловлены изменением условий, в которые они попали. Новое окружение и другой ритм жизнедеятельности все это требует от первокурсника значительной мобилизации своих сил и возможностей.

Нарушение адаптации может привести к асоциальному или к неадекватному поведению, к негативизму, к повышенной тревожности, к ухудшению психологического и физиологического состояния студента, что отражается на учебном процессе и самочувствии в целом.

Одной из задач педагога-психолога в вузе, является психолого-педагогическое сопровождение личности студента в процессе образования, формирование у студента психологической стрессоустойчивости, жизненного самоопределения, включающее личностное, социальное и профессиональное развитие.

В рамках коррекционно-развивающей работы со студентами педагог-психолог успешно может использовать некоторые релаксационные техники, приводящие к выработке стрессоустойчивости, адаптации и профилактики асоциального поведения [1, с. 27].

Релаксация, (от лат. *relaxatio* «ослабление, расслабление») – снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями [3, с. 201].

Под психофизиологическими техниками релаксации понимаются методы расслабления мышц посредством разума и упражнений. Для

применения данных техник важны удобные условия: отсутствие яркого света, комфортная температура, свободная одежда, отсутствие мешающих шумов и других раздражителей.

«Прогрессивная мышечная релаксация». Эта эффективная релаксационная техника была разработана американским учёным и врачом Эдмундом Якобсоном в 1920-х годах. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется [3, с. 247].

«Диафрагмальное дыхание». Метод предусматривает 1–3 подхода (с перерывами) по 10 дыхательных циклов (вдохов-выдохов). Полный выдох при этом обеспечивает полное обновление воздуха в лёгких, чего не происходит при поверхностном дыхании [3, с. 264].

Это упражнение способствует хорошему насыщению крови кислородом, при длительной практике способствует выработке правильного повседневного дыхания.

Метод можно совместить с самовнушением, произнося при каждом выдохе ключевое слово, например: «релаксация», «спокойствие», «безмятежность».

Самовнушение. При самовнушении релаксация может быть достигнута путём многократного повторения суггестивной фразы, например: «Кисть моей левой руки полностью расслаблена». Подобные суггестивные фразы составляются и повторяются последовательно для всех частей тела. Самогипноз лучше выполнять с закрытыми глазами. Для достижения глубокого расслабления обычно требуется продолжительная практика [3, с. 278].

Медитация (от лат. *meditatio* – размышление) – род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений [4, с. 110].

Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Медитация – это, с одной стороны, высшее трансовое состояние внутренней интеграции психики, сконцентрированной на каком-то образе или идее, с другой – это достижение единства духа (волевая сфера) с душой (эмоциональная сфера) и телом (физическая сфера ощущений). Этот метод пришел в западный мир с Востока и практикуется для психологической подготовки лиц, чья профессиональная деятельность сопряжена со стрессом, большими нервно-психическими и физическими нагрузками, риском для жизни и большой моральной ответственностью [4, с. 123].

Любая медитация на оздоровление окажется более эффективной при наличии точной инструкции и подходящего музыкального фона.

Человек, владеющий техниками медитации, способен контролировать биение своего сердца, ритм дыхания. Это свидетельствует о том, что люди, практикующие медитацию, лучше справляются со стрессом, а их автономная нервная система более стабильна. Кроме того, люди, практикующие медитацию, менее тревожны и обладают внутренним локусом контроля. Все эти качества делают их жизнь более успешной и здоровой [3, с. 289].

Релаксационные техники можно проводить как в группах (как часть занятия), так и индивидуально при индивидуальном консультировании.

Таким образом, использование релаксационных техник в работе педагога-психолога поможет избежать у студентов фрустрирующих ситуаций, порождающих неверие в собственные силы, снять нервно-психическое напряжение и содействовать успешной психологической и физиологической их адаптации.

### **Список использованной литературы**

- 1 Алёшин, С. Информационный стресс: практические рекомендации / С. Алёшин. – М.: ГИНФО, 2000. – 215с.
- 2 Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб.: 1999. – 159 с.
- 3 Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 310 с.
- 4 Каппони, В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. – 2-е изд. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 225 с.
- 5 Колодич, Е. И. Возможности социально-психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся профессиональной школы / Е. И. Колодич, И. М. Павлова // Мир психологии. – 1999. – № 4. – С. 370.
- 6 Организация психологической работы со студентами 1 курса: Методическая разработка/Белорусская государственная сельскохозяйственная академия; сост. О. В. Сергейчук, Т. А. Цветкова. – Горки, 2009. – 49 с.