

## **Лекция 5. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний**

Интервенция – систематическое вмешательство в процесс развития с целью повлиять на него, поддержав или улучшив потенциал развития человека. Направленная интервенция рассматривается как система плановых / неплановых воздействий, с целью произвести определенные изменения в проблемных компонентах системы – личности, среде либо во взаимодействии личности и среды.

Интервенция предусматривает решение задачи преодоления стресса у конкретного человека с учетом его индивидуальных особенностей реакции на стрессор с помощью использования методов и средств изменения, нормализации его функционального состояния и работоспособности.

Необходимо учитывать, что определение путей, приемов и методов противодействия (профилактики и коррекции) стрессу должно основываться на представлении о стрессе как о функциональном состоянии, отражающем системный ответ организма и психики на воздействие внешней и внутренней среды. Основными элементами этого системного ответа организма являются функции и процессы следующих уровней:

- 1) физиологического – обеспечение двигательного и вегетативного компонентов состояния;
- 2) психологического – проявление психических процессов, характерологических качеств, особенностей активации, эмоционально-волевой регуляции;
- 3) поведенческого – точность и скорость выполняемых действий, целенаправленность активности, деятельности в форме речевого и двигательного поведения.

Также, по мнению ученых, можно выделить и социальные формы управления стрессом, к которым, в первую очередь, относятся воспитание личности, формирование ее мировоззрения, целевых установок, ценностных ориентаций, идеалов и т.д.

Классификация приемов управления состоянием психологического стресса.

Зарождение и развитие психологического стресса определяется воздействием совокупности внешних (средовых) и внутренних (субъективных) факторов и зависит от индивидуальных (психологических, физиологических, профессиональных и пр.) особенностей конкретного индивида.

К числу внешних факторов, формирующих состояние стресса, относятся экстремальные воздействия социальных, профессиональных, организационных, экономических, информационных и других характеристик окружающей среды. Вместе с тем, интенсивность влияния данных факторов обуславливается особенностями внутреннего мира индивида, его субъективной оценкой значимости того или иного события, степени неопределенности воздействия, уровня морально-нравственного развития

личности (ответственность, дисциплинированность и т.д.), развития психологических характеристик (мотивация, способности, воля и т.д.), профессиональных качеств (подготовленность, опыт и т.д.).

Совокупность этих факторов предопределяет характер оценки стрессогенной ситуации конкретным человеком, степень его устойчивости к экстремальному воздействию, наличие способов (стратегий) преодоления стресса, возможности адаптации к стрессогенным факторам и т.д.

В связи с наличием разнообразных условий проявления стрессогенности в субъектобъектных отношениях в различных жизненных ситуациях, своеобразным характером причинно-следственных связей между различными факторами, особенностями механизмов регуляции состояний стресса учеными разработано большое количество различных методов, приемов, средств преодоления стресса.

Изучив различные классификации методов и средств управления стрессом, А.Б. Леонова отмечает, что максимально радикальным направлением предупреждения состояния стресса является устранение причин его развития. Вместе с тем, исследователь предлагает две группы способов непосредственного воздействия на функциональное состояние.

Первая группа включает в себя:

- нормализацию режима питания и витаминотерапию;
- фармакотерапию;
- рефлексотерапию;
- функциональную музыку и цветомузыку;
- коммуникационные воздействия (убеждение, приказ, внушение, гипноз).

Вторая группа предполагает:

- самогипноз;
- нервно-мышечную релаксацию;
- сенсомоторную тренировку;
- аутогенную тренировку;
- гимнастику и массаж;
- специальную подготовку и обучение;
- поведенческую психотерапию;
- групповой тренинг.

Перечисленные способы предполагают использование вербальных, невербальных, аппаратных, контактных, дистантных методик в режимах индивидуального и группового управления функциональным состоянием.

Такие ученые, как В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов предлагают также все методы регуляции психологических состояний делить на две группы:

1 – методы оперативного управления состоянием;

2 – методы программного (имеется в виду заранее запланированное) воздействия и управления.

Внутри каждой группы выделяются четыре класса методических приемов регуляции функционального состояния.

Первый класс (методы психической регуляции):

- аутогенная тренировка;
- специальные приемы регуляции;
- самоконтроль-саморегуляция;
- музыкотерапия;
- аромофитоэргономика.

Второй класс (методы психофизиологической регуляции):

- физические упражнения;
- массаж;
- рефлексотерапия, рефлексопрофилактика;
- термовосстановительные процедуры;
- электростимуляция.

Третий класс (физиолого-гигиенические методы):

- организация рационального режима труда, отдыха и питания;
- активный отдых;
- закаливание;
- регуляция окружающей среды.

Четвертый класс (фармакологические средства):

- адаптогены;
- неотропы;
- стимуляторы центральной нервной системы;
- транквилизаторы;
- витамины.

Индивидуальная профилактика стресса.

Исследованиями ученых установлено, что сущность «борьбы» со стрессом, его развитием и проявлением, а также «противодействия» ему заключается не только в его профилактике, но и в его коррекции.

Как показывают исследования ученых, для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.

В качестве одного из наиболее эффективных методов ученые предлагают систему психологической саморегуляции.

В основе методов саморегуляции положены следующие практические навыки:

1. Расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического). Необходимо помнить, что стресс, как и любые отрицательные эмоции человека, практически всегда сопровождается длительно сохраняющимся «застывшим» напряжением различных групп мышц. Не случайно результатом стресса являются всевозможные болезненные состояния, основанные на спазмах органов и систем.

Для того, чтобы достичь состояния расслабления, рекомендуется большим и указательным пальцами хорошо промассировать на обоих ушах мочку. Перед массажем целесообразно нанести на кончики массирующих пальцев немного мятного масла или вьетнамского бальзама «Звездочка».

Большое значение как фактор индивидуальной профилактики стрессовых состояний имеет и самомассаж всего тела (от макушки головы до кончиков пальцев ног) с небольшим количеством растительного масла. При этом ученые считают, что для большего эффекта снятия стресса людям с холерическим и сангвиническим типом темперамента следует использовать подсолнечное масло; меланхоликам – кунжутное; флегматикам – кукурузное или горчичное.

После массажа следует принять горячий душ или ванну, что усилит эффект расслабления. Добиться эффекта расслабления помогут и специальные успокаивающие ванны. В горячую воду предлагается добавлять по 1/3 чашки имбиря и чайной соды или экстракта розмарина. После такой расслабляющей ванны целесообразно в течение 30 минут отдохнуть.

Также в целях обеспечения расслабления можно использовать и ароматерапию (использование различных ароматических эфирных масел, таких как бергамотовое, гераниевое, мятное, ромашковое, сосновое и т.д.).

2. Успокаивающее дыхание, уравнивающее душевное состояние человека.

3. Наблюдение за ощущениями и состояниями и управление ими, что поможет устранить болезненные, дискомфортные состояния, связанные с отрицательными эмоциями. Здесь имеется в виду способность человека анализировать ситуации, которые изначально являются причиной стрессового состояния.

Как отмечает Ю.В. Татура, если возможно изменить ситуацию, приведшую к стрессу, необходимо это незамедлительно сделать.

Если же сделать ничего нельзя, с ситуацией необходимо смириться, принять ее как должное. Кроме того, очень важно постоянно осуществлять рефлекссию своих мыслей, постепенно заменяя негативные мысли на позитивные, что поможет обрести покой и избежать стрессовой реакции.

4. Создание положительного эмоционального настроения, душевного равновесия. Необходимо помнить, что психологический стрессор всегда состоит из двух частей: ситуации, вызывающей стресс, и отношения человека к этой ситуации. Достаточно устранить любую из этих составляющих, чтобы причина стресса перестала действовать.

Вместе с тем, необходимо помнить, что чаще всего стрессовое состояние вызывают различного рода эмоции (в первую очередь, эмоции отрицательной модальности).

Ю.В. Татура предлагает механизм «избежания» стрессовых ситуаций посредством анализа эмоциональных проявлений:

- Необходимо определить самую сильную эмоцию, которую Вы испытывали в течение последнего времени (в течение последних суток).
- Необходимо сосредоточиться на этой эмоции.
- Необходимо определить ситуацию, которая вызвала стрессовую реакцию (что происходило непосредственно перед тем, как у Вас данная сильная эмоция возникла?).
- Необходимо вспомнить свои мысли в ответ на эту эмоцию.

- Необходимо определить, какая из мыслей может вызывать такие же эмоции в аналогичных ситуациях.

- Необходимо изучать стрессогенные мысли на протяжении достаточно длительного времени (недели или двух). Записывайте свои мысли в ситуациях, когда Вы испытываете стресс. Проанализируйте собранную информацию. Вы можете отметить, что определенные мысли повторяются. Это те стереотипы Вашего мышления, которые вызывают стресс при определенных ситуациях.

- Установив ту мысль, которая в конкретной ситуации вызывает стресс, необходимо постараться найти ее противоположность (мысль, стресс нейтрализующую).

- Как фактор повышения стрессоустойчивости ученые выделяют и психологическую разрядку (самостоятельный поиск и создание ситуаций, стимулирующих положительные эмоции).

Еще одним способом индивидуальной профилактики стресса ученые выделяют коррекцию минерального обмена организма человека. Применение природных адаптогенов типа элеутерококка, золотого корня, заманихи, валерианы и т.д. Использование данных препаратов не только успокаивает нервную систему, тонизирует, но и повышает иммунитет (что также очень важно в ситуациях стресса). Не случайно рекомендуется использование данных растительных препаратов для повышения как физической, так и интеллектуальной работоспособности, а также для профилактики и даже лечения различных болезней. Также необходимо отметить, что для адаптогенов характерно отсутствие каких-либо отрицательных эффектов и привыкания к ним даже при условии достаточно длительного применения.

Также необходимо помнить, что реакция на стресс во многом обуславливается подходом человека к своему здоровью. Необходимо научиться максимально разумно реагировать на окружающую действительность, а также вести активный и здоровый образ жизни. Снижению стресса будет способствовать позитивное восприятие окружающего мира.

Как сильнейший стрессовый фактор учеными рассматривается социальная изоляция. Именно поэтому необходимо избегать уединения с проблемами. Не следует стесняться, бояться сказать окружающим о том, что у Вас случились неприятности и в чем они состоят.

Необходимо учитывать, что долговременный стресс, как и хроническое заболевание, вылечивается намного сложнее. Нельзя позволять конфликтам, которые зачастую являются причиной формирования стресса, затягиваться. Конфликтные ситуации необходимо разрешать как можно скорее. При этом, как считают многие исследователи, очень важно избавиться от раздражения, не затаивать обиды, самим найти способ урегулировать конфликтную ситуацию.

Методом индивидуальной профилактики стрессовых состояний является релаксация. Релаксация – это расслабление. Термин произошел от латинского слова, обозначающего уменьшение напряжения, ослабление, облегчение. В современной психологической науке термином «релаксация»

обозначают состояние покоя, связанного с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация, по мнению ученых, выключает или замедляет «внутренние часы» организма человека как функционирующей системы, ограждая его от тревог и волнений.

Релаксация может быть долговременной или кратковременной, произвольной или произвольной. Непроизвольная релаксация возникает, например, во время сна человека, под воздействием транквилизаторов и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Исходя из того, что стресс – это физиологическое или психологическое напряжение, а релаксация, – это расслабление, т.е. состояние, прямо противоположное напряжению, навыки быстрого расслабления позволяют быстро и эффективно снижать уровень стресса.

Одним из самых надежных способов обучения релаксации является метод нервно-мышечной релаксации, который основывается на взаимозависимости между отрицательными эмоциями и мышечным напряжением. Если научиться правильно снимать избыточное мышечное напряжение, можно научиться и управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации, как правило, осуществляется в три этапа. На первом (базовом) этапе необходимо научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях при отсутствии помех.

Второй этап – обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью (при чтении, письме и т.д.).

На третьем этапе необходимо научиться отслеживать напряжение разных групп мышц при различных эмоциональных состояниях (волнении, страхе, гневе и т.д.) и при помощи мысленной команды, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы.

Процесс релаксации может считаться освоенным, если Вы будете уметь полностью освободиться от стрессового состояния, напряжения за 20-30 с.

Учеными (медиками, физиологами) разработано множество комплексов упражнений, которые позволяют в считанные минуты полноценно отдохнуть, забыть обо всех проблемах, найти нужное решение в критической ситуации.

Как пример приведем несколько таких комплексов.

Комплекс упражнений 1.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение с ускорением, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Осуществляйте при этом рефлексии своих ощущений.

2. Зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд; затем – расслабьте (тоже на 10 секунд).

3. Наморщите нос на 10 секунд.

4. Крепко сожмите губы, расслабьте.

Комплекс упражнений 2.

Сядьте удобно, руки сложите на коленях, ноги поставьте на пол, найдите

глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова просчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, что с каждым выдохом уменьшается и, наконец, полностью исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, постепенно превращаясь в облака.

4. «Плывите» по этим облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Дышите медленно, спокойно, отгораживаясь от всех Ваших волнений и проблем при помощи воображения.

Данный комплекс упражнений очень эффективен при стрессе. Первую неделю целесообразно считать от 10 до 1. Вторую – от 20 до 1. Третью – от 30 до 1 и т.д. постепенно доведя счет до 50.

При выполнении медитационных и релаксационных упражнений необходимо строго придерживаться режима времени. Их выполняют от 10 до 30 минут (не более).

Как метод индивидуальной профилактики стрессовых состояний ученые предлагают использовать и гипноз. Как показывают результаты клинических исследований, процессы внушения (в том числе и с помощью самовнушения и самогипноза) могут наделять человека огромной силой (как физической, так и моральной), которая поможет человеку справиться со сложными, проблемными ситуациями. Гипнотические воздействия могут привести к высвобождению чувств, мыслей, воспоминаний (исследования С. Криппнер, В.А. Райков, О.К. Тихомиров и т.д.). Рядом ученых проведены исследования по активации творческих способностей человека в состоянии гипнотического транса. При этом были получены весьма ощутимые результаты. В состоянии гипноза у человека как бы высвобождались резервные, потенциальные возможности, повышались самооценка и уверенность в своих силах (что не всегда присуще людям в обычном состоянии). Именно гипноз, в данном случае, способствовал программированию мозга человека на достижение определенных результатов, изменению негативного жизненного опыта на позитивный и т.д.

Снижение стрессогенности ситуации. Потенциальную способность какой-либо ситуации вызывать у людей стресс обычно называют стрессогенностью. Степень стрессогенности ситуации определяется количеством и силой отдельных стресс-факторов, присутствующих в текущий момент времени.

В виде формулы это правило можно выразить так:

стрессогенность = «значимость» \* («новизна и неопределенность» + «риск» + «нагрузка» + «цейтнот»)

В данной формуле представлены основные стресс-факторы, которые должны подвергаться подробному анализу в работе по управлению стрессовыми состояниями.

1. Значимость ситуации. Основной критерий оценки силы данного стрессового фактора - цена отказа: «Что для себя ценного я потеряю, если откажусь от выполнения данной деятельности или от нахождения в данной ситуации?»

2. Новизна и неопределенность. Критерий – отсутствие знаний, умений, навыков и информации, необходимых для успешного осуществления данной деятельности или для безопасного нахождения в данной ситуации.

3. Нагрузка. Критерий – количество затрат и уровень дискомфорта, испытываемого мною при осуществлении данной деятельности или при нахождении в данной ситуации:

«Что для себя ценного я теряю (время, усилия, средства)? Какую цену нужно заплатить завыигрыш?»

4. Риск. Критерий – цена ошибки: «Что для себя ценного я потеряю, если я сделаю неправильное действие?»

5. Цейтнот. Критерий – отсутствие запаса времени, достаточного для спокойного обдумывания вариантов поведения, или для перехода в более ресурсное состояние, или для повторения работы в случае ошибки.

Если говорить о самом эффективном подходе к снижению стрессогенности ситуации, то выгоднее всего снижать значимость.

Отсюда становится понятно, что для эффективного управления стрессогенностью ситуации необходимо:

- хорошо различать типичные стресс-факторы;
- уметь определять силу их действия;
- знать в достаточном количестве эффективные и удобные методы купирования (снижения силы) этих стресс-факторов и уметь их применять.

В общем виде алгоритм снижения стрессогенности ситуации может выглядеть так:

1. Предварительно провести инвентаризацию своих жизненных ценностей, проранжировать все свои ценности по 5-бальной шкале (что соответствует одному баллу, что двум и т.д.).

2. Описать текущую или предстоящую стрессогенную ситуацию, «вжиться» в нее.

3. Проанализировать и просчитать ситуацию по формуле стрессогенности.

4. Выбрать приоритетные направления (наиболее сильные стресс-факторы).

Алгоритм снижения «Значимости» ситуации:

1. Определить варианты и цену отказа. Какие я вижу способы ухода из данной ситуации и

что я потеряю в каждом из рассмотренных случаев? К каким последствиям это приведет (негативным, позитивным)?

2. Как я могу снизить объективную и субъективную цену отказа? Как я могу на объективном и субъективном уровне уменьшить вероятность и/или негативные последствия отказа? Повысить позитивные?

3. Что я могу потерять, если начну реализацию стрессового проекта? Что



приобрести? Могу ли я выйти из проекта в процессе его реализации? Какой ценой?

4. Составить комплексный план снижения значимости ситуации и реализовать его.

Алгоритм снижения «Новизны и неопределенности» ситуации:

1. Смоделировать и проанализировать предстоящую ситуацию.  
2. «Проиграть» возможные варианты развития ситуации, определить, какой информации не хватает.

3. Добрать необходимую информацию. При явном недостатке информации подготовиться «психологически».

4. Составить профиль своей компетентности в этой области.

5. Сравнить свой профиль с необходимым. Определить «зазор».

6. Проанализировать способы повышения своей компетентности и/или снижения сложности предстоящей деятельности. Найти нелинейные (психологические) варианты.

7. Составить комплексный план и реализовать его.

Алгоритм снижения «Нагрузки» и «Риска»:

Аналогично фактору «Значимости», но с учетом того, что потери вследствие дискомфорта возникают во время деятельности, а вследствие риска - в случае ошибки.

Алгоритм снижения значимости фактора «Недостатка времени» («Цейтнот»): уметь выставлять приоритеты в своей деятельности и научиться планировать время.

Развитие стрессоустойчивости личности.

Одновременно с освоением навыков управления стрессом у человека необходимо развивать стрессоустойчивость, которая позволяет ему успешно противостоять стрессу хотя бы среднего уровня и хотя бы непродолжительное время. Только это позволит ему проанализировать и оценить происходящее, подобрать эффективный способ коррекции ситуации, своего поведения и/или состояния и успешно применить этот способ, тем самым, выйдя из состояния стресса.

В узком понимании стрессоустойчивость - это способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках. Важной стороной стрессоустойчивости является способность не только сохранять, но и повышать показатели эффективности, продуктивности деятельности при стрессовом усложнении условий. Иначе говоря, эта способность зависит от того, насколько сильно у человека представлена первая фаза развития стресса — фаза мобилизации.

Психологами предлагается ряд определений стрессоустойчивости:

К.К. Платонов определяет стрессоустойчивость – как устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании.

Б.Х. Варданян понимает стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым,

содействующее успешному выполнению деятельности.

Таким образом, стрессоустойчивость в общем понимании — это способность противодействовать воздействию стрессоров, либо активно преобразовывая ситуацию, в которой они проявляются, либо, приспосабливаясь к ней.

Многие исследователи, рассматривая стрессоустойчивость личности, как готовность и способность успешно действовать в стрессовых обстоятельствах, уметь управлять своими психическими состояниями, выделяют ресурсы стрессоустойчивости личности.

Под ресурсами стрессоустойчивости понимаются индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях.

К наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам преодоления стресса относят:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста;
- позитивность «Я-копцепции», самоуважение, адекватность самооценки, осознание собственной значимости, «самодостаточности»;
- активную жизненную установку: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- развитие эмоционально-волевые качества и навыки саморегуляции;
- способность контролировать ситуацию (степень ее воздействия на человека оценивается адекватно);
- использовать методы или способы достижения желаемых целей (мастерство, способность, успешность);
- способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, информационная активность и деятельность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стресс-ситуации;
- способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации.
- способность использовать поведенческие ресурсы - модели и стратегии преодолевающего (копинг) поведения.