****

**СРЕДНЕРУССКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**(Гуманитарно-технологический институт)**

# КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине: \_\_\_\_Общая психология\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на тему: \_Психологические условия преодоления и профилактики стрессовых\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_состояний\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выполнила студентка \_2\_\_\_ курса

направления \_\_\_\_\_\_\_ПДН-09\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ формы обучения

\_Чистякова Ирина Владимировна (Донской ф-л)\_\_\_\_

Руководитель \_Фуртаева\_Т.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тула 2010

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 3](#_Toc276213032)

[I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ. 5](#_Toc276213033)

[1.1. Стресс как психологическое понятие 5](#_Toc276213034)

[1.2. Психодиагностика и методы преодоления стресса 15](#_Toc276213035)

[II. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ 32](#_Toc276213038)

[2.1. Психодиагностика стрессовых состояний 32](#_Toc276213039)

[2.2. Формирующий эксперимент и контрольный этап 35](#_Toc276213040)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 42](#_Toc276213042)

[Список литературы 44](#_Toc276213043)

[Приложение 1 46](#_Toc276213044)

[Приложение 2 48](#_Toc276213045)

# Введение

Актуальность исследования. Проблема стресса в последние годы становиться одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой, – многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного психофизиологического феномена.

В настоящее время отмечаются методологические и методические трудности диагностики и измерения психологического стресса.

Дискутируются возможности и ограничения психологических тестов и опросников, построенных на субъективных оценках. Безусловно, опросники имеют свои ограничения, и их возможности – предмет дискуссии и критики. Разработка надежных и валидных методик – сложный и длительный процесс.

Несомненно, комплексная психодиагностика стресса – важное звено в мониторинге его многочисленных причин и разрушающих последствий, а также – необходимая часть для определения эффективности технологий управления стрессами, их преодоления и профилактики.

Цель исследования: выявление психологических особенностей преодоления и профилактики стрессовых состояний.

Объект исследования – эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования - психологические особенности стрессовых состояний.

Гипотеза исследования: своевременное проведение диагностических, профилактических и коррекционных мероприятий способствует снятию стрессовых состояний.

Цель и гипотеза определили задачи данного исследования:

1. Изучить основные вопросы по данной теме в научной литературе.
2. Выявить особенности проявления стрессовых состояний.
3. Разработать и провести диагностическую программу направленную на выявление стрессовых состояний.
4. Проанализировать полученные результаты..
5. Составить ряд рекомендаций по преодолению и профилактике стрессовых состояний.
6. Провести сравнительный анализ результатов коррекционной работы.

# I. Теоретические основы изучения стрессовых состояний

## 1.1. Многообразие понятия «стресс»

Термин «стресс» (англ. stress: давление, напряжение) используется в ряде дисциплин для обозначения широкого круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, сложные ситуации. Первоначально понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на неблагоприятные воздействия («общий адаптационных синдром» Г. Селье). Позднее понятие «стресс» использовалось для описания широкого круга состояний индивида в неблагоприятных условиях на физиологическом, биологическом, психологическом уровнях.[1, стр.10]

Несмотря на тот факт, что феномен стресса изучается с начала XX века, до настоящего времени не выработано единой концепции стресса, и, соответственно, существуют противоречия, сложности в определениях и понятиях. Выдвигая авторскую концепцию или модель стресса, ученые стремятся дать и собственное определение стресса. Существует тенденция, выражающаяся в противоречивости отдельных концепций, но различные определения стресса во многом повторяют друг друга. Данное положение в области изучения стресса перекликается и со сферами изучения таких понятий, как «личность», «способности», «адаптация» и другие.

В современной психологической науке и практике закрепилось разграничение понятий «физиологический стресс» и «психологический стресс», введенное известным исследователем стресса Рихардом Лазарусом.

Физиологический стресс (исходя из концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье) – состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. По Г. Селье, «адаптационный синдром» имеет 3 стадии – тревога, сопротивление, адаптация или истощение.

Психологический стресс – состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузка, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.). [1, стр. 14]

Анализируя различные психологические исследования можно придти к выводу, что в настоящее время наметилась тенденция к интегративным системным подходам в области изучения стресса.

Углубленно изучая тот или иной тип стресса, ученые стремятся акцентировать внимание на специфических механизмах исследуемого феномена, не исключая особенности других типов стресса. Например, данное определение с полным правом можно отнести к коммуникативному стрессу. При исследовании коммуникативного стресса во внимание берутся как психофизиологические, так и индивидуально-психологические проявления. Коммуникативный стресс, вбирающий в себя всю сложность структуры общения (коммуникативную, интерактивную, перцептивную стороны), следует также рассматривать на уровне изучения как информационных, так и эмоциональных проявлений. Кроме того, большое значение будут иметь: вид деятельности (профессиональной, учебной) и др., в которой проявляется коммуникативный стресс и личностные стресс-факторы, обусловливающие возникновение коммуникативного стресса (индивидуальные, типологические и др.).

Существует достаточно большое количество концепций, моделей стресса как у отечественных, так и у зарубежных исследователей. Среди них – когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, основу которой составляет позиция рассмотрения стресса с субъективных точек зрения через призму когнитивных процессов; концепции профессионального стресса (А. Н. Занковский, Т. Сох, W. Schorpflug и др.), социально-психологические теории стресса (концепции: D. Mechanik, R. Darendor, B.P. Darenwend и др.) и многие другие. Приведенные выше примеры концепций отражают существующую в психологической науке и практике тенденцию к дифференцированию понятия «психологический стресс» в различные типы классификаций в зависимости от области психологических знаний. В качестве одного из вариантов такой классификации рассматривают:

* межличностный психологический стресс – характеризуется субъективной оценкой межличностного взаимодействия, наличием конфликтов или их угрозой;
* профессиональный, или организационный стресс – связан со сложностью, опасностью, ответственностью выполнения рабочих задач, нарушением в организации и условиях труда и т.д.;
* социальный или общественный психологический стресс – связан с социальными, социально-экономическими проблемами, безработицей, вредными привычками (алкоголь, наркотики), национальными или региональными конфликтами и войнами;
* семейный психологический стресс – включает все трудности по поддержанию семьи – супружеские проблемы, взаимодействие с детьми, родственниками и т.п.;
* внутриличностный психологический стресс – отражает «Я-конфликт», нереализованные притязания, потребности, бесцельное существование;
* экологический психологический стресс – возникает в связи с неблагоприятными воздействиями окружающей среды – суровые климатические условия, скученность проживания и т.д.

Все определения по данной классификации (то же самое относится и к другим классификациям) отражают зависимость названия типа стресса от обуславливающих его доминирующих факторов. Например, если доминируют социальные факторы – социальный стресс, личностные факторы – внутриличностный стресс и т.п. Тем не менее любой тип психологического стресса включает в себя как общие факторы (характерные для других видов стресса), так и специфические факторы (характерные только для данного типа стресса). А также, внешние или объективные факторы, под которыми выступают объективно фиксируемые условия для возникновения стресса (ограничение времени, большой объем нагрузки информационного характера, нарушение проксемических переменных – скученность и т.п.) и субъективные, личностные факторы, которые в значительной степени обусловлены индивидуальными особенностями человека (неадекватная самооценка, мотивационные особенности, особенности темперамента, высокие уровни личностной напряженности, тревожности, агрессивности и т.п.)

Стресс – это такое эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

Стрессовыми состояниями - действия в условиях риска, необходимость принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведения в условиях неожиданно меняющейся обстановки.

В стрессовом состоянии с трудом осуществляется целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия.

При стрессе возможны ошибки восприятия (определение численности неожиданно появившегося противника), памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д.

Однако у ряда людей незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, сценические эмоции.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания. Отчасти это правильно.

Но только отчасти, поскольку огромная радость, неожиданный успех, триумф – это тоже стресс. Вернее не стресс, стрессор-фактор, вызывающий состояние стресса.

Люди, далекие от медицины, но знакомые со словом «стресс» (а таких становится все больше и больше), употребляет его чаще всего с эпитетами «эмоциональный», «психический». Если так, то и эмоциональный стресс, вероятно, должен сопротивляться такими же, реакциями организма, как и все другие виды стресса?

Действительно, и эмоциональный, или психический, стресс развивается по тем же законам общего адаптационного синдрома. Эмоциональные раздражители – наиболее частый стрессор человека. Кто не переживал неудачи, разочарования, утрату близких, материальные потери, стыд, чувство вины, восторг, радость? А разве это не стрессовые ситуации.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Стресс – неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации.

Умственные перенапряжения, неудачи, неуверенность, бесцельное существование – самые вредоносные стрессоры.

Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась - «все болезни от стрессов». И не без оснований. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Но вот и другой факт: 30-50% посещающих поликлиники – это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния.

Может быть, надо любой ценой остерегаться отрицательных эмоций и бежать от стрессов? Уезжать по возможности из больших городов, поменьше уделять внимания тревогам и заботам, не ставить перед собой никаких серьезных целей? Это ведь всегда связано с поиском, неопределенностью и риском – стало быть, стрессогенно. Может нужно просто тихо жить, оберегая здоровье?

Впрочем, и здоровый смысл, и житейские наблюдения так же подтверждают, что постоянный «уход» от стресса – не выход, не панацея от болезней. Каждый без труда вспомнит среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря на беспрерывные, многочисленные стрессы. А другие – болезненны и недоверчивы, хотя стрессов избегают и живут вроде бы без напряжений.

О том свидетельствуют и некоторые наблюдения американских психологов. Так, например, они обнаружили, что у тех пенсионеров, которые ведут активный образ жизни, здоровье гораздо лучше, чем у тех, кто довольствуется спокойно – пассивным существованием. Или другой пример: выяснилось, что у матерей - одиночек меньше жалоб на здоровье (и реально – меньше отклонений от здоровья), чем у их ровесниц в нормальных семьях. А ведь жизненная нагрузка у первых несомненно выше.

Значит, данные современной науки о механизмах стресса могут помочь человеку избежать вредных последствий стресса, благополучно преодолеть вызванные ими напряжения.

Существует достаточно много примеров того, что стресс оказывает благотворное влияние на организм, значительно повышая работоспособность человека.

Например, холодовой стресс может оказывать благотворное действие на психологический и физический статус. Умеренное недоедание вызывает мягкий стресс, не губительный, а тренирующий.

Установлено, что стресс обладает обезболивающим действием.

Стресс – это всего лишь новые названия давно известных явлений и состояний. Возникает опасность «спрятаться» за новое слово, как за оправдание своих состояний. Произнести: «я нахожусь в стрессе», «я не выдерживаю этих бесконечных стрессов» гораздо легче, чем признать: «я несчастен». Новые слова (стресс, дистресс) создают как бы и новую реальность (иллюзию), оказываются чем-то вроде «нечистой силы», которую может изгнать искусный целитель (врач). Между тем причины стрессов и дистрессов обусловлены в равной степени «извне» и «изнутри»: это взаимодействие жизненных обстоятельств и личных качеств. И нам, людям, страдающим от стрессов, предстоит овладеть двумя науками: справляться с обстоятельствами жизни, ведущими к стрессам, и со свойствами нашей натуры, «потворствующими» стрессам.

Профилактика стресса ориентирована прежде всего на устранение потенциальных источников стресса – не только во внешнем, но и во внутреннем мире человека. Особое значение здесь имеет обучение навыкам психической саморегуляции, которые при комплексном и грамотном применении позволяют повысить общий уровень работоспособности человека и эффективно восстановить затраченные ресурсы в ситуациях повышенного напряжения. Важным аспектом профилактической работы является обучение работников методам, позволяющими правильно анализировать и интерпретировать ситуации жизненных и профессиональных стрессов, давать им реалистические оценки, расширять репертуар конструктивных копинг–стратегий и повышать мотивацию к личностному росту в аспекте жизненной стойкости и противостояния различным видам стресса.

Одной из составляющих профилактики стресса (консультативной поддержки) является персональная психодиагностика нервно–психической напряженности (стресс–состояний) и стрессоустойчивости, разработка индивидуальных рекомендаций по снижению уязвимости к стрессу с учетом личностных, социально–демографических и других особенностей и специфики работы.

Психологическая коррекция личности для преодоления стресс–синдромов и «неравновесных» стресс–состояний в большей степени связана с оптимизацией существующего дисбаланса между стресс–воздействиями и личностными ресурсами. Она осуществляется с помощью специализированных программ обучения и психологических тренингов. Коррекционная работа предполагает глубинную проработку восприятия (субъективной репрезентации) и способов преодоления стрессов в социальных, профессиональных и жизненных ситуациях.

А. Б. Леонова и А. С. Кузнецова отмечают, что профилактика и коррекция отрицательных функциональных состояний, в том числе стрессовых состояний, важна по следующим причинам. Во-первых, функциональные состояния напрямую связаны с эффективностью деятельности человека, под которой понимается не просто результативность, но также оптимальность поставленной перед субъектом деятельности цели. [5, стр.78]. Переживание острых и хронических стресс-состояний приводит к ухудшению таких характеристик труда как надежность, продуктивность, быстродействие, качество работы, а иногда может быть причиной аварий и травм.

Во-вторых, профилактика и коррекция стрессовых состояний важна для сохранения профессионального здоровья. В условиях сверхнагрузок, вызванных разными причинами, затраты внутренних ресурсов могут быть слишком высокими, что отрицательно сказывается на психосоматическом и психосоциальном здоровье человека. Постоянное влияние неблагоприятных стрессовых состояний способствует личностным изменениям (деструкциям, деформациям). Так, например, хронические стрессовые состояния формируют такие качества, как нерешительность, тревожность, апатичность, повышенную истощаемость и др. [13, стр.75]

Система профилактических мер должна быть направлена на предупреждение развития или на ликвидацию (полную или частичную) уже возникших дезадаптивных или стрессовых состояний. А. Б. Леонова и А. С. Кузнецова выделили следующие особенности профилактических мероприятий:

1. Конкретные цели профилактической работы определяются с учетом специфики конкретной ситуации, конкретной профессиональной группы и типа состояний.

2. Подбор адекватных средств оптимизации функциональных состояний может вестись только на основе конкретизированных целей работы. [13, стр.125]

К сожалению, не существует универсальных профилактических средств, позволяющих одним и тем же способом предупредить многообразные последствия рабочих стрессов, поэтому профилактические средства должны подбираться в зависимости от типа функционального состояния, личностных особенностей, специфики ситуации и профессиональной деятельности.

В связи с этим важной составной частью любых программ психологической профилактики и коррекции является комплексная психодиагностика, включающая в себя методы изучения стрессовых состояний, стрессоустойчивости личности, профессиональных и организационных стресс-факторов, а также стратегий преодолевающего поведения (копинга).

Кроме этого одной из задач профилактики стресса является оценка эффективности используемых антистрессовых технологий. С этой целью должны разрабатываться надежные диагностические процедуры, позволяющие осуществлять мониторинг изменений объективных и субъективных характеристик стресс-ситуаций до и после применения превентивных программ. Для этого должны быть определены валидные критерии оценки их эффективности: внешняя успешность деятельности, внутренняя удовлетворенность человека работой, улучшение или стабилизация его состояния и настроения, восполнение психологических ресурсов и др. [5, стр.70]

**1.2. Психодиагностика стресса**

В настоящее время можно выделить три группы основных научных подходов к пониманию стресса и соответственно три направления его психодиагностики. [11, стр.53]

Первый подход трактует стресс как ответную реакцию на беспокоящее или вредное окружение, проявляющееся в состояниях нервно–психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, защитных реакциях, состояниях дезадаптации и патологии. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье является наиболее известной в данном подходе.

Для понимания механизмов управления психологическим стрессом концепция Г. Селье содержит три основных и важных положения. Первое положение – о том, что физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора. Синдром ответной реакции – универсальная модель защитных реакций, направленных на сохранение целостности организма. Вне зависимости от источника стресса имеется некоторая неспецифическая защитная реакция – «общий адаптационный синдром» для всех видов животных, в том числе и человека. Второе положение относится к динамике развития общего адаптационного синдрома.

Г. Селье выделил три стадии адаптации:

* Первая – стадия тревоги, или мобилизации, во время которой в организме появляются изменения, характерные для первоначального воздействия стрессора, и наступает временное снижение резистентности организма.
* Вторая стадия – резистентность и устойчивость адаптации к воздействию стрессора. В организме исчезают реакции тревоги и появляются изменения, свидетельствующие об адаптации к данной ситуации.
* При длительном воздействии стресса наступает третья стадия – стадия истощения как следствие истощения адаптационных возможностей. На данной стадии опять появляются симптомы, характерные для стадии тревоги и истощения организма. Третье положение касается силы и продолжительности защитной реакции организма. Если защитная реакция длительна и истощает ресурсы физиологических механизмов, то она переходит в состояние болезней адаптации и далее к летальному исходу.

А. Каган и Л. Леви развили представления Г. Селье о стрессе посредством теоретической модели, описывающей психологические факторы как посредники физических заболеваний. [5, стр.130]

Согласно их модели, внешние влияния (психосоциальные стимулы) переплетаются с генетическими факторами и с прежними воздействиями окружающей среды (реакция), образуя так называемую психобиологическую программу. Данная программа обусловливает «склонность к реагированию по определенному образцу». Психосоциальные стимулы вместе с психобиологической программой определяют ответную реакцию на стресс, которая может вызвать состояние предболезни, а затем и саму болезнь. На любой стадии этого процесса могут вмешаться различные процессы–помехи (внутренние или внешние, психические или физические), способные модифицировать влияние причинных факторов (психосоциальных стимулов и психобиологической программы).

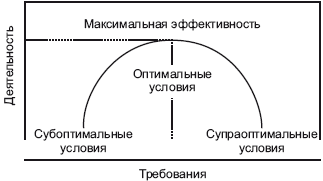
Психосоциальная модель внесла существенный вклад в понимание стресса, который стал рассматриваться не как односторонний процесс, а как процесс с неразрывной обратной связью между всеми его причинными факторами. Стресс как реакции и психофизические состояния организма стал оцениваться с позиции его влияния на продуктивность деятельности.

Несмотря на то, что имеется много свидетельств о сложной взаимосвязи между эффективностью деятельности и уровнем стресса, достаточно популярным является интерпретация стресса в терминах его положительного или отрицательного влияния на динамику работоспособности человека. В этом случае психодиагностика стресса должна быть сфокусирована на оценке степени психической напряженности, определении стрессовых состояний, препятствующих или способствующих сохранности продуктивной профессиональной деятельности, здоровья как отдельных работников, так и состояния здорового социально–психологического климата в коллективе.

Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его как характеристику внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс-факторов). Это определение стресса рассматривает любые субмаксимальные требования к человеку со стороны условий или деятельности как стрессогенные. Данное отношение описывается в виде перевернутой U–образной функции, являющейся графическим изображением отношений эффективности деятельности человека к предъявленным к нему требованиям (рис. 1).

В рамках данного подхода психодиагностика ориентирована на выявление стресс-факторов, как внутренней среды, так и внешней. Стресс понимается как «ряд причин, а не симптомов». В связи с этим диагностический комплекс методик должен быть ориентирован на выявление как отдельных стресс-факторов, их сложной взаимосвязи, так и на интегральную оценку их стрессового воздействия. Дальнейшим развитием данного подхода стало изучение стрессов на работе не как отдельных стресс-факторов среды, а как сложной их совокупности, определяющей типичные стрессовые ситуации. В данном аспекте перспективными являются попытки выделить «универсальные» ситуации, которые являются стрессогенными для всех или для большинства категорий людей.

Дж. Вайтц назвал 8 вариантов таких стрессогенных ситуаций. [5, стр.142] К ним относятся те, которые требуют ускоренной обработки информации, содержат вредные стимулы окружающей среды, осознаваемую угрозу, нарушение физиологических функций (болезнь, бессонница, изменчивые состояния и др.), изоляция и заключение, остракизм, групповое давление и разочарование. В дополнение к этому перечню М. Франкенхойзер добавил ситуацию отсутствия контроля над событиями, Р. Лазарус – стрессовую ситуацию, когда угрозе подвергаются самые важные для человека ценности и цели. [11, стр.67]



**Рис. 1.Зависимость эффективности деятельности человека от условий**

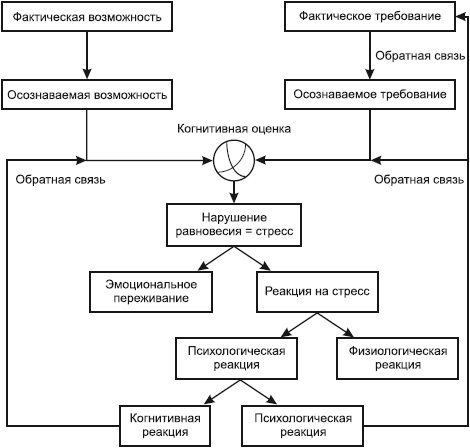
Очевидно, что в круг стрессогенных ситуаций должны быть включены условия измененного существования и кризисные ситуации. К ним относятся ситуации, когда со стороны деятельности предъявляются слишком высокие или низкие требования к организму человека (избыток или недостаток нагрузки), что приводит к нарушению его равновесия или к его разрушению. К стрессогенным ситуациям на работе относятся многие ситуации, связанные с профессиональным развитием, карьерным продвижением и оценкой профессиональной компетентности. Особую группу стрессогенных ситуаций в организациях образуют различные виды конфликтных ситуаций.

Одной из психодиагностических задач является определение субъективных и объективных параметров стрессовых ситуаций, вызывающих те или иные стрессовые последствия (реакции, состояния, синдромы, болезни адаптации).

Таким образом, для решения практических задач с позиций подхода, основанного на стрессовых стимулах, необходимо выявление стресс-факторов физического и социального пространства, стрессогенных факторов внешней среды, определение типичных стрессогенных ситуаций и особенностей их восприятия работниками с точки зрения стрессогенности или степени психологической угрозы.

В общих чертах между подходом к стрессу, основанным на ответных реакциях организма и основанным на стимулах, много общего. Более существенно отличается от них третий подход – модель взаимодействия человека и среды, представляемая стресс как ответную реакцию на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды. В этом случае стресс рассматривается как результат предшествующих ему факторов и его последствий. Наиболее известной концепцией данного направления является трансактная модель стресса Кокса и Макэйя. [5, стр. 140] Согласно данной модели, стресс наиболее точно может быть описан как часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности. В отличие от предыдущих подходов трансактная модель подчеркивает наличие обратной связи между всеми компонентами системы, т. е. рассматривает стресс не как линейную реакцию, а как замкнутую систему (рис. 2).

Т. Кокс и Дж. Макэй выделили в данной системе 5 стадий. Первая стадия – воздействие на человека фактических требований внешней природы (среды). Вторая стадия – когнитивная оценка – осознавание человеком, с одной стороны, предъявленных к нему требований, с другой – своих возможностей справляться с ними. В случае нарушения равновесия между осознаваемыми требованиями и осознаваемой возможностью возникает стресс.



**Рис. 2. Трансактная модель стресса (Т. Кокс, Дж. Макэй)**

Фактор осознавания вносит широкий спектр индивидуальных особенностей реагирования на стрессы профессионально–трудовой и личной жизни. Чем больше неуверенности в своих возможностях, отсутствия опыта в преодолении фактических требований, тем быстрее нарушается равновесие и наступает стресс. Критическое нарушение равновесия сопровождается эмоциональными переживаниями стресса, что, в свою очередь, может усиливать изменения физиологического состояния, а также приводить к когнитивным и поведенческим попыткам ослабить стрессовый характер предъявляемых к личности требований.

Данные психологические и физиологические изменения как ответные реакции на стрессоры рассматриваются как третья стадия трансактной модели. Четвертая стадия – реакция противодействия стрессогенной ситуации доступными человеку способами. Важными последствиями противодействия являются как мало осознаваемые фактические последствия, так и осознаваемые (когнитивные, поведенческие реакции, психологическая защита). Пятая стадия – обратная связь, влияющая на все остальные стадии динамической системы стресса и формирование исхода каждой из них.

Данные стадии, по мнению Т. Кокса, составляют систему, которая наиболее адекватно описывает действие стресса. В соответствии с данной моделью стресс рассматривается как процесс–помеха, как отражение взаимодействия между личностью и ее окружением.

Другим вариантом трансактного анализа является когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. [5, стр.80] Согласно данной модели, «стресс развивается в том случае, когда требования, предъявляемые человеку, становятся для него испытанием или превосходят его возможности приспосабливаться». Развитие стресса, по его мнению, зависит не только от внешних условий, но также от конституциональной уязвимости человека и от адекватности его механизмов когнитивной защиты. Особое значение для появления психологического стресса имеют оценка человеком ситуации, в которой он находится, переживание разочарования, конфликта или угрозы.

Р. Лазарус рассматривает разочарование как особую форму опасности и вреда, которые уже испытал человек при достижении какой–то важной цели; что помешало ему, или задержало при достижении важной цели. Конфликт – это наличие одновременно двух или более несовместимых тенденций в действиях или целях. Из конфликта может возникнуть угроза ожидания возможного вреда. Разочарование, в отличие от угрозы уже испытанный вред в виде физиологического или социального ущерба. Интенсивность угрозы зависит от уверенности и возможности человека справиться с опасностью или вредом, с которыми он может встретиться. Исходя из этого стресс-реагирование зависит от чувства силы или беспомощности справиться с ситуацией.

Подводя итог, можно отметить, что трансактная модель является психологически обоснованным подходом, более широко оперирующим психологическими факторами, чем другие подходы. Трансактный подход позволяет наметить конкретные пути профилактики и преодоления психологического стресса. Т. Кокс отмечает, что этот подход, вероятно, непригоден в тех ситуациях, когда организм подвергается внезапному физическому утомлению, не успевая включать психологические механизмы защиты. Такие ситуации лучше описывают две предыдущие «механистические» модели.

В соответствии с трансактным подходом к стрессу психодиагностический инструментарий должен быть направлен на выявление стрессогенных (профессионально–трудных, неординарных, экстремальных) ситуаций, предъявляющих повышенные или чрезвычайные требования к человеку, далее – на определение особенностей восприятия (субъективной репрезентации или когнитивной оценки) данных ситуаций и оценку продуктивности преодолевающего поведения. Конструируемые для этого методики и шкалы оценки должны быть построены с учетом гендера, возраста и социального статуса.

При взаимодействии субъекта деятельности со стрессогенными ситуациями на работе, подверженность стрессу зависит от многих факторов: индивидуально–типологических особенностей (психобиологической склонности к стрессовому реагированию), личностных характеристик, подготовленности (положительного опыта), прошлого негативного опыта травмирующих ситуаций, статуса личности в социуме, наличия или отсутствия социально–психологической поддержки и др. Поэтому в психодиагностический комплекс должны входить также методики оценки личностного адаптационного потенциала, ресурсов стрессоустойчивости.

Диагностирующие методики позволяют дать количественную оценку феноменологических признаков стрессового реагирования и могут быть использованы для диагностики состояний психической напряженности на кратковременные или относительно длительные стрессовые воздействия.

Е. П. Ильин считает, что при разных психических состояниях формируются разные системы из различных подсистем, это в значительной мере обусловливает специфику реагирования (состояния). Поэтому, прежде чем приступить к диагностике состояний, необходимо определить их структурную модель, которая будет отражать все необходимые уровни и подсистемы целостной функциональной системы: мотивацию, эмоции, вегетатику и моторику. [6, стр.77]

При диагностике стрессовых состояний трудным является вопрос соотношения объективных и субъективных параметров. А. Б. Леонова считает, что методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, чтобы отражать специфические особенности профессии и структуру трудовой деятельности, а также анализ их постоянных изменений. [10, стр.67] Это требует тщательности как выбора субъективных параметров состояния, так и их интерпретации.

Диагностирующие методики основываются на выявлении наиболее характерных проявлений стресса в субъективных переживаниях, поведении и нарушении физиологических функций. Среди них такие, как:

• ощущение потери контроля над собой;

• дезорганизация продуктивности деятельности (рассеянность, принятие ошибочных решений, снижение работоспособности);

• вялость, апатия, повышенная утомляемость;

• расстройства сна (в том числе более долгое засыпание, раннее пробуждение);

• нарушения в эмоциональной сфере (раздражительность, снижение настроения, придирчивость, необоснованная критичность);

• нарушение аппетита;

• увеличение количества выпиваемого алкоголя;

• увеличение потребления психоактивных средств (успокаивающих или стимулирующих);

• расстройство половой функции;

• переживание психического дискомфорта и жалобы со стороны нервно–психической сферы;

• нарушение продуктивности познавательных функций (снижение внимания, памяти, мыслительных процессов и др.);

• наличие физического дискомфорта и неприятных ощущений со стороны соматической системы организма (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления).

Хорошо известно, что стрессовая симптоматика достаточно разнообразна и изменение психического состояния может проявляться во всех сферах психики. В эмоциональной сфере – это чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта. В когнитивной – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной. В мотивационной – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов. В поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных движениях.

Общее для этих изменений – сдвиг интенсивности процессов в соответствующей сфере в сторону увеличения или уменьшения. [5, стр.79] Интенсивность (величина, продолжительность) стресс-реакций имеет индивидуальный характер и зависит от личностных и нейротипологических особенностей. Знание признаков стрессовых состояний, тонкая саморефлексия стрессовых изменений, а также наблюдательность за проявлениями стресса у других людей – первая ступень в управлении жизненными и профессиональными стрессами.

Интерес к субъективным параметрам психологического стресса связан с тем, что они являются тонким индикатором психической устойчивости (адаптированности к стрессовой ситуации) и опосредованно характеризуют отношение (когнитивную оценку) к стресс-факторам.

Можно ли избежать стресса? Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? «Стресс не следует избегать», - советует Г. Селье, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть»[21, стр.56].

Чего же следует избегать? Дистресса, под которым ученый понимает вредоносный или неприятный стресс. Дистресс – это ситуация, когда струны не выдерживают, когда они рвутся и мелодия останется несыгранной.

Как быть при дистрессе? Неужели в случаях дистресса всегда следует третья стадия синдрома адаптации – истощение? Разумеется, нет. При психическом, эмоциональном стрессе на первый план будет выступать не истощение физиологических возможностей организма, как это бывает при других видах стресса, а возможности психологической защиты личности. В этом-то и кроется отличие психического стресса от всех других его вариантов. Дело не доходит до третьей стадии, до гибели организма. Рано или поздно психологическая защита сработает, личность изменит режим своей жизни, изменит установки, собственное отношение к ситуации, вызвавшей дистресс. Если же этого не произойдет, есть все основания ждать болезни личности, невроза или другого психогенного заболевания.

Клиническая симптоматика, выявляемая при остром и хроническом и хроническом стрессах, разнообразна, но во многом сходна: выраженная бессонница, ощущение боли и давления в затылке, шеи, живота, спине, а также в области грудной клетки и глазных яблок, обильное потоотделение, затрудненное дыхание, отдышка, тошнота, рвота, физическое беспокойство, чувство усталости, дрожи в коленях и т.д. Для хронического стресса характерны также и некоторые другие симптомы, не встречающихся при остром стрессе: нарушение ночного сна, повышение или понижение половой потенции и т.д.

По мнению Эверли и Розенфельда, врач, используя терапевтическое обучение больного, должен постараться включить в него следующие основные компоненты:

Первое - коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных представлений относительно стрессовой реакции.

Приведем некоторые, наиболее часто встречающиеся ошибочные представления относительно стресса. После каждого ошибочного утверждения другое, поправляющее его утверждение.

* «Связанные со стрессом симптомы и психопатические заболевания не могут причинить мне реального вреда, поскольку все они существуют только в моем воображении».

Это широко распространенное убеждение ложное, так как стресс оказывает влияние не только на психику, но и на весь организм. Психосоматическое заболевание развивающееся в результате стресса, является реальным заболеванием, которое может представить серьезную опасность для Вашего здоровья, как, например, гипертоническая болезнь и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

* «Только слабые люди страдают от стресса».

В наибольшей степени подвержены действию чрезмерного стресса сверхзагруженные люди с очень высоким уровнем притязаний, своего рода «наркоманы от работы».

* «Я не несу ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в наше время неизбежен – мы все его жертвы».

В действительности мы стали ответственны за большую часть стрессов нашей жизни. Это следует из того факта, что стресс является результатом не столько того, что с нами происходит, сколько того, как мы на это реагируем. Такой стресс часто является нашим бессознательным выбором.

* «Я всегда знаю, когда я испытываю чрезмерный стресс».

Фактически, чем сильнее стресс, испытываемый нами, тем менее чувствительны мы к его симптомам – пока стресс не достигает такой силы, при которой его симптомы уже нельзя игнорировать.

* «Распознать источники чрезмерного стресса легко».

Это утверждение верно только наполовину. Многие люди, могут легко распознать причину стрессов путем осознания стрессовых симптомов и быстрого обнаружения внешних причин. У некоторых людей признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезнет стрессор. В таких ситуациях стрессовые симптомы проявляются в форме психического или физического истощения.

* «Все люди реагируют на стресс одинаково».

Мы отличаемся друг от друга по источникам стресса, симптомом и заболеваниям, развивающимся вследствие чрезмерного стресса, а также по эффективным формам его лечения.

* «Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать, - это сесть и расслабиться».

Хотя релаксация представляет собой очень полезное средство борьбы со стрессом, мало кто умеет глубоко расслабляться. Такие методы, как медитация, хатха-йога и спокойное созерцание, являются наиболее эффективными способами достичь глубокого расслабления в противоположность таким видам досуга, как телевизор, радио и магнитофон. Необходимо помнить, что отпуск и другие формы восстановительного отдыха не всегда обладают расслабляющим действием.

Второй главный компонент терапевтического обучения пациента состоит в представлении ему информации об общей природе стрессовой реакции. Пациенту должно быть дано общее представление о сущности психосоматического феномена: каким образом мысли и эмоции могут воздействовать на сам организм человека и каким образом стресс может играть положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) роли.

Третий компонент сконцентрирован на роли чрезмерного стресса в развитии заболевания. Врач должен познакомить пациента с тем, каким образом чрезмерный стресс может приводить к развитию определенных заболеваний.

Четвертый – состоит в том, чтобы заставить пациента развить осознание того, как у него проявляется стрессовая реакция, какие характерные симптомы чрезмерного стресса имеются. Пациент должен научиться отличать эустресс от дистресса.

Пятый компонент – пациент должен развить у себя способность самоанализа, для того чтобы идентифицировать характерные для него стрессоры. Как для больного, так и для врача важно помнить, что стрессоры у каждого человека носят присущий только ему характер. Если пациент может идентифицировать свои источники стресса, то становится возможным предпринять конструктивные шаги с целью избегания стрессоров или, по крайне мере, для лучшей подготовки к столкновению с ними.

Наконец, шестой компонент состоит в том, что врач, воздерживаясь от всяких суждений оценочного характера, сообщает пациенту о той активной роли, которую он сам (пациент) играет в развитии и лечении чрезмерного стресса.

Очень важную роль в лечении чрезмерного стресса играет психотерапия - лечение психологическими средствами (словом, внушением и т.д.).

Назовем лишь несколько распространенных методов психотерапии:

* групповой метод – для разрешения трудностей в общении, самопознании, приобретении автономной самооценки и т.д.;
* семейный метод – для гармонизации супружеских взаимоотношений, воспитания детей;
* аутотренинг – для волевого воздействия на вегетативные проявления;
* музыкотерапия и многое другое.

Характер питания может оказывать влияние на стрессовую реакцию, поэтому выработаны рекомендации по диетотерапии стрессовых состояний. Хорошо сбалансированное питание играет важную роль для сохранения как физического, так и психического здоровья человека (борьба с избыточным весом, сокращение потребления сахара, насыщенных жиров и холестерина, ограничение потребления соли). Следует не пропускать утреннего завтрака и питаться в течение дня равномерно.

Важную роль при лечении стрессовых состояний играет фармакологическое вмешательство, для эффективности которого очень важно значение имеют взаимоотношения пациента и врача.

Произвольная регуляция дыхания также используется в качестве мероприятия, направленного на снижение чрезмерного стресса. Сознательный контроль дыхания, т.е. регуляция дыхательных движений, является, по всей вероятности, самым древним из известных методов борьбы со стрессом.

Клиническое применение поведенческих аутогенных релаксационных методик, также оказываюсь весьма полезным при лечении чрезмерного стресса и его проявлений.

При лечении стрессовых состояний может быть использована также и медитация – концентрация внимания на объекте, предназначенном для сосредоточения.

Среди эффективных способов лечения и управления стрессом, возникающим в ходе профессиональной и других видов деятельности человека, хорошо зарекомендовала себя аутогенная тренировка. Она является одним из методов релаксации. При аутогенной тренировке обеспечивается полное сохранение самоконтроля, упражняется воля человека; при этом не исключаются проявления инициативы и творческого подхода. Она позволяет не только предупредить вредные последствия стресса и возникновение некоторых заболеваний, но и повысить общую работоспособность, тренировать волю, внимание, память, овладеть своими эмоциями, выработать навыки самонаблюдения. Аутотренинг направлен на перестройку сознания человека. Лица, занимающиеся аутогенной тренировкой, приобретают способность быть спокойными, бодрыми, уравновешенными в течении всего дня, в нужное время засыпать, управлять своим настроением.

Гипноз также может быть использован для профилактики и лечения чрезмерного психофизиологического стрессового возбуждения. В состоянии гипноза у человека уменьшается периферическая сфера осознания. Гипноз можно использовать для индуцирования состояния глубокой релаксации; далее для избегания стрессов и наконец, для того, чтобы помочь больному развить уверенность в себе. Гипноз может быть использован пациентом для того, чтобы купировать стрессовые состояние.

Одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять воздействию стрессорных раздражителей является использование физических упражнений, т.е. «выбивание» психического стресса физическим. Физические упражнения и спорт являются наилучшим способом предотвращения отрицательных последствий стресса.

Хотя физические упражнения сами по себе являются интенсивной формой стресса, они сильно отличаются от стрессовой реакции, участвующей в развитии хронических заболеваний.

Одним из важных и давно применяемых способов предотвращения вредных последствий стресса является повторное или предварительное действие тех же или других стрессоров, в результате чего существенно снижается действие стрессорных факторов.

В последнее время в США завоевал широкое признание как средство эффективной борьбы со стрессом массаж. Массаж снимает мышечное напряжение, снижает кровяное давление, развивает гибкость и упругость мышц.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.

Медитация (лат. – размышляю, обдумываю) – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состоянии углубленной сосредоточенности. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение эмоциональных «крайностей» и значительное снижение реактивности. Телесное состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение – приподнятостью и некоторой отрешенностью.

Релаксация по методу Бенсона.

1. Спокойная обстановка.

2. Объект сосредоточения.

3. Пассивное отношение (освобожденность разума от мыслей, целей).

4. Удобная поза. Рекомендуется сидячая, чтобы не заснуть.

Было бы полезно, - отмечает Бенсон, - введение в современную культуру ежедневной утренней релаксации «вместо утреннего кофе». Постоянное применение релаксации (1-2 раза в день в течение нескольких месяцев) приводит к тому, что уменьшается степень напряжения в стрессовых ситуациях, заметен «общий сдвиг в сторону спокойствия».

Нередко очевидны и более глубокие изменения, человек становится в большей степени хозяином своей судьбы: появляются адекватное отношение к окружающей реальности и к самому себе, уверенность в своих силах, повышается ответственность за собственную жизнь.

# II. Практическое применение методов преодоления и профилактики стрессовых состояний

## 2.1. Психодиагностика стрессовых состояний

Наше исследование проводилось на базе предприятия ООО "Юнай-Текс" г. Донского. В эксперименте приняли участие 10 человек в возрасте 20-30 лет.

Исследование проходило в три этапа:

Констатирующий этап эксперимента - диагностические мероприятия, направленные на выявление стрессовых состояний у испытуемых;

Формирующий эксперимент - разработка и применение коррекционной программы, направленной на снятие стрессовых состояний;

Контрольный этап - повторная диагностика, направленная на выявление результатов проведенных коррекционных мероприятий.

Для диагностики стрессовых состояний мы использовали следующие методики:

* Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко (методика, позволяющая развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса) [6, стр.104] *(Приложение 1)*;
* Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волков, Н. Водопьянова (симптоматический опросник, разработанный для выявления предрасположенности к патологическим стресс–реакциям в экстремальных условиях) *(Приложение 2)*.

Опросник позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс–реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости. Полученные данные представлены в виде таблицы 1:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| И.Ф. | Яна А. | Анна Б. | Ольга В. | Иван В. | Ирина Е. | Елена Е. | Сергей Р. | Рита С. | Анна У. | Ольга Я. |
| Методика 1 | 55 | 43 | 29 | 38 | 54 | 32 | 38 | 48 | 63 | 41 |
| Методика 2 | Низкий | Средний | Средний | Высокий | Низкий | Высокий | Высокий | Низкий | Низкий | Средний |

**Таблица 1. Показатели констатирующего эксперимента**

Из представленной таблицы видно, что у одного испытуемого выявлен очень низкий уровень стрессовых признаков, что может говорить о том, что человек живет спокойно и разумно, справляется с проблемами, которые преподносит жизнь, не страдает ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием, либо у него неадекватное представление о самом себе. Т.к. люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

У пятерых средний уровень наличия стрессовых признаков, это говорит о том, что для их жизни характерны активная деятельность и напряжение. Такие люди подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего–либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот), при этом им необходимо выделить немного времени для себя.

У троих отмечен высокий уровень наличия стрессовых признаков: для них жизнь – непрекращающаяся борьба. Они честолюбивы и мечтают о карьере, довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Им необходимо избегать ненужных споров, подавлять гнев, вызванный мелочами, не пытаться всегда добиваться максимума, время от времени отказываться от того или иного плана.

У одной девушки отмечен очень высокий уровень наличия стрессовых признаков, это свидетельствует о том, что она постоянно живет в состоянии стресса.

Выводы об уровне стрессоустойчивости испытуемых представлены в виде диаграммы 1.

Причем у большинства выделены самые высокие показатели по шкалам психофизическая усталость, эмоциональная неустойчивость, тревога и страхи, нарушение воли.

Полученные результаты говорят о необходимости проведения коррекционных мероприятий.

## 2.2. Формирующий эксперимент и контрольный этап

Для испытуемых с высокими показателями по уровням стрессовых признаков и низкими показателями стрессоустойчивости в качестве коррекции нами было выбрано использование идеомоторных методов борьбы с стрессовыми состояниями. Идеомоторика – это наш внутренний механизм, который основан на представлении выполнения движения и проявляет себя в жизни идеомоторными актами.

Для начала ознакомимся с основными положениями построения занятий:

1. Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение;
2. Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.;
3. Третье положение - эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, подсказывает практика;
4. Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так как мы это видим при демонстрации кинопленки, заснятой рапид - методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки;
5. Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента. Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент. Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек, начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их;
6. Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов, а также учитывая ряд специфических принципов:

1. Принцип мотивированной заинтересованности. Он предполагает привитие серьезного отношения к методу. Если не удается создать глубокого и устойчивого интереса к методу, он не даст ожидаемого эффекта.
2. Принцип универсальной эффективности. Актуализация двигательных представлений - действенное средство саморегуляции неблагоприятных эмоций. Идеомоторная подготовка воспитывает ряд необходимых интеллектуально-волевых качеств (способность к сосредоточению, интенсивность и устойчивость внимания, склонность к самонаблюдению, самоанализу и самооценке), развивает познавательный интерес и творческое отношение.
3. Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными и в определенной степени силовыми.
4. Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия на начальной стадии обучения не всегда сопровождаются тренирующим эффектом. Это происходит из-за отсутствия достаточно полной программы представления движения. Начинающие использовать идеомоторный метод на первых этапах могут отставать в темпах научения. Однако вскоре, когда двигательно-мышечные представления приобретают отчетливость и устойчивость, они значительно обгоняют учеников, тренирующихся по обычной методике, без использования идеомоторики.
5. Принцип содержательной эффективности. Содержанием идеомоторного воспроизведения может явиться все движение или действие от начала до конца со всеми деталями и двигательными компонентами (пространственными, временными и силовыми); все движение (но обобщенно и свернуто); наиболее трудные, узловые моменты действия; только его начало и конец. При этом на фоне индивидуального своеобразия вариантов выявляется устойчивая закономерность: наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в двигательно-мышечных образах узловых моментов действия, его результативной сути.
6. Принцип моделирования. Эффективность идеомоторного воспроизведения усиливается в условиях реального моделирования действий. Манипулируя моделью (проволочной, пластмассовой, графической, макетом) человек стремится техническую модель (образ движений) воплотить в реальном движении, фиксирует в нем основные результативные моменты или позы. Тренер при этом всегда может получить необходимую информацию, какой образ складывается или уже сложился в сознании ученика, соответствует ли желаемое действительному. Результатом таких действий является создание и закрепление учеником и тренером оптимальной модели.
7. Принцип дозирования. Многократное и длительное идеомоторное воспроизведение движения или действия утомляет нервные центры. В итоге двигательные представления теряют свою яркость и четкость, становятся беспорядочными, расплывчатыми, что значительно снижает результативность идеомоторной тренировки. Поэтому целесообразно мысленно повторять идеомоторное задание 4-5 раз, а задание, содержащее сложные и длительные упражнения, - однократно.

**Ход занятий:**

В качестве идеомоторного упражнения, нами было выбрано упражнение – «Подъема (всплытия) рук», данное упражнение выполнялось на ниже перечисленных положениях:

1. Испытуемые четко представляли и кратно описывали предстоящий идеомоторный акт. В нашем случае - движений рук снизу вверх.
2. Принимали тренировочную позу, в которой выполняется предстоящее идеомоторное движение. В нашем примере, стоя с опущенными вдоль туловища руками, или сидя с положенными на бедра кистями, ладонями вниз.
3. Движение выполняется 3-5 раз, по возможности точнее, чтобы отрефлексировать, и отложить в памяти движение. Упражнение следует делать плавно и молча, с открытыми глазами.
4. После повторить проделанное движение 2-3 раза, с открытыми глазами, сопровождая его поэтапными опережающими словесными командами. В нашем примере (стоя) такие команды выглядят так: "Кисти зашевелились! Руки оторвались от туловища... плавно, сами, поднимаются вверх!" Цель этого упражнения - наладить прочную идеомоторную связь между двумя системами - программирующей (мозг) и исполняющей (руки).
5. Необходимо освободить мозг от посторонних мыслей. Закрыв глаза и никуда не отвлекаясь, следует максимально сосредоточить свое внимание на сильном образе - желании начала задуманного идеомоторного движения, повторяя мысленно поэтапные самокоманды. В нашем примере - это мысленные самоприказы на плавный отрыв и "всплытие" рук. При этом, желая всплытия, наблюдать как идеомоторное мышечно-суставное чувство, автоматически, само, производит плавный отрыв и "всплытие" рук вверх.
6. Повторить предыдущее упражнение 2-3 раза без слов, на чистом образе-желании. При этом не думать о конечном результате, а сосредоточить все свое внимание-желание на начальном образе и самом процессе идеомоторного движения. В нашем примере, это надо сосредоточить внимание-желание на образе начального отрыва рук от бедер и процессе их дальнейшего движения вверх.
7. Если занимающийся (испытуемый) начинает сомневаться в своих личностных способностях и отказывается проделывать упражнения, необходимо сделать небольшую передышку.

Цель занятий: осмысление своего состояния и поведения на занятии, развитие умения фиксировать, регистрировать процесс и результаты собственного состояния. Отреагировать актуализированные проблемы. Ощутить состояние полного равновесия, гармонии, красоты, тишины.

Каждое занятие длилось 10 минут, всего было проведено 7 индивидуальных занятий с каждым из испытуемых. После занятий происходило совместное обсуждение ощущений.

Также для снятия стрессовых состояний нами был разработан ряд рекомендаций по избеганию стрессовых состояний, которые включают в себя следующее:

* Аутогенная тренировка.
* Больше движения (бег, аэробика).
* Не затягивать с разрешением любых конфликтов.
* Сходить в кино, послушать любимую музыку, делать то, что нравится.
* Сократить до минимума поездки и встречи, без которых можно обойтись.
* Научиться говорить людям «нет».
* Не перегружаться.
* Не злоупотреблять кофе, алкоголем.
* В стрессовой ситуации желательно сделать паузу хотя бы 15-20 минут, прогуляться, поговорить с друзьями. Переключить внимание на приятную тему.
* Если опаздываешь, нужно внушить себе, что как бы ты не злился – пробка на дороге от этого не рассосется, трамвай не поедет быстрей.
* При получении неприятного известия бывает полезно представить себе более страшный «сценарий».
* Красный, желтый и оранжевый цвета действуют как сильные раздражители.
* Голубой цвет – это цвет глубокого шока, цвет страха, цвет стресса.
* Синий и зеленый цвета успокаивают.
* Хорошая классическая музыка снимает чувство подавленности и «убитости».
* Съешьте банан. В нем есть сиротин (гормон счастья) и витамин В.
* Попросите кого-нибудь три минуты короткими нажатиями помассировать энергетическую точку в середине ступни.
* Любовь – лучшее лекарство от стресса. Во время оргазма выделяются эндорфины – гормоны счастья.
* Первые 2 часа после возвращения с работы домой считаются наиболее критическими.
* Душ, теплая ванна.
* Полноценный глубокий сон.
* Делайте что-нибудь с настроением Хобби - то, что нужно. Исцеление не в том, что вы делаете, а как вы к этому относитесь.
* Чтобы избежать постоянного дистресса, разочарования и неудач, не нужно браться за непосильные задачи.

На данном этапе исследования, после проведения коррекционных занятий, через неделю было проведено повторное диагностирование стрессового состояния у всех испытуемых с помощью тех же тестов и были получены следующие данные, представлены в таблице 2:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| И.Ф. | Яна А. | Анна Б. | Ольга В. | Иван В. | Ирина Е. | Елена Е. | Сергей Р. | Рита С. | Анна У. | Ольга Я. |
| Методика 1 | 45 | 43 | 35 | 38 | 44 | 35 | 38 | 40 | 52 | 41 |
| Методика 2 | Средний | Средний | Высокий | Высокий | Средний | Высокий | Высокий | Средний | Средний | Высокий |

**Таблица 2. Результаты контрольного эксперимента**

Полученные данные указывают на эффективность проведенных мероприятий. Снизились показатели по стрессовым симптомам практически у всех испытуемых, только у одной девушки показатели остались высокими, что говорит о необходимости более глубокого исследования проблемы и специально разработанной индивидуальной программы коррекции. Также у всех испытуемых повысился уровень стрессоустойчивости с низкого до среднего.

# Заключение

Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и выяснение механизмов его возникновения и развития.

Стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и даже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий, для проявления его творческих возможностей.

Г. Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС), от которой он пришел к универсальной концепции стресса. [21, стр.93]

Активность – единственная возможность покончишь со стрессом: его не пересидишь и не перележишь.

Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех.

Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Другое дело, что нет желания – просто человеку приятно осознать то, что он испытывает стресс, рассказывая и «жалуясь» всем в каком он глубоком стрессе, ища в этом, наверное, сочувствия, понимания. Если же есть желание и немного свободного времени, то описанные выше способы преодоления стресса, весьма эффективны. Начав с релаксации (2-3 раза в день по 10-15 минут), постепенно можно освоить аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д.

Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо.

Назовите себя удачливым, и вы будете таким.

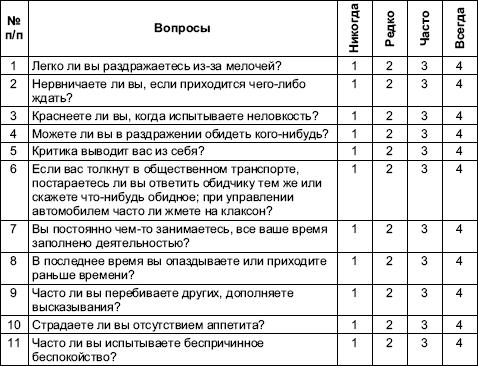
## Список литературы

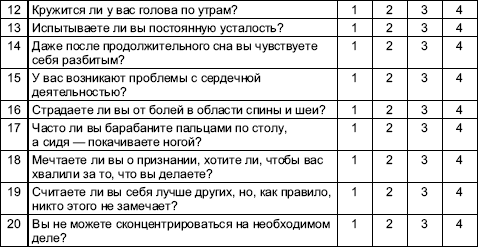
1. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие/ Научный ред. Н.П.Фетискин; Отв. за выпуск В.В.Чекмарев.– Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2000.
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психол. журн. 2006. Т. 17. №4.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. 2005.
4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. М., 2000.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса, СПб., Питер, 2009.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., СПбГУ, 2000.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – М., СПб., 2005.
8. Гуревич П.С. Клиническая психология: учебник для вузов.-М.-2000.
9. Лазебная Е.О. Травматический психологический стресс и его последствия. // журн. Прикладная психология. 2000. №2.
10. Леонова А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2.
11. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 3.
12. Леонова А. Б. Стресс–менеджмент: печальная необходимость. Что подстерегает самых успешных менеджеров. – М.: МГУ, 2000.
13. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. – М.: МГУ, 2003.
14. Малых С.Б., Кутузова Д.А. Психолог и стресс.// Вестник практической психологии образования. - № 1. - 2004.
15. Психологический словарь. Копорулина В.Н. и др. М.: Феникс, 2003.
16. Психология человека от рождения до смерти (ред. А.А.Реан).-СПб.-2001.
17. Робер М.-А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. - М., 2008.
18. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2-х кн. Кн.1. Система работы психолога с детьми разного возраста. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: ПИТЕР, 2002.
20. Самоукина Н.В. О проблемах практического психолога.// Журнал практического психолога. - № 6. - 2002.
21. Селье Г. Стресс без дистресса. - М. 2001.
22. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета, № 43 - 8.07.2005.
23. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. Минск, 2007.
24. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - М.: Феникс, 2003.
25. Талызина Н.Ф. Практикум по педагогической психологии.-М.: 2002.
26. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. М.: Академия, 2007.

## Приложение 1

**Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»**

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.





Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего–либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Бланк ответов Елены Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Ответ | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 |
| **№ п/п** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Ответ | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

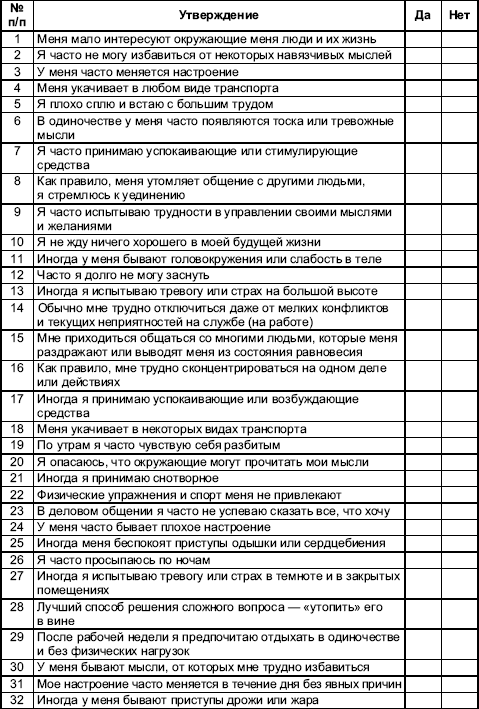
Общее количество баллов - 32.

Вывод: . Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего–либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

## Приложение 2

**Симптоматический опросник самочувствия (СОС)**

Инструкция: предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».





Обработка и оценка результатов. Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16–26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к–экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27–42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс–реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ».



Бланк ответов Елены Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ответ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - | - | + | - |
| № п/п | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| ответ | + | + | - | - | - | + | - | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | + | - | + | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкал | Психофиз-я усталость | Нарушение воли | Эмоциональная неустойчивость | Вегетативная неустойчивость | Нарушения сна | Тревога и страхи | Дезадаптация |
| Кол-во баллов | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 4 | 1 |

Общее количество баллов - 11.

Вывод: Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности. также отмечено, что самые высокие показатели получены по шкале тревоги и страхи, и нет симптомов нарушения сна и эмоциональной неустойчивости.