



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОВЕДЕНИЯ**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск  
2019

УДК 159.944.4

**Рецензенты:**

врач-психиатр-психотерапевт высшей категории,  
директор ООО «Линия Жизни»

**И.Ю. Бочкарева**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры социальной работы и психолого-педагогического образования,  
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова»

**Г.В. Слепухина**

**Составитель: Степанова О.П.**

**Психология стресса и стрессоустойчивости поведения** [Электронный ресурс]  
: учебное пособие / сост. О.П. Степанова ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский  
государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон.  
текстовые дан. (1,06 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И.  
Носова», 2019. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – Систем. требования : IBM  
PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ;  
Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул.  
экрана.

ISBN 978-5-9967-1723-1

Пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивости поведения». Содержит лекционный и практический материал. Задачей данного является соединение воедино полученных студентами за три года знаний о стрессе в рамках единой концепции на основе принципа нервизма, традиционного для русской научной школы. В процессе изучения учебного пособия, студенты усваивают основные понятия, на которых основана наука о стрессе, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть. По мере изучения пособия студенты также устанавливают основные причины возникновения стрессов (в первую очередь – психологические) и факторы, влияющие на динамику развития стрессорных процессов. Интегрируя сведения, полученные из данного курса, с другими своими знаниями и навыками, студенты овладевают наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса: различными способами саморегуляции и техниками, применяемыми в психотерапии.

Учебное предназначено для студентов направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, 37.03.01 Психология.

УДК 159.944.4

ISBN 978-5-9967-1723-1 © сост. Степанова О.П., 2019

© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова», 2019

## Содержание

Лекция 1. ВВЕДЕНИЕ .....	5
1.1. Стресс как биологическая и психологическая категория .....	7
1.1.1. Физиологические проявления стресса. Активация гипоталамуса .....	9
1.2. Психологический стресс .....	13
1.2.1. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса .....	13
1.2.2. Особенности психологического стресса .....	15
1.2.3. Дифференцировка стресса и других состояний .....	16
Лекция 2. ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И КРИТЕРИИ ЕГО ОЦЕНКИ. 20	
2.1. Формы проявления стресса .....	20
2.1.1. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе .....	22
2.1.2. Изменение физиологических процессов при стрессе .....	23
2.1.3. Эмоциональные проявления стресса .....	24
2.2. Оценка уровня стресса .....	25
2.2.1. Объективные методы оценки уровня стресса .....	25
2.2.3. Прогноз уровня стресса .....	32
Лекция 3. ДИНАМИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ .....	36
3.1. Общие закономерности развития стресса .....	36
3.1.1. Классическая динамика развития стресса .....	36
3.1.2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса .....	39
3.1.3. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса .....	42
3.2. Факторы, влияющие на развитие стресса .....	43
3.2.1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Генетическая предрасположенность .....	43
3.2.2. Родительские сценарии .....	45
3.2.3. Факторы социальной среды .....	50
3.2.4. Когнитивные факторы. Уровень сензитивности .....	50
3.3. Негативные последствия длительного стресса .....	52
3.3.1. Психосоматические заболевания и стресс .....	52
3.3.2. Посттравматический синдром .....	54
Лекция 4. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА .....	57
4.1. Субъективные причины возникновения психологического стресса .....	57
4.1.1. Несоответствие генетических программ современным условиям .....	57
4.1.2. Стресс от реализации негативных родительских программ .....	57
4.1.3. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты .....	58

4.1.4. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности .....	60
4.1.5. Невозможность реализации актуальной потребности .....	61
4.1.6. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией .....	63
4.1.7. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов .....	64
4.1.8. Неумение обращаться со временем (стресс и время).....	64
4.2. Объективные причины возникновения психологического стресса .....	67
4.2.1. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования).....	67
4.2.2. Взаимодействие с другими людьми .....	67
4.2.3. Политические и экономические факторы .....	68
4.2.4. Чрезвычайные обстоятельства.....	68
<b>Лекция 5. ОСОБЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ .....</b>	<b>71</b>
5.1. Общие закономерности профессиональных стрессов.....	71
5.1.1. Профессиональный стресс .....	71
5.1.2. Феномен профессионального выгорания .....	75
5.2. Примеры профессиональных стрессов .....	76
5.2.1. Учебный стресс .....	76
5.2.2. Спортивный стресс .....	79
5.2.3. Стресс медицинских работников.....	81
5.2.4. Стресс руководителя.....	83
<b>Лекция 6. МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ СТРЕССОВ.....</b>	<b>85</b>
6.1. Общие подходы к нейтрализации стресса .....	85
6.2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса .....	90
6.3. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления .....	108
6.4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.....	109
6.4.1. Уверенное поведение.....	109
6.4.2. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов ....	112
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>115</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....</b>	<b>117</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....</b>	<b>136</b>

## Лекция 1. ВВЕДЕНИЕ

Феномен стресса, открытый Гансом Селье, относится к числу фундаментальных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспособляться к различным факторам среды за счет универсального комплекса нейрогуморальных реакций.

Этот термин стал одним из символов медицины XX века, а затем вышел за пределы этой науки в смежные области биологии, психологии, социологии, да и просто обыденного сознания, став модным, расхожим и многозначным. Этому способствовали реальное увеличение количества стрессов у людей, обусловленное урбанизацией, увеличением темпа жизни, возрастанием числа межличностных взаимодействий (в том числе конфликтных), а также все более явным несоответствием между биологической природой человека и условиями его социального существования.

Если сам основатель учения о стрессе первоначально рассматривал его гормональные и биохимические аспекты, то впоследствии все большее число исследователей стали обращать внимание на психологическую составляющую стресса.

Выяснилось, что чрезвычайно сложная и чувствительная психика человека способна серьезно модифицировать характер «классического» стресса, описанного в работах Г. Селье. Стало понятно, что без понимания нейрофизиологических особенностей функционирования человеческого мозга, а также эмоциональных и когнитивных процессов, нравственных установок и ценностей личности невозможно прогнозировать и управлять стрессовыми реакциями человека. Таким образом, становится очевидным все большая роль теоретической и практической психологии в деле создания единой междисциплинарной концепции стресса.

Как пишет российский психофизиолог Ю. И. Александров, «стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья». При этом врачи, физиологи, психологи и социальные работники зачастую вкладывают в понятие стресса совершенно различное содержание, из-за чего у людей может складываться неправильное, искаженное представление об этом явлении. Для практического психолога желательно уметь выявлять не только психологические, но и физиологические, поведенческие и другие признаки стресса, для того чтобы правильно оценивать тяжесть ситуации и помогать людям справляться с их проблемами.

В этом вопросе очень важно соблюдать оптимальный баланс между узкой специализацией и широким взглядом на проблему. С одной стороны, практический психолог должен сосредоточиваться на своем предмете исследования и в первую очередь выявлять психологические причины стрессов и изменения, происходящие в психике человека, а в случае выхода ситуации за сферу своей компетенции передать своего клиента другому специалисту (психиатру или врачу общего профиля). С другой стороны, психолог сам

должен обладать тем минимумом знаний по физиологии, медицине и биохимии стресса, который позволит ему определять критерии выхода за область своих профессиональных возможностей.

Для этого в данном учебном пособии большое внимание уделено физиологическим и медицинским аспектам стресса.

Задачей данного специального предмета является соединение воедино полученных студентами за три года знаний о стрессе в рамках единой концепции на основе принципа нервизма, традиционного для русской научной школы. В процессе изучения такого курса, как «Психология стресса», студенты усваивают основные понятия, на которых основана наука о стрессе, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть. По мере изучения курса студенты также устанавливают основные причины возникновения стрессов (в первую очередь – психологические) и факторы, влияющие на динамику развития стрессорных процессов. Для своей будущей работы психологи должны знать не только общие закономерности профессиональных стрессов, но и их основные разновидности. Интегрируя сведения, полученные из данного курса, с другими своими знаниями и навыками, студенты овладевают наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса: различными способами саморегуляции и техниками, применяемыми в психотерапии.

#### **Список сокращений:**

АД артериальное давление.

АДС артериальное давление систолическое.

АДД артериальное давление диастолическое.

АКТГ адrenoкортикотропный гормон гипофиза.

АТ аутогенная тренировка.

ВИК вегетативный индекс Кердо.

ВНД высшая нервная деятельность.

ВНС вегетативная нервная система.

ВСР вариабельность сердечного ритма.

ИН индекс напряжения регуляторных систем.

И ПС интегральный показатель страхов.

НЛП нейролингвистическое программирование.

НС нервная система.

ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство.

СМР сенсомоторная реакция.

ЧСС частота сердечных сокращений.

ЦНС центральная нервная система.

## 1.1. Стресс как биологическая и психологическая категория

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье.

Можно сказать, что предложенная им концепция была революционной для науки середины XX века. В то время среди биологов и врачей господствовало мнение, что реакция живого организма на факторы среды носит сугубо специфический характер и задача ученых состоит в том, чтобы обнаруживать и фиксировать именно отличия реакций на разнообразные воздействия внешнего мира. Г. Селье пошел другим путем и начал искать общие закономерности биологических реакций, в результате чего обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия.

Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине».

До появления работ этого автора считалось, что реакция организма на холод и тепло, движение и длительное обездвиживание диаметрально противоположны, однако Г. Селье удалось доказать, что во всех этих случаях кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессорные» гормоны, помогающие организму адаптироваться к любому стрессору.

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом. Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс.

Г. Селье выделил три стадии этого процесса:

- стадию тревоги;
- стадию резистентности (адаптации);
- стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в

результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

Согласно его теории, на всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны – глюкокортикоиды, которые, собственно, и выполняют адаптивную функцию.

Следует отметить, что Г. Селье не отрицал важной роли высших отделов центральной нервной системы в формировании адаптивных реакций организма, однако сам этим вопросом не занимался и соответственно нервной системе в его концепции отведено явно неподобающее ее роли скромное место.

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный – эустресс и вредоносный – дистресс.

Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи. Так, по мнению В. В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, (Стрессор – фактор, вызывающий стресс. От англ. &#x2113; – напряжение.) возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [16].

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза» [6].

В одном из учебников по курсу «Высшей нервной деятельности» стресс определяется как «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации» [7].

Тем не менее, согласно мнению самого Ганса Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму – дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [2; с. 109].

Специалисты в области психологии труда указывают, что «проблема контроля и предотвращения стресса в труде связана не столько с тем, чтобы непременно «бороться» со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в



дистресс» [13; с. 243]. В качестве примера можно взять экзаменационный стресс, с которым сталкиваются студенты и школьники во время учебы. Следует отметить, что хотя в рамках традиционного учебного процесса процесс подготовки и сдачи экзаменов в вузах сопровождается определенными негативными эмоциями, такое положение вещей не является единственно возможным.

При правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки [21]. Пока же мы вынуждены признать, что субъективные тревожные переживания и сопутствующие им вегетативные реакции во время подготовки и сдачи экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса.

### ***1.1.1. Физиологические проявления стресса. Активация гипоталамуса***

Гипоталамус выполняет ряд важных функций в организме человека, которые имеют непосредственное отношение к стрессу:

- является высшим центром вегетативной нервной системы;
- отвечает за координацию нервной и гуморальной систем организма;
- управляет секрецией гормонов передней доли гипофиза, в частности, адренкортикотропного гормона, стимулирующего надпочечники;
- формирует эмоциональные реакции человека;
- регулирует интенсивность питания, сна и энергетического обмена.

Таким образом, при первичном эмоциональном возбуждении, возникающем при столкновении человека со стрессором, именно гипоталамус во многом определяет характер первых нервно-гуморальных реакций. С одной стороны, он повышает активность симпатической нервной системы, а с другой – вызывает секрецию антистрессорных гормонов коры надпочечников.

Повышение активности симпатического отдела нервной системы.

Нервная регуляция метаболизма в организме человека является итогом динамического баланса двух подсистем вегетативной нервной системы: ее симпатического и парасимпатического отделов.

Задача симпатического отдела – помочь выжить организму в критический момент, дать ему столько ресурсов, сколько нужно для борьбы (если можно победить) или бегства (если враг сильнее). При активации симпатического отдела сердце бьется сильнее, зрачки расширяются, в крови появляется адреналин (при страхе) или норадреналин (при гневе), мышцы напрягаются и работают более интенсивно, но со временем запасы энергии в организме заканчиваются, и нужно думать об их пополнении. При истощении запасов питательных веществ и энергии в организме происходит возбуждение парасимпатического отдела, задачей которого является восстановление и сохранение ресурсов, а его активация происходит во время сна, еды и отдыха [12].

Соответственно на начальных этапах стресса первым повышается активность симпатического отдела, и в результате сердце бьется сильнее,

дыхание учащается, мышцы напряжены, кожа бледнеет, и на ней может выступить холодный пот. Если стресс продолжается достаточно долго (а также при ограниченных запасах адаптационной энергии или «слабом» типе высшей нервной деятельности человека) активируется парасимпатический отдел, что сопровождается слабостью, падением артериального давления, снижением тонуса мышц и желудочно-кишечными расстройствами.

Включение гормональных механизмов, следует отметить, что Ганс Селье получил Нобелевскую премию за открытие именно этого аспекта стрессорных реакций – активации коркового слоя надпочечников, которые помогают организму человека и животных преодолевать различные трудности при помощи специальных антистрессорных гормонов.

Данная реакция также запускается гипоталамусом, но существенно отличается от предыдущей. Под действием гормонов коркового вещества надпочечников (глюкокортикоидов) усиливаются все обменные процессы, в крови появляется больше глюкозы, подавляются воспалительные процессы, организм становится менее чувствительным к боли – в результате повышается степень адаптации к повышенным требованиям среды обитания.

Дальнейшее развитие событий зависит от того, как быстро организму удастся справиться со стрессом, который последовательно проходит стадии тревоги, адаптации и истощения.

На первой стадии организм пытается приспособиться к стрессу или преодолеть его. То, что мы описали ранее, фактически и составляет суть этой стадии.

Если стресс-фактор продолжает воздействовать на организм, то наступает адаптация – стадия равновесия стрессора и защитных механизмов, на которой организму удастся более-менее компенсировать ущерб от негативного воздействия. Эту стадию может испытывать спортсмен на середине длинной дистанции, руководитель фирмы во время выполнения ответственного проекта, студент в первой половине экзаменационной сессии.

Однако пребывание в состоянии стресса не может продолжаться бесконечно долго, так как запасы адаптационной энергии, согласно учению Селье, ограничены. Поэтому, если стрессорный фактор продолжает воздействовать на организм, физиологический стресс сменяется на патологический, другими словами – человек заболевает.

Такие психосоматические заболевания, как артериальная гипертония, неспецифический колит, язвенная болезнь желудка и ряд других заболеваний, являются частыми осложнениями длительных психологических стрессов. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций, согласно результатам многочисленных клинических наблюдений и экспериментальных работ, сердечно-сосудистая система в первую очередь реагирует на стресс, а также становится одной из первых мишеней стресса [5, 9, 10]. По мнению большинства исследователей, ведущим патогенным фактором в отношении сердечнососудистой системы при стрессах является активация катехоламинового и адренордикоридного механизмов, которые через

нарушение проницаемости мембран сердечных клеток приводят к расстройствам их метаболизма и гипоксии [22].

При этом исследователи подчеркивают двустороннюю связь стресса и ишемии сердечной мышцы: с одной стороны, ишемия нередко возникает как результат стресс-реакции, вызывающей спазм и тромбоз коронарных сосудов, а с другой стороны, ишемия, обусловленная любой причиной, вызывает боль, страх смерти, а в итоге – выраженный эмоциональный стресс.

Значение нервной системы в преодолении стресса.

Отмечая несомненные заслуги Г. Селье, следует отметить, что в его теории явно недостаточное значение отведено роли нервной системы – главной регулирующей системе нашего организма, активно участвующей во всех процессах адаптации к неблагоприятным факторам среды. Изучая механизмы адаптации организма к возмущающим факторам, нельзя не коснуться ставших классическими работ У. Кеннона, И. П. Павлова, Л. А. Орбели, Э. Геллгорна и других ученых, отметивших важнейшую роль нервной системы в формировании адаптивных реакций организма в условиях стресса.

Как отмечал академик К. В. Судаков, «центр тяжести исследований проблемы стресса из сферы нейроэндокринных взаимоотношений все более отчетливо перемещается в так называемую психическую сферу, основу. Подробнее о психосоматических заболеваниях.

Начало физиологическому направлению исследований проблемы стресса положили работы У. Кеннона, создавшего теорию гомеостаза. Ведущее место в поддержании гомеостаза и во взаимодействии организма с окружающей средой принадлежит, по Кеннону, центральной и вегетативной нервной системе. Особую роль при этом он отводил симпатoadренальной системе, мобилизующей организм для реализации наследственных программ «борьбы и бегства».

Большой вклад в изучение механизмов стресса внесли физиологи отечественной школы И. П. Павлов, Л. А. Орбели, П. В. Симонов. Физиолог Л. А. Орбели открыл феномен «трофического» действия симпатических нервов, одним из первых обнаружив возможность нервной системы напрямую влиять на обмен веществ в тканях, минуя эндокринные механизмы. В результате исследования закономерностей протекания нервных процессов в критических условиях И. П. Павлов создал теорию экспериментального невроза, согласно которой при определенных внешних воздействиях, требующих максимального функционального напряжения высшей нервной деятельности (ВНД), происходит срыв слабого звена нервных процессов и извращение функционирования сильного звена.

В его опытах в условиях экспериментального невроза нарушалось взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга.

В ходе экспериментального невроза, который по своей сути являлся типичным стрессом, возникали срывы функционирования ВНД в сторону торможения или возбуждения, что позже подтвердилось в исследованиях отечественных и зарубежных авторов.

Признавая выдающиеся заслуги И. П. Павлова в изучении физиологии ЦНС, следует помнить, что его исследования проводились на экспериментальных животных и их результаты не дают исчерпывающего представления о механизмах стресса у человека в связи с существованием у последнего второй сигнальной системы и особенностей жизнедеятельности в условиях социальной среды. Тем не менее, даже работая с животными, И. П. Павлов отмечал существенную роль индивидуальных факторов, в частности, врожденного типа ВНД, в формировании картины формирующегося экспериментального невроза. То, что стрессовые ситуации могут приводить к значительным физиологическим нарушениям, было показано в опытах на обезьянах, где конфликтная ситуация с демонстративным лишением полового партнера приводила к возникновению устойчивой гипертензии и нарушению сердечной деятельности.

Как отмечал П. В. Симонов, «отрицательные эмоции возникают в ситуациях прагматической неопределенности, дефицита информации, необходимой для организации действий» [14; с. 34]. На важную роль фактора неопределенности в возникновении и развитии психических стрессовых реакций указывается как отечественными [4], так и зарубежными исследователями [23].

В других работах было показано значение иных условий, способствующих развитию стресса:

- иммобилизации [18];
- дефицита времени [19];
- нарушения биологических ритмов [20];
- изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа [15].

Интересно отметить, что все эти факторы в той или иной степени встречаются у студентов при подготовке и сдаче ими экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а потом и оценки вносит элемент неопределенности, способствующий развитию стрессовых реакций.

Длительное ограничение движений, связанное с повторением большого количества материала, является формой частичной иммобилизации, а необходимость уложиться в жесткий лимит времени, отпущенный на подготовку к экзаменационному ответу, создает дополнительное напряжение. К этому надо добавить нарушение режима сна и бодрствования, особенно в ночь перед экзаменом, и нарушение привычных динамических стереотипов (образа жизни) в период сессии.

С учетом всего вышеизложенного придется согласиться, что во время экзаменационной сессии студентам приходится сталкиваться с широким диапазоном синергично действующих стрессогенных факторов, приводящих в итоге к развитию выраженного стресса.

## 1.2. Психологический стресс

### 1.2.1. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование психологический стресс. Р. Лазарус и Р. Ланьер в своих работах определяли его как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию [4].

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конечно же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса.

Некоторые исследователи отмечают, что возникновение данного термина подчеркивает неразрывную связь стресса и эмоций и даже примат эмоций в комплексной реакции.

В содержание этого термина включаются как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека [16].

Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типичные признаки стресса. Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера.

Сам Г. Селье в одной из своих поздних работ писал: «Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым» [2; с. 106].

Актуальность исследований по изучению механизмов и последствий эмоционального стресса подчеркивается практически всеми ведущими специалистами, работающими в этой области, независимо от научного направления (психиатрами, психологами, физиологами).

Так, А. М. Вейн еще более двух десятилетий назад писал, что «основные хронические текущие заболевания нашего времени возникают на фоне эмоционального неблагополучия, острого или хронического эмоционального стресса» [5; с. 3].

По оценкам некоторых западных экспертов, 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

Основными причинами возникновения этих нарушений становятся эмоциональное напряжение, межличностные конфликты в семье и напряженные производственные отношения и др. Эти факторы нарушают функцию сформировавшихся в процессе эволюции механизмов поддержания гомеостаза.

Если человек попадает в социальные условия, когда его положение кажется ему бесперспективным, то может развиться реакция тревоги, чувство страха, неврозы и т. п. [24].

В последнее время показано, что эмоциональные проблемы являются наиболее важной причиной потери трудоспособности по сравнению с физическими проблемами [25].

Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, имеет смысл более точно определить их содержание в связи со следующими обстоятельствами:

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;

- эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.);

- термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» – психологами.

В то же время оба эти вида стресса имеют общую схему развития, включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и в своем развитии, как правило, проходят через три «классические» стадии – тревоги, адаптации и истощения.

А. Г. Маклаков пишет: «Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которой характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов»8.

Здесь следует отметить, что с точки зрения биологической целесообразности (применение «стратегии борьбы или бегства») стресс повышает эффективность функционирования систем органов – например, когда человек убегает от агрессивно настроенной собаки или участвует в спортивном соревновании.

Снижение работоспособности происходит только тогда, когда природные программы поведения вступают в противоречие с социальными нормами или условиями интеллектуальной деятельности (что проявляется, например, при стрессе авиадиспетчеров или биржевых маклеров).

Другое спорное положение А. Г. Маклакова относительно стресса касается последовательности событий во время его разворачивания. Автор пишет: «Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, мы вправе полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению физиологических резервов».

Данное положение является достаточно дискуссионным, так как большинство авторов считают, что стресс является не подготовкой к возбуждению, а следствием его, и он не предшествует трате энергетических ресурсов, а вызывает эту трату [1, 2, 3, 16, 18].

### ***1.2.2. Особенности психологического стресса***

Психологический стресс, в отличие от биологического стресса, описанного в классических работах Г. Селье, обладает рядом специфических особенностей, среди которых можно выделить несколько важных особенностей. В частности, этот вид стресса может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, которые еще не произошли, но наступления которых субъект боится [21,23]. В отличие от животных человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. В результате бывает так, что у плохо успевающего ученика одни лишь мысли о вероятной неудовлетворительной оценке порою вызывают более сильные вегетативные реакции, нежели ее получение на экзамене.

Это обуславливает специфику человеческого психоэмоционального стресса, к которому не всегда применимы закономерности его протекания, подробно описанные в опытах на лабораторных животных.

Другая особенность психологического стресса – существенное значение оценки человеком степени своего участия в активном воздействии на проблемную ситуацию с целью ее нейтрализации [4].

Показано, что активная жизненная позиция или хотя бы осознание возможности влиять на стрессорный фактор приводит к активации преимущественно симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то

время как пассивная роль субъекта в создавшейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций [16].

Основные отличия между биологическим и психологическим стрессом отражены в табл. 1. Контрольный вопрос, позволяющий дифференцировать разновидности стресса, звучит так: «Наносит ли стрессор явное повреждение организму?». Если ответ «Да» – это биологический стресс, если «Нет» – психологический.

Механизм развития психологического стресса можно продемонстрировать на примере студента, готовящегося к защите дипломного проекта. Степень выраженности признаков стресса будет зависеть от ряда факторов: его ожиданий, мотивации, установок, прошлого опыта и т. д. Ожидаемый прогноз развития событий модифицируется в соответствии с уже имеющейся информацией и установками, после чего происходит итоговая оценка ситуации. Если сознание (или подсознание) оценивает ситуацию как опасную, то развивается стресс. Параллельно этому процессу происходит эмоциональная оценка события. Первичный запуск эмоциональной реакции развивается на подсознательном уровне, а затем к нему прибавляется еще эмоциональная реакция, сделанная на основании рационального анализа.

В данном примере (ожидание защиты диплома) развивающийся психологический стресс будет модифицироваться в сторону усиления или уменьшения интенсивности в зависимости от следующих внутренних факторов.

### ***1.2.3. Дифференцировка стресса и других состояний***

Дифференциация стресса и других эмоциональных состояний достаточно сложна и в большинстве случаев весьма условна. Наиболее близкими к стрессу состояниями являются отрицательные эмоции, утомление, перегрузка и эмоциональная напряженность. При достаточной интенсивности и длительности такие эмоциональные явления, как страх, тревожность, фрустрация, психологический дискомфорт и напряженность, могут рассматриваться как психологическое отражение стресса, так как сопровождаются всеми проявлениями стрессорной реакции: от дезорганизации поведения до адаптационного синдрома [16].

Чаще всего возникает вопрос о дифференцировании стресса от процесса утомления. Эта задача облегчается тем, что два этих состояния имеют разную физиологическую основу: стресс связан с гуморальными и вегетативными изменениями, а утомление определяется высшими этажами нервной системы, в первую очередь – корой больших полушарий.

Однако между ними есть и «переходные точки»: утомление развивается при начале истощения активации, вызванного симпатическим регулированием, что запускает активность парасимпатического отдела, способствующего восстановлению потраченных ресурсов.



Преобладающая активность парасимпатической системы при утомлении выражается в снижении речевой активности, стремление к покою и легкости возникновения сонного торможения [16].

По мнению Суворовой В. В., только крайне редко сильное утомление может запускать развитие и симпатических реакций, выражающееся в перевозбуждении и нарушении сна.

В реальной трудовой деятельности утомление может проявиться:

– или в снижении интенсивности труда работника при сохранении величины начального напряжения его физиологических функций (снижение производительности труда);

– или в увеличении степени напряженности физиологических функций при неизменных показателях количества и качества труда (возрастание «цены результата труда»);

– или (что бывает наиболее часто) в некотором снижении трудовых показателей с одновременным увеличением напряжения физиологических функций.

В последней ситуации утомление к концу работы может быть достаточно глубоким, и для восстановления нормального функционального состояния организма потребуются продолжительный отдых.

В случае если отдых оказывается недостаточным для полного восстановления работоспособности к началу следующего трудового периода, то в этот период утомление развивается более быстро и глубина его к концу работы будет более значительной, чем в предыдущий период.

Это показывает, что утомление обладает способностью к накоплению, постепенно переходя в качественно новое состояние – переутомление.

Последнее обычно определяется как хроническое утомление, не ликвидируемое за обычные периоды отдыха (ежедневный и еженедельный).

Синдром умственно-эмоционального переутомления расценивается некоторыми авторами как особое нозологическое состояние организма, находящееся между нормальными и патологическими реакциями, которое в неблагоприятных условиях может переходить в болезнь [11].

Особую роль в развитии нервного перенапряжения и хронического утомления играют наследственно-конституционные факторы, ибо без учета генотипических особенностей трудно объяснить разнонаправленные психофизиологические сдвиги в экстремальных ситуациях у разных индивидуумов. Некоторые специалисты в области стресса выделяют еще одно состояние, близкое к стрессу, но отличающееся от него – перегрузку.

Например, Ксандрия Вильяме считает, что перегрузка возникает тогда, когда человек не в состоянии удовлетворить предъявляемые к нему требования и берет на себя больше, чем может сделать. Она пишет: «Перегрузка случается тогда, когда вы слишком много работаете, пытаетесь совместить дом, семью, карьеру и другие обязательства, когда требования к вашему времени и силам оказываются чрезмерными. Это происходит тогда, когда дел так много, что вы безуспешно растрчиваете энергию, у вас все равно не остается времени на отдых или выходные. Вы мало спите, но все равно не успеваете сделать все,

особенно когда несколько человек одновременно предъявляют к вам противоречивые требования».

По мнению этого автора, хотя стресс и перегрузка представляют собой два самостоятельных феномена, они тесно взаимосвязаны.

К. Вильяме отмечает, что перегрузка может вести к усилению стресса, поскольку вызывает страхи и волнения – страх, что человек больше не выдержит такого темпа, страх не оправдывать ожиданий и т. д.

Она пишет: «Если требования, предъявляемые к вашему времени и к вашим силам, ведут к перегрузкам, это вызывает неполадки в вашем организме и сбой в его работе. Проблемы со здоровьем приводят к постоянной тревоге и агрессивности, что усиливает стресс на психическом и эмоциональном уровнях. К стрессу может привести даже опасение, что у вас просто не хватит физических сил справиться с перегрузкой».

Таким образом, если организм не справляется с перегрузкой, то эта перегрузка может стать причиной стресса. Перегрузка обычно вызывается вашими обязанностями, а не тем, что вам хочется делать.

Если вы чрезвычайно заняты, но вам нравится то, что вы делаете, то, скорее всего, вы будете воспринимать каждую новую задачу как волнующее приключение и с энтузиазмом приступать к ее решению.

В этом случае стресс маловероятен. Такое состояние лучше называть «высокой нагрузкой», а не перегрузкой. Высокие нагрузки с меньшей вероятностью ведут к стрессу, хотя длительное их присутствие может тоже отрицательно сказаться на здоровье»<sup>1</sup>.

Близким к состоянию психологического стресса, по мнению некоторых исследователей, является также состояние эмоциональной напряженности [9].

Данные авторы считают, что эмоциональная напряженность, как и стресс, проходит через три стадии: эмоционального возбуждения, эмоционального напряжения и эмоциональной напряженности.

Авторы разъясняют свою концепцию следующим образом: «В ответ на самые различные воздействия со стороны внешней или внутренней среды наряду с отражением и оценкой этих воздействий в сознании возникает определенное эмоциональное возбуждение (некоторая тревога) как сигнальный процесс – подсознательный анализ информации, неудовлетворенной потребности или оценка неблагоприятного состояния в организме. Затем, если человек начинает какую-либо сознательную активную деятельность на основе волевых актов, начинает развиваться эмоциональное напряжение как сигнальный процесс и регуляция функциональных резервов – преимущественно их мобилизация».

Эмоциональное напряжение направлено на достижение успеха в выполняемой деятельности. Однако при чрезмерных по силе или астенических по окраске и направленности эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности. Характерны в таком аспекте излишняя мотивация и самовозбуждение, очень сильный всплеск стенических эмоций, неоправданно высокая тревога, иногда чувство страха.

Под эмоциональной напряженностью понимается состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности» [9; с. 81-82]. При анализе данной концепции обращает на себя внимание сходство предложенных этапов эмоциональной напряженности с этапами классического стресса, только проходящего не на гормонально-биохимическом, а на нервно-психическом уровне.

## Лекция 2. ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И КРИТЕРИИ ЕГО ОЦЕНКИ

### 2.1. Формы проявления стресса

Психологический стресс может проявляться в изменениях различных функциональных систем организма, а интенсивность нарушений может варьировать от небольшого изменения эмоционального настроения до таких серьезных заболеваний, как язва желудка или инфаркт миокарда.

Существует несколько способов классификации стрессорных реакций, но для психологов наиболее перспективным является разделение их на поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические проявления стресса (при этом к физиологическим проявлениям условно относят также биохимические и гормональные процессы). Ранее подобная классификация реакций организма была применена при изучении состояния тревожности, которая часто сопутствует психологическому стрессу.

Так, Мии В. выделяет четыре компонента, играющих важную роль при формировании состояния тревожности:

- настроение (например, волнение);
- когнитивную сферу (неприятные воспоминания, построение негативных прогнозов);
- физиологические проявления (тахикардия, потоотделение, тремор);
- поведенческие реакции [20].

В соответствии с этим подходом мы также будем отдельно рассматривать поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические проявления стресса, естественно, понимая, что между этими формами проявления стресса существуют тесные объективные взаимосвязи.

Установлено также, что функциональное состояние человека (в том числе стресс) влияет на характеристики его почерка.

Нарушения режима дня могут выражаться в сокращении сна, смещении рабочих циклов на ночное время, отказе от полезных привычек и замене их на неадекватные способы компенсации стресса.

Профессиональные нарушения могут выражаться в увеличении числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, в хронической нехватке времени, в низкой продуктивности профессиональной деятельности. Ухудшается согласованность движений, их точность, соразмерность требуемых усилий.

Нарушения социально-ролевых функций при стрессе выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности во время общения, появлении различных признаков антисоциального поведения. При этом человек, находящийся в длительном стрессе, меньше учитывает социальные нормы и стандарты, что может проявляться в потере внимания к своему внешнему виду.

Дистресс пагубно сказывается и на социальных связях личности с другими людьми. Во время переживания глубокого стресса могут значительно ухудшаться отношения с близкими людьми и коллегами по работе вплоть до полного разрыва, причем основная проблема остается нерешенной, а у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

Студенты-психологи, оценивавшие поведенческие признаки стресса, вызванного напряженной учебной работой, наиболее выраженным проявлением стресса назвали снижение работоспособности и повышенную утомляемость. К негативным последствиям учебного стресса были также отнесены нарушения сна и спешка, вызванная постоянной нехваткой времени. Нарушения социальных контактов и проблемы в общении отмечались студентами в числе последствий учебного стресса, однако выраженность этих явлений была не очень большой. При этом степень снижения работоспособности и развития утомления при стрессе зависела от некоторых объективных и субъективных факторов.

Неадекватные попытки компенсировать стресс выражаются в более интенсивном употреблении алкоголя, повышении ежедневных норм курения, избыточном приеме пищи и т. д. (рис. 6). По нашим данным, наиболее распространенным методом снятия стресса у студентов является вкусная еда, затем телевизор, сигареты и алкоголь. Оказалось также, что нередко люди пытаются снизить повышенный уровень стресса за счет агрессивных импульсов, «выплескивая» негативные эмоции на других людей. Близкие данные были получены и у людей, работающих бухгалтерами и экономистами.

Неадекватные методы снятия стресса в основном характерны для людей, ищущих во внешней среде причины своих проблем и стрессов, причем в большей мере это относится к стремлению таких людей использовать алкоголь в качестве «универсального антистрессорного метода». При этом отмечалась выраженная корреляция между частотой применения алкогольных напитков и выкуриваемых сигарет ( $r = 0,44$ ;  $p < 0,001$ ), а также между едой и телевизором ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,01$ ). Таким образом, выявляются «парные» привычки адаптационного плана, одна из которых может приводить к алкоголизации и болезням легких, а другая – к появлению избыточного веса. В то же время была отмечена отрицательная корреляция между применением сигарет и телевизора, выступающих в качестве альтернативных способов уменьшения стресса ( $r = -0,32$ ;  $p < 0,01$ ).

Некоторые авторы четко не разделяют понятие «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», отмечая, что для обоих явлений характерны изменения в мимике, проявления скованности движений, изменения в фонации и артикуляции речи, тремор мышц лица, рук и ног, такие поведенческие реакции, как суетливость или, наоборот, ступор [2]. Следует отметить, что анализ приведенных этими авторами ситуаций (пожар, парашютный прыжок, полет на самолете) показывает, что речь скорее идет о кратковременной эмоциональной напряженности, чем о «классическом» стрессе, обладающем достаточно длительной динамикой развертывания и проявления. Тем не менее результаты и выводы, полученные данными авторами, представляют

несомненную ценность и для изучения психологического стресса. Например, они дают интересную классификацию поведенческих проявлений эмоциональной напряженности, которые имеют место и при стрессе:

- импульсивная (возбудимая) форма, связанная с чрезмерным возбуждением и понижением активности тормозного процесса, временным ухудшением дифференцировок. При этом преобладают ошибочные поспешные действия, появляется суетливость;

- тормозная («торпидная») форма обуславливается общей заторможенностью на основе развития охранительного торможения из-за значительного понижения ресурсов нервной системы;

- генерализованная («гипобулическая») форма, характеризующаяся непредсказуемостью, паническими действиями, стремлением не бороться с опасностью, а избежать ее любым путем. При этом имеют место алогичные решения, беспорядочное поведение, в том числе реверсивные действия («действия наоборот») – поступки вопреки здравому смыслу

### ***2.1.1. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе***

При стрессе обычно страдают все стороны интеллектуальной деятельности, в том числе такие базовые свойства интеллекта, как память и внимание.

Нарушение показателей внимания в первую очередь обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость.

В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Тем не менее постоянная загруженность сознания обсуждением причин стресса и поиском выхода из него снижает емкость оперативной памяти, а измененный при стрессе гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой информации.

Следует также отметить возможное нарушение нормального взаимодействия полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону большего доминирования правого, «эмоционального» полушария, и уменьшение влияния левой, «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека. Все вышеназванные процессы не только являются следствием развития психологического стресса, но и препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижение мыслительного потенциала затрудняет поиски выхода из стрессорной ситуации.

В. П. Маришук и В. И. Евдокимов пишут, что многие феномены нарушения мыслительных процессов при стрессе могут быть объяснены исходя из физиологического понятия доминанты. Согласно мнению данных авторов, при психической напряженности, вызванной острым стрессом, доминанта по закону отрицательной индукции временно гасит другие очаги возбуждения,

являющиеся физиологическими субстратами других мнений, более обоснованных мотивов, истинных знаний. По этому поводу они пишут:

«Если пользоваться психологическими терминами, то при этом возникает особая психологическая установка, через призму которой осмысливается наличная и вновь поступающая информация (как через «кривое зеркало»). Прошлый опыт, знания, мотивы временно погашены, и оценка ситуации соизмеряется только с эталоном данной установки, хотя бы и глубоко ложной. Все, что подлежит осмыслению, может видеться в ложном свете, оцениваться тенденциозно, и человеку кажется в данный момент, что он прав (ведь все остальные источники внутренней информации временно погашены).

Дело осложняется и в связи с тем, что доминанта (пока она функционирует и подкрепляется эмоциями) малоуязвима.

Как отмечал академик А. Ухтомский, доминанта действует по особым законам – она усиливается независимо от того, положительные или отрицательные воздействия на нее направлены. На языке психологии это означает, что убедительные аргументы порой отбрасываются, а ошибочные мотивы торжествуют. Характерно, что когда напряженность прекращается, когда отрицательная индукция от доминирующего очага перестает оказывать свое воздействие, и в сознании начинает воспроизводиться все, что было в разумном опыте, мы будто бы «прозреваем» от «отравления эмоциями» и порою не можем понять, как же проходили мимо очевидных аргументов, почему мы упрямылись, почему грубили, а иногда совершали негативные поступки вопреки собственным ценностным ориентациям».

### ***2.1.2. Изменение физиологических процессов при стрессе***

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека – пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной [3]. Однако в поле зрения исследователей чаще всего оказывается сердечно-сосудистая система, обладающая повышенной чувствительностью, реакции которой на стресс можно относительно легко регистрировать. При стрессе фиксируются следующие объективные изменения:

- повышение частоты пульса или изменение его регулярности;
- повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;
- снижение электрического сопротивления кожи и т. д.

Упомянутые выше авторы – В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов, описывая состояния эмоциональной напряженности (кратковременного стресса), отмечают резкое учащение и нарушение ритмичности пульса и дыхания, обильный пот, резкие изменения диаметра зрачка, вазомоторные реакции на лице, резкое учащение перистальтики и т. д. [2]. Все эти объективные изменения находят свое отражение в субъективных переживаниях человека, испытывающего стресс.

Человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные переживания:

- боли в сердце и других органах;
- затруднение при дыхании, напряжение в мышцах;
- неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.

Нарушения нормальной деятельности отдельных органов и их систем, с одной стороны, и отражение этих нарушений в сознании, с другой стороны, приводят к комплексным физиологическим и биохимическим нарушениям: снижению иммунитета, повышенной утомляемости, частым недомоганиям, изменению массы тела и т. д..

Согласно самоотчетам студентов, описывающих проявления экзаменационного стресса, сильнее всего он проявляется в виде головной боли ( $5,7 \pm 0,4$  балла), учащенного сердцебиения или неприятных ощущений в сердце ( $4,2 \pm 0,4$  балла), в виде избыточного мышечного напряжения или тремора ( $3,9 \pm 0,4$  балла). Чуть меньше стрессы проявляются в виде проблем с желудочно-кишечным трактом ( $3,5 \pm 0,3$  балла) и в форме затрудненного дыхания ( $2,8 \pm 0,3$  балла).

Выраженность физиологических проявлений стресса весьма прочно коррелировала с внутренними предпосылками психологических стрессов ( $r = 0,45$ ;  $p < 0,001$ ). Психосоматические проявления стресса были больше выражены у лиц, которые отмечали у себя стеснительность, робость, пессимизм, застенчивость, страх перед будущим, навязчивые мысли о возможных неприятностях. Данные черты характерны для интровертов, лиц с повышенной сензитивностью и слабым типом высшей нервной деятельности.

### ***2.1.3. Эмоциональные проявления стресса***

Эмоциональные проявления стресса затрагивают различные стороны психики. В первую очередь это касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, теряет веру в успех и в случае особо затяжного стресса может впасть в депрессию.

На фоне такого измененного настроения у человека, испытывающего стресс, отмечаются более сильные эмоциональные вспышки, чаще всего – негативного характера. Это могут быть эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, вплоть до аффективных состояний.

Длительный или повторяющийся кратковременный стресс может приводить к изменению всего характера человека, в котором появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся: интраверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность и т. д.

При наличии определенных предпосылок все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые чаще всего проявляются в виде различных неврозов (астенического, невроза тревожного ожидания и т. д.).



Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) одновременно являются и следствиями и предпосылками развития стрессов. Исследование особенностей учебных стрессов показало, что страх перед будущим (как фактор, провоцирующий возникновение стрессовых состояний способствовал развитию таких проявлений стресса, как повышенная тревожность, неуверенность в себе, депрессивное настроение, навязчивые негативные мысли и ощущение беспомощности.

## **2.2. Оценка уровня стресса**

### ***2.2.1. Объективные методы оценки уровня стресса***

Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма Среди собственно физиологических методов исследования наиболее часто применяются следующие:

- регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- определение показателей артериального давления (АД);
- электрокардиография (ЭКГ);
- определение параметров функционирования дыхательной системы (частота и глубина дыхания, газовый состав выдыхаемого воздуха и т. д.).

В этом плане интересно заключение болгарских ученых из Института гигиены в Софии, которые пришли к выводу, что независимое исследование отдельных реакций организма на стресс (изменений сердечного ритма, артериального давления и дыхания) менее информативно, чем анализ их взаимодействия. В своих исследованиях они показали, что у испытуемых с низкой стрессорной реакцией организма волнообразная активность жизненно важных функций организма высоко синхронизирована. Высокая информативность корреляций между дыханием и ритмом сердечной деятельности при изучении индивидуальной предрасположенности к стрессу была показана и отечественными авторами [15].

Наиболее простым и оперативным методом оценки функционального состояния человека при стрессе является измерение его частоты сердечных сокращений (пульса).

Частотное распределение пульсовых значений у студентов, полученное в наших исследованиях, отражено на рис. 11. На нем видно, что распределение частот показателей пульса отличается в норме и в условиях экзаменационного стресса. Во-первых, средний показатель пульса студенческой популяции в условиях стресса сдвигается в область больших величин, что отражает общую активацию симпатической системы, а во-вторых, увеличивается дисперсия распределения (кривая становится более полой и вытянутой). Это означает, что в популяции выявляются лица, чьи показатели пульса в условиях стресса значительно отличаются от средних величин. В состоянии экзаменационного стресса 3,8% студентов имели значения пульса в пределах 120-150 ударов, что свидетельствует о резко выраженной реакции симпатической системы на

процедуру экзамена. С другой стороны, 1,3% студентов имели показатели ЧСС, сдвинутые в область брадикардии, что свидетельствует об активации парасимпатической системы, которая таким образом реагирует на истощение ресурсов нервной системы и развивающиеся процессы запредельного торможения. При этом в условиях психологического стресса пульс наиболее сильно увеличивался у студентов с исходным парасимпатическим типом регуляции [5, 16], то есть лиц со слабым типом высшей нервной деятельности, у которых психологический стресс протекает наиболее тяжело.

Психологический стресс, связанный с тревожным ожиданием важного для субъекта события, как правило, приводит к возрастанию артериального давления. При этом в ряде исследований отмечается увеличение разброса показателей артериального давления по сравнению с нормой в обследованной популяции. Это может быть связано, с одной стороны, с потенциальной склонностью к резким перепадам давления части лиц, изначально имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы в скрытой форме, которые проявляются при эмоциональной нагрузке, а с другой – возможным разнонаправленным характером реагирования системного артериального давления на стресс у отдельных индивидуумов. Кроме того, направленность сосудистых изменений зависит от характера эмоций, сопровождающих стресс, что было показано в классической работе А. Экса, который установил, что наиболее характерной реакцией для стенических негативных реакций (гнева, ярости, обиды и пр.) является повышение диастолического давления, а для астенических (депрессии, страха) – его снижение [18]. Характер возникающей при стрессе эмоции зависит от многих факторов: от личностных особенностей человека, типа его ВВД, наличия или отсутствия нужной информации, взаимоотношений с окружающими людьми и т. п., поэтому «сложение» или «вычитание» этих факторов приводит к увеличению или уменьшению показателей артериального давления.

Пути повышения артериального давления при стрессе, помимо увеличения частоты сердечных сокращений, могут быть различными. Это может быть увеличение нагнетательной функции сердца за счет возрастания систолического объема или же повышение периферического сопротивления крови вследствие усиления тонуса сосудистых стенок. Кроме того, отсутствие выраженной корреляции между частотой пульса и артериальным давлением в экстремальных ситуациях может быть объяснено индивидуальными различиями в исходной физической подготовленности студентов. Есть данные, что у лиц, занимающихся спортом или ведущих активный образ жизни, увеличение давления происходит за счет повышения систолического объема, а у физически неподготовленных людей – за счет увеличения частоты сердечных сокращений.

#### Анализ активности вегетативной нервной системы

Традиционно для оценки состояния вегетативной нервной системы использовали определение вегетативного индекса Кердо [12, 13, 15], который вычисляется по формуле:  $ВИК = (1 - АДД/ЧСС) \times 100\%$  где ВИК – вегетативный индекс Кердо;

АДД – артериальное диастолическое давление;  
ЧСС – частота сердечных сокращений.

Состояние экзаменационного стресса, как правило, приводит к увеличению ВИК при стрессе [5, 13, 15].

При этом следует отметить, что существуют различные количественные показатели «нормы» по этому показателю для лиц женского и мужского пола.

Усредненный показатель ВИК в норме у мужчин располагается в области отрицательных величин и составляет  $-2,3 \pm 1,8$  балла, а у женщин  $+7,5 \pm 1,3$  балла.

В условиях эмоционального стресса у мужчин (перед экзаменами) этот показатель в среднем составляет 10,0 баллов, а у женщин 21,4 баллов. Наглядное соотношение ВИК у мужчин и женщин, полученное в исследованиях в покое и перед экзаменом.

В последнее время особый интерес исследователей вызывает метод изучения вариабельности сердечного ритма как инструмент исследования механизмов и путей реализации эмоционального стресса [6, 12, 19]. Привлекательность данного метода обусловлена доступностью его применения и его большой информативностью, позволяющей регистрировать не только показатели работы сердца как отдельного органа, но и состояние систем регуляции вегетативного гомеостаза в целом.

Согласно рекомендациям рабочей группы Европейского кардиологического общества и Северо-Американского общества стимуляции и электрофизиологии, наиболее распространенным показателем для общей оценки вариабельности сердечного ритма является стандартное отклонение кардиоинтервалов (5В1СМ), отражающее влияние парасимпатической системы на деятельность сердца [19].

Экзаменационный стресс приводит к снижению вариабельности кардиоинтервалов с 63,5 мс (во время обычного учебного процесса) до 48 мс – в состоянии стресса, что свидетельствует о значительном снижении активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы во время экзаменов [5, 12].

В то же время следует отметить наличие индивидуальных различий в реакции вегетативной нервной системы на стресс, так как в исследуемой популяции имелись студенты, реагирующие на процедуру экзамена увеличением 5ВКК, что может быть обусловлено явлением «запредельного торможения», которое возникает у субъектов со слабым типом нервной системы при сверхсильных психических нагрузках.

Для оценки состояния симпатической системы студентов во время эмоционального стресса мы использовали показатели амплитуды моды кардиоинтервалов (АМо) и индекса напряжения регуляторных систем (ИН). Индекс напряжения вычисляется по формуле:

$$ИН = (АМо/2) \times Мо \times МхDMn$$

где:  $A_{Mo}$  – амплитуда моды кардионтервалов;  $M_o$  – мода значений кардиоинтервалов;  $MxDMn$  – вариационный размах.

Так как числитель этой формулы отражает активность симпатического отдела, а знаменатель – парасимпатического отдела ВНС, то итоговая величина индекса напряжения отражает общую активацию организма и степень сдвига вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела над парасимпатическим. Этот показатель хорошо зарекомендовал себя на практике как чувствительный индикатор активации симпатической системы при стрессе, при котором величина индекса напряжения возрастает с 72,6 до 161,6 усл. ед., а у отдельных людей – до 500 ед. и более [5].

Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе

Основные методы оценки психомоторных реакций, применяемых при изучении психологического стресса:

- определение степени напряжения отдельных мышечных групп при помощи миограммы ;
- определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений по показателю тремора (непроизвольного дрожания);
- определение скорости простой или сложной сенсомоторной реакции.

Из перечисленных выше поведенческих нарушений при стрессе достаточно точный количественный учет возможен в отношении степени напряжения мышц, которое определяют по выраженности тремора.

Интенсивность избыточного напряжения и непроизвольного дрожания мышц тремора определяют при помощи прибора «тремометра», представляющего собой ряд отверстий, в которые испытуемый вводит специальный щуп, соединенный со счетчиком числа касаний. Чем выше контроль над мышцами со стороны двигательной коры, тем меньше число касаний, и наоборот – при повышении уровня стресса отмечается дрожание рук и увеличение числа непроизвольных касаний края отверстия. Нарушение поведенческих функций у студентов во время сессии показало, что уровень тремора может являться одним из надежных показателей выраженности психологического стресса.

Другим методом исследования психомоторных реакций человека является оценка его сенсомоторной реакции – времени от подачи стимула (например, загорания сигнальной лампочки определенного цвета) до реакции испытуемого (нажатия на кнопку соответствующего цвета). Сравнение скорости сенсомоторной реакции у студентов в покое и в состоянии экзаменационного стресса показало, что у одной части испытуемых стресс приводил к замедлению скорости реакции, а у другой части студентов реакция, наоборот, улучшалась.

Таким образом, при стрессе у людей с уравновешенным типом высшей нервной деятельности скорость сенсомоторной реакции возрастает, а у лиц с преобладанием процессов возбуждения над торможением в условиях стресса показатели сенсомоторной реакции ухудшаются. Данные исследования имеют важное теоретическое значение, так как показывают, что переход стресса в

дистресс или эустресс зависит не только от характеристик самого стрессора, но и от особенностей типа ВИД людей, переживающих стресс.

Психологические тесты (бланковые и проективные)

В настоящее время существует много вариантов тестов, выявляющих тревожность, каждый из которых по-разному отражает компоненты тревожного состояния при стрессе. В одних тестах учитываются только субъективные компоненты тревоги, в других – ее вегетативные проявления. К сожалению, в наиболее распространенных в настоящее время клинических тестах, определяющих уровень тревожности, не разделяются феномены, присущие активации симпатической или парасимпатической нервной системы, что затрудняет выявление связей между показателями выявляемой по этим шкалам тревожности и физиологическими проявлениями страха и тревоги.

Например, шкала Гамильтона (НатИит М.) не разделяет симпатические и парасимпатические проявления тревоги; в ней рядом стоят такие противоположные по механизму явления, как «покраснение кожных покровов» и «бледность кожных покровов», «повышенный мышечный тонус» и «ощущение удушья» и т. д.

По шкале Цунга (2ип§ XV. XV. К.), предназначенной для самооценки тревоги, одинаково высокий балл могут набрать субъекты с повышенной активностью обоих отделов вегетативной нервной системы, так как пункт «У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения» (активация симпатической системы) стоит рядом с пунктом «У меня бывают приступы слабости» (активация парасимпатической системы). В психологии традиционно принято выделять два типа тревожности:

1) личностную (тревожность как более или менее устойчивая черта личности);

2) ситуативную (тревожность как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию).

Для измерения индивидуальных различий в тревожности. ТауЪг был разработан специальный тест по определению уровня личностной тревожности («шкала тревоги», МАЗ). Для выявления уровня личностной и ситуативной тревожности Спилбергер создал два опросника, обозначив один вид тревожности как «Т-свойство» (личностная тревожность), а второй как «Т-состояние» (ситуативная тревожность). Как правило, показатели личностной и ситуативной тревожности коррелируют между собой: у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в аналогичных условиях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в ситуациях, угрожающих самооценке личности, когда ставится под сомнение самоуважение или авторитет индивида. Высокий уровень тревожности, обусловленной ожиданием возможной неудачи, может рассматриваться как приспособительный механизм, повышающий ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. Это подчеркивает социальную природу феномена «тревожность», в то время как страх в большей степени опирается на биологические факторы. Многочисленные наблюдения показывают, что под воздействием беспокоящих

и угрожающих человеку обстоятельств (боль, стресс, угроза социальному статусу и пр.) различия между высокой слаботревожными людьми проявляются резко.

Следует отметить, что методика Спилбергера не достаточно объективно отражает «глубинную» тревогу, так как испытуемые далеко не всегда желают демонстрировать свои проблемы и свою тревожность экспериментатору. Как отмечали некоторые исследователи, иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью своей высокой тревоги с целью показать себя «в лучшем свете». Тем не менее на данный момент именно опросник Спилбергера чаще всего используется для оценки выраженности тревоги при психологическом стрессе.

Согласно полученным нами результатам, средний уровень ситуативной тревожности у студентов, определенной по опроснику Спилбергера, в спокойном состоянии равнялся 40 баллов. Перед экзаменом этот показатель значительно возростал, достигая в среднем 57 баллов, что свидетельствует о достаточно высоком уровне реактивной тревожности у студентов перед экзаменом.

Как выяснилось, у каждого человека имеется индивидуальная иерархическая структура страхов личности, которая определяет, на какие воздействия в первую очередь у человека развивается психологический стресс [4]. Для определения этой структуры был создан опросник, выявляющий систему актуальных страхов личности – ОАО. В группе здоровых испытуемых средний интегральный показатель страхов (ИПС), вычисляемый по опроснику ОАО, для мужчин равнялся  $77,9 \pm 4,7$  балла, для женщин  $104,0 \pm 2,5$  балла ( $p < 0,001$ ). Таким образом, общий уровень актуальных страхов был достоверно более высоким у лиц женского пола.

Корреляционный анализ позволил выявить тесную взаимосвязь уровня личностной тревожности, по Спилбергеру, с ИПС ( $r = 0,49$ ;  $p < 0,001$ ). В то же время величина ИПС практически не коррелировала с уровнем ситуативной тревожности, измеренной у здоровых испытуемых в обычных условиях ( $r > 0,10$ ), однако показывала тесную корреляцию с уровнем ситуативной тревожности, измеренной во время эмоционального стресса ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,001$ ).

Из этого может быть сделан вывод, что люди, имеющие большое количество актуальных страхов, в привычных, обыденных ситуациях могут не проявлять своих негативных эмоций, однако в стрессовой ситуации демонстрируют резко выраженную тревожность. Таким образом, заблаговременное определение величины ИПС позволяет прогнозировать и выявлять «скрытую» ситуативную тревожность на фоне эмоционального стресса.

В некоторых исследованиях для экспресс-диагностики уровня стресса предлагается использовать цветовой тест Люшера.

Во время обычного учебного процесса, а также при эмоциональном стрессе отсутствовала статистически значимая корреляция между показателями теста Люшера и результатами тестов ситуативной тревожности Спилбергера и

САН. Увеличение показателя «вегетативного коэффициента» при стрессе было минимальным, а средний по группе показатель «суммарного отклонения» при стрессе даже уменьшался по сравнению с нормой. Отсутствие значимой корреляции между так называемым «вегетативным коэффициентом» и результатами, полученными при помощи непосредственного измерения пульса и артериального давления, не позволяют использовать данный показатель в качестве индикатора функционирования вегетативной нервной системы [1].

Подводя итог разделу, посвященному бланковым методикам, в той или иной степени определяющим уровень стресса или оценивающим предпосылки его развития, следует сказать о том, что к настоящему времени в психологической практике достаточно часто употребляется некий набор средств, составляющих наиболее распространенный «пакет инструментов» специалиста.

Интрорспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе)

В некоторых случаях применение бланковых тестов затруднено или же не позволяет провести полный анализ причин стресса. В таких ситуациях более информативными оказываются методы интрорспекции, которые позволяют провести структурный самоанализ причин стресса и хода его течения [8]. При первых признаках стресса полезно бывает задать себе ряд стандартных вопросов.

– Не переполняют ли меня отрицательные эмоции?

– О чем я сейчас думаю (о том, как решить проблему, или о том, как все ужасно складывается)?

– В каком состоянии мои мышцы? Нет ли в них излишнего напряжения?

– Как я дышу (спокойно или напряженно)?

При анализе стресса важно не только оперативно реагировать на проблему в целом, но и уметь произвести тщательный анализ ситуации, выделяя:

– предпосылки ее развития;

– характерные черты своего поведения при стрессе;

– последствия, возникающие после того, как основные действия завершились.

Предпосылки – это события или ситуации, которые запускают стрессовые реакции. Чтобы выявить предпосылки стресса, вам следует ответить на ряд вопросов.

– Что предшествовало развитию стресса?

– Когда это произошло?

– Что я делал?

– Кто был рядом?

– Какие чувства и мысли были у меня до начала развития стресса?

Поведение – непосредственная реакция на стресс (включает в себя мысли, чувства и действия). Чтобы выяснить, как именно протекает у вас стресс, имеет смысл разобраться в следующих вопросах.

– Какие чувства и эмоциональные переживания были при стрессе?

– Какие физиологические ощущения я испытывал при стрессе?

- О чем я тогда думал, какие мысли заполняли голову?
- Какие действия я совершал, а какие, наоборот, прекращал делать?

Последствия – то, что следует за вашей непосредственной реакцией (в том числе оценка того, насколько адекватной была эта реакция). Для этого следует ответить на такие вопросы.

- Что произошло после того, как острый стресс миновал?
- Как я оценил ситуацию потом?
- Как долго я переживал последствия стресса?
- Винил ли я во всем себя, других людей или обстоятельства?

Самонаблюдение – ключ к познанию своих стрессоров и их преодолению. Если человек стыдливо или испуганно уклоняется от изучения своих слабостей и проблем, то тем самым он отдается на волю объективных случайностей или других людей. Если же человек находит мужество для беспристрастного исследования своих проблем, то тем самым делает первый шаг к их радикальному разрешению. Здесь уместно привести аналогию с избыточным потреблением пищи некоторыми людьми. По данным американских врачей люди, которые регулярно записывали все моменты приема пищи в течение дня, за месяц теряют в среднем два килограмма веса, даже не прилагая целенаправленных усилий к изменению своего питания. Точно так же и человек, который фиксирует особенности протекания своих стрессов, уже в какой-то мере начнет их контролировать, а значит, и уменьшать их негативное влияние на свою жизнь.

### ***2.2.2. Прогноз уровня стресса***

Прогнозирование стрессовых реакций имеет большое научное и прикладное, практическое значение в различных областях человеческой деятельности. В частности, оно позволяет заранее выявлять лиц, у которых возможно нарушение функционального состояния во время экстремальных ситуаций, и проводить с ними соответствующую работу в плане психопрофилактики стресса. Специалисты в области физиологии труда отмечают, что различные виды неблагоприятных функциональных состояний (утомление, монотония, неадекватные реакции при стрессах и т. д.) не только существенным образом снижают успешность и качество труда, но и заставляют человека платить «сверхвысокую психофизиологическую цену» за выполняемую работу [2, 9, 13, 16]. Поэтому своевременный прогноз возможных отклонений в нормальном функциональном состоянии у отдельных лиц и своевременная реализация коррекционных мероприятий не только помогли бы этим людям сохранить здоровье, но и за счет оптимизации их функционального состояния повысить эффективность их деятельности.

В настоящее время существуют различные методы прогнозирования реакций человека на стресс. Их основная задача состоит в учете индивидуальных психических и физиологических особенностей испытуемого и экстраполяции полученных данных на аналогичные ситуации в будущем. К этим методам относятся:



В настоящее время существуют различные методы прогнозирования реакций человека на стресс. Их основная задача состоит в учете индивидуальных психических и физиологических особенностей испытуемого и экстраполяции полученных данных на аналогичные ситуации в будущем. К этим методам относятся:

1) использование идентичных стрессоров (например, изучение психологических и вегетативных реакций студента на одном экзамене дает возможность прогнозировать характер и уровень переживаемого им стресса на другом);

2) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях (воздействие сильных зрительных, звуковых и тактильных раздражителей);

3) мысленное моделирование стрессорных ситуаций (в частности, при помощи метода нейролингвистического программирования);

4) прогнозы на основе психологических тестов и опросников';

5) математические модели (простой, множественной регрессии и пр.);

6) создание при помощи различных устройств модельной стрессорной ситуации, которая по своим параметрам была бы достаточно близка к ситуации реальной

Например, для оценки поведения студентов на экзамене проводилось сравнение психофизиологических показателей студентов в трех вариантах: при сдаче экзамена, во время стоматологического приема и при выполнении теста «Зеркальная координметрия». Сопоставление реакции студентов на ситуацию экзамена с реакциями на этот тест показало, что подобные тестовые задания могут являться своеобразными пробными моделями, изучение которых позволяет прогнозировать реакции того или иного испытуемого на реальную стрессовую ситуацию. На основании полученных результатов автором было предложено использовать последний лабораторный тест для прогнозирования реакции человека на эмоциональный стресс и оценки стрессотолерантности

Следует отметить, что при разработках подобных методов моделирования реакций на экзамен имеются две проблемы, затрудняющие получение точных данных – это различия по содержательной и мотивационной частям экзамена и лабораторного эксперимента. Особенно важна при этом мотивационная часть. Во время экзамена студент стремится максимально проявить свои знания, так как его оценка влияет на стипендию, социальный статус, собственную самооценку и пр. В модельном эксперименте достаточно трудно создать необходимый уровень мотивации, кроме того, процедура экзамена (его временные и содержательные характеристики – подготовка к нему, ожидание своей очереди, контакт с преподавателем, включая межличностные отношения и пр.) весьма сильно отличается от процедуры работы с красно-черной таблицей или на аппарате, определяющем скорость реакции или координацию движений.

Другим способом оценки стрессоустойчивости человека является мысленное моделирование эмоционально значимых ситуаций актуализация стресса путем простых воспоминаний или с использованием методик

нейролингвистического программирования (НЛП). В последнем случае испытуемому предлагается вспомнить ситуацию, когда он испытывал максимальное волнение. Применение специальных методов НЛП – так называемых «якорей», которые по своей сути являются кинестетическими условными раздражителями, а также задействование всех основных сенсорных каналов позволяют вызывать у человека весьма сходную с реальной картину вегетативных реакций и по ней судить о характере реагирования того или иного человека на стресс. Недостатком такого метода прогнозирования является необходимость длительной индивидуальной работы с испытуемым и умение использовать данные способы экспериментатором, что создает ограничения для массового использования данного метода.

В. Л. Маришук и В. И. Евдокимов приводят в своей книге ряд стрессоров, которые используются в спортивной и военной психологии для проверки стрессоустойчивости человека:

- соревновательная обстановка выполнения заданий и создание повышенной мотивации к победе;
- неожиданные сильные воздействия (громкие звуки, световые вспышки, холодные прикосновения, электрокожные раздражения);
- показ психотравмирующих картинок или кадров из фильмов;
- выполнение действий, оказывающих реальное стрессогенное воздействие (прыжки с парашютом, «обкатка танками», «окуривание» газами в противогазах, обстрел из закрепленного на станке пулемета);
- установка на неотвратимость болевого воздействия (наказание электрическим током в случае ошибки при выполнении теста) и т. д.

Понятно, что далеко не все из предложенных этими авторами методов можно применять в повседневной практике психолога для оценки стрессоустойчивое. Из приемлемых методов можно отметить специальное создание трудностей в выполнении мотивированной деятельности в виде дефицита времени или координационной сложности, а также эмоциогенное инструктирование при высокой личной значимости выполняемых контрольных действий.

Последний метод ранее уже применялся автором данного пособия для оценки стрессоустойчивости студентов. Испытуемые дважды проходили испытание на тренометре.

В первый раз студенты должны были просто выполнить предложенное задание (провести щуп тренометра через «дорожку», не касаясь краев отверстий), не получая информации о результатах теста.

Второй раз студенты получали соответствующую инструкцию: «Вы плохо выполнили первое задание, хуже остальных студентов в группе. Постарайтесь теперь максимально сосредоточиться и значительно улучшить свой результат». Во время второго опыта при каждой ошибке звучал резкий звуковой сигнал и мигала контрольная лампа, что создавало дополнительную эмоциональную нагрузку. Подобный эксперимент позволял выявлять лиц с низким уровнем стрессоустойчивости.

В последнее время появились новые перспективы для прогнозирования стрессовых реакций с использованием методов математического анализа variability сердечного ритма. Основоположник этого направления в нашей стране Р. М. Баевский отмечает, что используя спектральные характеристики сердечного ритма для индикации активности различных контуров управления, можно подойти к решению задачи оценки и прогнозирования функционального состояния организма при информационных нагрузках. Полученные в результате лабораторного моделирования данные в дальнейшем подвергаются математической обработке.

## Лекция 3. ДИНАМИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

### 3.1. Общие закономерности развития стресса

#### 3.1.1. Классическая динамика развития стресса

Как уже отмечалось в первой главе, классическая концепция стресса Г. Селье предусматривает три фазы (стадии) его развития:

- 1) стадию тревоги;
- 2) стадию резистентности;
- 3) стадию истощения.

На первой стадии происходит мобилизация защитных сил организма, в первую очередь – гормонов коркового слоя надпочечников. Этот процесс запускается специальным гормоном гипофиза (АКТГ13), который, в свою очередь, активируется нейросекреторными ядрами гипоталамуса. Таким образом осуществляется координация нервной и гуморальной регуляции в организме при ведущей роли головного мозга (а у человека – его психологических особенностей). Стадия тревоги в зависимости от силы и характера воздействия имеет различную продолжительность и, как правило, приводит к приспособлению организма к новым условиям существования.

Как писал сам Ганс Селье: «...ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. Если агент настолько силен, что значительное воздействие его становится несовместным с жизнью, животное погибает еще в стадии тревоги, в течение нескольких часов или дней. Если оно выживает, то за первоначальной реакцией обязательно следует «стадия резистентности».

Переход к стадии резистентности (адаптации) означает, что организм приспособился к новому раздражителю, хотя это приспособление и требует повышенных затрат энергии и антистрессорных гормонов. Начало третьей стадии истощения связано в понимании Селье с истощением «адаптационной энергии», под которой он понимал не только запасы глюкокортикоидов в коре надпочечников, но и нечто другое, что пока не выяснено точно.

Если обратиться к феномену психологического стресса, то «стадия истощения» соответствует явлениям отчаяния, бессилия и фрустрации, которые охватывают человека в безнадежной ситуации.

В свою очередь, первая стадия развития стресса, по мнению некоторых авторов, разделяется на несколько более коротких периодов мобилизации адаптационных резервов.

По мнению Л. А. Китаева-Смыка, первый период «стадии тревоги» занимает от несколько минут до нескольких часов и заключается в мобилизации «поверхностных» резервов. У большинства людей он проявляется в форме стенических эмоций и повышения работоспособности.

Если мобилизованная по тревоге адаптационная защитная активность не устраняет стресса, то включаются программы перестройки действующих функциональных систем. Этот процесс составляет основное содержание второго периода стадии тревоги. Данный период сопровождается снижением

работоспособности и болезненным состоянием человека. Однако высокая мотивация, установки и другие психологические факторы способны обеспечить в этом периоде «сверхмобилизацию» адаптационных резервов, которая может обеспечить высокий уровень работоспособности (по крайней мере, у здоровых людей). Тем не менее при переутомлении, наличии хронических заболеваний или у лиц пожилого возраста «сверхмобилизация» резервов на этой стадии может только обострить скрытые заболевания и вызвать другие болезни стресса (сосудистые, воспалительные и психические). По данным Л. А. Китаева-Смыка, длительность второго периода в среднем составляет 11 суток.

Во время третьего периода первой фазы стресса имеет место процесс пока еще неустойчивой адаптации к стрессорному фактору. Длительность его, по данным различных авторов, колеблется в широких пределах и составляет несколько недель.

По мере развития стрессовых реакций закономерно меняется и активность отделов вегетативной нервной системы, начиная с активации симпатического отдела до усиления тонуса парасимпатического отдела в завершающей фазе стресса.

В. В. Суворова указывает, что симпатическое реагирование обуславливает стеничные эмоции («эмоциональное симпатическое возбуждение»), а активация парасимпатической системы – астеничные («эмоциональная парасимпатическая депрессия»). Данный автор также указывает, что симпатический тонус преобладает при оптимальном состоянии организма, а также в условиях острого стресса, обеспечивая активное состояние и поведение организма, мобилизацию внутренних ресурсов для функционирования в режиме предельных возможностей. Длительное парасимпатическое преобладание характерно для неврозов и хронических эмоциональных расстройств – тревожных и депрессивных состояний.

Вместе с тем ряд авторов, наоборот, связывают склонность индивидуума к тревоге и страху с преобладанием тонуса симпатической нервной системы [11, 14], однако такая точка зрения является недостаточно доказанной. Согласно нашим данным, уровень личностной тревоги и склонность к различным страхам выше у лиц с преобладанием парасимпатической активации. В этой работе сравнивались психологические особенности лиц с разным уровнем активности парасимпатической системы, которая определялась по стандартному отклонению кардиоинтервалов.

По результатам анализа вариабельности сердечного ритма студенты были разделены на три группы с различной выраженностью активности парасимпатической нервной системы:

- 1) симпатикотоники;
- 2) нормотоники;
- 3) ваготоники.

Оказалось, что различия в деятельности парасимпатической системы по трем группам студентов отражались на их психологических характеристиках. Симпатикотоники имели более высокую позитивную самооценку, чем студенты из второй и третьей группы, реже испытывали чувство вины и были

склонны чаще обвинять других людей или внешние обстоятельства, в то время как для ваготоников были более характерны тенденции самообвинения. У последней группы испытуемых отмечались более высокие показатели фактора «04» опросника Кеттела, который отражает степень фрустрированности субъекта. Как известно, уровень фрустрации зависит от силы побудительного мотива, осознания невозможности достичь поставленной цели и наличия ресурсов, необходимых для успеха. Так как, согласно литературным данным, у симпатикотоников отмечается более высокий уровень энергетического обмена, то логично предположить, что именно высокая энергетика студентов первой группы позволяет им достигать поставленные цели и реже испытывать фрустрацию и связанный с ней стресс. В то же время из-за высокой самооценки для лиц с повышенной активностью симпатической нервной системы бывает характерно «завышение планки целей», что также может приводить к развитию стресса, но уже другого рода.

Исследования показали, что суммарный показатель интегрального уровня страхов достоверно различался у 1 и 3 группы студентов ( $86,7 \pm 0,3$  балла у симпатикотоников, и  $99,0 \pm 4,1$  у ваготоников), т. е. в целом чувство страха было более выражено у лиц с высоким уровнем активности парасимпатической системы. При этом показатели интенсивности большинства страхов у ваготоников были выше, чем у симпатикотоников, в частности, это касалось страха публичных выступлений ( $4,6 \pm 0,4$  против  $3,5 \pm 0,3$ ), страха перед возможным снижением социального статуса ( $4,4 \pm 0,5$  против  $3,4 \pm 0,4$ ) и страха перед неизвестностью ( $4,4 \pm 0,5$  против  $2,6 \pm 0,4$ ).

Таким образом, у лиц с повышенной активностью парасимпатической нервной системы эти жизненные ситуации могут приводить к развитию психологического стресса. В то же время страх перед замкнутыми пространствами и страх за свое сердце был выше у лиц с повышенной активностью симпатической системы что в общем соответствует клиническим данным о более частой встречаемости панических атак у симпатикотоников.

Так как явление стресса является предметом междисциплинарных исследований, то представляется интересным взгляд клиницистов на проблему развития стресса.

При изучении эмоционально-вегетативных кризов в клинике пограничных состояний Т. А. Нелюбова отмечает, что эмоционально-вегетативные кризы являются неспецифической общестрессовой реакцией, в их динамике процесс торможения закономерно сменяет процесс возбуждения.

Автор проследила следующие фазы в развитии эмоционально-вегетативных кризов:

I – фаза субъективных переживаний;

II – фаза объективно регистрируемого преобладания симпатического тонуса;

III – смешанная фаза (сочетаются симптомы повышения симпатического и парасимпатического тонуса);

IV – фаза объективно регистрируемого преобладания парасимпатического тонуса;

V – фаза истощения симпатического и парасимпатического тонусов

Некоторые исследователи считают, что субъективные переживания отмечаются позже функциональных изменений в организме, и воздействие стрессорного фактора приводит к последовательным изменениям на эндокринном, висцеральном и на психологическом уровнях [14]. Согласно этой концепции, на первом уровне тревоги человек может еще не осознавать ее, однако организм уже реагирует перестройкой метаболизма. На втором уровне тревожности появляются разнообразные психосоматические реакции, которые можно подразделить на вегетативные проявления тревоги и реакции соматической мускулатуры. По предположению, высказанному Г. Каплан и Б. Сэдок, на первых двух стадиях тревоги человек осознает только физиологические ощущения, которые сопровождаются чувством смутной «внутренней напряженности», пониманием, что «что-то происходит». Лишь на третьей стадии наступает осознание самого факта тревоги. Поэтому весьма актуальной задачей является поиск путей ранней диагностики тревоги, включающей в себя как объективные, так и субъективные показатели тревожности. К первым из них можно отнести анализ вариабельности сердечного ритма, ко вторым – различные психологические тесты, оценивающие уровень тревоги.

### ***3.1.2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса***

Несмотря на расхожее мнение, стресс может быть не только вредным, но и полезным – характер его влияния на человека зависит от многих факторов, среди которых можно выделить три самых главных:

- интенсивность стресса;
- его продолжительность;
- восприимчивость конкретного человека к данному стрессору.

Разберем эти три фактора подробнее.

Интенсивность стресса. Еще в начале XX в. американские психологи Р. Иеркс и Дж. Додсон установили, что характер работоспособности человека определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности. Оказалось, что максимальную продуктивность человек развивает при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время как и избыток эмоций, и их недостаток приводят к снижению эффективности работы

Точно так же дело обстоит и со стрессом. Для каждой работы нужен определенный уровень стресса: для умственной работы он меньше, а для физической больше. Например, для бухгалтера, составляющего квартальный отчет, желательно испытывать минимальный уровень стресса, в то время как для политика, выступающего перед избирателями, наоборот, желательна определенная доза волнения и азарта, которая поможет ему «зажечь» публику. Для программиста, который разрабатывает новую компьютерную программу, желательно быть спокойным, а для спортсмена-олимпийца, собирающегося штурмовать мировой рекорд, необходим максимальный стресс, в противном случае он не сможет полностью «выложиться» для победы. Поэтому далеко не

всегда существует необходимость минимизировать уровень стресса, в некоторых ситуациях, наоборот, необходимо усилить его интенсивность для мобилизации всех сил организма для достижения поставленной цели. Ганс Селье писал:

«Разным людям требуются для счастья различные степени стресса... Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти нужный уровень стресса. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела, либо от постоянной чрезмерной перегрузки».

С другой стороны, интенсивность стресса, обеспечивающая наиболее высокую эффективность деятельности, будет отличаться для лиц с разными исходными параметрами высшей нервной деятельности (ВНД). Для человека со слабым типом ВНД (меланхолика) оптимальный уровень стресса будет меньше, чем для индивидуума с сильным, уравновешенным, инертным типом ВНД (флегматика).

Продолжительность стресса.

Наука установила, что наибольшую опасность вызывают не сильные и короткие стрессы, а именно длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивает» его, после чего все показатели организма возвращаются в норму, а слабый, но длительный стресс вызывает истощение защитных сил и в первую очередь его иммунной системы. С позиций психофизиологии, из двух характеристик (длительности и силы) длительность стресса важнее, чем его сила. Чем дольше действует стрессор на человека, тем сильнее дистрессорное расстройство [18]. В настоящее время психологи также уже не сомневаются, что ежедневные мелкие конфликты и повседневные неприятности (связанные с разгневанным начальником, непослушными детьми, шумным соседом, длинной очередью к врачу или упреками супруга) гораздо пагубнее отражаются на здоровье, чем сильный, но однократный стресс, вызванный куда более значимой причиной. Этот парадокс, как и многие другие «странности человеческой природы», уходит корнями в далекое прошлое, когда природа подготовила наших предков к мощному, но кратковременному отражению опасностей, но не могла предугадать стрессов, связанных с неудачной карьерой или ожиданиями в автомобильных пробках. Наша генетическая программа «Борьба или Бегство» рассчитана на несколько минут, максимум – часов интенсивной деятельности, но даже при слабом стрессе антистрессорных гормонов не хватит на недели или месяцы переживаний.

По мнению основателя учения о стрессе Ганса Селье, каждый человек имеет определенный запас адаптационной энергии, и если он ее израсходовал, неизбежно наступает третья фаза стресса – «фаза истощения». Поэтому главный практический вывод из этой закономерности состоит в том, что нельзя доводить стрессы до хронической стадии, нужно стараться решать проблемы



сразу по мере их поступления, пусть даже с максимальным напряжением сил, после чего необходимо обеспечить полноценный отдых и восстановить защитные силы организма.

Индивидуальная чувствительность к стрессу.

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу – тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс).

Например, согласно мнению отдельных авторов, под стрессоустойчивостью понимается «индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора» [18]. С одной стороны, данное определение позволяет относительно определять момент наступления стресса по снижению эффективности работы, но, с другой стороны, оно не учитывает «цену», которую платит организм за поддержание заданной работоспособности.

Существует мнение, что у каждого организма имеется два вида адаптационных резервов: поверхностные и глубокие [2]. При кратковременном (остром) стрессе сначала происходит мобилизация «поверхностных» резервов, а если их недостаточно, то начинается мобилизация более обширных «глубоких» резервов адаптационной энергии. У некоторых особей темп включения «глубоких» резервов бывает недостаточным для нейтрализации действия стрессора, соответственно такие индивиды отличаются пониженной стрессоустойчивостью.

В заключение данного раздела следует отметить, что главная трудность в определении стрессоустойчивости человека возникает при оценке его реакций на психологические факторы. Если можно относительно подобрать критерии устойчивости человека в отношении стрессоров физической или химической природы (высокая или низкая температура, физическая нагрузка, токсические вещества и т. д.), то сделать это в отношении психологических стрессоров гораздо труднее. Например, для одного человека потеря денег является значительным стрессом, а для другого – нет. В то же время для первого из них творческая неудача покажется мелким эпизодом, в то время как для второго – личной трагедией. Это связано с чрезвычайно большим разбросом ценностей, установок, потребностей, условных рефлексов и жизненного опыта разных людей, поэтому «универсальное» определение стрессоустойчивости человека пока не представляется возможным.

В этом плане бывает проще использовать субъективные критерии наступления стресса. Так же как боль является субъективным ощущением, которое не зависит напрямую от силы внешнего воздействия, так и уровень стресса весьма нелинейно связан с интенсивностью стрессора. Для субъективной оценки стрессоустойчивости человек должен прислушиваться к своим ощущениям, максимально доверяя своему организму и своей интуиции. Чтобы понять, где проходят грани между полезным и вредным напряжением, между эустрессом и дистрессом, человеку приходится экспериментировать с эмоциональными и физическими нагрузками, но только таким путем можно

установить пороги стрессочувствительности и стрессоустойчивости того или иного индивидуума.

### ***3.1.3. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса***

Хотя под экзаменационным стрессом обычно понимают состояние человека, сдающего экзамен, на самом деле этот процесс занимает достаточно длительное время. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда студент осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен. Актуализирование этой мысли у разных студентов происходит в различные сроки до экзамена: от нескольких недель до нескольких дней, и с этого момента начинает нарастать тревожное ожидание экзамена, которое достигает максимума уже в учебной аудитории, где происходит сдача. Поэтому максимальные изменения в организме студентов и школьников происходят не во время экзамена, а до него. Это нашло свое подтверждение в экспериментальных исследованиях. Так, изучение состояния вегетативной нервной системы по показателям электропроводности кожи и пульса у школьников и студентов во время обычной учебной деятельности, при физической нагрузке и в условиях экзаменационного стресса показало, что изменения электропроводности кожи были больше до экзаменов, чем во время их [10]. Согласно другим данным, показатели активации симпатической системы постепенно нарастали до своего максимума, а если ожидание экзамена затягивалось, то возбуждение симпатической системы неизбежно понижалось, уступая место активации парасимпатической системы, что сопровождалось падением частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Хотя после сдачи первого экзамена эмоциональное напряжение значительно ослабевает, оно, как правило, не опускается до фоновых значений, ибо студент осознает, что впереди ему еще предстоит другие испытания. Если же студент получает оценку ниже ожидаемой, то тревожное ожидание следующего экзамена может быть еще выше. Данные анализа функциональных изменений у студентов во время экзаменационной сессии (включающие ЭКГ14, ЭЭГ15, биохимические анализы и неврологические показатели) позволяют сделать вывод о том, что под влиянием хронического экзаменационного эмоционального стресса у большинства студентов наблюдались значительные изменения биохимических показателей, интенсивности кровенаполнения сосудов, реактивности биопотенциалов головного мозга и вегетативных показателей сердечного ритма.

Эти нарушения не нормализовались в течение 2-3 суток после экзаменов. Исходя из концепции Г. Селье, в стрессе, вызванном напряженной учебной деятельностью или сдачей экзаменов, также можно выделить три «классические» стадии его развития.

Первая из них – стадия мобилизации или тревоги, выражающаяся мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

Вторая – стадия сопротивления или адаптации, когда организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями; если же организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору среды, а ресурсы его истощились, то наступает третья стадия – истощения.

Некоторые психиатры отмечают, что третья фаза стресса – истощение при определенных условиях может сопровождаться повышенной тревожностью, а затем переходить в депрессию, причем наиболее часто это явление наблюдается у субъектов, которые и в нормальных условиях отличались выраженным пессимизмом [15]. При этом важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме

## **3.2. Факторы, влияющие на развитие стресса**

### ***3.2.1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт.***

#### ***Генетическая предрасположенность***

Согласно психогенетическим исследованиям, реакции людей на те или иные факторы среды на 30-40% определяются генами, полученными от родителей, и на 60-70% зависят от воспитания, жизненного опыта, тренировки, полученных навыков, выработанных условных рефлексов и т. д. Таким образом, одни люди изначально более предрасположены к стрессу, а другие – устойчивы к нему.

Характер протекания беременности у матери

Идея о том, что стрессы беременной женщины повышают вероятность развития стресса у ребенка, в последнее время находит все большее подтверждение.

Так, исследования бельгийских ученых показали, что волнения матери во время беременности отражаются на психике ребенка даже спустя несколько лет после рождения.

Врачи и психологи обследовали 71 женщину сразу после родов и спустя 8-9 лет. Матери заполняли опросники, позволяющие установить уровень стресса, пережитый женщиной во время беременности. Когда детям исполнилось 8 или 9 лет, их матери, учителя и сторонний наблюдатель оценивали внимательность и активность детей, а также характерный для них уровень беспокойства. Полученные результаты дают основания считать, что

срок 12-22 недели является наиболее опасным для психики будущего ребенка, потому что для этого периода корреляция между беспокойством матери и будущими расстройствами ребенка оказалась наиболее сильной.

Эти данные в определенной мере соответствуют результатам исследований ученых Эдинбургского университета (Шотландия) и Медицинской школы горы Синай (Нью-Йорк), которые изучали женщин, получивших психологическую травму во время теракта во Всемирном торговом центре 11 сентября 2002 года.

Как оказалось, у матерей, переживших посттравматический стресс во время беременности из-за того, что они были свидетелями терактов, рождаются дети с ненормально низким уровнем кортизола в крови, что обычно ассоциируется с повышенной восприимчивостью к стрессам. Это может означать, что они были так «запрограммированы» в утробе в результате стресса, пережитого их матерями. Что касается срока повышенной уязвимости беременных женщин к стрессу, то, по данным шотландских ученых, он приходится на третий триместр беременности.

По данным некоторых российских авторов, большинство детей, которых «не ждали», в дальнейшем заболевают неврозом страха, поскольку первичная неуверенность в их рождении со стороны родителей в какой-то мере отражалась на появлении у них впоследствии неуверенности в себе.

Установлено также, что если женщина во время беременности находилась в состоянии выраженного эмоционального стресса (волнения в связи с учебой, экзаменами, бытовой неустроенностью, отношениями с мужем и его родителями и т. д.), в результате чего возникала угроза выкидыша. Дети рожденные впоследствии чаще заболевали неврозом страха, чем дети контрольной группы.

По-видимому, беспокойство на гормональном уровне, испытанное детьми в период внутриутробного развития, создало предпосылки для последующих более легких проявлений беспокойства на психологическом уровне, начиная со второй половины первого года жизни.

Тип высшей нервной деятельности.

Физиологическим базисом для личности является тип высшей нервной деятельности человека, который отражает силу и динамику нервных процессов в мозге и мало подвержен каким-либо изменениям. Если вспомнить параллель между гиппократовской и павловской классификациями темперамента, то не вызывает сомнений, что меланхолики («слабый тип» по Павлову) несомненно больше подвержены стрессу, чем флегматики («сильный, уравновешенный, инертный типа ВНД»). Что же касается холериков, то здесь не все так ясно. С одной стороны, слабая выраженность процесса торможения в ЦНС у холериков может приводить к мощным эмоциональным всплескам и агрессии, однако малая продолжительность таких периодов не доводит организм до стресса.

Исследование взаимосвязи типа ВНД студентов и их вегетативных реакций при экзаменационном стрессе показало, что у лиц с уравновешенным типом ВНД при стрессе отмечалась более выраженная активность

парасимпатической системы, а у лиц с сильным типом ВВД частота пульса была ниже, чем у лиц со слабым типом высшей нервной деятельности.

Ранний детский опыт.

Психотравмирующие переживания первых семи лет осложняют протекание стрессовых реакций на протяжении последующей жизни. Современные методы психотерапии (НЛП) позволяют частично «исправить» и «переписать» болезненный детский опыт, но такие процедуры требуют участия квалифицированного специалиста. Одна из таких техник так и называется – «Изменение личной истории». Она позволяет выявлять в прошлом человека события, которые не только в свое время вызвали сильный стресс, но и привели к повышению сензитивности к данному типу стрессоров в последующей жизни.

### ***3.2.2. Родительские сценарии***

Следует отметить, что у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения. Об этом писал Эрик Берн в своих книгах, и жизнь подтверждает его гипотезу [1]. Этот сценарий усваивается в детстве, когда родители, испытывая стрессы, конфликтуют на глазах у ребенка, невольно вовлекая его в свои проблемы. При этом ребенок впитывает в себя примеры родителей, а потом неосознанно копирует их в своей взрослой жизни. Поэтому одни люди выплескивают свои стрессы на других людей в виде агрессивных импульсов или бьют посуду, другие молча переживают свое горе и плачут, а третьи пытаются решить проблемы при помощи алкоголя. Одни винят во всем самого себя и ищут прежде всего свои собственные ошибки. Другие обвиняют всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного ухудшения привычного ритма жизни и работы, возникновения, казалось бы, пустяковой проблемы, как включается и начинает раскручиваться маховик механизма запуска стресса. Причем последствия от реализации стрессорной программы могут быть гораздо пагубнее, чем причины, ее запустившие.

Возникает вопрос: можно ли перестроить свой жизненный сценарий?

Ответ будет положительный при наличии трех условий:

- 1) осознания человеком наличия такого сценария;
- 2) сильной мотивации по его изменению;
- 3) овладения определенными навыками саморегуляции.

Отмечено, что наиболее успешными людьми, как в профессии, так и в личной жизни, являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Такие личности обычно находят оптимальную стратегию в стрессе. Они интуитивно понимают, что «сбрасывать» стрессовую энергию на других не только неэтично, но и невыгодно: происходит потеря нужных деловых связей, разрушаются личные взаимоотношения. С другой стороны, они понимают, что направлять разрушительную стрессовую энергию на самих себя, обвиняя себя в ошибках, – тоже неконструктивно. Эти люди стараются перевести стрессовую энергию в

другие формы деятельности, т. е. использовать более безопасные способы ее «сбрасывания» – не на других, и не на себя.

### 3.2.3. Личностные особенности. Характер человека и черты личности

Склонные к гневу, враждебности, цинизму, раздражительности люди более подвержены стрессу, а открытые, доброжелательные люди, обладающие чувством юмора, наоборот, более устойчивы к превратностям судьбы. Исследование, в котором было задействовано 300 выпускников Гарварда, показало, что люди с выраженным чувством юмора легче преодолевают стресс и живут дольше.

В западной литературе широкое распространение получила гипотеза о существовании двух типов личности, одним из которых (А) более предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, чем второй (Б) [25]. К типу «А» относятся люди, предрасположенные к инфаркту. Они характеризуются такими качествами, как неумная энергия, вспыльчивость, честолюбие, аккуратность, стремление побольше сделать и нетерпеливость. Люди этого типа быстро принимают решения. К типу «Б» относятся люди, устойчивые к инфаркту. Они более спокойны, добродушны, не стремятся делать карьеру, редко проявляют нетерпение, рассудительны и больше времени уделяют отдыху и развлечениям.

Как пишет в своем обзоре Е. А. Гаврилова, «трагедия человека, идущего к инфаркту, состоит не только во врожденной гиперреактивности на стрессорные ситуации, но и в постоянном поиске и создании таких ситуаций, формировании определенного стрессогенного стиля жизни» [8]. В другой работе показано, что наиболее сильное высвобождение катехоламинов (и соответственно более высокое артериальное давление) наблюдается у субъектов со склонностью к гневу и тревожности, а также ведущих плотную, насыщенную стрессами жизнь.

Другой подход к влиянию особенностей личности на характер переживаемого стресса состоит в том, что одни люди нуждаются в умеренном стрессе и страдают от его отсутствия; другие же предпочитают как можно меньший уровень стресса. Первые относятся к парателическому типу, вторые – к телическому.

По данным канадских исследователей, эти две группы отличались не только по своим психологическим характеристикам, но и по гуморальным реакциям на стресс: у телически доминантных индивидуумов выявлен более высокий уровень дистресса, поскольку при равных воздействиях происходило сильное возрастание секреции кортизола, которое исчезало, если проблема решалась. Парателически доминантные индивидуумы, напротив, при действии стрессоров умеренной силы чувствовали себя лучше, чем в отсутствие стрессоров: состояние дистресса возникало у них при длительном отсутствии стрессоров и при воздействии слишком сильных стрессоров, вызывающих выраженное возрастание уровня свободного кортизола. Работы в Великобритании, проводимые в этом направлении, показали, что большую роль в отнесении испытуемых к тому или иному доминантному типу играет способность к преодолению стресса. Само преодоление стресса может привести к реверсии телического в парателический тип реагирования. При этом

первоначальное отнесение к телическому или парателическому типу и способы преодоления стресса не зависели от пола и возраста испытуемых.

Из психологических факторов большое значение имеет повышенная акцентуированность личности, так как в условиях эмоционального стресса они обладают наибольшей уязвимостью и в первую очередь подвержены возникновению нервного перенапряжения.

К другим личностным особенностям, утяжеляющим последствия психогенных травм, психологи относят:

- нейротизм;
- повышенную агрессивность;
- хроническую тревожность;
- склонность к мотивационным конфликтам и конфликтам интимно-личностного характера.

Особую «группу риска» составляют люди, сочетающие в себе повышенную сензитивность, тревожность и импульсивность.

Согласно данным, полученным автором этого учебного пособия, у людей с выраженной совестью, у лиц, стремящихся контролировать свои эмоции, а также у суровых, реалистичных людей артериальное давление при стрессе повышается сильнее, чем у лиц с противоположными качествами [6]. Так, систолическое давление у студентов отрицательно коррелировало с показателями шкалы «J» (шкала «Суровость – нежность»), В соответствии с интерпретацией опросника Кеттела, низкие показатели по этой шкале получают люди мужественные, суровые, реалистичные, подходящие к жизни с логической меркой, в большей степени доверяющие рассудку, чем чувствам. Результаты наших исследований показали, что такие люди обладают пониженной тревожностью, в то же время в норме у них имелась тенденция к повышенному артериальному давлению. Отрицательная корреляция между показателями этой шкалы и артериальным давлением отмечалась и в состоянии стресса. «Суровые, реалистичные люди» в большей степени реагировали на ситуацию экзамена повышением давления, чем «мягкие, утонченные, изысканные», что проявилось в корреляции показателей по шкале «J» с систолическим давлением, измеренным во время экзамена.

Повышенный уровень артериального давления по сравнению с остальными студентами имели лица с высокими показателями по шкале «M» (шкала «Наивность – проницательность»). Результаты по этой шкале положительно коррелировали с показателями как систолического, так и диастолического давления, измеренного в состоянии стресса. Это означает, что перед экзаменом тенденция к чрезмерному увеличению давления прослеживается у лиц, характеризующихся искусственностью, расчетливостью, способностью вести себя холодно, рационально, не поддаваться эмоциональным порывам. И наоборот, наивные, общительные, открытые люди реагируют меньшим повышением артериального давления на стрессовые ситуации.

Величина систолического давления на экзамене коррелировала также с фактором «С» (шкала «Сила – слабость «Сверх-Я»»). Эта шкала в первую

очередь определяет склонность личности следовать общественным нормам и установкам. Люди, имеющие по ней высокие оценки, аккуратны в делах, во всем любят порядок, не нарушают общепринятых правил. Коэффициент корреляции с систолическим давлением на экзамене по этой шкале оказался невысоким, но достоверным.

Еще одна шкала, показатели которой положительно коррелировали с величиной систолического давления, – «С» («Сила – слабость «Я»). На первый взгляд, казалось бы, что коэффициент корреляции между показателями артериального давления и «эмоциональной стабильностью» (другое название данной шкалы) должен быть отрицательным: уверенные в себе люди, не поддающиеся случайным колебаниям настроения, должны иметь более низкие показатели артериального давления, чем эмоционально нестабильные личности. Однако корреляция была достоверно положительной, причем как с величиной систолического давления в условиях повседневной учебной деятельности, так и на экзамене. В то же время фактор «С» отрицательно коррелировал с личностной и реактивной тревожностью. Другими словами, люди с высокими показателями по этой шкале, отвечая на вопросы теста Спилбергера, демонстрировали низкую тревожность, в то время как физиологические реакции их организма указывали на выраженные признаки стресса.

Чтобы объяснить характер полученных корреляционных связей, необходимо обратиться к описанию характеристик личностей, имеющих высокие и низкие показатели по данной шкале.

Высокие показатели свойственны людям, которые не поддаются случайным колебаниям настроения (умеют их сдерживать), серьезно и реалистично смотрят на происходящие с ними события, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков.

Низкими показателями по этой шкале обладают лица, неспособные контролировать свои чувства и импульсивные влечения, непосредственно «выплескивающие» вовне свои негативные эмоции, не заботясь о социальных условностях. Причем, согласно нашим исследованиям, их систолическое артериальное давление в ситуации стресса повышалось не так сильно, как у людей с высокими показателями по шкале «С». Следовательно, лица с высокими показателями по этой шкале, с одной стороны, способны хорошо «управлять» эмоциями (что находит положительную оценку социального окружения), а с другой – характеризуются затруднениями в непосредственном выражении своих чувств, особенно в значимых для них ситуациях. При этом попытки постоянно блокировать свои «нежелательные» эмоции приводят к хроническому аффективному напряжению, которое проявляется в психосоматических реакциях, в частности, в повышении артериального давления на экзамене.

Интегрируя корреляции между личностными качествами и параметрами артериального давления, полученные в нашем исследовании, можно отметить общие черты, характерные для лиц, демонстрирующих высокое артериальное давление на экзамене



Люди, имеющие высокие показатели по шкалам «К», «С» и «С» и низкие – по шкале «J», обладают общими свойствами: осознанием своего общественного долга или социальной роли и желанием им соответствовать; стремлением контролировать свои чувства. Ранее было показано, что эти личностные черты объединяются в особый блок, названный «умение контролировать свои эмоции и выражать их в социально приемлемой форме» [16]. В критических ситуациях в состоянии эмоционального стресса у таких людей происходит «вытеснение эмоций» на соматический уровень, что проявляется в повышении артериального давления. Пока остается открытым вопрос о том, может ли периодическая гипертензия у этих лиц впоследствии переходить в хроническую форму, однако исследования последних лет не исключают подобного развития событий, особенно у лиц мужского пола.

Уровень самооценки.

Многие исследователи отмечают, что большое влияние на характер реакций, которые демонстрирует человек в условиях эмоционального стресса, оказывает структура самооценки личности.

Считается, что люди с заведомо заниженной самооценкой обычно в большей степени проявляют признаки тревожности (как на субъективном, так и на объективном уровне), чем люди с адекватной самооценкой. Исследование состояния вегетативной нервной системы при экзаменационном стрессе показало, что в состоянии экзаменационного стресса наиболее выраженная активация симпатической нервной системы отмечалась у высокотревожных студентов [12], а также у лиц с низкими показателями самооценки по положительным качествам.

Таким образом, во время сдачи экзамена высокая позитивная самооценка и связанная с этим уверенность в успехе приводят к снижению активности симпатической системы по сравнению со студентами, имеющими заниженную самооценку по положительным личностным качествам.

В то же время «негативная самооценка» у лиц с тенденцией к самообвинению, наоборот, усиливает стресс, который, в свою очередь, усиливает у студентов неуверенность в своих способностях и возможность успешной сдачи экзамена.

Направленность человека, его установки и ценности.

В ряде работ, посвященных спортивному стрессу, было показано, что в ситуациях, обуславливающих возникновение психического стресса, мотивация достижения успеха оказывает на личность действие, противоположное тревожности, соответственно спортсмены с пониженной тревожностью ставят более высокие цели и достигают их.

Было также установлено, что адаптация к стрессовым условиям достоверно лучше осуществлялась у лиц, для которых была характерна высокая мотивация достижения успеха и низкая мотивация избегания неуспеха. В то же время не следует забывать и о физиологической цене успеха: активные, честолюбивые, нетерпеливые, беспокойные, ориентированные на успех люди больше подвержены стрессу, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе и высокий денежный доход.

Существует мнение, что верующие люди легче переносят стресс, чем атеисты [3]. Например, было установлено, что люди, склонные к религии, имеют более низкие показатели фрустрированности. В этой же работе установлено, что одним из важнейших мотивов религиозности является стремление людей искать в религии поддержку и утешение со стороны высших сил, что помогает им переносить жизненные стрессы.

### ***3.2.3. Факторы социальной среды***

Социальные условия и условия труда

К факторам социально-производственной природы, влияющим на устойчивость индивидуума к психоэмоциональному стрессу, относятся:

- социальные перемены;
- повышенная ответственность за работу;
- значительное преобладание интеллектуального труда;
- постоянный дефицит времени;
- хроническая усталость;
- нарушение режима труда и отдыха;
- падение личного престижа;
- отсутствие элементов творчества в работе;
- длительные ожидания в процессе работы;
- частая смена рабочего стереотипа;
- ночные смены и недостаток свободного времени для удовлетворения личных потребностей, хроническая гипокинезия и штурмовщина, ведущие к сокращению времени парадоксальной фазы сна;
- нерациональное и несбалансированное питание;
- курение и систематическое употребление алкоголя.

Все эти факторы усиливают фрустрирующее влияние стрессорных воздействий. Большая часть вышеперечисленных факторов относится к профессиональным стрессам, которым будет посвящена пятая глава.

Ближнее социальное окружение.

Чем больше родственников и знакомых у человека, тем выше его устойчивость к стрессу. Это связано не только с тем, что друзья реально защищают такого человека от стрессоров, но и с тем, что близкие люди как бы принимают часть удара на себя. Человек, окруженный благожелательно настроенными людьми, чувствует их поддержку и легче воспринимает угрожающие факторы среды. В противоположность этому люди, живущие одиноко или имеющие постоянные проблемы в семье, сильнее подвержены стрессу и чаще болеют.

### ***3.2.4. Когнитивные факторы. Уровень сензитивности***

Уровень сензитивности (чувствительности) человека имеет небольшое значение при биологическом стрессе, но чрезвычайно важен при стрессе психическом. Сензитивность зависит от следующих факторов:

- 1) чувствительности рецепторов;
- 2) типа высшей нервной деятельности;
- 3) легкости образования условно-рефлекторных (ассоциативных) связей в коре больших полушарий головного мозга;
- 4) повышения или понижения чувствительности в процессе индивидуального опыта;
- 5) наличия навыков сознательного повышения или понижения сензитивности путем тренировки.

Первый фактор из этого списка определяется врожденными анатомофизиологическими особенностями и мало подвержен изменениям.

Второй и третий факторы формируются в течение первых лет жизни и могут подвергаться незначительным модификациям.

Четвертый фактор зависит от объективных жизненных обстоятельств, которые влияют на развитие сензитивности. Например, у настройщика роялей и взрывника горнорудного карьера чувствительность к звуковым воздействиям будет значительно отличаться.

Пятый фактор связан с сознательной тренировкой сензитивности. Например, у психотерапевта, использующего методы нейролингвистического программирования или эриксоновского гипноза, чувствительность к проявлению эмоций у клиента будет выше, чем у стоматолога или травматолога.

Умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды.

Человек воспринимает ситуацию как потенциально стрессовую и реагирует на нее соответствующим образом, если логический анализ имеющихся в распоряжении человека фактов приводит его к выводу о возникновении угрозы. Шахматист, обнаруживший вероятность получения мата через несколько ходов, водитель, который на трассе понял, что у его машины плохо работают тормоза, чиновник, которого внезапно стали игнорировать коллеги, – все они испытывают определенный стресс после логического анализа ситуации. При этом человек с низким уровнем мышления будет более спокойным, так как обладает меньшей способностью к анализу и синтезу информации. В этом плане развитое мышление, с одной стороны, провоцирует стрессы, обнаруживая потенциальную опасность там, где ее еще нет, но, с другой стороны, помогает найти выходы из трудных стрессовых ситуаций.

Прошлый опыт и прогноз будущего.

Очень часто стресс человека связан с анализом прошлых психотравмирующих событий, причем в этом случае чисто когнитивные процессы тесно связаны с процессами эмоциональными. Примерами подобных стрессов, основанных на эмоционально-логическом анализе прошлого, являются страхи и фобии, переживания, связанные с ревностью, явления посттравматического стресса и т. д. Наиболее часто для коррекции подобных состояний применяют такие методы психотерапии, как психоанализ и нейролингвистическое программирование. Негативный прогноз будущего

также может быть источником стресса. При этом человек создает в своем воображении картину нежелательных событий («А вдруг я попаду в аварию»).

### **3.3. Негативные последствия длительного стресса**

#### ***3.3.1. Психосоматические заболевания и стресс***

Психосоматические заболевания – это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс. Классический набор психосоматических заболеваний включает в себя бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и ряд других болезней [3,4, 6, 8]. Психологические факторы играют немаловажную роль и при других заболеваниях: мигренях, эндо кринных расстройствах, злокачественных новообразованиях. Однако следует различать истинные психосоматозы, возникновение которых определяется психическими факторами и лечение которых должно быть направлено, прежде всего, на их устранение и коррекцию (психотерапия и психофармакология), и остальные заболевания, включая инфекционные, на динамику которых психические и поведенческие факторы оказывают существенное воздействие, меняя неспецифическую резистентность организма, и которые при этом не являются первопричиной их возникновения. Существует несколько гипотез, объясняющих происхождение психосоматических заболеваний.

Согласно одной из них, психосоматические заболевания являются следствием стресса, обусловленного длительно действующими и непреодолимыми психотравмами.

Другая гипотеза связывает возникновение психосоматические симптомов с внутренним конфликтом между одинаковыми по интенсивности, но разнонаправленными мотивами индивида. Конфликты различного содержания вызывают определенные виды заболеваний.

Так, гипертоническую болезнь связывают с наличием конфликта между высоким социальным контролем поведения и нереализованной потребностью индивида во власти. Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки связывают с неприемлемой для самовосприятия потребностью в защите и покровительстве. Согласно логике данной концепции, если болит желудок – человек кого-то или что-то в своей жизни не переваривает, болит горло (ангина) – человек не высказывает своих претензий, ноги – человек не хочет куда-то ходить, например на работу, и т. д. Вот как, например, в рамках психоаналитической концепции развивается сахарный диабет: неразрешенные внутриличностные конфликты компенсаторно удовлетворяются актом еды, что приводит к формированию символической формулы – еда равна любви. Это ведет к стабильной гипергликемии, которая ослабляет секреторную деятельность островков Лангерганса поджелудочной железы. Как следствие происходит отождествление пищи с любовью, а состояние голода усиливается независимо

от приема пищи. Формируется «голодный» метаболизм, который соответствует метаболизму больного диабетом. Неосознанные страхи приводят к постоянному реагированию по типу «бегство-борьба» и сопровождаются гипергликемией, а так как психологическое напряжение не реализуется, то диабет может развиваться из начальной гипергликемии.

Согласно третьей гипотезе, неразрешимый конфликт мотивов (как и неустранимый стресс) порождает в конечном итоге реакцию капитуляции, отказ от поискового поведения, что создает наиболее общую предпосылку к развитию психосоматических заболеваний.

Это проявляется в виде явной или маскированной депрессии. На фоне возникающего снижения резистентности организма к неблагоприятным факторам среды нарушается работа какого-то органа по принципу «слабого звена», что обусловлено генетическими факторами или болезнями (травмами) в процессе онтогенеза.

Таким образом, согласно данной схеме, стресс является одним из ведущих факторов в развитии психосоматических заболеваний, причем его решающая роль в данном процессе доказана не только клиническими наблюдениями, но и в экспериментах на разных видах животных. Особенно показательными были опыты, проведенные на обезьянах, которые в качестве экспериментальной модели считаются наиболее близкими человеку.

Так, в одном эксперименте вожака стаи обезьян, который по своему статусу обычно ел раньше других, отделили от остальных животных и на его глазах стали кормить других обезьян раньше его. Через некоторое время у вожака возникла гипертония. В другом эксперименте двух взрослых обезьян помещали рядом на специальных стульях, ограничивающих движение. Обе обезьяны одновременно получали короткий удар электрическим током через каждые 20 секунд. Перед обезьянами располагались рычаги, причем у одной обезьяны рычаг был соединен с электрической цепью, и она могла прерывать раздражение, а у второй обезьяны рычаг не был подключен к электростимулятору. Очень скоро первая («ответственная») обезьяна обучилась прерывать удары током, нажимая на рычаг, однако такая напряженная и ответственная работа привела к повышению кислотности ее желудочного сока. Через 23 дня работы в режиме «шесть часов токового воздействия – шесть часов отдыха» «ответственная» обезьяна умерла от язвы двенадцатиперстной кишки. К этому времени у второй обезьяны («не ответственной»), не обнаружили признаков поражения кишечника, хотя она получала такое же количество ударов током, как и первая обезьяна.

У людей эмоциональный стресс может приводить к еще более серьезным последствиям, включая развитие онкологических заболеваний. В последние годы исследователями из медицинской школы Хьюстона (США) получены убедительные доказательства того, что стресс может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний [23]. Как отмечают отечественные авторы, «зная о фармакологических эффектах стероидов, о возможности их прямого действия на геном человека, можно предполагать, что их свободная циркуляция

длительное время или высокая концентрация в организме становятся прямой причиной многих психосоматических заболеваний».

Российский ученый Ю. Н. Корыстов пишет: «Мы вступили в эпоху, когда стресс играет определяющую роль в заболеваниях человека – до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Эмоциональный стресс является главной причиной сердечнососудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение. К настоящему времени большинство исследователей сходятся во мнении, что чрезмерный стресс, возникающий в конфликтных или безвыходных ситуациях и сопровождающийся депрессией, чувством безнадежности или отчаяния, увеличивает вероятность возникновения многих злокачественных новообразований».

Помимо собственно психосоматических заболеваний психофизиологи выделяют пограничные состояния, которые они определяют, как начальные стадии развития дистресса, возникающие при длительном действии различных стрессоров и характеризующиеся дискомфорными соматическими нарушениями. Отмечается, что «особенностью этой стадии является «маскировка» под то или иное серьезное заболевание, что заставляет человека обращаться в различные диагностические центры терапевтической направленности, пока он не встретит опытного психолога или психиатра».

### ***3.3.2. Посттравматический синдром***

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) проявляется у людей, которые испытали на себе воздействие события, «выходящего за рамки обыденных человеческих переживаний и экстремально стрессогенного для любого человека». Такое событие вызвало бы «серьезный вред или угрозу чьей-либо жизни или физической целостности, серьезную угрозу чьим-либо детям, супругу или другим близким родственникам или друзьям» (B5M1Y, 1994). Травматические события, которые могут вызвать ПТСР, можно классифицировать по нескольким категориям.

Во-первых, человек может испытать воздействие природного катаклизма, например, землетрясения.

Во-вторых, расстройство может быть вызвано трагическими несчастными случаями, например, авиационными катастрофами.

В-третьих, стрессором может стать какая-нибудь чрезвычайная ситуация: война, заключение, пытки, расстрел, изнасилование и т. д.

Для посттравматического стрессового расстройства характерен ряд клинических симптомов, который можно рассмотреть на примере проявлений ПТСР у участников боевых действий:

1) повышенная тревожность как основная составляющая обычного эмоционального фона. Проявляется как в психической сфере (беспокойство и озабоченность, «параноидальные» явления, чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины), так и на физиологическом уровне (повышенное артериальное давление, спазмы желудка, головные боли);

2) повышенная агрессивность, тенденция решать проблемы с помощью грубой силы. Периодические приступы ярости, особенно по еле приема алкоголя или других наркотических веществ;

3) немотивированная бдительность, переходящая в подозрительность, ожидание угрозы и нападения;

4) пониженное настроение, депрессия, чувство одиночества и отчаяния. Этим чувствам сопутствует нервное истощение, апатия и негативизм;

5) нарушения памяти и концентрации внимания, трудности сосредоточения, особенно в социально значимых ситуациях (публичное выступление, экзамен и т. д.);

6) наличие так называемых «непрощенных воспоминаний». Периодически в сознании человека, страдающего ПТСР, внезапно всплывают крайне неприятные сцены, связанные с травмирующим событием, которые сопровождаются очень сильными негативными эмоциями. Эти воспоминания могут возникать как во время бодрствования, так и во сне, принимая форму ночных кошмаров. Человек пробуждается от такого сна потным, разбитым, с напряженными мышцами;

7) притупленность эмоций и агедония (отсутствие чувства удовольствия, радости жизни);

8) бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Когда человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть этот сон;

9) тенденция к злоупотреблению никотином, алкоголем, наркотическими и лекарственными веществами;

10) чувство вины.

Возможные механизмы посттравматического стресса весьма значительно различаются в зависимости от применяемого подхода. Например, в рамках концепции о высшей нервной деятельности, созданной И. П. Павловым, причиной ПТСР является застойный очаг возбуждения в коре головного мозга.

Биохимические модели обращают внимание на снижение уровня норадреналина, допамина и серотонина в мозге, рост уровня ацетилхоллина и эндогенных опиоидов. Снижение уровня норадреналина и падение уровня допамина в мозге коррелируют с состоянием психического оцепенения. Это состояние является центральным в синдроме ответа на стресс. Болеутоляющий эффект, опосредованный эндогенными опиоидами, может приводить к возникновению опиоидной зависимости и поискам ситуаций, похожих на травмирующую. Снижение серотонина вызывает ингибирование работы системы подавления продолжения поведения, что приводит к генерализации условной реакции на связанные с первоначальным стрессором стимулы. Несмотря на логичность данных конструкций, следует заметить, что большинство подобных исследований было проведено на животных, что не позволяет в полной мере переносить данные гипотезы на стресс человека.

Согласно психоаналитическому подходу З. Фрейда, травма приводит к нарушению процесса символизации и является элементом нарциссического

конфликта. Фрейд считал, что в результате интенсивного или длительного воздействия внешних факторов стимульный барьер разрушается, а либидозная энергия смещается на самого субъекта. С его точки зрения, фиксация на травме – это попытка ее контроля.

Современные психоаналитики в качестве возможных механизмов ПТСР рассматривают:

- регресс на оральную стадию развития;
- смещение либидо с объекта на «Я»;
- ремобилизация садомазохистских инфантильных импульсов;
- идентификация с агрессором;
- регресс к архаичным формам функционирования «Сверх-Я» и т. д.

Считается, что травма – это триггерный механизм, актуализирующий детские конфликты.

В рамках когнитивной модели травматические события – это потенциальные разрушители базовых представлений о мире и о себе. Патологические реакции на стресс – это попытки воссоздания прежней картины мира в слегка измененном виде, которые не приводят к успеху. Преодоление ПТСР возможно только после полного разрушения остатков прежних представлений об окружающем мире и своей роли в нем и построения новой, непротиворечивой модели.

Информационная модель, разработанная М. Ногоху'У<sup>1</sup>, является попыткой синтеза когнитивной, психоаналитической и психофизиологической моделей.

Согласно этому подходу, сильный стресс приводит к поступлению в сознание информации, которая не может быть согласована с когнитивными схемами. Происходит информационная перезагрузка, и часть информации переводится из сознания в бессознательное, сохраняясь, впрочем, в активной форме. В соответствии с принципом избегания моральной боли человек стремится сохранить информацию в бессознательной форме, но в соответствии с тенденцией к завершению гештальта травматичная информация становится сознательной как часть процесса информационной обработки.

Для преодоления ПТСР используются различные стратегии: восстановление целостности и гармоничности картины мира (согласование негативного опыта и текущей реальности), поиск и актуализация необходимых ресурсов (например, спокойствия и уверенности в себе), а также включение старых поведенческих программ в контекст социально-приемлемых действий (например, работа спортивным инструктором или охранником для бывшего солдата).



## **Лекция 4. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА**

### **4.1. Субъективные причины возникновения психологического стресса**

Можно выделить две группы субъективных причин, вызывающих стресс. Первая группа связана с относительно постоянной составляющей личности человека, тогда как вторая группа причин стресса носит динамический характер. В обоих случаях стресс может вызываться рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью, хотя программы поведения человека могут быть длительными или краткосрочными, жесткими или динамичными.

#### ***4.1.1. Несоответствие генетических программ современным условиям***

Многие наши стрессы и проблемы будут понятнее, если вспомнить эволюцию человека и его исторический путь из дикой природы в лоно цивилизации. Ученые к настоящему времени твердо установили, что большинство ответных реакций на биологические и физические воздействия носят рефлекторный характер и генетически запрограммированы на уровне ДНК. Проблема состоит в том, что природа подготовила человека на жизнедеятельность в условиях повышенных физических нагрузок периодического голодания и перепадов температур, в то время как современный человек живет в условиях гиподинамии, переизбытка и температурного комфорта.

Можно отметить, что по своей природе люди довольно устойчивы к природным факторам (голоду, боли, физическим нагрузкам), но обладают повышенной чувствительностью к факторам социальным, к которым еще не выработалось врожденной защиты. Вспомним известный рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника», в котором мелкий чиновник умирает от страха перед генералом, на которого он случайно чихнул. Это, может быть, и гипербола, но, по данным европейских врачей, в год на земле от социогенных стрессов и вызванных ими психосоматических болезней погибают десятки миллионов людей. Кто-то умирает от инсульта после приступа гнева на своих близких, кто-то – от обострения язвы, вызванной напряженной работой, кого-то убивает рак, развившийся после многомесячных переживаний и затяжной депрессии. У наших предков не было антибиотиков и электрических обогревателей, но их организм обладал мощными природными механизмами защиты от стресса. Наши современники, казалось бы, обладают всем могуществом нынешней науки, но тысячами умирают от инфарктов, инсультов и онкологических заболеваний.

#### ***4.1.2. Стресс от реализации негативных родительских программ***

Часть программ поведения вкладывается в голову ребенка его родителями, учителями или другими лицами, пока его сознание еще отличается

повышенной внушаемостью. Эти программы называют «неосознанными установками», «жизненными принципами» или «родительскими сценариями», и они могут оказывать весьма существенную роль на дальнейшую жизнь индивида [5]. Эти установки могут быть вполне полезными для маленького ребенка, но по мере его взросления и изменения условий жизни они начинают усложнять жизнь, делая поведение неадекватным и вызывая стрессы.

Например, родители запрещали девочке ходить в лес, пугая ее «серым волком», «бабаем» или сексуальным маньяком, и в итоге образовался страх, мешающий взрослой женщине получать наслаждение от общения с природой.

Другой пример: воспитанные в 70-х или 80-х годах молодые люди получали политическую установку, осуждающую занятие бизнесом. «Покупать дешево и продавать дорого нехорошо! Это спекуляция, за которую можно сесть в тюрьму», – внушали молодым. Это была вполне адекватная установка эпохи социализма, но когда началась перестройка, она стала мешать заниматься бизнесом, так как перепродажа товара с целью обогащения подсознательно воспринималась как что-то постыдное, нехорошее.

#### ***4.1.3. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты***

Как мы уже выяснили выше, источником многих стрессов являются эмоции человека, которые провоцируют его на спонтанные реакции вопреки голосу разума, пытающегося спокойно и рационально оценить ту или иную ситуацию. Однако бывает и так, что разум начинает подыгрывать чувствам, находя для оправдания нелогичных поступков человека «псевдологичные» объяснения. По мере освоения среды обитания в сознании каждого человека формируется определенная «виртуальная» картина окружающего мира, которая описывает и объясняет все, что происходит с ним самим и другими людьми, а также со всей остальной природой. Если же реальность вступает в противоречие с нашим представлением о возможном и должном, то возникает стресс, причем достаточно сильный. Впервые это явление описал психолог Леон Фестингер, который ввел понятие когнитивного диссонанса – противоречия между двумя реальностями – объективной реальностью мира и виртуальной реальностью нашего сознания, описывающей мир. Если некоторое событие не может быть описано в системе существующих у человека представлений о мире, то он крайне редко меняет модель мира. Гораздо чаще человек или создает дополнительные конструкции, укрепляющие модель, или же игнорирует реальность.

Например, в общих чертах мы знаем принцип действия телефона, и нас не удивляет, что можно слышать другого человека за сотни километров от него. В то же время нам кажется непонятным и нелогичным внезапная смерть туземца, которого «проклял» местный колдун за нарушение какого-нибудь глупого табу. А соплеменники туземца, наоборот, спокойно воспримут смерть «от сглаза», но будут в шоке от мобильного телефона, который не вписывается в их картину мира.

Когда жизнь начинает разрушать наши мифы, с которыми мы привыкли жить, психика выстраивает барьеры против реальности, которые называются формами психологической защиты. В частности, довольно часто используя такие формы, как «отрицание», «рационализация», «вытеснение», человек обеспечивает сохранность сознания от стресса, оставляя нетронутой имеющуюся у него (ложную) картину мира. Р. М. Грановская так описывает сущность психологической защиты:

«Психологическая защита проявляется в тенденции человека сохранять привычное мнение о себе, уменьшать диссонанс, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других».

Отрицание заключается в том, что вызывающая стресс информация или игнорируется сознанием, или девальвируется. Например, социологи давали людям читать статьи о вреде курения, а потом задавали им вопрос, убедили ли их материалы прессы, что курение вызывает рак легких. Положительный ответ дали 54% некурящих и только 28% курящих. Другими словами, большинство курильщиков не хотели признать тот факт, что они сами способствуют появлению у себя смертельно опасной болезни.

Рационализация – это псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира. Примером является басня Эзопа «Лиса и виноград», в которой лиса, не имея возможности достать высоко висящий виноград, утешает себя тем, что он зелен и невкусен. Рационализация – это один из способов избегать стрессов, связанных с переживанием по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Только нам следует помнить, что разумность и обоснованность объяснений своих поступков часто бывает лишь видимой, а по сути – это фокусы подсознания, оберегающего нашу самооценку и мнение о себе.

Вытеснение – наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем вытеснения в подсознание неприятной информации или неприемлемого мотива. Так, человек, которого при коллегах обругал начальник или которому изменила жена, как бы «забывает» эти факты, однако они не исчезают навсегда, а лишь погружаются в глубины подсознания, иногда всплывая оттуда в виде тягостных сновидений или неосознанных оговорок.

Все эти феномены показывают, что специальные механизмы защиты от психологических стрессов не способны устранить настоящие причины конфликта, а лишь сглаживают его или оттягивают момент его разрешения, что само по себе не может избавить человека от стрессов. Однако их можно избежать, если помнить, что реальность всегда первична по сравнению с «картой» в сознании человека, эту реальность отображающей. «Карта – это еще не территория», утверждают последователи НЛП, и от непонимания этого тезиса происходит большая часть наших проблем.

#### *4.1.4. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности*

Оптимизм и пессимизм.

Одной из достаточно общих установок сознания является оптимизм и пессимизм – т. е. тенденция видеть в явлениях окружающего мира хорошие или плохие моменты. На самом деле резко выраженных оптимистов или пессимистов достаточно мало, а большая часть людей находится вблизи некой средней точки, удаляясь от нее согласно законам нормального распределения. Значительное отдаление от нее соответствует акцентуациям личности, которые, собственно говоря, и обозначаются людьми как «оптимизм» и «пессимизм», а крайние значения уже относятся к области психопатологии (маниакально-депрессивный синдром).

Обе эти стратегии имеют свои преимущества и недостатки, и каждый индивидуум подсознательно или неосознанно выбирает свой тип отношения к жизни, исходя из собственного опыта, примеров родителей и особенностей высшей нервной деятельности. Польза пессимизма состоит в том, что эта установка заставляет человека готовиться к неблагоприятному исходу событий, а также позволяет более спокойно принимать удары судьбы, однако на этом его позитивное значение заканчивается. Опыт показывает, что позитивное мышление (поиск в жизни преимущественно хороших сторон) приносит человеку гораздо больше пользы, значительно уменьшая общее количество стрессов в его жизни.

В Гарвардеком университете США в течение 32 лет под наблюдением находилось 2280 мужчин. По итогам многочисленных психологических и медицинских исследований было принято заключение: «Пессимисты страдали от серьезных нарушений сердечнососудистой системы в 4,5 раза больше, чем лица, проявляющие оптимистическую установку к жизненным проблемам».

Оптимистический настрой помогает выходить из самых безнадежных ситуаций. Ведь если человек верит, что выход найдется, то он его ищет, а значит, имеет больше шансов его найти. Если же человек принимает установку пессимиста и признает ситуацию тупиковой, то закрытые двери кажутся ему запертыми, и он даже не пытается их открыть. В качестве иллюстрации можно вспомнить знаменитую басню А. Крылова «Ларчик», в которой привыкший все усложнять мастер изначально решил, что ларчик заперт на хитроумный замок, в то время как «ларчик просто открывался!».

Политические и религиозные установки.

Достаточно часто источником стресса являются мировоззренческие установки личности – политические или религиозные. Подобные стрессы принимают массовый характер в эпоху социально-экономических перемен (к которым относятся разнообразные революции, реформации и «перестройки»), однако и в относительно стабильные периоды существования общества данные стрессы встречаются достаточно часто. Если обратиться к недавнему прошлому нашей страны, то можно вспомнить, какой мощный мировоззренческий стресс испытали миллионы советских людей, которые верили в идеалы социализма, в

то время как в стране уже вовсю действовали законы «дикого капитализма». Отмечавшееся в последнее десятилетие XX века сокращение средней продолжительности жизни населения не в последнюю очередь было вызвано обострением у пожилых людей различных психосоматических заболеваний. Особенно это характерно для тех, у кого политические установки были особенно прочными и ригидными.

Еще более сильными мировоззренческими установками обладает религия, особенно монотеистического толка. Любая такая религия (будь то иудаизм, христианство или мусульманство) предполагает наличие единственного бога и набора определенных священных книг, содержание которых не может быть подвергнуто сомнению по причине их божественного происхождения. Поэтому любая информация, противоречащая религиозным догмам, уже по определению носит стрессорный характер.

Установки – лдетамодели реальности.

К таким установкам относятся подсознательные программы, которые «заставляют» человека придерживаться определенных стратегий поведения даже в тех случаях, когда они явно ведут его к неудачам, стрессам и разочарованию. Эти программы могут иметь самое разное происхождение (внесены в сознание родителями в раннем детстве, учителями в школе, получены самим человеком в случае неправомерного обобщения личного опыта и т. д.), но в данном случае это не так важно. Главное, что подобные ошибочные установки есть в той или иной мере у каждого человека, и нужно стараться распознавать их и уметь нейтрализовать.

#### ***4.1.5. Невозможность реализации актуальной потребности***

В настоящее время наиболее известной и в то же время простой схемой, описывающей организацию человеческих потребностей, является «пирамида» Абрахама Маслоу. Согласно этой схеме, по мере реализации «низших», биологических потребностей, человек старается удовлетворить социальные, а затем и духовные потребности, причем, согласно воззрению А. Маслоу, высшей потребностью человека является его стремление к самореализации своей уникальной сущности.

В соответствии с «пирамидой Маслоу», выделим соответствующие ее строению основные стрессы.

**Физиологические.** Стресс, вызванный голодом, жаждой, нехваткой сна, неадекватной температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерно быстрым темпом жизни или его резкой сменой.

**Безопасность.** Стресс, связанный со страхами и тревогами: страхом потерять работу, страхом провалиться на экзамене, страхом смерти, страхом неблагоприятных изменений в личной жизни, страхом за здоровье близких и т. д.

**Принадлежность.** Стресс от морального или физического одиночества, стресс при потере близких людей или их болезни. Стресс неразделенной любви.

Уважение. Стресс от крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, стресс от потери уважения со стороны общества.

Самореализация. Стресс от невозможности реализовать свое призвание, стресс от занятия нелюбимым делом. Нередко человек отказывается от любимого дела потому, что на этом настаивают его родители, или под влиянием общественного мнения, которое всегда отличается консерватизмом.

Как пишет К. Вильяме, «значительная доля стрессов вызывается страхом услышать насмешки или осуждение других людей о вас самих и о ваших поступках. Определитесь, какой вы на самом деле и каким вы хотите стать. Поставьте перед собой ясную цель и разработайте жизненную программу. Все время помните о главном. Действуйте согласно этому – и многие из ваших стрессов исчезнут».

Невозможность реализации существующей потребности приводит к фрустрации, причем многочисленные клинические наблюдения показывают, что фрустрации могут приводить к различным психосоматическим заболеваниям – артериальной гипертензии, язве желудка, неспецифическому колиту, бронхиальной астме и т. д. [2]. Фрустрация может проявляться в следующих формах:

- агрессия и антисоциальное поведение;
- замыкание в себе и переживание чувства обиды на окружающий мир;
- обесценивание потребности при помощи механизмов психологической защиты;
- анализ возможных причин своих стрессов и коррекция своих действий.

Первый и второй пути ведут к углублению стресса, третий и четвертый – сводят стресс до минимума.

Изучая взаимосвязь между стрессами и потребностями человека, нельзя не упомянуть информационную гипотезу возникновения эмоций, разработанную П. В. Симоновым. Он вывел формулу, связывающую воедино потребности, чувства и информацию, суть которой можно выразить так: эмоции – есть следствие рассогласования между нашими ожиданиями и реальностью. При этом величина эмоции пропорциональна силе потребности, которая преобладает в данный момент.

$\mathcal{E} = \text{f}(\text{Ин}-\text{Ис})$ ,

где  $\mathcal{E}$  – сила и качество эмоции;  $\text{f}$  – функциональные отношения, включающие ряд объективных и субъективных особенностей;  $\text{П}$  величина актуальной потребности;  $\text{Ин}$  – информация о средствах, необходимых для удовлетворения потребности;  $\text{Ис}$  – информация о средствах, существующих на данный момент;  $(\text{Ин}-\text{Ис})$  – оценка вероятности удовлетворения данной потребности.

Например, спортсмен, который предполагает занять второе место в ответственных соревнованиях на основании определенной информации (свои спортивные результаты, результаты соперников, свое психофизиологическое состояние и т. д.), испытает стресс и негативные эмоции, если его прогноз не оправдается и он займет четвертое место. Если его ожидания исполнятся в

точности и спортсмен займет второе место, то эмоции будут минимальными, а стресс – отсутствовать. Стресс и выраженные эмоции будут также отсутствовать, если ранг соревнований низкий и победа на них не может реализовать потребности спортсмена. Если же данный спортсмен займет первое место (например, из-за отсутствия главного соперника), то также испытает стресс и сильные эмоции, но уже с положительным знаком.

#### ***4.1.6. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией***

Существует множество причин, вызывающих стресс во время общения.

Одним из важнейших источником коммуникативных стрессов являются конфликты, т. е. взаимодействие двух или более людей, чьи потребности в данной ситуации кажутся участникам взаимодействия несовместимыми. Исследования физиологов показали, что затяжные конфликты могут приводить к серьезным нарушениям функционирования организма. В частности, К. В. Судаков отмечал важную роль так называемых «конфликтных ситуаций», в которых человек не может удовлетворить жизненно необходимые биологические или социальные потребности. На основании как собственных исследований, так и литературных данных автор сделал вывод, что следствием конфликтных ситуаций являются эмоциональные стрессы, которые являются ведущей причиной развития церебровисцеральных нарушений.

Конфликтные ситуации отличаются рядом особенностей, которые усиливают интенсивность возникающих на их основе стрессов:

- перенос ответственности за конфликт на другого человека и сведение к минимуму собственной ответственности за происходящее;
- появление и дальнейшее усиление отрицательных эмоций по отношению к другому человеку, причем негативные чувства сохраняются и вне ситуативной конфликтной ситуации;
- упорное нежелание изменить свою точку зрения и принять точку зрения оппонента.

В последнее время многие исследователи обращают внимание на негативные последствия стресса, вызванного производственными или бытовыми конфликтами. Основными причинами возникновения серьезных нарушений здоровья становятся:

- эмоциональное напряжение;
- межличностные конфликты в семье;
- напряженные производственные отношения и др.

Если человек попадает в социальные условия, когда его положение кажется ему бесперспективным, то может развиваться реакция тревоги, чувство страха, невроз и т. п. Участники конфликта могут уменьшить интенсивность стресса, применяя определенные стратегии поведения: уход, компромисс, соперничество, уступку или сотрудничество.

#### ***4.1.7. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов***

Другие программы вырабатываются в процессе жизни – это так называемые условные рефлексы, открытые И. П. Павловым. Осваивая среду обитания, наш мозг учится распознавать сигналы, свидетельствующие о наступлении важных для организма событий. Так, звон посуды перед обедом вызывает выделение желудочного сока, а вид двери в приемную сурового босса заставляет сердце биться чаще. Это могут быть полезные реакции, помогающие нам заранее готовиться к будущим событиям (один только вид стадиона готовит его организм к участию в соревновании), но иногда условные рефлексы мешают людям жить.

Например, некоторые люди не могут пользоваться лифтами или ездить в метро из-за их патологических условных рефлексов, которые превратились в клаустрофобию или агорафобию, и эти примеры показывают, что не всякое обучение полезно для организма.

Фобию, и эти примеры показывают, что не всякое обучение полезно для организма. В одном из своих экспериментов И. П. Павлов выработал у собаки условный рефлекс между зажиганием электрической лампочки и кормлением. Сразу после включения света собаке давали кусочек мяса, и в ответ у нее выделялась слюна. При этом голодная собака испытывала положительные эмоции, связанные с приемом пищи. Параллельно у той же собаки выработали другой рефлекс: после включения метронома ее лапу раздражали электрическим током. Собаке, естественно, это не нравилось, так что, услышав звук метронома, она жалобно скулила и старалась отдернуть лапу подальше. Затем ученый поменял подкрепление этих рефлексов. То есть после загорания лампочки собака ожидала пищи, а ее било током. Когда раздавался звук метронома, она сжималась в ожидании неизбежного наказания, а ее кормили. Такая «сшибка» противоположных условных рефлексов привела к возникновению срыва нервной деятельности животного и торможению многих выработанных ранее условных рефлексов. Так впервые в мире был получен экспериментальный невроз. После того как И. П. Павлов вернул привычные раздражители на свои места, психика животного еще долго не могла прийти в нормальное состояние. Революции, социальные потрясения, измены и предательства близких людей – примеры подобных «сшибок» раздражителей.

#### ***4.1.8. Неумение обращаться со временем (стресс и время)***

Неадекватные временные границы как причина стресса.

Довольно часто причиной стресса являются чрезмерно размытые временные границы психологического состояния. Это бывает в том случае, если человек слишком большое эмоциональное значение придает прошлому или будущему.

В первом случае источником психического напряжения и негативных эмоций является навязчивое воспоминание о каком-то психотравмирующем эпизоде из прошлого. Перечень событий, которые могут явиться стрессором,



весьма обширен – от таких серьезных событий, как участие в военных действиях или изнасилование, до, казалось бы, безобидных эпизодов вроде неудачного публичного выступления или неприятного разговора с близким человеком. Если человек не может сознательно ограничивать границы своего временного существования, он будет снова и снова «прокручивать» в сознании негативный эпизод и многократно испытывать психологический стресс.

Другой вариант связан с тревогой и переживанием за еще не случившиеся будущие события. В этом случае человек также многократно конструирует в своем мозге образ будущего (причем нежелательного), наполняя его деталями и «оживляя» до такой степени, что он начинает все больше и больше верить в тот неблагоприятный прогноз, который и создает в своем воображении. Такой стресс опасен еще и тем, что часто он программирует будущие неудачи. При этом опасения человека фактически подтверждаются, что негативно сказывается на самооценке и уверенности личности.

Для преодоления подобных стрессов полезно помнить, что в каждый момент нашей жизни, подобно песчинкам в песочных часах, мы находимся между двумя Вечностями: той, что уже прошла, и той, что еще не наступила. И пока мы на мгновение задержались между Прошлым, в котором уже ничего нельзя изменить, и Будущим, которое еще нельзя изменить, мы, из-за краткости этого положения, находимся в безопасности. В этом бесконечно малом и одновременно бесконечно большом мгновении Перехода у нас есть, во-первых, возможность расслабиться и перевести дух, а во-вторых, шанс изменить свою жизнь к лучшему. Поэтому нужно учиться ценить драгоценный миг настоящего – единственной реальности жизни человека

Стресс от неэффективного использования времени и его преодоление.

Известный американский психолог А. Элкин говорит, что следует научиться управлять своим временем, в противном случае время будет управлять вами [ГО]. Он выделяет следующие признаки того, что человек испытывает стрессы именно от неэффективного использования времени:

- ощущение постоянной спешки;
- нехватка времени на любимые дела и общение с семьей;
- постоянные опоздания;
- отсутствие четкого плана времени;
- неумение делегировать полномочия другим людям;
- неумение отказать людям, отнимающим ваше время;
- периодически возникающее ощущение напрасной траты времени.

Как отмечает А. Элкин, наличие хотя бы половины из этих признаков указывает на то, что постоянная нехватка времени может приводить к серьезным стрессам.

Другой известный специалист по управленческой психологии, один из основателей тайм-менеджмента, Питер Друкер отмечает, что человек будет испытывать стресс и беспокойство по поводу использования времени, если он не обладает навыками эффективного управления временем, которое включает в себя четыре этапа:

- анализ собственного времени;

- планирование распределения времени;
- сокращение непроизводительных затрат;
- укрупнение времени.

Прежде чем начинать решать текущие задачи дня, испытывая стресс от того, что времени не хватает на все дела, следует начать с анализа распределения своего времени и только затем переходить к его планированию. Далее нужно постараться сократить непроизводительные временные затраты. Последний этап следует использовать для того, чтобы свести свое «личное» время в максимально крупные и связанные между собой блоки. П. Друкер обращает внимание, что большой ошибкой находящихся в постоянном цейтноте менеджеров является попытка делать крупное дело мелкими порциями. На самом деле эффективность такой работы крайне низкая, ибо для крупных дел требуются цельные блоки времени (так же, как невозможно создать цельную скульптуру из кусочков мрамора).

Таким образом, правильное использование времени позволяет не только быстрее и качественней выполнить работу, но и избежать стрессов, связанных с ощущением непроизводительной траты времени.

Стресс от неумения наслаждаться временем.

По мере того как человек обучается более экономно и эффективно расходовать свое время, производительность его повышается, и он уменьшает стресс, связанный с бесполезной тратой своего времени. Однако этот процесс не должен превращаться в самоцель! Время, как и деньги, – всего лишь средство для достижения наших целей, а сами эти цели должны приносить нам радость и удовлетворение. В вечной гонке за славой, карьерой или богатством люди часто забывают свое истинное предназначение, и тогда рано или поздно наступает чувство пустоты или разочарование жизнью, как это описано в романе Ремарка «Три товарища»:

«Я налил ему кофе. Он прищурился на солнце и обратился к Кестеру:

Собственно, я должен благодарить вас. По крайней мере выбрался на денек к морю.

Вы могли бы это делать чаще, – сказал Кестер. – Выезжать с вечера и возвращаться к следующему вечеру.

Дующему вечеру. Мог бы, мог бы... – ответил Жаффе. – Вы не успели заметить, что мы живем в эпоху полного саморастерзания? Много, что можно было бы сделать, мы не делаем, сами не зная почему. Работа стала делом чудовищной важности: так много людей в наши дни лишены ее, что мысли о ней за слоняют все остальное. Как здесь хорошо! Я не видел этого уже несколько лет. У меня две машины, квартира в десять комнат и достаточно денег. А толку что? Разве все это сравнится с таким летним утром! Работа мрачная одержимость. Мы предаемся труду с вечной иллюзией, будто со временем все станет иным. Никогда ничто не изменится. И что только люди делают из своей жизни – просто смешно!».

## **4.2. Объективные причины возникновения психологического стресса**

Объективные причины стрессов современного человека можно разбить на четыре группы:

- 1) условия его жизни и работы;
- 2) люди, с которыми он взаимодействует;
- 3) социальные факторы среды;
- 4) чрезвычайные обстоятельства.

При этом следует отметить, что термин «объективные причины» достаточно условный, так как человек может в той или иной мере повлиять почти на любой «объективный» стрессор. Например, он может выбирать иные условия своей жизни, менять состав ближайшего социального окружения и даже противодействовать определенным природным или техногенным катаклизмам. В группу объективных причин мы отнесли те стрессоры, которые существуют вне сознания человека, испытывающего стресс, хотя они и могут быть модифицированы этим сознанием.

### ***4.2.1. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования)***

Условия жизни и работы могут быть причиной многочисленных стрессов; В свою очередь, эти причины могут быть локальными и глобальными.

К первой группе относятся бытовые домашние проблемы (перебои в водоснабжении, плохое отопление, неработающий лифт и т. д.), тяжелая, изматывающая работа<sup>1</sup> и транспортные проблемы.

Подробнее о рабочих стрессах в следующей лекции.

Глобальные причины стрессов представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм, а из-за длительного и бесплодного переживания по этому поводу. Если же человек примиряется с нежелательными условиями существования или находит способы их кардинального изменения, то уровень стресса значительно уменьшается.

Например, если человека беспокоит низкое качество водопроводной воды, то он может поставить на краны очищающие угольные фильтры, использовать для питья воду из других источников, сменить город или район обитания или воспринять ситуацию как неизбежную и перестать беспокоиться по этому поводу. В любом случае психологический стресс уменьшится.

### **4.2.2. Взаимодействие с другими людьми**

Причины межличностных стрессов чрезвычайно разнообразны. Их могут вызывать: дети (которые плохо учатся и не слушают родителей); родители (которые чрезмерно поучают и опекают детей); супруги (которые недостаточно демонстрируют свою любовь); любовницы или любовники (которые чрезмерно пылко выражают любовь).

Не лишены стрессов и деловые отношения, которые легко из рациональных переходят в эмоциональную сферу (разговор налогового

инспектора и предпринимателя часто начинается спокойно, но может закончиться сердечным приступом у последнего).

Производственные отношения также полны разнообразных стрессов. Руководитель, особенно в жестких иерархических системах (армия, силовые структуры, муниципальные администрации, правительственные структуры, банки), очень часто является источником стресса для подчиненных, но в коммерческих структурах некомпетентные или недобросовестные работники могут также являться источником стресса для хозяина предприятия.

#### ***4.2.3. Политические и экономические факторы***

Мы живем в эпоху глобализации, и изменения политической и экономической обстановки не только в собственной стране, но и в других странах могут приводить к стрессам. Резкие изменения политического курса, такие как революции и реформы, являются психотравмирующим фактором для миллионов людей, но и более плавные эволюционные процессы изменения политического курса и экономического законодательства могут серьезно затрагивать интересы определенных групп населения, вызывая у людей психологические стрессы. Повышение налогов, изменение юридического статуса предприятий, приватизация и национализация, изменение избирательной системы и запрещение определенных партий – все это может служить источником переживаний и стрессов.

В качестве примера можно вспомнить известный литературный персонаж из романа «Двенадцать стульев» Эллочку-людоедочку, которая вступила в неравное состязание с дочерью американского миллиардера Вандербильда и очень переживала, что не может сравняться с ней по уровню нарядов.

#### ***4.2.4 Чрезвычайные обстоятельства***

Любые чрезвычайные обстоятельства являются потенциальными источниками стрессов по определению. Многие природные явления и катаклизмы ощущаются людьми как стресс. С другой стороны, они могут восприниматься как повод проявить свои сильные личностные и волевые качества или же научиться выдержке и терпению перед лицом неизбежных обстоятельств. Травмы и внезапные заболевания, а также обострение хронических заболеваний часто являются причинами эмоциональных стрессов.

Как показывает опыт многих психотерапевтов, к которым обращаются люди, страдающие от стрессов, ошибка последних состоит в том, что они порой неправомерно переносят ответственность за свои проблемы на внешние факторы среды. Суть подобной позиции хорошо выразила британский психолог Ксандрия Вильяме, которая многие годы ведет антистрессорные семинары.

«В настоящее время мои дела идут не очень хорошо: накопились проблемы. У меня масса забот, очень мало денег, слишком много обязанностей и катастрофически не хватает времени. Меня не любят те, кого люблю я, друзья меня забыли, начальник невыносим, от детей одно беспокойство, новости

всегда плохие, времена трудные. Если бы спад в экономике закончился, дети вели бы себя прилично, начальник уволился, мой брак вновь стал бы таким, как в самом начале, а люди предъявляли бы ко мне меньше требований, то я был бы счастлив» [1].

Комментируя подобные взгляды, К. Вильяме отмечает:

«Люди искренне считают, что если бы все эти внешние обстоятельства изменились, то люди были бы счастливы. Они редко осознают, что могут измениться сами и таким образом изменить ситуацию к лучшему. Существует множество на первый взгляд разумных объяснений того, почему жизнь складывается не так, как вам хотелось бы. Проще думать, что решение лежит вне вас самих, в окружающем мире. Но не в ваших силах изменить внешние факторы так, как вам нравится.

Из невозможности изменить факторы жизни делается ошибочный вывод о том, что вы не в состоянии улучшить ситуацию.

Альтернатива такому подходу – поверить, что вы в определенной степени ответственны за свои ощущения. Конечно, вы не в состоянии повлиять на экономический спад в стране, но вы способны управлять своими финансами и изменить свое отношение к материальному благополучию. Может быть, вы не можете изменить поведение детей, но в вашей власти изменить свое отношение к ним и свою реакцию на их поведение.

На какие-то события мы можем влиять непосредственно и в значительной мере. Например, если осенью человека беспокоит холод в квартире, а отопительный сезон еще не начался, то у него есть множество способов уйти от этого стресса, от самых простых (потеплее одеться или включить электронагреватель) до более сложных и дорогостоящих (уехать на юг до включения центрального отопления).

На другие события труднее воздействовать непосредственно, но на них можно воздействовать косвенным путем. К таким стрессорам, например, можно отнести болезни или взаимоотношения с друзьями. С одной стороны, здоровье есть результат заботы о нем, так как зависит от характера питания, режима дня, физкультуры и т. д., но, с другой стороны, оно также зависит от экологии и возбудителей болезней, которые не подвластны человеку. Так же обстоит дело и с межличностными отношениями. С одной стороны, своими дружелюбными и конструктивными действиями можно создать хорошие отношения с окружающими людьми, но порой встречаются настолько конфликтные личности, которые вызывают стресс, несмотря на все усилия его избежать.

Наконец, еще одна группа стрессогенных факторов среды, которая практически неподвластна человеку. Последнему остается только принять ситуацию как данность и прекратить испытывать стресс по данному поводу. Пожары, наводнения, кражи, травмы, болезни или смерть близких людей – все эти факторы стресса часто неподконтрольны человеку, и все, что ему остается, – это с терпением и мужеством принять посланное испытание.

Гнев, раздражительность, злость и другие отрицательные эмоции только мешают достойно переносить удары судьбы, поэтому следует учиться управлять своими чувствами или переводить их в конструктивное русло.

Тендерная принадлежность, паспортный возраст (не путать с биологическим возрастом, на который можно влиять!), погодные условия, правительство, уровень цен и пенсий – многое в России относится к третьей категории стрессоров. Сюда же можно отнести привычки и характеры других людей.

Так как между вышеописанными категориями стрессоров нельзя провести четкой разделительной линии, то их можно разместить на некоей шкале, начиная от тех, на которые мы, безусловно, можем повлиять до тех, которые совершенно не подвластны нам.

Следует отметить, что человек, в принципе, может в определенных пределах изменять соотношение подконтрольной ему части мира и независимой от него. Возьмем, например, внешность. С одной стороны, она дана человеку от рождения, и ему остается только смириться с ней как неизменной данностью. Но, с другой стороны, успехи современной пластической хирургии, эндокринологии и других отраслей медицины позволяют людям менять форму носа, пересаживать волосы, изменять размер и форму груди и т. д. Многочисленные случаи изменения пола за последние годы показывают, как далеко зашел человек в своем стремлении видоизменить свою природу по собственному желанию.

Часто, оправдывая свою лень и спасая самооценку, люди снимают свою ответственность за возникающие проблемы, перенося ответственность на внешние факторы, что особенно характерно для личностей с внешним локусом контроля. Так, в «двойке» студента бывает виноват плохой преподаватель, в низких продажах у бизнесмена «недалекие» клиенты, а в головной боли на следующий день после праздника – «левая» водка, которую продали бедному гражданину недобросовестные продавцы.

## Лекция 5. ОСОБЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ

### 5.1. Общие закономерности профессиональных стрессов

#### 5.1.1. Профессиональный стресс

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека [16].

В настоящее время он выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10). По мнению специалистов, к профессиональному стрессу приводит перегрузка человека работой, недостаточно четкое ограничение его полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег и даже долгая и выматывающая дорога на службу и обратно, не говоря уже о недостаточной оплате труда, однообразной деятельности или отсутствии карьерных перспектив. Следует отметить, что профессиональный стресс возникает и у сотрудников, недостаточно загруженных работой, а также у тех людей, которые полагают, что не реализуют в полной мере свой профессиональный потенциал и способны на большее. Причиной сильного нервного перенапряжения могут служить условия труда: плохое освещение и вентиляция, тесное помещение и др. К факторам, прямо или косвенно способствующим профессиональным стрессам, можно также отнести отсутствие информации и отсутствие времени. Как полагают специалисты по профессиональным стрессам, последние два фактора являются фоном, на котором стрессом может стать любое дополнительное раздражение.

Английские психологи из Манчестерского университета составили шкалу стресса и риска алкоголизма и психических заболеваний для полутора сотен профессий. Степень стресса определялась по частоте сердечных приступов и других заболеваний, в частности алкоголизма, а также по частоте разводов и участия в дорожных происшествиях людей разных специальностей. Опасность развития профессиональных стрессов оценивалась по 10балльной шкале. На первое место по степени риска нервного стресса вышли шахтеры (8,3 балла) и полицейские (7,7 балла). Затем идут строители, журналисты и пилоты самолетов (по 7,5 балла). Довольно высокий показатель риска развития психических заболеваний у актеров, политических и общественных деятелей. Среди потенциальных алкоголиков на первое место выходят врачи, за ними идут журналисты, опережая даже работников правоохранительных органов. Самая спокойная профессия по всем показателям – у сотрудников библиотек (2,0 балла)<sup>1</sup>.

Однако такая расстановка профессий по шкале наличия стресса не является единственно возможной. Специалист в области стрессменеджмента доктор А. Элкин в своей книге приводит несколько подобных ранжированных шкал, значительно отличающихся одна от другой [12].

Так, по данным Американского национального института охраны труда, первые места в списке занимают такие «обычные» профессии, как разнорабочие, секретари, инспекторы, лаборанты и офис-менеджеры. Данный реестр основан на результатах анализа отчетов медучреждений, в которых отражены жалобы работников на стресс. Так что отсутствие в первых позициях этого списка полицейских, пожарников и биржевых брокеров не говорит, что данные категории служащих не страдают от стресса, а лишь то, что данные работники реже жалуются на свою жизнь. Соответственно в списке Американского института исследования стресса, составленном на основании более тщательного обследования, первые три места в списке последовательно занимают: учителя старших классов, полицейские и шахтеры.

Комментируя такое расхождение в оценке стрессогенности тех или иных профессий, А. Элкин отмечает, что уровень стресса на работе возрастает за счет двух факторов: тяжести психологического прессинга и отсутствия свободы в принятии решений [12]. К ним можно с достаточным основанием добавить уровень моральной и материальной удовлетворенности своим трудом. С учетом данных факторов становится понятным, почему разнорабочие и секретари заняли первые места в списке Американского национального института охраны труда. Конечно, их работа не столь опасна, как у шахтеров, и не настолько ответственна, как у авиадиспетчеров, однако они лишены свободы в принятии решений, получают маленькую зарплату, а социальный статус их профессий весьма низок.

Существует много классификаций профессионального стресса, отличающихся как степенью его детализации, так и концептуальными подходами. Например, Н. В. Самоукина выделяет информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс. Первая разновидность стресса, по ее мнению, возникает в условиях жесткого лимита времени, вторая разновидность – при реальной или предполагаемой опасности, а третья связана с проблемами делового общения [10]. Данная классификация представляется нам не очень удачной, так как в названии первого и третьего вида стрессов обозначены причины их возникновения, в то время как название второго вида стресса обозначает форму его проявления. На самом деле, любой производственный стресс является эмоциональным независимо от того, вызван ли он недостатком информации или коммуникативной компетенции. В то же время Н. В. Самоукина достаточно подробно описала в своей книге многие частные причины производственных стрессов:

- профессиональный стресс достижения;
- стресс конкуренции;
- стресс, вызванный страхом совершить ошибку;
- стресс от несовпадения темпов общения работников и т. д.

Западные специалисты в области профессионального стресса выделяют шесть главных источников стресса работников управленческого профиля:

- 1) режим трудовой деятельности (плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, нехватка времени и т. д.);
- 2) роль работника в организации (ролевые конфликты, повышенная



ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность и т. д.);

3) коммуникативные факторы (взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами, трудности делегирования полномочий и т. д.);

4) трудности построения деловой карьеры (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост, страх перед увольнением и т. д.);

5) факторы, связанные с организационной культурой и психологическим климатом (несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги и т. д.);

6) внеорганизационные источники стрессов (проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение, и т. д.).

С нашей точки зрения, факторы, вызывающие производственный стресс, можно достаточно условно разделить на объективные (мало зависящие от личности работника) и субъективные (развитие которых больше зависит от самого человека) (рис. 35).

К первой группе относятся вредные характеристики производственной среды, тяжелые условия работы и чрезвычайные (форсмажорные) обстоятельства. Следует отметить, что некоторые виды деятельности изначально предполагают наличие стрессогенных факторов, связанных с особенностями производства. Это пыль на цементном заводе, ядовитые испарения в химическом производстве, высокий уровень шума в ткацком цехе, жара в литейном производстве и т. д. В некоторых видах деятельности эти вредные факторы действуют комбинированно – так, например, шахтеры работают в условиях замкнутого пространства, угольной пыли, высоких температур (в глубоких выработках) и психологического ожидания возможной аварии (взрыва метана, обвала горной породы и т. д.). Данные факторы производственной среды первично способствуют развитию биологического стресса, который затем может осложняться стрессом психологическим. Например, после Чернобыльской катастрофы у многих «ликвидаторов» на фоне первичного радиационного облучения, интенсивность которого была им неизвестна, развивалась радиофобия, приводившая к серьезному стрессу.

К неблагоприятным условиям работы, провоцирующим развитие производственного стресса, можно отнести высокий темп деятельности (профессиональный спортсмен), длительную работу (шофер дальних рейсов), «рваный» темп деятельности (врач скорой помощи), повышенную ответственность (авиадиспетчер), значительные физические нагрузки (грузчик) и т. д.

Дополнительными факторами стресса являются различные чрезвычайные (форсмажорные) ситуации, которые могут принимать различный характер в зависимости от специфики труда. Так, для работников нефтедобывающей промышленности это будет авария на буровой установке или газопроводе, для

биржевого маклера – обвал акций или неожиданное изменение курса валют, для менеджера отдела снабжения – срыв поставок сырья или комплектующих.

Вторая группа (субъективные факторы стресса) включает две основные разновидности: межличностные (коммуникационные) и внутриличностные стрессы.

Первые могут возникать при общении с вышестоящими должностными лицами, подчиненными и коллегами по работе (равностатусными работниками). Руководитель достаточно часто является источником стресса для своего подчиненного, у которого может возникать стойкое психологическое напряжение по самым разнообразным причинам: из-за чрезмерного контроля со стороны руководителя, из-за его завышенных требований, недооценки его труда, отсутствия четких указаний и инструкций, грубого или пренебрежительного отношения к себе со стороны начальника и т. д. В свою очередь, подчиненные становятся источниками стресса для своих начальников из-за своей пассивности, излишней инициативности, некомпетентности, воровства, лени и т. д.

Лица, не работающие в данной организации, но контактирующие с ней, также могут быть источником стрессов для сотрудников организации. Примером может служить стресс продавцов, которым приходится общаться с большим количеством покупателей, или стресс

бухгалтеров, сдающих квартальный или годовой отчет в налоговой инспекции. В то же время для налогового инспектора стрессорным фактором будет бухгалтер, который по отношению к нему является примером внешнего стрессора.

Внутриличностные стрессы, в свою очередь, можно подразделить на профессиональные, стрессы личностного характера и стрессы, связанные с плохим соматическим здоровьем работников. Профессиональные причины стрессов обусловлены нехваткой знаний, умений и навыков (стресс новичков), а также ощущением несоответствия между трудом и вознаграждением за него. Причины стрессов личностного характера носят неспецифический характер и встречаются у работников самых разных профессий. Чаще всего это низкая самооценка, неуверенность в себе, страх неудачи, низкая мотивация, неуверенность в своем будущем и т. д. Источником производственных стрессов может быть и состояние здоровья человека. Так, хронические заболевания могут приводить к стрессам, так как они требуют повышенных усилий для их компенсации и снижают эффективность деятельности работника, что может отразиться на его авторитете и социальном статусе. Острые заболевания также служат источником переживаний как за счет соматопсихических связей, так и косвенно, «выключая» на время работника из трудового процесса (что влечет за собой финансовые потери и необходимость заново адаптироваться к производству).

Некоторые виды деятельности могут приводить и к профессиональным и к бытовым стрессам – например, вождение автомобиля. С одной стороны, многие профессиональные водители испытывают стрессы, связанные с их работой, но подобные стрессы испытывают и миллионы людей других профессий, которые

используют автомобиль для перемещения на работу или по своим делам.

Например, в Интернете был опубликован опрос немецких психологов, экспертов журнала «Уоип<sup>Л</sup> Не!р», согласно которому, на первом месте среди стрессогенов стоят автомобильные пробки (95% респондентов), на втором – дорожные работы (91%), на третьем – поиск парковки (91%). В опросе участвовало 4995 мужчин и женщин в различных регионах Германии, так что эти результаты можно считать заслуживающими доверия. Любопытны тендерные различия в реакции на происходящее в пути. Женщин больше нервируют бессмысленные попытки обгона в плотном потоке, мужчин – помехи, вызванные дорожными работами. Мужчины гораздо чаще сохраняют спокойствие в том случае, если сбились с пути, тогда как женщины чаще считают такую ошибку оскорбительной для себя. Аналогичные исследования психологов из Великобритании показывают, что для англичан дорога на работу и обратно вызывает стресс не меньше, чем сама работа. Таких в опросе оказалось 44%. Результаты российских опросов показывают, что среди причин «стресса водителя» на первом месте располагаются автомобильные пробки, на втором – неадекватное поведение других участников движения – автомобилистов и пешеходов. Чуть реже виновниками нервных срывов становятся представители ГИБДД, неполадки в автомобиле, светофоры, расставленные слишком густо, и незнакомые маршруты. В то же время, раздражающим фактором может быть и дорога, по которой приходится ездить изо дня в день, ибо предсказуемость процесса подавляет живое, заинтересованное отношение к движению.

### ***5.1.2. Феномен профессионального выгорания***

К профессиональным стрессам тесно примыкает явление, которое в различных источниках обозначается как «феномен профессионального выгорания», «явление психического выгорания», «синдром эмоционального выгорания» и т. д. Под этим явлением понимают «состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы» [16]. Помимо представителей данной группы профессий (педагогов, психологов, врачей и социальных работников), этот синдром отмечается также у биржевых маклеров, продавцов, работающих в системе сетевого маркетинга, и представителей ряда других профессий, испытывающих длительные эмоциональные перегрузки. Это явление широко изучается на Западе, но в нашей стране еще не стало предметом пристальной заботы со стороны медиков и психологов [8]. Данный феномен представляет собой многокомпонентный синдром, наиболее выраженными составляющими которого являются эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Показано, что степень интенсивности профессионального выгорания зависит от жизненных стратегий, применяемых тем или иным работником. Высокий уровень выгорания отмечается при наличии у людей пассивных

тактик сопротивления стрессу, а личности, занимающие активную жизненную позицию по отношению стресс-факторов, демонстрируют низкие показатели выгорания [15]. Исследователями также отмечается, что профессиональному выгоранию способствует экстернальный локус контроля индивидуума, т. е. перенесение ответственности за свою жизнь на внешние факторы [14].

## 5.2. Примеры профессиональных стрессов

### 5.2.1. Учебный стресс

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [2-4, 6, 8, 10-11, 17].

В другом исследовании было показано, что экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может приводить в последующем к стойкому повышению артериального давления у студентов [17]. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы [2, 3, 6, 9, 12]. Длительное и весьма значительное эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также к развитию переходных процессов, сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и повышенной лабильностью реакций сердечно-сосудистой системы на эмоциональный стресс.

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести:

- интенсивную умственную деятельность;
- повышенную статическую нагрузку;
- крайнее ограничение двигательной активности;
- нарушение режима сна;
- эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов.

Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма. Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам. Таким образом, по данным большинства

исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов и школьников, причем особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны [6, 1011].

В то же время следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, т. е. снижении его у свертревожных учеников с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами – при помощи фармакологических препаратов, методами психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т. д. В этом случае перед школьным психологом встает проблема прогноза стрессовых реакций того или иного ученика на процедуру экзамена. Ее решение невозможно без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, можно выделить три «классические» стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов.

Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. При этом перестройка вегетативной регуляции организма приводит к усиленной доставке кислорода и глюкозы к головному мозгу, однако такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных резервов.

Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, билет попался очень трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором), то наступает третья стадия – истощения.

В принципе, эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза (адаптации) обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а третья фаза (истощения) может развиваться к концу сессии. Важно отметить, что

интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств. Известно, что кратковременное эмоциональное напряжение даже значительной силы достаточно быстро компенсируется нейрогуморальными механизмами организма, в то время как относительно небольшое, но длительное стрессовое воздействие может приводить к срыву нормальных психических функций мозга и вызывать необратимые вегетативные нарушения.

Длительность учебных сессий продолжается две-три недели, что при определенных условиях достаточно для возникновения синдрома экзаменационного стресса, включающего в себя нарушения сна, повышенную тревожность, стойкое увеличение артериального давления и другие показатели [4]. Условно-рефлекторным путем все эти негативные явления могут связываться с самим процессом обучения, вызывая в дальнейшем страх экзаменов, нежелание учиться, неверие в собственные силы. Поэтому некоторые специалисты высшей школы вообще подвергают сомнению необходимость экзаменов, предлагая заменять их или программированной формой обучения [6], или же аттестационной системой с определением итоговой отметки студента по результатам промежуточных результатов [11].

Если обратиться к экзаменационному стрессу как наиболее резко выраженной форме учебного стресса, то можно отметить, что ожидание экзамена и связанное с этим психологическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической активности: в виде страха перед экзаменатором либо негативной оценкой или в виде более диффузной, мало обоснованной неопределенной тревоги за исход будущего экзамена, причем оба эти состояния сопровождаются достаточно выраженными вегетативными проявлениями [3]. В особых случаях эти явления могут перерасти в невроз тревожного ожидания, особенно у студентов, для которых уже в преморбидном периоде были характерны черты тревожной мнительности и эмоциональной лабильности. Однако гораздо чаще у студентов наблюдаются не неврозы, а острые невротические реакции, которые имеют сходную картину, но протекают в более ограниченном временном отрезке (часы – дни – недели). Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться:

– в затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, чтение, письмо и др.);

– в чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушением ее.

Традиционно тревожность относят к негативным явлениям, так как она

проявляется в виде беспокойства, напряженности, чувства страха перед предстоящими экзаменами, мнительности и т. д. С другой стороны, отмечается, что существует оптимальный уровень тревожности, при котором достигается наибольшая успешность деятельности.

Также показано, что высокие показатели успеваемости демонстрируют студенты, обладающие одновременно высоким уровнем способностей (определяются по шкале «В» теста Кеттела) и высоким уровнем личностной тревожности.

Поводом к возникновению невроза ожидания является иногда даже незначительная неудача или заболевание, вызвавшее преходящее изменение какой-либо функции. Развивается неадекватная тревога, ожидание повторения неудачи; чем более внимательно и пристрастно больной следит за собой, тем это ожидание действительно затрудняет нарушенную функцию – таким образом реализуются так называемые «самосбывающиеся негативные прогнозы», когда ожидание какого-либо несчастья закономерно повышает вероятность его реализации. Человек, страдающий неврозом тревожного ожидания, создает в своем сознании негативную «модель мира», для построения которой из всего многообразия сигналов окружающей среды он отбирает только те, которые отвечают его установке видеть все только «в черном цвете». В случае экзаменационного стресса студент, склонный к данному типу реагирования, мысленно перебирает в уме все негативные факторы, согласно которым его может ожидать неудача на экзамене: строгий преподаватель, пропущенные лекции, неудачный билет и пр. Сконструированный таким образом неблагоприятный прогноз будущих событий пугает невротика, вызывая у него страх перед будущим, и он даже не догадывается, что сам является автором этого «безнадежного» и «ужасного» будущего. Таким образом, «вероятность» неблагоприятного события превращается в сознании человека в реальную «возможность» его наступления.

### ***5.2.2. Спортивный стресс***

Специфика протекания спортивного стресса напоминает учебный стресс, в котором хронические нагрузки межсессионного периода перемежаются с экстремальными эмоциональными переживаниями

Никифоров Г. С., Демидов С. Р. Исследование психического состояния тревожности в процессе профессиональной подготовки летных экипажей // Психические состояния. JL, 1981, с. 61-66.

Лапкин М. М. Роль индивидуальных психодинамических свойств в системных механизмах поведенческой адаптации человека / Тезисы докладов I Международной научно-практической конференции «Экология и охрана окружающей среды». Рязань, 1994, с. 39.

Во время экзаменов. Подобным образом у спортсменов можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями.

Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или

товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т. д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т. д. Во второй группе причин стресса ведущую роль играет экстремальное физическое и эмоциональное напряжение, а в первой группе – больше когнитивно-эмоциональные факторы. В то же время и в соревновательный период информационный аспект стресса нельзя сбрасывать со счетов. Как отмечает Б. А. Вяткин, ситуация спортивных соревнований является стрессовой потому, что происходит значительное расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и возможностями для их реализации, которые имеются у спортсмена. При этом не только объективная трудность задачи, а вероятностная оценка спортсменом ее достижения является главной причиной психического напряжения. Чем меньше уверен спортсмен в точности своего прогноза, тем выше стресс. Исследование содержания катехоламинов у теннисистов и пловцов показало, что во время тренировки содержание катехоламинов в организме статистически не превышало обычный уровень гормонов данной группы, в то время как на соревнованиях содержание норадреналина было существенно выше нормы. При этом наиболее успешно выступали те спортсмены, у которых соотношение норадреналина к адреналину было большим. Спортивные психологи приходят к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний – нет.

Другой специалист в области спортивной психологии, Л. Д. Гиссен, пишет:

«В условиях спортивной деятельности наряду с физиологическими компонентами психические аспекты также могут быть сильными стрессорами. Не сама ситуация является стрессором, а отношение спортсмена к ней может сделать ее таковой» [5; с. 13].

Существуют разнообразные виды классификаций спортивных стрессов. Согласно одной из них, все стрессы можно разделить на группу с кратковременным действием и группу с длительным действием на организм. К первой группе относят следующие стрессоры:

– вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом и т. д.);

– вызывающие неприятные физиологические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия и т. д.);

– темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат);

– отвлечения внимания (тактические маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности и т. д.);

– неудач (неудачный старт, ошибка в технике движения, «неудачный противник» и т. д.).

Ко второй группе (длительного действия) относят стрессоры, связанные: + с риском и опасностью (альпинизм, прыжки с трамплина, хоккей, мотоспорт);



- с длительной нагрузкой (продолжительное выполнение упражнений на фоне физического и психического утомления);
- с борьбой (длительные соревнования);
- с изоляцией (отрыв от дома и семьи во время соревнований) [5].

Различают три формы соревновательного стресса: предстартовую лихорадку, стартовую апатию и боевую готовность.

Первая форма спортивного стресса выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тоне мышц и трудностях в поддержании ясности тактического мышления. При этом вегетативный баланс организма сдвинут в сторону преобладания тонуса симпатической нервной системы.

Вторая форма отмечается при длительном ожидании соревнований и на спортивном жаргоне обозначается как «перегорание» спортсмена. Она сопровождается ваготонией – преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы и субъективно проявляется в виде пониженной мотивации и общей слабости.

Наиболее оптимальной формой считается третья форма – боевая готовность, которая позволяет достичь наилучших спортивных результатов и по своей сути является вариантом эустресса. Б. А. Вяткин так характеризует это психическое состояние:

- высокая мотивация деятельности;
- напряженное ожидание старта;
- умеренное эмоциональное напряжение;
- трезвая уверенность в своих силах;
- способность к сознательной саморегуляции поведения, мыслей и чувств;
- хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности [1].

Согласно оценке этого спортивного психолога, состояние боевой готовности можно соотнести с начальной стадией стресса по Селье, где организм полон сил и энергии, когда об отрицательном влиянии стресса на деятельность еще не может быть и речи, а ситуация воспринимается как тревожная, но не угрожающая благополучию личности.

### ***5.2.3. Стресс медицинских работников***

Стресс медицинских работников вызван рядом специфических особенностей их профессии.

Во-первых, это огромная ответственность за жизнь и здоровье пациентов, которая тяжким грузом ложится на их плечи.

Во-вторых, длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций – страдания, боли, отчаяния, раздражения и т. д., которые так или иначе по механизму эмоционального заражения передаются и на медицинский персонал.

В-третьих – это неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами, что нарушает естественные биоритмы труда и отдыха и негативно влияет на адаптационные способности организма.

В-четвертых (что характерно для постсоветского пространства),

заработная плата врачей и среднего медицинского персонала явно не соответствует степени их социальной ответственности, что вызывает чувство неудовлетворенности своей профессией и связанные с этим фактом личностные стрессы. Однако следует заметить, что четвертая причина стрессов (зарплата) не является определяющей, о чем свидетельствуют данные по западным медикам.

Например, в 1992 году в Англии 40% всех случаев нетрудоспособности у лиц коммуникативных профессий, в частности врачей, были связаны со стрессом. Среди обследованных медиков 1/3 принимала медикаментозные средства для снятия эмоционального напряжения, а степень употребления ими алкоголя с этой целью превышала средний в популяции уровень. Обследование 620 врачей общей практики в Великобритании в 1995 году выявило у 41% из них высокий уровень тревоги и у 26% врачей – клинически выраженную депрессию, нередко даже более значительную, чем у их пациентов. Это неожиданное открытие оказалось важным стимулом не только к тому, что для врачей в Великобритании стали проводить регулярные семинары по диагностике и преодолению профессионального стресса, но и к тому, что в Британской медицинской ассоциации в середине 90-х годов открыли круглосуточную службу психологической поддержки для медработников.

Исследования показывают, что явление стресса сопутствует повседневной, рутинной профессиональной деятельности, часто требующей от врачей достаточно интенсивного, не обязательно конфликтного, но эмоционально напряженного общения с пациентами, причем у врачей общей практики частота и интенсивность этого синдрома оказалась даже большей, чем у хирургов или травматологов<sup>18</sup>.

Симптомы «стресса медработников» не отличаются строгой специфичностью и могут варьировать в широком диапазоне – от легких реакций типа раздражительности, повышенной утомляемости и т. д. до невротических и даже психосоматических расстройств у самих врачей. При этом большое значение играют тип ВНД и черты личности, например, у меланхолика больше шансов впасть в уныние и беспокойство по поводу работы, а у холерика выше вероятность возникновения агрессивного стиля общения с пациентами.

Как отмечает специалист в области профессиональных стрессов В. А. Винокур, профессиональный стресс – это, прежде всего, следствие снижения профессиональной мотивации, а «профессиональное выгорание» и сохранение увлеченности работой – это два полюса взаимоотношений человека и профессии. Целым рядом исследований показано, что постепенно развивающаяся профессиональная деформация у медицинских работников достаточно часто приводит к тому, что при высокой степени выгорания нарастает тенденция к негативному, нередко даже скрыто-агрессивному отношению к пациентам, общению с ними в односторонней коммуникации путем критики, оценок, давления, от чего, естественно, страдают обе стороны.

#### 5.2.4. Стресс руководителя

Согласно одному из важнейших постулатов китайской философии, все в этом мире уравновешено и сбалансировано. Также, как две сущности инь и ян плавно перетекают друг в друга, любое наше достижение, любой успех имеют оборотную сторону, которая вносит горечь в сладкий вкус победы. Стресс руководителя – это одна из форм неизбежной расплаты за движение вверх по карьерной лестнице, ведущей к власти и богатству. Чем выше поднимается по ней человек, тем больший груз ответственности давит ему на плечи, тем большим количеством подчиненных ему приходится управлять, тем больше фактов и явлений он должен держать под контролем.

Известный польский ученый А. Кемпински так описывает стресс руководителя:

«Типичным примером гиперстенической формы может служить так называемый «директорский невроз», появляющийся у людей, занимающих руководящие посты, которые не могут справиться со своими обязанностями и живут в постоянном напряжении. Они все время что-то оформляют, неоднократно держат сразу несколько телефонных трубок, на простые вопросы реагируют вспыльчивостью и часто дают противоречивые распоряжения. Своим поведением они раздражают окружающих, все вертятся как белки в колесе, что в результате приводит к всеобщему раздражению» [7; с. 27].

Автор далее отмечает, что цена подобного карьерного продвижения может оказаться слишком высокой. Он пишет: «Борьба с сопротивлением окружения у таких руководителей приводит к большой мобилизации вегетативной и эндокринной систем. Особенно перегружена бывает в этих случаях сердечно-сосудистая система. В результате инфаркты миокарда являются частым ответом этой неумелой борьбе с сопротивлением окружения» [7; с. 259].

Источником «профессионального» стресса у бизнесмена (как владельца небольшой фирмы, так и управляющего крупной кампанией) может стать любой фактор:

- некомпетентные подчиненные;
- недобросовестные партнеры;
- жесткие конкуренты;
- непредсказуемые политики;
- жадные чиновники;
- требовательные клиенты и т. д.

У высокопоставленного служащего госаппарата часть этих стрессов, связанных с бизнес-рисками, отсутствует, но они с лихвой пополняются неустойчивостью его положения в иерархической структуре, более выраженной зависимостью от своего непосредственного начальника и бескомпромиссной карьерной конкуренцией, скрытой от постороннего взгляда, но от этого не менее жесткой.

В числе главнейших стрессов руководители различного уровня назвали:

- «сложность и противоречивость отечественного законодательства и нормативных инструкций»;

- «низкую мотивацию сотрудников и необходимость постоянного контроля за их деятельностью»;
- «отсутствие взаимопонимания с деловыми партнерами и конфликты с ними»,
- «постоянную нехватку времени»;
- «чрезмерный и не всегда обоснованный контроль со стороны руководства» (у госчиновников и руководителей дочерних предприятий);
- «ощущение несоответствия между затраченными усилиями и реальными результатами»;
- «потерю смысла деятельности»;
- «стресс несбывшихся надежд» и т. д.

Следствием постоянных проблем и стрессов у руководителей разного ранга является целый букет невротических и психосоматических заболеваний:

- 1) повышенная раздражительность;
- 2) бессонница, гипертония или вегетососудистая дистония;
- 3) нарушения функций желудочно-кишечного тракта (запоры, язва желудка, дисфункция поджелудочной железы);
- 4) головная боль, мышечные боли различной этиологии и т. д.

Следствием этих хронических заболеваний являются инфаркты, инсульты и сокращение продолжительности жизни современных российских руководителей, несмотря на их, казалось бы, неограниченные возможности в получении высококачественного лечения. Такое положение связано с отсутствием навыков к рефлексии и саморегуляции у многих руководителей.

## Лекция 6. МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ СТРЕССОВ

### 6.1. Общие подходы к нейтрализации стресса

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы, с одной стороны, индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой – реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время. В монографии «Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу» К. В. Судаков, перечисляя важнейшие пути антистрессорных мероприятий, указывает на следующие способы:

- аутогенную тренировку;
- различные методы релаксации;
- системы биологической обратной связи;
- дыхательную гимнастику;
- включение в жизнь человека положительных эмоций;
- музыку;
- физические упражнения;
- психотерапию;
- физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон);
- иглоукалывание и др.

При этом отмечается, что выбор какого-то метода коррекции стресса должен определяться той системой организма, показатели которой наиболее сильно отклоняются от нормальных значений. Особо подчеркивается, что речь должна идти не о «среднестатистической норме», а о нормальных именно для данного индивидуума жизненных показателях.

Кроме того, для коррекции стресса необходимо помимо специфических мер психологического воздействия использовать и общеукрепляющие методы. Например, профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы, вызванных экзаменационным стрессом, должна быть комплексной, включающей в себя уменьшение гиподинамии, мероприятия по оптимизации режима дня, чередование напряжения нервной системы с отдыхом, систематическое пребывание на свежем воздухе и правильное питание.

Среди различных способов снятия стресса можно выделить как последние научные разработки психологов, так и традиционные народные средства, проверенные временем. На одном из антистрессорных семинаров, проводимых автором данной книги, его участники в числе способов, применяемых для уменьшения стресса, назвали:

- общение с природой;
- музыку;
- алкоголь;
- сон;
- домашних животных;
- общение с друзьями;
- экстремальные физические нагрузки;

- секс;
- хобби;
- парную баню;
- просмотр хорошего видеофильма;
- чтение книги;
- занятие спортом и т. д.

Помимо этих, «житейских», приемов, были названы и методы, которые можно назвать

«психологическими»:

- загрузить себя работой так, чтобы не хватило времени и сил на переживания;
- изменить отношение к ситуации; + вспомнить о тех людях, которым еще хуже;
- излить душу другу или подруге;
- отнестись к ситуации с юмором;
- выслушать совет компетентного человека и т. д.

Данный пример показывает, что множество людей обладают знаниями о методах уменьшения стресса, но тем не менее испытывают стрессы в своей жизни. Такая ситуация связана с тем, что в большинстве случаев антистрессорные методы применяются спонтанно и не всегда обоснованно, а в результате – с низкой эффективностью.

Если мы обратимся к научной литературе по стрессу, то ситуация будет похожей – широкий диапазон методов уменьшения психического напряжения и проблема их выбора. Кто-то из психологов отдает предпочтение аутогенной тренировке, другие – мышечной релаксации, третьи – дыхательным упражнениям, четвертые – медитации и т. д. Американский психолог Джозеф Вольпе в свою очередь полагает, что существуют только три, занятия несовместимых с напряжением: это секс, еда и упражнения на релаксацию [2]. Таким образом, перед практическими психологами стоит задача дифференциации антистрессорных методов, а также оптимального подбора тех методов, которые в максимальной степени соответствуют характеру стресса и индивидуальным особенностям человека.

Чтобы разобраться в многочисленных приемах, направленных на уменьшение психологического стресса, необходимо систематизировать их в соответствии с определенными признаками, причем в зависимости от выбранной системы координат классификации будут разными. Можно выделить, как минимум, две классификации методов нейтрализации стрессов. В основу первой классификации положена природа антистрессорного воздействия: физическая, химическая или же психологическая, в основу второй классификации – способ внедрения в сознание антистрессорной установки – самостоятельный или при помощи другого человека. Рассмотрим их подробнее.

Первая классификация. Если начать с низших уровней организации материи, то наиболее простыми будут физические методы уменьшения стресса – воздействие высокими или низкими температурами, светом различного спектрального состава и интенсивности и т. д. Многочисленные наблюдения

доказывают, что закаливание, сауна и русская парная баня являются прекрасными антистрессорными методами, которые веками использовались в народной медицине и не потеряли своего значения и в настоящее время. Солнечные ванны (загар) в умеренных дозах также оказывают благоприятное действие на психическое и физическое здоровье. Исследованиями последних лет доказано, что не только интенсивность света, но и его спектральный состав также влияют на психическое состояние человека. Так, при наблюдении группой испытуемых красного цвета, полученного с помощью обычных проекционных ламп с дополнительными светофильтрами, их восприятие было связано с эмоциями 157 негативного характера: ограничение, ощущение тесноты, головная боль. При облучении в положении стоя тенденция отступить или расширить пространство. Отмечались также нерегулярные физиологические реакции: периодическое повышение артериального давления и учащение пульса. В то же время синезеленый цвет оценивался испытуемыми как спокойный, симпатичный, приятный, некоторыми из них ассоциировался с водой и лунным светом. Он частично затормаживал повышенные физиологические функции и нормализовал пониженные показатели [11].

Следующая группа биохимических методов снятия стресса включает в себя различные фармакологические препараты, лекарственные растения, наркотические вещества, алкоголь и ароматерапию. Последний метод заключается в управлении психическим состоянием человека при помощи запахов. Для этого используется специальная ароматическая водяная лампа, курящиеся палочки, душистые ванны или массаж с добавлением ароматических масел. Среди множества эфирных масел есть набор веществ, которые обладают хорошими седативными и антистрессорными свойствами. Наиболее известными и проверенными успокаивающими свойствами обладают запахи валерианы, лаванды, мелиссы, иланг-иланга и нероли, впрочем, при использовании ароматерапии следует учитывать индивидуальную переносимость запахов и сформированные ранее обонятельные ассоциации.

Физиологические методы регуляции стресса заключаются в непосредственном воздействии на физиологические процессы в организме, в частности, на сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы. Они включают в себя массаж, акупунктуру, физические упражнения, мышечную релаксацию и дыхательные техники.

Психологические методы уменьшения стресса будут более подробно рассмотрены ниже, поэтому в настоящий момент мы не будем останавливаться на них подробно.

Регулировать уровень стресса можно самостоятельно, с помощью другого человека или при помощи технических средств.

Практика показывает, что наиболее эффективным способом регуляции уровня стресса является внешний – с участием психолога, психиатра или любого другого позитивно настроенного человека. Сюда относятся все виды психотерапии, эмоциональное участие близкого человека, компетентный совет знающего человека, секс, спортивные игры, массаж и т. д.

В некоторых ситуациях вышеназванный способ купирования стресса

невозможен – при отсутствии специалиста или нежелании человека делиться своими проблемами с посторонними. В этом случае применимы разнообразные методы психологической самопомощи аутогенная тренировка, медитация, дыхательные техники, специальные физические упражнения и т. д. Классическим примером метода этой группы является индийская йога, включающая в себя дыхательные упражнения (пранаяму), физические упражнения (асаны) и приемы медитации (самадхи).

Регуляция уровня стресса может проходить с использованием технических средств:

- видеоманитона, с помощью которого воспроизводятся картины природы;
- обучающих компьютерных программ для релаксации;
- разнообразных устройств биологической обратной связи.

В деле преодоления производственных стрессов существует своя классификация методов оптимизации функциональных состояний, которая разделяет все методы антистрессорной защиты на организационные и психопрофилактические.

Первая группа методов направлена на уменьшение степени экстремальности факторов производственной среды и их большему соответствию психофизиологическим особенностям работника. Такой (организационный) подход наиболее распространен в психологии труда, инженерной психологии, эргономике. Его основными направлениями являются:

- 1) рационализация процессов труда путем составления оптимальных алгоритмов работы, обеспечения удобных временных лимитов и т. д.;
- 2) усовершенствование орудий и средств труда в соответствии с психофизиологическими особенностями человека;
- 3) разработка оптимальных режимов труда и отдыха, которые бы не приводили к преждевременному истощению ресурсов работника;
- 4) рациональная организация рабочих мест и формирование оптимальной рабочей позы;
- 5) создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- 6) повышение моральной и материальной заинтересованности в результате труда [14].

Вторая группа методов направлена непосредственно на психику работника и его функциональное состояние. Она включает в себя такие способы, как:

- воздействие цветом и функциональной музыкой;
- воздействие на биологически активные точки;
- оздоровительные физические упражнения;
- убеждение и внушение;
- самовнушение и аутотренинг;
- дыхательная гимнастика;
- медитация.



Можно также выделить два направления в преодолении психологического стресса: профилактическое и терапевтическое.

Первый путь – это усиление защитных сил организма, изменение отношения к психотравмирующим ситуациям, развитие позитивного мышления.

Второй путь направлен на нейтрализацию уже возникшего стресса и заключается в целенаправленном воздействии на его телесные и эмоциональные проявления. Конечно, между этими двумя подходами нет четких границ. Тот же самый аутотренинг можно применять и как профилактическое, и как терапевтическое средство. С другой стороны, при резком развитии стресса необходимо влиять не только на тело (при помощи мышечной релаксации и дыхательных упражнений), но и на мысли и чувства (методами рефрейминга и рациональной терапии).

Кроме того, следует помнить, что цена успешной деятельности всегда достаточно высока, и при выборе оптимальной стратегии реагирования на стресс приходится расставлять приоритеты. Полное снятие стрессорной активации значительно снижает возможности человека максимально реализовать себя в жизни и профессиональной деятельности, в то время как излишний стресс вызывает серьезные нарушения в организме. Оптимальный уровень стресса – это баланс между двумя крайностями. Существует предположение, что для каждого отдельного человека существует свой оптимум активации, при котором его деятельность достаточно эффективна и в то же время уровень стресса не достигает дистресса. В этом отношении представляют интерес результаты исследования, в котором оценивалось функциональное состояние операторов в процессе 20-часовой деятельности на средствах связи. Было выделено две группы: операторы с высоким и низким качеством работы. При сравнении психофизиологических показателей этих 2 групп выяснилось, что у более успешно справлявшихся с поставленными задачами операторов тремор рук был выше на 26%, а реактивная тревожность на 34%, по сравнению с операторами, трудившимися менее успешно. У лиц первой группы наблюдалось также более высокое артериальное давление, выражена кожно-гальваническая реакция, ниже было самочувствие, активность и настроение. Таким образом, успешность деятельности операторов была тесно взаимосвязана с уровнем нервно-эмоционального напряжения, которое ведет к увеличению цены деятельности [13].

Исследование результативности спортсменов показало, что наилучших результатов и наибольшей стабильности добивались спортсмены со средним уровнем тревожности и соответственно со средним показателем стресса. Второе место занимали спортсмены с низким уровнем тревоги, а наихудшие показатели (как по результативности, так и по стабильности выступлений) заняли спортсмены с избыточным уровнем тревоги и стресса [9].

Таким образом, речь идет об оптимизации уровня стресса, хотя следует отметить, что в большинстве случаев задача состоит именно в снижении избыточного показателя стресса, и далее будут перечислены и разобраны основные методы коррекции стресса, применяемые на практике.

## 6.2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса

### Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка является одним из вариантов самовнушения. С ее помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции. Механизмы происходящих при этом явлений пока остаются неясными, а созданная еще в начале века «периферическая теория эмоций» Джеймса Ланге до сих пор сохраняет свое значение для понимания процессов, связывающих наши мысли и наше тело. Согласно этой гипотезе, каждому физиологическому состоянию организма более или менее детерминированно соответствует определенное состояние сознания, причем влияние этих состояний зеркально взаимнообразно. Из парадоксального на первый взгляд утверждения У. Джеймса «мы плачем не потому, что нам плохо, а нам плохо, потому что мы плачем» вытекает достаточно подтвержденный на практике эмпирический вывод. Если усилием воли изменить, во-первых, паттерн возбуждения скелетной мускулатуры, сделав его соответствующим другой эмоции, а во-вторых, свои мысли, сделав допущение, что нужная эмоция уже имеется в организме, то вероятность возникновения искомой эмоции резко возрастет.

В 1930-х годах Иоганн Шульц, проинтегрировав опыт как западной, так и восточной психотерапии (в частности, систему йогов), создал свое направление самовнушения, назвав его аутогенной тренировкой (АТ). Упражнения АТ, по Шульцу, разделяются на две ступени – начальную и высшую.

В начальную ступень входят 6 упражнений, благодаря которым можно научиться произвольно влиять на ряд процессов организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом этого этапа АТ являются шесть навыков:

- вызывать ощущение тяжести в конечностях;
- вызывать ощущение тепла в конечностях;
- нормализовать ритм сердечной деятельности;
- нормализовать ритм дыхания;
- вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- вызывать ощущение прохлады в области лба.

Эта каноническая последовательность упражнений неоднократно подвергалась модификациям различными авторами. Одни из них сокращали данный набор базовых упражнений до 4 элементов [23], другие настаивали на введении в этот комплекс седьмого упражнения, направленного на мобилизацию занимающегося [3], некоторые предлагали исключить упражнение на формирование чувства тяжести, которое плохо переносится некоторыми людьми [25], и т. д. Тем не менее главная идея И. Шульца о сознательном управлении тонусом скелетной мускулатуры и стенок кровеносных сосудов с помощью словесных формул и зрительных образов присутствует во всех модификациях АТ.

Высшая ступень аутотренинга Шульца фактически являлась

модифицированным вариантом раджи-йоги и была доступна лишь отдельным пациентам. На этой ступени люди обучались вызывать у себя «особые душевные состояния» (в отличие от низшей ступени, на которой, по Шульцу, вызываются «изменения соматического характера»). Пациенты, осваивающие классический вариант АТ, на данном этапе последовательно обучались способности ярко представлять перед внутренним взором вначале какой-нибудь цвет, затем заданный объект и, наконец, представлять себе образы абстрактных понятий («красоты», «счастья», «справедливости» и т. п.). В заключение занимающиеся АТ, находясь в состоянии глубокого погружения, задают себе вопросы типа «В чем смысл работы?», получая ответ на них в виде зрительных образов.

В дальнейшем метод аутогенной тренировки широко применялся различными психотерапевтами и был значительно модифицирован в соответствии с прикладными задачами. К настоящему времени аутогенная тренировка полностью прошла практическую апробацию и широко используется в медицине, психотерапии, спорте, военном деле, педагогике и других областях человеческой практики [3, 5, 11, 14, 16, 23, 25, 27, 28, 29]. Как отмечают многие специалисты, обстановка и особый психологический настрой, свойственный занятиям аутогенной тренировкой, внушенное состояние покоя и мышечного расслабления способствуют уменьшению эмоционального напряжения, свойственного людям с повышенной тревожностью и склонным к переживанию стрессов. Эта важная особенность самовнушения может быть использована для того, чтобы устранить тревогу, беспокойство, страх, чрезмерную эмоциональную напряженность.

Стандартный сеанс АТ состоит из трех частей:

- 1) базового самовнушения покоя и отдыха;
- 2) целевого самовнушения;
- 3) выхода из состояния релаксации.

На первом этапе лучше всего заниматься в тихом, спокойном помещении с мягким, неярким светом, с комфортной температурой, в свободной одежде. По мере освоения методики АТ тренировку можно будет применять в любой обстановке: на работе, дома, даже в транспорте. Глаза обычно закрыты. Заниматься АТ можно 1-3 раза в день по 10-20 мин (время подбирается индивидуально). Лучше проводить аутогенную тренировку перед подъемом – утром, днем - в обеденный перерыв и вечером – перед уходом ко сну. Если кому-то трудно запомнить формулы самовнушения, то на первых порах можно использовать магнитофон, на который эти формулы зачитываются спокойным, неторопливым голосом. Для тренировки можно использовать одно из следующих положений:

- 1) лежа на спине, голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, ноги вытянуты и немного разведены носками наружу;
- 2) в кресле: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку кресла. Руки расслаблены, лежат на подлокотниках или на бедрах;
- 3) сидя на стуле, позвоночник слегка согнут так, что плечи свисают вперед, голова опущена, руки расслабленно лежат на бедрах, кисти свешены

внутри, ноги удобно расставлены – это так называемая поза кучера, в которой можно сидеть длительное время не напрягаясь.

В начале занятий используют формулы самовнушения (слова, произносимые в отдельных дыхательных циклах, отделены друг от друга двумя косыми чертами), приведенные ниже.

«Я (на вдохе) – отдыхаю (на выдохе)».

«Я (на вдохе) – спокоен (на выдохе)».

«Я (на вдохе) – расслабляюсь (на выдохе) // и (на вдохе) – успокаиваюсь (на выдохе)».

После достижения первичного расслабления всего тела начинают расслаблять отдельные его части: руки, ноги, лицо и т. д. В классическом варианте АТ сначала нужно было внушить себе ощущение тяжести в руке, а лишь после этого – ощущение тепла. Опыт многих психотерапевтов показывает, что большинство занимающихся могут сразу обучиться внушать себе чувство тепла, тем более что для некоторых людей чувство тяжести может вызывать **определенный** дискомфорт. В последнем случае применяют следующие формулы внушения.

«Моя рука – становится теплой».

«Рука – тяжелая и теплая».

«Обе руки – тяжелые и теплые».

«Я – спокоен. // Я – совершенно спокоен».

«Тепло – заполняет руки. // Потом – ноги».

«Все тело – согревается. // Мышцы – расслаблены».

«Приятное тепло – смывает все неприятности».

«Я – спокоен. // Я – совершенно спокоен».

Когда человек достаточно расслабится и погрузится в дремотное состояние (его еще называют аутогенным), то можно перейти к активной фазе аутотренинга – формулам самовнушения. Дело в том, что в обычном бодрствующем состоянии внушаемость человека низкая, а в аутогенном состоянии – высокая. Поэтому после достижения расслабления вы можете легко внедрить в свое подсознание нужные программы, которые плохо усваивались в обычном состоянии.

Согласно мнению А. С. Романа, автора первой отечественной фундаментальной монографии, посвященной аутотренингу, все имеющиеся варианты АТ можно условно разделить на три группы.

1. Самовнушение на фоне гипнотического состояния с последующей реализацией его как постгипнотического задания.

2. Самовнушение на фоне физических или дыхательных упражнений.

3. Так называемое «чистое» самовнушение, когда в процессе самовнушения занимающийся не пользуется каким-либо дополнительным воздействием [23].

Наши исследования способов применения АТ для коррекции экзаменационного стресса показали, что для оптимизации уровня стресса можно использовать каждый из вышеназванных способов саморегуляции,

выбирая их с учетом сопутствующих условий:

- личностных особенностей человека;
- наличия или отсутствия у него предварительной психологической подготовки;
- групповых или индивидуальных форм занятий; + количества имеющегося в распоряжении психолога времени и т. п.

Лицам, не прошедшим предварительный курс аутотренинга, мы предлагали комбинированную методику, совмещающую в себе 1-й и 2-й варианты АТ по Ромену: аутотренинг на фоне гетеротренинга с добавлением дыхательных упражнений, ускоряющих переход к релаксации. Эта групповая методика подготовки к экзаменам была условно обозначена нами «АТ-1» [28].

Психологическая подготовка к экзамену по методике «АТ-1», как правило, носила групповой характер и состояла из 4 частей: медитации на дыхании, релаксации, мобилизации и создании программы успешной деятельности. Вначале студентам предлагалось сесть поудобнее, сконцентрироваться на своем дыхании и выполнить упражнение «медитация на дыхании». Опыт как собственных исследований, так и других авторов, работавших с предстартовыми состояниями спортсменов [3, 9, 25], показывает, что подобная концентрация на процессе дыхания носит, во-первых, выраженный седативный характер, а во-вторых, отвлекает тревожных студентов от негативных мыслей по поводу результатов предстоящих экзаменов, переключает ориентировку внимания от экстернального к интернальному направлению. Подобные методы релаксации с элементами системы йоги или медитации показали свою эффективность для снятия излишней ситуативной тревожности студентов перед экзаменами [30, 31].

Через 3-5 мин, когда доминанта, связанная с экзаменами, несколько угасала, студентам предлагалось вслед за психологом мысленно, про себя, произносить формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания, как это было указано выше.

После достижения необходимой степени расслабления студентам предлагалась для мысленного проговаривания формула: «Я – спокоен – // и уверен – в себе!», также синхронизированная с дыханием, но с противоположными пропорциями элементов дыхательного цикла. Первая часть формулы, произносимая на вдохе, была достаточно протяженной, а вторая (на выдохе) – короткой. Последнюю часть формулы – «в себе!» рекомендовалось произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом.

После этого студентам предлагалось создать мысленную модель своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Таким образом создавалась своеобразная программа успешной деятельности, которой студенты должны были следовать на экзамене. Она включала в себя образ спокойного, уверенного в себе человека, обладающего свободным доступом к имеющимся у него ресурсам памяти. После этого у студентов оценивали состояние вегетативного гомеостаза по индексу Кердо. Если этот показатель более чем в два раза превышал индивидуальный показатель, измеренный в норме, то со студентом проводили заключительный сеанс

аутоотренинга, направленный на мышечную релаксацию. После субъективного определения наиболее напряженной части тела испытуемый концентрировал на ней внимание и про себя повторял формулы самовнушения типа: «Мое лицо расслабляется и успокаивается» или «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эти формулы соответствующими представлениями. Все занятие, включая предварительное и заключительное измерение артериального давления и частоты пульса, занимало 20-25 мин (без измерения показателей сердечно-сосудистой системы – 15-20 мин). При этом средняя частота сердечных сокращений по группе в конце занятия уменьшилась с 102,1 до 93,4 уд/мин ( $p < 0,01$ ), также достоверно снизилось артериальное давление. Особо выражено было изменение психологического состояния студентов после сеанса коррекции экзаменационного стресса. Средний уровень тревожности в этой группе студентов, измеренный по методике Спилбергера, уменьшился с  $55,4 \pm 2,1$  до  $43,1 \pm 2,0$  баллов ( $p < 0,001$ ). Общая картина итогового изменения вегетативных и психологических показателей студентов после сеанса комплексной саморегуляции.

Таким образом, можно заключить, что применение программы психологической подготовки к экзаменам «АТ-1» позволяло существенно снизить уровень эмоциональной напряженности, что отмечалось на физиологическом, психологическом и поведенческом уровне. Положительная динамика психологического самочувствия студентов после подобного тренинга подтверждается их самоотчетами, которые они заполняли после сдачи экзамена.

Студентка Р., 2-й курс: «Перед экзаменом по английскому я испытывала страх, неуверенность в своих знаниях, усталость. После проведения аутогенной тренировки я стала полностью спокойна, волнение и страх ушли, появилась уверенность в своих силах. Это позволило хорошо сдать экзамен». Студентка Д., 1-й курс: «Занятия по аутоотренингу помогли мне при сдаче текущих зачетов, а предэкзаменационные [упражнения] – на экзамене. Появилась уверенность в себе, в своих знаниях, спокойствие и оптимизм. Занятия проводились по трем направлениям: расслабление, добиваться уверенности в себе и уверенности в успешной сдаче сессии. Больше всего из этих этапов мне помогло расслабление, так как при этом «отгораживаешься» от окружающего мира, забываешь о текущих трудностях, и это позволяет легче сдавать экзамены».

### **Метод биологической обратной связи**

Под биологической обратной связью (БОС, БюАееАБасК) понимают такие методы саморегуляции вегетативных функций человека, которые позволяют непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них [7, 12, 18, 24]. Традиционно считалось, что возможности сознательной регуляции многих физиологических систем организма весьма ограничены. Только в результате многолетней практики некоторым индийским йогам удавалось замедлять ритм сердца,

управлять тонусом периферических кровеносных сосудов или влиять на биоритмы мозга. До недавнего времени считалось, что человек может произвольно управлять только скелетной мускулатурой, а гладкие мышцы и железы регулируются вегетативной нервной системой, не подчиняющейся контролю сознания. Сердце, кровеносные сосуды, желудок, почки все эти органы работают по определенным программам, сознательное воздействие на которые практически невозможно. Правда, с помощью формул самовнушения, применяемых в процессе занятий аутогенной тренировкой, часть занимающихся обучалась влиять на некоторые физиологические процессы, однако контроль над этими процедурами осуществлялся на субъективном уровне и не давал возможности реально оценивать характер и интенсивность происходящих изменений. Многие занимающиеся жаловались на то, что им трудно понять, в каком направлении им двигаться, так как в классическом аутотренинге отсутствует наглядная обратная связь между результатом упражнений и показателями органов чувств. Когда человек говорит «Мои руки становятся все теплее и теплее», он не уверен до конца, что ощущение тепла в руках не плод его воображения, а свершившаяся реальность. Для ускорения обучения навыкам саморегуляции некоторые исследователи стали разрабатывать различные технические устройства, которые позволяли бы пациентам непосредственно наблюдать за своими физиологическими процессами. Поэтому еще в 80-х годах XX века в практику аутотренинга стали внедряться различные модели кожных электротермометров, которые значительно ускоряли процесс освоения навыкам саморегуляции. Если без приборов на освоение способности повышать температуру рук пациентам требовалось 2-3 недели, то с электротермометром это происходило уже на первом-втором занятии. Фактически эти первые достаточно простые устройства являлись прототипами современных приборов биологической обратной связи, позволяющих людям реально контролировать определенные физиологические показатели.

Серьезный прорыв в освоении этого метода начался после создания современных компьютерных технологий, позволяющих пациенту реально увидеть то, что прежде увидеть было невозможно, показатели сердечного ритма, электрической активности мозга или кожно-гальванической реакции. Оказалось, что если человеку предъявить эти параметры на экране компьютера и обучить его некоторым приемам саморегуляции, то он сможет сознательно влиять на прежде произвольные процессы своего организма, снимая стрессы, улучшая состояние сердечно-сосудистой системы, восстанавливая поврежденные мышцы или преодолевая алкогольную зависимость. Согласно одному из определений, «биоуправление – это комплекс идей, методов и технологий, базирующихся на принципах биологической обратной связи (БОС), направленных на развитие и совершенствование механизмов саморегуляции физиологических функций при различных патологических состояниях и в целях личностного роста» [19]. Здесь указывается, что метод БОС может с успехом применяться для нормализации повышенного артериального давления, которое провоцируется хроническим психоэмоциональным напряжением, т. е. –

стрессом.

В соответствии с основным положением БОС для того, чтобы человек научился влиять на какой-то физиологический или биохимический процесс, он должен получать информацию о результатах своих действий. Например, если в результате стресса у человека развилась устойчивая тахикардия и доктор попросит его замедлить пульс, он вряд ли сможет это сделать, и даже если у него это случайно получится, ему будет трудно зафиксировать и повторить результат. Другое дело, если пациента снабдить устройством БОС. Тогда он быстро научится связывать изменения в своем организме с изменениями на экране компьютера, и снижение частоты сердечных сокращений станет достаточно простым делом. Следует отметить, что в последнее время все большую популярность в мире приобретают компьютерные приставки для игрового биоуправления, с помощью которых пациент обучается управлять своими физиологическими функциями, воздействуя на персонажи игры. Выиграть соревнование человек может только в том случае, если научится управлять своей физиологической функцией в ситуации виртуального соревновательного стресса. Например, чем больше он расслабляет свои мышцы, тем быстрее мчится машина на экране монитора, чем спокойнее и реже работает сердце, тем успешнее водолаз находит спрятанные сокровища и т. д. В результате лечебный сеанс превращается в увлекательное занятие, которое нравится и взрослым и детям. Работа с таким тренажером благотворно влияет на работу сердечнососудистой системы, нормализуя работу сердца и снижая артериальное давление.

В процессе игрового тренинга человек приобретает способность противостоять стрессу, учится по-новому реагировать на конфликтные ситуации, снижать излишнее внутреннее напряжение тогда, когда требуется повышенная работоспособность. В последнее время доказано, что с помощью БОС-метода люди могут сознательно снижать частоту сердечных сокращений или путем активации парасимпатической системы, или же за счет торможения симпатической нервной системы [12]. Разработчики метода так описывают особенности игрового биоуправления:

«Выиграть игру или добиться положительного развития сюжета человек может, только научившись управлять собственными механизмами саморегуляции, используя методики мышечной релаксации в сочетании с высокой степенью контроля сознания, постоянным сканированием внутренних ощущений и наблюдением за динамикой показателей на экране монитора. Преодолевая кажущееся противоречие между психоэмоциональной нагрузкой и необходимостью сохранять состояние спокойствия, играющий учится сохранять резистентность в стрессирующей ситуации игры, не впадая в панику, в состояние аффекта. Таким образом, у него создается модель эффективного поведения – система навыков конструктивного разрешения подобных ситуаций, препятствующих развитию стрессиндуцированных состояний и их последствий»<sup>19</sup>.

К настоящему времени имеются убедительные доказательства высокой



эффективности метода БОС при снижении уровня стресса и лечении таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, синдром Рейно, мигрень, алкоголизм и наркомания [19]. Кроме того, метод БОС показал высокую эффективность при лечении фобий, тревожности, бессонницы и депрессии [18]. При этом самым важным достоинством метода биологического самоуправления является то, что в нем пациент из пассивного объекта врачебного вмешательства превращается в активный субъект, который сам определяет уровень своего физиологического состояния и свое выздоровление.

### **Дыхательные техники**

Дыхание – уникальная функция человека, обладающая рядом важных особенностей.

Во-первых – это второй по жизненной важности процесс нашего организма (после работы сердца). Без еды человек может прожить месяц, без воды – неделю, без дыхания – две-три минуты.

Во-вторых, дыхание – это, пожалуй, единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания. В отличие от работы желудка, печени или почек мы можем в определенных пределах управлять своим дыханием и через него оказывать воздействие на деятельность других внутренних органов.

В-третьих, ритм дыхания тесно связан с состоянием скелетной мускулатуры, и его правильное использование позволяет быстрее и полнее овладеть навыками мышечной релаксации.

В-четвертых, соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека [3, 7]. Вспомним, как дышит печальный человек? Он делает глубокий вдох и протяжный выдох (так называемый «вздых»), А как дышит спортсмен перед боем? Он делает короткий, энергичный выдох.

Таким образом, наше психологическое состояние отражается на характере дыхания, а, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять в нужную сторону свое настроение. Эти факты объясняют, почему во всех восточных духовных и телесных практиках (начиная от йоги до карате) дыхательные упражнения обязательно входят в базовые навыки и начинающих учеников и опытных мастеров.

В настоящее время дыхательные упражнения широко применяются в различных комплексах упражнений, направленных на уменьшение уровня стресса [2, 3, 7, 14, 25, 27].

Одним из наиболее простых способов использования антистрессорного потенциала дыхания является концентрация внимания на нем. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмически поднимающейся и опускающейся в такт дыханию, на тихом шелесте входящего и выходящего из легких воздуха, но проще всего концентрироваться на потоках воздуха, проходящих через легкие. Поэтому для уменьшения стресса часто применяют упражнение «Медитация на дыхании», которое позволяет отвлечь мысли от источника стресса и переключить внимание человека с психотравмирующей ситуации на процесс дыхания [7, 25, 28].

Существует два основных способа дыхания: грудное и брюшное. Первое

– за счет межреберных мышц, а второе – за счет сокращения диафрагмы.

Брюшное дыхание (животом) считается более физиологичным, хотя, может быть, выглядит и не так эстетично. Тем не менее брюшное дыхание оказывает явно выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения (усиление перистальтики кишечника и активизация деятельности поджелудочной железы и печени) и легочной вентиляции (очищение от микробов нижних долей легких). Кроме того, оно более эффективно при нейтрализации стрессов высокой интенсивности. Такой эффект достигается как за счет более выраженных мышечных усилий, так и благодаря задержке дыхания в фазе выдоха. Сравнение двух источников потенциальной опасности: психологического и биологического (связанного с нехваткой кислорода) в значительной мере обесценивает первый из них.

С. Гремлинг и С. Ауэрбах пишут: «Упражнения, ориентированные на глубокое дыхание, – важная составляющая всех видов расслабляющих процедур. Они представляют собой один из простейших и наиболее эффективных методов, способствующих релаксации. Они особенно облегчают жизнь людям, склонным в стрессовых ситуациях к панике» [2, с. 20].

### **Мышечная релаксация**

В 30-х годах прошлого века Эдмунд Джекобсон (в другой транскрипции – Якобсон) опубликовал свой труд «Прогрессивная релаксация», где показал, что наши психические проблемы и наше тело взаимно связаны друг с другом: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. В результате у человека, часто переживающего стрессы, формируется так называемый «мышечный корсет», который он постоянно носит и который служит причиной психического напряжения. Дело в том, что мозг, получая дополнительную порцию возбуждения от напряженных мышц, еще больше возбуждается и посылает обратно к мышцам новые приказы.

Разорвать этот порочный круг можно, научившись расслаблять свои мышцы, так как, по мнению Джекобсона, расслабление мышц несовместимо с тревогой. Можно, конечно, попытаться вначале «снять напряжение» мозга, но, как показала практика, этот путь лучше подходит для человека, воспитанного в восточных традициях – индийских йогов или буддистских монахов. Для западного человека привычнее иметь дело с чем-то существенным и материальным (какими являются наши мышцы), чем с идеальными и слабо контролируемыми процессами (мыслями и эмоциями). Поэтому Джекобсон предложил людям обучаться мышечному расслаблению для того, чтобы расслабить свое напряженное сознание. Им была разработана техника произвольного расслабления мышц при аффективных состояниях, которая способствовала снятию эмоциональной напряженности, а также использовалась для предупреждения возникновения этих состояний [23].

А. М. Свядоц рекомендует использовать данный метод в качестве симптоматического средства при тревожных состояниях, неврозе тревожного ожидания, неврозе страха и различных фобиях.

Следует отметить, что основная трудность, которая возникает при освоении данного метода, – это проблема произвольного расслабления скелетной мускулатуры. Действительно, нервно-мышечные взаимоотношения организованы так, что мышцы хорошо понимают только один приказ: «Сократиться!», а указание «Расслабиться!» они фактически не воспринимают. Чтобы расслабить мышцу, нужно «всего лишь» прекратить ее напрягать, но в данном случае отказ от деятельности гораздо труднее, чем ее начало. В дикой природе животные или люди из примитивных племен расслабляются автоматически, как только исчезает опасность или прекращается другая деятельность, но у цивилизованного человека не так. Он носит свои проблемы, тревоги и опасности в своем сознании, которое управляет мышцами, поэтому последние почти все время находятся в состоянии хронического напряжения. Возникает эффект «положительной обратной связи» – возбужденный и озабоченный мозг заставляет мускулатуру излишне напрягаться, а напряженные мышцы еще больше возбуждают сознание, посылая в него нервные импульсы. Для остановки данного процесса Джекобсон предложил использовать на первый взгляд парадоксальный путь – сначала максимально напрячь мышцы и лишь потом попытаться сбросить напряжение. Оказалось, что, используя «принцип контраста», можно более четко воспринимать степень расслабления мышц, а затем и сознательно управлять этим состоянием.

Как отмечают специалисты в области управления функциональным состоянием, характерной чертой данных упражнений является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. При этом субъективно процесс расслабления представлен ощущениями размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха [14].

### **Рациональная психотерапия**

Рациональная терапия издавна применяется для уменьшения эмоционального стресса (в частности, в спортивной практике), однако эффективность ее не всегда высока [26]. Это связано, в частности, с невозможностью на сознательном уровне регулировать процессы, связанные с активацией симпатической нервной системы и желез внутренней секреции.

Кроме того, как указывают некоторые авторы, попытки повлиять на взволнованного человека при помощи уговоров оказываются безуспешными из-за избирательности восприятия эмоционально значимой информации, ибо находящийся в состоянии эмоционального возбуждения человек из всего информационного потока выбирает, воспринимает, запоминает и учитывает только то, что соответствует его доминирующему эмоциональному состоянию. Тем не менее рациональная терапия может быть использована в комплексе с другими методами на заключительном этапе коррекции эмоционального стресса, когда общий уровень возбуждения уже снижен до приемлемого уровня [26]. Высокотревожным людям рациональная психотерапия помогает снижать субъективную значимость ситуации, переносить акцент на осмысление

деятельности и формирование уверенности в успехе, а лицам с низким уровнем тревожности она, напротив, помогает повышать внимание к мотивам деятельности, усиливая чувство ответственности. В качестве примера применения рациональной терапии в снижении уровня стресса можно привести несколько когнитивных постулатов, помогающих по-новому взглянуть на психотравмирующую ситуацию и снизить уровень эмоционального напряжения [7].

#### Определение сферы своей компетентности

Мысленно очертите вокруг себя область, куда входит то, что вам принадлежит, что вы любите, на что можете влиять – «круг вашей компетентности». Туда войдет ваш дом, ваши близкие и друзья, ваши любимые занятия, ваши планы и т. д. За этот круг неизбежно попадут множество вещей от далеких галактик до величины налога на добавленную стоимость. Подумайте над этим и осознайте, что мы не можем и не должны стремиться контролировать все в этом мире, а также реагировать на все, что в нем происходит.

#### Жить «Здесь и сейчас»

Мы находимся между двумя Вечностями: той, что уже прошла, и той, что еще не наступила. И пока мы на мгновение задержались между Прошлым, в котором уже ничего нельзя изменить, и Будущим, которое еще нельзя изменить, мы, из-за краткости этого положения, находимся в безопасности. В этом бесконечно малом и одновременно бесконечно большом мгновении и Перехода у нас есть, во-первых, возможность расслабиться и перевести дух, а во-вторых, шанс изменить свою жизнь к лучшему. Поэтому давайте научимся ценить драгоценный миг настоящего, потому что это единственная реальность нашей жизни, в которой мы существуем.

#### Лучшее – враг хорошего

Совершенствоваться можно до бесконечности! Если все время стремиться к совершенству, то можно тратить слишком много сил на процесс – и потерять из виду конечную цель. Многие люди доводят себя до состояния хронического стресса тем, что пытаются добиться совершенства там, где это вовсе не обязательно. Речь идет о вполне разумных, организованных и целеустремленных менеджерах или чиновниках, которые тратят массу усилий на то, чтобы на их рабочем столе всегда царил идеальный порядок или же часами шлифуют квартальный отчет. Есть женщины, которых просто убивает складка на шторах или пылинка на полированной поверхности серванта. Таким людям можно напомнить слова Ганса Селье, который предупреждал: «Признайтесь, что совершенство невозможно. Установите себе реальную вершину, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Оставьте себе время для радостей и отдыха».

#### Разделяйте ролевые функции и личностные реакции

С проблемой смешения личностных и ролевых реакций часто сталкиваются представители многих профессий, которые по долгу службы вынуждены принимать или выполнять непопулярные решения: милиционеры, судьи, транспортные контролеры, учителя, налоговые инспектора и т. д. Чтобы

сохранить в таких условиях душевное равновесие и не стать жертвой стресса, нужно уметь отделять свою социальную роль от собственной личности. Для этого нужно осознать, какие ваши поступки являются ролевыми (фактически независимыми от вас), а какие вы принимаете исходя из своих личных пристрастий и установок. Мысленно сравните свою профессиональную роль с профессиональной одеждой (мундиром, спецовкой), и когда вы вынуждены выполнять неприятные для других действия, представляйте себе, что эти действия идут не от вас, а от вашей спецодежды. Когда же люди будут направлять на вас поток отрицательной энергии, пусть она также уходит в ваш мундир. Раз в неделю вытряхивайте вашу рабочую одежду или чистите ее, представляя, как вместе с пылью с нее слетают все негативные чувства и пожелания.

#### «Принцип зебры»

Счастье и несчастье перемешано не только в пространстве, но и во времени. Вслед за чередой проблем и неприятностей неизбежно наступает полоса светлых дней и хорошего настроения. Если судьба уж слишком энергично «прессует» вас, не давая передышки, замрите на некоторое время, отступите от борьбы и переведите дух. Может быть, ваше время просто еще не наступило и вам следует не биться насмерть с неприступной фортуной, а накопить сил и хорошенько подумать, какой дорогой вы идете.

Имейте в виду: очень часто подобные черные полосы посылает нам не чуждый нам рок, а наше собственное подсознание, которое таким образом просто хочет показать, что мы выбрали неверную цель. В этом случае не следует всеми силами упираться, сопротивляясь своей сущности, а есть смысл подкорректировать свои намерения.

#### Прагматизация стресса

Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать из надпочечников порцию разрушительного адреналина, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь из данных слов?» Поверьте, что при желании пользу извлечь можно из чего угодно: из навоза получается прекрасное удобрение, зубная боль служит источником доходов для стоматолога, а из бытового мусора в Японии получают электричество. Точно так же и из запальчивой критики вы, если постараетесь, можете извлечь какую-то новую информацию о себе или о собеседнике. А дальше нужно совершить самый трудный, но увлекательный поступок: похвалить своего оппонента! За что? Это вы можете придумать сами, например: за то, что он помогал вам тренировать выдержку и терпение; за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны; за радость победы над собой и над ситуацией (если вы все-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).

#### Диссоциирование от стресса

Существует несколько методов отстраненного (диссоциированного) восприятия событий.

Первый прием диссоциации связан с изменением масштаба события.

К примеру, если у человека вскочил прыщ на лбу, это может показаться довольно неприятным делом, особенно если он рассматривает его в упор в зеркало, да еще через увеличительное стекло. Его эмоциональное напряжение уменьшится, если он представит себе, как этот прыщ будет-выглядеть с другой стороны улицы или с расстояния в километр? Вас задел за живое сокурсник, который списал у вас ответы контрольной работы и получил пятерку, в то время как вам преподаватель поставил только «четыре». Вы вне себя от ярости и праведного гнева? Замечательно. И теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта Международной космической станции? А с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

Второй прием диссоциации связан с изменением не пространственного, а временного масштаба [22]. Подумайте, как вы будете думать о своем эмоциональном порыве через месяц? Наверное, он покажется мелкой стычкой по забытому поводу. А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня подскочило давление? Вряд ли. А через пятьдесят лет?

Третий прием связан с изменением так называемых «субмодальностей», т. е. характеристик нашего восприятия окружающего мира [7, 8,22].

Например, человек может представить ситуацию, которая вызывает у него стресс, в виде черно-белой неподвижной картинки. Он также может изменить пропорции картинки, сделать одних персонажей крупнее, а других мельче, чем они были на самом деле. При этом образы людей или предметов, которые являлись источником стресса, обычно уменьшают или делают изображение нечетким и блеклым.

Четвертый прием диссоциации может подойти для людей, затрудняющихся при создании зрительных образов.

В этом случае вы можете взять несколько мелких предметов (скрепок, пуговиц, шахматных фигурок и т. д.) и смоделировать стресс, изобразив себя и других участников стрессовой ситуации в игровой форме. Взгляд со стороны и свое превращение в маленькую фишку сыграют свое положительное дело, и вы сможете гораздо спокойнее посмотреть на все происходящее.

### **Использование позитивных образов (визуализация)**

Для того чтобы избавиться от стресса, нужно фиксироваться не на своих отрицательных эмоциях, а на положительных переживаниях, и следует думать не о проблемах, а путях выхода из них. Первый шаг к этому – это создание соответствующей словесной формулы, которая символизировала бы будущую цель. Она может быть выражена одним словом («здоровье», «смелость»), а может быть сформулирована в виде целого предложения («Я очень хочу сдать экзамен на отлично»). Однако, применяя подобный вербализованный способ достижения цели, мы можем столкнуться с трудностями по пути его реализации. Это связано с тем, что подсознание человека слабо реагирует на словесные формулы и гораздо восприимчивее к чувственным образам, создаваемым в сознании. «Образ скажет больше, чем тысячи слов», – гласит народная мудрость, поэтому для уменьшения стресса нужно научиться

создавать убедительные, яркие, мощные, звучащие образы. Для одних людей лучше подходят зрительные образы, для других – слуховые, для третьих – телесные, но лучше всего стимулируют и вдохновляют комбинированные образы, в которых участвуют все модальности [3, 5, 6, 7, 22, 25].

Например, если источником стресса является нерешительность, которая не позволяет человеку занять достойное место в его организации, то ему следует культивировать в сознании образ уверенного в себе, компетентного работника. Зрительный ряд образов будет включать в себя уверенного человека с прямой осанкой, гордо поднятой вверх головой, элегантно одетого, с хорошей прической. Звуковой ряд образов может заключаться в негромком, низком, уверенном голосе. Кинестетический ряд будет представлен твердым рукопожатием, чувством спокойствия во всем теле, ровным дыханием и умением расслабляться в любой обстановке. Положительный эффект данного метода основан на том, что каждый яркий образ, который создает человек внутри себя, стремится к воплощению. Чем полнее будет внутренний образ желаемого конечного состояния, чем сильнее он заряжается энергией и чем чаще он предстает перед внутренним взором, тем больше вероятность его осуществления в реальности.

### **Нейролингвистическое программирование**

Нейролингвистическое программирование (НЛП) как метод психотерапии базируется на исследовании оптимальных способов достижения успеха в самых разных сферах жизни – межличностной коммуникации, терапии, образовании, бизнесе, личностном росте – и представляет собой синтез методик Ф. Перлза (гештальт-терапия), В. Сатир (семейная терапия) и М. Эриксона (гипнотерапия), к которым основатели НЛП Дж. Гриндер и Р. Бэндлер добавили свое представление о структуре человеческого языка. Основатели НЛП подчеркивали важность языка как основного средства коммуникации и структурирования индивидуального жизненного опыта, а также предполагали возможность «программирования» поведения индивидуума путем подбора оптимальных стратегий организации внутреннего опыта [8, 22]. К сожалению, в отечественной научной литературе ссылки на НЛП носят пока единичный характер, хотя в среде практических психологов это направление пользуется большой популярностью. Его методы с успехом применяются для купирования различных страхов, и, в частности, связанных с проблемами обучения – «школьные фобии», страх экзаменов и т. д. [4, 5, 7, 8, 22, 28, 29]. При этом одним из ведущих терминов здесь является понятие «якорь», под которым понимается стимул, связанный с определенным психологическим состоянием и являющийся его триггером. «Якорь» может иметь различную модальность и быть тактильным, визуальным или аудиальным. Для того чтобы человек мог впоследствии получать доступ к позитивным ресурсам (например, смелости, спокойствию, уверенности), специалист по НЛП должен предварительно активировать память своего пациента, вызвать нужное состояние, после чего «связать» его с определенным «якорем». После такого «связывания» одно только предъявление

соответствующего «якоря» будет вызывать необходимые позитивные эмоции («ресурсы» – по терминологии НЛП), что позволит человеку в дальнейшем минимизировать страх, тревогу и другие негативные эмоции и успешно преодолевать психотравмирующие события.

Техника «интеграция якорей» показала свою эффективность при уменьшении экзаменационного стресса у студентов.

Среди неприятных переживаний, связанных с экзаменами, чаще встречались такие состояния, как волнение; страх; стыд; неуверенность; неожиданное «забывание» выученного материала; скованность и т. п.

Ресурсные состояния, необходимые для успешной сдачи экзаменов («положительные якоря»), включали: чувство уверенности в себе, спокойствие, внимательность, умение настоять на своей точке зрения, чувство собственной значимости, решительность, «упорядоченность мыслей», «свободу речи» и др.

Не умаляя несомненных достоинств этого подхода как весьма перспективного направления практической психологии, нельзя не отметить, что его часть, касающаяся «якорей», по своей сути является не чем иным, как слегка модифицированной методикой выработки классических условных рефлексов [32]. Зарубежные специалисты по НЛП в своих работах не учитывают труды основателя условно рефлекторного учения И. П. Павлова и поэтому допускают методические погрешности. Например, они рекомендуют ставить «якорь» (наносить условный раздражитель) на пике эмоциональных переживаний [22], в то время как специалистам по высшей нервной деятельности хорошо известно, что условный раздражитель наиболее эффективно действует при воздействии за некоторое время до безусловного подкрепления.

В настоящее время понятие условного рефлекса трактуется достаточно широко. Согласно современным представлениям, вырабатываемый условный рефлекс представляет собой сложное физиологическое и психологическое явление, которое включает в себя механизмы сенсорного анализа, активацию прошлого опыта, мотивации, прогнозирования будущего действия, оценку состояния внешней и внутренней среды, а также закономерные сдвиги в сфере вегетативных и эндокринных реакций. При этом отмечается, что лишь при наличии подкрепления, приводящего к удовлетворению какой-то актуальной потребности, может произойти выработка условного рефлекса. Отсюда вытекает, что для формирования нового («позитивного») условного рефлекса необходим комплексный подход, включающий в себя активацию следов памяти успешного поведения, нормализацию вегетативного баланса и стимулирование мотивации испытуемого на приобретение новых навыков поведения.

Опыт применения техник НЛП для уменьшения экзаменационного стресса показал свою высокую эффективность как в плане снижения психоэмоционального напряжения, так и в плане оптимизации вегетативного баланса студентов [27-29]. Работа с лицами, испытывающими страх перед экзаменами, проводилась при помощи двух методов НЛП: методики «изменения личной истории» и методики «интеграции якорей». Эти методы описаны в многочисленных руководствах, поэтому мы не будем на них



подробно останавливаться.

Коротко алгоритм техники «интеграция якорей» представлен на рис. 43.

Последний этап техники неоднократно повторялся до окончательного закрепления новой временной связи. Цель выработки такого условного рефлекса состояла в том, чтобы ситуация экзамена вызывала у студента не чувство страха и неуверенности в себе, как это было прежде, а, наоборот, генерировала спокойствие и ощущение уверенности в себе и своих знаниях. Фактически данная методика осуществляет замену одной программы поведения на другую. До «перенастройки» поведения ожидание экзамена, вид экзаменационных билетов, контакт с экзаменатором автоматически вызывали у студентов негативные аффективные переживания – страх и тревогу. После применения техник НЛП те же условные раздражители – вид билетов и контакт с экзаменатором – как своеобразные триггеры «запускали» развертывание позитивных эмоций (уверенности в себе, смелости, ощущения спокойствия и пр.). Поэтому после многократного сочетания мысленного воспроизведения экзаменационной ситуации с переживанием ресурсных состояний неэффективная прежде программа поведения на экзамене меняется на новую, помогающую лучше реализовывать имеющиеся знания.

1. Нахождение в личном опыте студента примера сдачи экзамена, который когда то вызвал у него сильные негативные эмоции
2. Выработка негативного условного рефлекса
3. Поиск в жизненном опыте студента эпизодов, сопровождавшихся высвобождением необходимых ему на экзамене позитивных эмоций
4. Выработка позитивного условного рефлекса, который должен вызывать более сильные эмоции, чем негативный
5. «Сшибка» позитивного и негативного условных раздражителей, при которой более сильный позитивный рефлекс тормозит, «гасит» негативный

Например, какой-то человек любит плотно покушать перед сном и в то же время переживает по поводу лишнего веса. Подростка может тянуть к новым людям и новым приключениям, и в то же время он испытывает стеснение или страх перед незнакомцами. Беременной женщине хочется выносить ребенка, но она при этом переживает по поводу своего внешнего вида и хочет поскорее вернуть былую привлекательность. Таких ситуаций бывает множество и часто они являются источником психологических стрессов, от которых люди часто не могут избавиться, так как причина конфликта таится внутри самого человека.

Техника «Интеграция конфликтных частей» состоит из основных этапов.

### **Физические упражнения**

Занятие физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. В первую очередь, это обусловлено тем, что физическая активность является естественным, генетически обусловленным ответом организма на стрессор (стратегии «борьбы или бегства»). Кроме того, занятия физкультурой и спортом отвлекают сознание человека от проблемной ситуации, переключают его внимание на новые раздражители, снижая тем самым значимость актуальной проблемы.

Дополнительно спорт активизирует работу сердечно-сосудистой и нервной системы, сжигает избыток адреналина, повышает активность иммунной системы.

Активность тела, соединенная с положительными эмоциями, автоматически приводит к повышению активности психики, хорошему настроению. Как писал английский писатель Уильям Годвин, «самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков».

Специалисты в области предотвращения производственных стрессов отмечают:

«Использование различных видов специальных двигательных и дыхательных упражнений – давно и хорошо известный способ нормализации функционального состояния. Факт влияния уровня общей физической подготовки на устойчивость к возникновению неблагоприятных состояний не требует специальных доказательств. Занятия спортом, различные системы закаливания, нормализация режима двигательной активности широко используются в этих целях» [14, с. 59].

В других исследованиях было показано, что у лиц с высокой физической работоспособностью оказалась выше и психическая работоспособность.

### **Религия как способ борьбы со стрессами**

В соответствии с информационной гипотезой возникновения эмоций П. В. Симонова аффективные реакции являются следствием рассогласования между ожиданиями и реальностью. При этом величина эмоции пропорциональна силе потребности, которая преобладает в данный момент. Чем больше рассогласование между ожидаемым и полученным, тем выше накал чувств. Таким образом, чем меньше ожидает от жизни человек и чем ниже его потребности, тем меньше горестей, разочарований и стрессов он испытывает.

Данное положение соответствует концепции буддизма, согласно которой устранение желаний и ожиданий приводит к уничтожению причины для страданий и стрессов. В основе классического буддизма лежат четыре благородные истины о страдании и учение о восьмиричном благородном пути, необходимом для освобождения от страданий. Будда утверждал, что жизнь в мире полна страданий (стрессов, как бы мы сейчас выразились), у этих страданий есть причина, которую можно нейтрализовать, и для этого существует определенный способ. Он заключается в культивировании у себя определен-

ного склада мыслей и соответствующего поведения, которые направлены на то, чтобы до минимума снизить потребности человека, отрешиться от привязанности к миру, вести добродетельный образ жизни и сосредоточиться на достижении нирваны – состояния, лишённого каких-либо стрессов.

Христианская религия также может способствовать уменьшению интенсивности стрессов для некоторых людей, ибо разные индивидуумы ищут

и находят в религии те принципы и ценности, которые отвечают особенностям их личности и соответствуют жизненным установкам. Поэтому для личностей с экстернальным локусом контроля религия представляется одной из возможностей перенесения ответственности с себя на высшие силы, управляющие их судьбой.

Проведенное нами тестирование показало, что стремление обезопасить себя перед ответственным событием в жизни, обратившись к Богу, достаточно распространено среди людей, чтобы говорить о нем как о массовом явлении. Так, по данным анкетирования, 54% студентов медицинской академии считали, что вера уменьшает предэкзаменационное волнение, а 44% студентов полагают, что вера в Бога и обращение к нему перед экзаменом действительно может помочь получить лучшую оценку. Между религиозностью студентов и их мнением о седативном свойстве веры в Бога имелась достоверная корреляция ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ); между религиозностью и уверенностью в том, что Бог может реально поспособствовать получению лучшей оценки на экзамене, корреляция была более тесной и достоверной ( $r = 0,52$ ;  $p < 0,001$ ).

В своих предыдущих исследованиях мы установили, что люди с разными личностными особенностями опираются в религии на различные ее стороны [17]. Так, конформные субъекты склонны искать в религии опору и защиту; организованные и умеющие контролировать свои эмоции люди больше подчеркивали в религии фактор «Творца» как силы, регулирующей и контролирующей мир. Расчетливые и проницательные личности, имеющие высокие показатели по шкале «М» опросника Кеттела, в первую очередь видят в религии хороший способ регулирования взаимоотношений между людьми; люди, склонные к обостренному чувству вины (фактор «О» Кеттела), находят в христианстве идеальный способ покаяться в своих грехах и т. д. Как показали наши исследования, для людей с высокой степенью религиозности характерен более низкий уровень фрустрированности, чем для остальной популяции, что подчеркивает седативный характер традиционной христианской религии. Поэтому для личностей со слабым типом высшей нервной деятельности и высоким уровнем конформности религиозная вера является одним из способов снятия жизненных стрессов. В то же время для людей с сильным типом ВИД и интернальным локусом контроля религия существенно не влияет на показатели функционального состояния во время стресса.

### **Медитация**

Медитация как метод уменьшения стресса относительно недавно вошла в арсенал западной психотерапии, хотя на Востоке данный путь восстановления душевного равновесия используется уже в течение тысячелетий. А. Л. Гройсман пишет по этому поводу:

«Исторически сложилось так, что в противоположность активному отношению к внешнему миру веками существует иная тенденция, культивируемая на Востоке (йога, индуизм, даосизм, дзэн-буддизм), которая требует обращаться больше к «внутреннему» миру, проповедует пассивнонаблюдательное отношение к действительности. Медитация и

является классическим способом развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном счете средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения и т. п.» [И; с. 149].

Этот автор отмечает, что медитация, имея общие корни с аутогенной тренировкой, все же отличается от последней, требующей большего волевого усилия и сознательного контроля над процессом саморегуляции. Он обращает внимание на то, что если во время занятий аутотренингом необходимо постоянное усилие воли для борьбы с неустойчивой модуляцией мыслей и ощущений, то в медитации волевой контроль отсутствует.

В подтверждение такой точки зрения приводится высказывание индийского ученого Чоудхури, который писал, что «радикальный подход начинается с решения ни о чем не думать, не делать никаких усилий. Надо полностью расслабиться и позволить уму и телу выйти из все время меняющегося потока мыслей и ощущений. Метафорически можно сказать: наблюдайте полет своих мыслей, ощущений и желаний по умственному небосводу, как стаю птиц. Пусть они летят свободно, вы только наблюдайте» [11; с. 149].

С нашей точки зрения, противопоставление аутогенной тренировки и медитации не очень корректно.

Во-первых, медитация имеет много разновидностей, и вышеприведенное описание этого процесса больше подходит к медитации, практикуемой в дзэн-буддизме, и меньше соответствует другим ее формам (например, трансцендентной медитации), где особенно на начальных этапах требуется определенный волевой контроль.

Во-вторых, высшая ступень аутогенной тренировки, по И. Шульцу, является классической медитацией, заимствованной из раджи-йоги.

В-третьих, человек может медитировать не только на своих внутренних процессах, но и на объектах внешнего мира (что практикуется в некоторых восточных единоборствах). Таким образом, можно заключить, что медитация, будучи исходно восточным методом саморегуляции, может в качестве отдельных элементов включаться в различные формы традиционной западной психотерапии.

### 6.3. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления

В зависимости от временной локализации источника стресса (прошлое, настоящее, будущее) тактика преодоления возникающего стресса будет существенно различаться [7].

Если человек ожидает наступления неприятного события и само это ожидание уже начинает запускать нервно-гуморальную реакцию развития стресса, то на первом этапе необходимо снизить уровень волнения при помощи аутотренинга или концентрации на процессе дыхания.

Следующим этапом будет формирование уверенности в себе при помощи приемов рациональной психотерапии или нейролингвистического программирования.

Далее – поиск ресурсов, необходимых для преодоления будущей

потенциально стрессорной ситуации (как объективных – денег, материальных средств, времени и т. д., так и субъективных – чувства спокойствия, решительности или уверенности). Затем следует приступить к моделированию в сознании желаемого результата и многократной проработке «идеального» сценария в сознании.

Если человек находится в эпицентре события, вызвавшего стресс, то алгоритм действий будет иным:

- необходимо снизить уровень отрицательных эмоций при помощи полного дыхания;
- при помощи аутотренинга или приемов НЛП нужно усилить чувство уверенности в себе;
- каузальный анализ стресса, который поможет найти адекватные средства для его преодоления;
- поиск ресурсов для преодоления стресса и составление оперативного плана действий;
- начало практических действий по выходу из стрессорной ситуации.

Третий алгоритм действий необходим, если событие, вызвавшее стресс, уже произошло и находится в прошлом, однако человек периодически возвращается к нему в своих мыслях, испытывая при этом негативные эмоции. В этом случае необходимо диссоциироваться от ситуации, затем подобрать необходимые субъективные ресурсы (равнодушие, спокойствие или мудрость) и актуализировать их методами НЛП. На третьем этапе можно использовать рациональную психотерапию и завершить работу моделированием желаемого будущего.

#### **6.4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков**

##### ***6.4.1. Уверенное поведение***

Нередко источником стресса человека является его собственная неуверенность. Источником ее может быть что угодно: маленький или слишком большой рост, заметный акцент, избыточный вес, недостаток финансовых средств, низкий социальный статус – казалось бы, объективные факторы.

Тем не менее истинным и глубинным источником неуверенности и связанных с ней стрессов является субъективное ощущение собственной неполноценности и заниженная самооценка, которые вполне поддаются коррекции.

К. Вильяме отмечает, что большая часть стрессов порождается чувством неполноценности. Она пишет:

«Вы выросли в мире, где вас учили – во имя скромности – принижать свои достоинства. Проповедуя благородство и заботу о ближнем, вас учили пропускать других людей вперед, отдавать им большой кусок пирога, уступать им и ценить их выше, чем самого себя. Все это прекрасно, но, к сожалению, слишком часто приводит к негативным последствиям. Для большинства людей

привычка уступать другим, которую они приобрели в детстве, вызывает недостаток уважения к самому себе и к своим достижениям.

Клиническая практика и сама жизнь показывают, что у большей части людей сложилось неважное мнение о самих себе. Даже хвастуны и гордецы под внешней оболочкой скрывают глубоко запрятанный страх, что они недостаточно красивы, умны, преданны, великодушны, успешны или богаты.

Умение любить и уважать себя, жить в согласии с самим собой и со своими поступками – это основной путь снижения количества стрессов в вашей жизни.

Это означает внутреннюю уверенность в себе. Вы хороши таким, какой вы есть в данный момент. Научиться любить и ценить себя – это, наверное, самый трудный, но в то же время самый эффективный шаг в борьбе со стрессом» [1; с. 21-22].

Между психологическим состоянием неуверенности, ее телесными признаками и поведенческими реакциями имеется тесная взаимосвязь, поэтому со стрессом неуверенности можно бороться разными способами: с помощью рациональных самоубеждений, изменением поведенческих паттернов или телесных признаков (рис. 48).

Таким образом, если человек испытывает стрессы по поводу своей неуверенности, он может сознательно изменить телесное состояние (позу, жесты, параметры дыхания и голосовые характеристики), в результате чего почувствовать себя более уверенно.

Другой способ – это действовать более компетентно (изменение поведенческих проявлений деятельности), что отразится как на самооценке индивидуума, так и на его оценке со стороны окружающих, что в итоге также позволит ему действовать более уверенно.

Еще один способ – это применение рациональной психотерапии (уже рассмотренный нами в разделе 6.2.5).

Ниже приводится таблица, применяя которую можно научиться сознательно вызывать чувство уверенности в себе за счет изменения телесных параметров (табл. 8).

Таблица 8

### Признаки уверенного поведения

Признаки, демонстрирующие неуверенное поведение	Признаки, демонстрирующие уверенное поведение
Сутулость (согнутый позвоночник)	Прямая спина, плечи разведены в стороны
Высокий голос	Низкий голос
Суежливые движения	Отсутствие лишних движений
Частое поддакивание собеседнику (кивание)	Фиксированная голова
Опушенный подбородок	Поднятый подбородок
Напряженные мышцы	Расслабленные мышцы
Затрудненное, неровное или неглубокое дыхание	Редкое, глубокое дыхание
Быстрый темп речи	Медленный темп речи
Бегающие глаза	Взгляд в глаза

Изменение поведенческих признаков (помимо совершенствования профессиональных навыков) заключается в освоении ряда приемов противодействия психологическому давлению во время общения. Они описаны в соответствующих книгах по психологии [20], поэтому в этом учебном пособии мы перечислим только наиболее известные из них.

#### Бесконечные встречные вопросы

Суть техники: снять эмоциональную часть обвинений и перейти к рассмотрению сути претензий.

Эффект: прояснение для обоих участников конфликта причин их разногласий. Пример:

Жена. Ты давно **обещал** починить полку в кладовой и, как я вижу, не собираешься выполнять свои обещания.

Муж. Как мне лучше починить полку? Жена. Просто прибей ее обратно.

Муж. Может быть, есть смысл сделать ее потолще и пошире, чтобы она была более вместительной?

Жена. Просто прибей ее, и дело с концом.

Муж. Я бы хотел, чтобы эта моя работа тебе понравилась. Уточни, пожалуйста, еще раз, какую бы полку ты хотела видеть в кладовой?

#### «Заигранная пластинка»

Суть техники', **спокойное** повторение того, чего вы хотите (или того, чего вы не хотите), снова и снова, пока оппонент не отступится. При исполнении этой техники выигрывает тот, у кого больше терпения. Применяющий ее имеет преимущество, так как он, в отличие от собеседника, заранее настроен на многократное повторение однотипных слов и фраз. Эта техника учит настойчивости, а также тому, что вы не обязаны объяснять причины своих желаний. В классической интерпретации требуется только бесконечно повторять одну и ту же фразу, причем без всякого выражения, как «робот», однако иногда такая техника слишком выводит из себя собеседника, что чревато дополнительными конфликтами. Поэтому имеет смысл все-таки немного разнообразить ответы, вводя в них элементы усиления своей правоты.

Эффект', игнорирование попыток манипулировать вами за счет отстранения от ситуации и спокойного повторения однотипных формул.

#### Пример:

Муж. Ты опять утром не помыла посуду. Я пришел с работы, а в раковине полно грязных тарелок.

Жена. Когда опаздываешь на работу, то не до посуды.

Муж. Так что, я должен мыть эту чертову посуду?

Жена. Не знаю, но я так опаздывала сегодня утром, что еле успела вовремя.

Муж. Но ведь посуда осталась грязной, и мне не из чего было есть! Жена. Утром каждая минута на счету, я еле успела одеться и собрать ребенку бутерброд в школу... и т. д.

Для того чтобы вышеприведенные методы «психологической самообороны» действовали эффективно, необходимо придерживаться определенной тактики поведения. В частности, можно применять приемы,

приведенные ниже.

– Смотрите в глаза собеседнику. Взгляд должен быть внимательный, изучающий, оценивающий и т. д. Вы должны его рассматривать, а не он вас.

– Перед ответом выдерживайте паузу. Это даст вам возможность подобрать оптимальный ответ и покажет оппоненту, что вы не спешите удовлетворять его просьбы или требования.

– Используйте четкие, «обкатанные» дома речевые формулы.

– Применяйте соответствующую интонацию.

– Ответ должен быть гораздо более общим, чем заданный вопрос. (На требование «Дай займы тысячу рублей» может подойти ответ «Да, денег никогда не хватает, сколько бы их не было»).

#### 6.4.2. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов

Еще одним источником стресса может быть фрустрация, связанная с недостижением поставленных целей (как в личной жизни, так и в профессиональной сфере). Довольно часто крах поставленных планов связан не столько с непреодолимыми объективными трудностями, сколько с неправильной постановкой цели или неумением подобрать нужные ресурсы. В этом случае использование эффективного алгоритма постановки целей позволит в будущем избежать «стресса рухнувших надежд», вызывающего серьезные психологические и соматические последствия, о которых писал Ганс Селье в своих книгах.

Он отмечал: «Успех всегда способствует успеху, крушение ведет к дальнейшим неудачам. Даже самые крупные специалисты не знают, почему «стресс рухнувшей надежды» со значительно большей вероятностью, чем стресс от чрезмерной мышечной работы, приводит к заболеваниям...Препятствие на пути осуществления нормальных побуждений приводит к такому же дистрессу, как вынужденное продление и интенсификация любой деятельности выше желаемого уровня. Забвение этого ведет к фрустрации, утомлению, истощению сил, к душевному и физическому надрыву».

В свете данного высказывания понятно, что чем конкретней будет определена цель и чем точнее человек оценит вероятность ее достижения, тем больше у него будет шансов ее достичь, а значит – избежать стресса «рухнувших надежд» [6].

Алгоритм постановки жизненных целей

1. Позитивная формулировка. Это правило означает, что в формулировке цели должна отсутствовать частица «не». В соответствии с этим правилом, цели «Я не буду больше пить»,

«Я ни разу не закурю», «Яне буду больше бояться» и пр. являются труднодостижимыми из-за особенностей нашего подсознания, которое плохо принимает операцию логического отрицания.

Например, если у вас болит голова, то формула не должна звучать: «У меня не будет головной боли». Лучше сказать: «Я хочу, чтобы моя голова стала легкой и ясной, чтобы у меня было отличное самочувствие».

2. Принципиальная достижимость. Цели, которые вы ставите, должны



быть принципиально достижимы, т. е. не противоречить физическим, биологическим и экономическим законам.

Например, цель «Я хочу научиться летать» достижима, если иметь в виду самолет или дельтаплан, но не достижима, если иметь в виду способ полета птиц при помощи махания конечностями. Цель «Я хочу вечно оставаться молодой» недостижима, так как в каждом организме генетически заложена программа старения, но цель «Я хочу замедлить процесс старения и как можно дольше продлить состояние молодости» является более реальной.

3. Максимальная конкретность. Речь идет, скорее, о способе формулировки, которая должна четко описывать ожидаемый конкретный результат. В этом плане цели «стать смелее», «стать счастливей» и т. д. абстрактны, а посему принципиально недостижимы. Тысячи людей испытывают стресс, безуспешно стараясь достичь целей типа «выучить английский язык». Для избавления от такого рода стрессов их необходимо конкретизировать.

Например, первая из приведенных в этом разделе целей может быть модифицирована следующим образом: Хочу стать не просто смелее, а «смелый настолько, чтобы погладить незнакомую собаку», или «смелый настолько, чтобы я мог заговорить с понравившейся женщиной», или «смелый настолько, чтобы попросить у своего шефа повышения в должности».

4. Цель должна максимально зависеть от нас.

Например, когда вы говорите: «Хочу, чтобы начальник повысил мне зарплату на 200 долларов», то ваше желание, в принципе, понятно. Но в такой формулировке его выполнение не зависит от желающего/Для того чтобы подобные цели можно было достичь, их нужно переформулировать, задавая себе вопрос: «Каким я должен стать, чтобы..?» или «Что я должен сделать, чтобы..?». Тогда и формулировка желания будет отвечать указанному правилу: «Я хочу стать настолько полезным нашей фирме, чтобы начальник захотел меня удержать и дал мне прибавку в размере 500 долларов».

Приемлемая цена. 5.

Здесь задайте себе ряд вопросов:

1. В каком случае вы бы не хотели достичь этой цели?
2. Не будет ли цена за ее достижение слишком высокой?
3. Сколько своего времени, сил и денег вы согласны потратить на достижение этой цели?
4. Есть ли другие цели примерно такой же или меньшей цены, которые кажутся вам столь же привлекательными, но более дешевыми?

5. Определение необходимых ресурсов.

Для этого необходимо ответить на такие вопросы:

1. Обладаете ли вы ресурсами, необходимыми для достижения цели?
2. В чем именно вы нуждаетесь?
3. Как вы собираетесь получить эти ресурсы?

Ресурсы бывают внутренние (ум, терпение, уверенность, профессионализм) и внешние (деньги, время, оборудование и другие люди). Для получения внешних ресурсов вам придется ввести в свои планы

достижение вспомогательных целей.

Опыт показывает, что если при составлении планов и постановки целей использовать данный алгоритм, то вероятность возникновения стрессов резко снижается. При этом движение к цели становится более рациональным и сознательным, а интенсивность и частота возникновения отрицательных эмоций уменьшаются.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кузнецова Н. В. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учебное пособие / Н. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева.: Психология, 2012. – 250 с.
2. Василюк В. Ф. Современные представления о переживании: Учебное пособие / В. Ф. Василюк и др.: Психология, 2007. – 70 с.
3. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции: Учебное пособие / Ю. Щербатых.: Психология, 2008. – 124 с.
4. Рассказова Е. И., Копинг – стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований: Учебное пособие / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева.: Психология, 2001. – 283 с.
5. Ненко Н. И. Природа психической напряженности: Учебное пособие для студентов / Н. И. Ненко и др.: Психология, 2002. – 180 с.
6. [http://m.studme.org/183407195328/psihologiya/stress\\_distress\\_trude](http://m.studme.org/183407195328/psihologiya/stress_distress_trude) (дата обращения 27.05.2019)
7. Викентьева Е. Н. Психическое здоровье в организации: Учебное пособие для студентов / Е. Н. Викентьева, Т. П. Емельянова, Д. Ридли.: Психология, 2004. – 174 с.
8. Зайцев Л. Г. Организационное поведение: Учебное пособие / Л. Г. Зайцев, М. И. Соколова.: Психология, 2006. – 208 с.
9. Радюк О. Управляемый стресс: признаки стресса у руководителя: Учебное пособие для студентов / О. Радюк и др.: Психология, 2007. – 103 с.
10. Купер К., Организационный стресс. Теории исследования и практическое применение: Учебное пособие / К. Купер, Дж. Дэйв.: Психология, 2007. – 176 с.
11. Карташова Л. В. Поведение в организации: Учебное пособие для студентов / Л. В. Карташова, Т. В. Никонова, Т. О. Соломанидина.: Психология, 2007. – 110 с.
12. Ревская Н.Е. Психология Менеджмента. Конспект лекций: Учебное пособие / Н.Е. Ревская. и др.: Психология, 2001. – 262 с.
13. Психология онлайн. Электронная библиотека психолога. <http://www.psychological.ru/default.aspx?s=0&p=38&a1=315&o1=3&s1=1&or1=7>. (дата обращения 29.05.2019)
14. «Маркетинговое проектирование: смарт-цели:» <http://www.marketproject.ru/articles/5-smart-celi>. (дата обращения 30.05.2019)
15. Волгина М.Ю. Профессиональное поведение менеджера: деловая этика и управление конфликтами, часть 2: Учебное пособие для студентов / М.Ю. Волгина, М.В. Редькина.: Психология, 2010. – 94 с.
16. Асеева И. Н. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у социальных работников: Учебное пособие / И.Н. Асеева и др.: Психология, 2007. – 126 с.
17. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление: Учебное пособие для студентов / В.А. Бодров.: Психология, 2006. – 75 с.

18. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы : Учебное пособие / Д.Брайт, Ф. Джонс и др.: Психология, 2003. – 77 с.
19. Водопьянова Н.Е., Психодиагностика стресса: Учебное пособие / Н.Е. Водопьянова.: Психология, 2009 – 178 с.
20. Гринберг Д. С., Управление стрессом. : Учебное пособие, 7-е изд., СПб / Д. С. Гринберг и др.: Питер, 2002. – 98 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Программа тренинга: «Стрессоустойчивость»

Тренинг «Стрессоустойчивость»

#### **Цели тренинга:**

- Повысить сплоченность группы;
- Приобретение новых способов снятия напряжения (стрессового состояния);
- Познание себя.

#### **Задачи тренинга:**

- Улучшить взаимоотношения в группе и помочь осознать значимость каждого участника.
- Научить участников группы отслеживать признаки стресса и последствий у себя и других людей.
- Обучение участников методам самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.

Аудитория: тренинг рассчитан на специалистов разных профессий, которые работают взаимодействуя в коллективе (компании).

Число участников группы: от 5 до 14 человек.

Время проведения: Тренинг рассчитан на 10 часов (2 дня по 5 часов).

Актуальность: нашу современную жизнь сегодня трудно представить без стрессов, так же как и невозможно найти человека, ни разу не испытавшего на себе давление стрессовых факторов. Несмотря на то что проблема стресса изучается начиная с 1930-х годов, интерес к ней не ослабевает, так как по-прежнему вопросов остается больше, чем ответов. Почему проблема взаимодействия человека со стрессовыми факторами продолжает оставаться в центре внимания врачей, психологов, психотерапевтов? Несомненно одно: каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности и необходимых ресурсов для этого.

**Тренинг состоит из 2 блоков (2 дня).**

1 блок: Знакомство. Что такое стресс?

**Цель:** Установление доверительных отношений. Узнать, что такое стресс.

2 блок: Управление факторами возникновения стресса.

**Цель:** Научиться отслеживать признаки стресса и последствий у себя и других людей.

Содержание программы:

#### **День 1**

Вводная часть 10 мин;

Знакомство и обсуждение правил тренинга 5 мин;  
Игра-знакомство «Презентация» 10 минут;  
Игра «Пересадка» 5 мин;  
Игра «Запомни порядок!» 10мин;  
Опросник «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер) 15 мин.

#### **Перерыв 15 мин**

Мини лекция на тему «Стресс» 20 мин;  
Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса» 15 мин;  
Мини-лекция «Фрустрация как форма психологического стресса» 25 мин;  
Игра «Построиться по росту» 15 мин;  
Упражнение «Стресс в моей жизни» 25 мин.

#### **Обед 60 мин**

Игра «Темп» 15 мин;  
Мини-лекция «Профессиональные стрессы» 15 мин;  
Упражнение «Спасибо за приятное занятие» 10 мин.

### **День 2**

Игра-приветствие «Локотки» 20 мин;  
Упражнение «Шумовой квадрат» 5 мин;  
Упражнение «Достойный ответ» 20 мин;  
Упражнение «Вы не поверите, что...» 20 мин;

#### **Перерыв 15 мин**

Мини-лекция «Тайм-менеджмент» 25 мин;  
Упражнение «Минута» 5 мин;  
Упражнение «Поглотители времени» 20 мин;

#### **Обед 60 мин**

Упражнение-разминка «Четыре стихии» 5 мин  
Мини-лекция «Цель» 15 мин  
Упражнение «Цель» 20 мин

#### **Перерыв 15 мин**

Упражнение «Время делиться» 20 мин  
Упражнение «Аплодисменты по кругу» 10 мин  
Обратная связь и подведение итогов по всему тренингу 30 мин

### **День 1й.**

#### **Цели 1-го дня:**

- Установление доверительных отношений;
- Обучить умению распознать характер ситуации, действовать адекватно существующим условиям;
- Способствовать сплочению участников и развить в группе отношения партнерства.

#### **Задачи 1-го дня:**

- Помочь участникам тренинга установить доверительные отношения;
- Способствовать углублению знаний учащихся о стрессе и его видах.

### **Вводная часть 10 мин**

В любой области профессиональной деятельности, будь то научные исследования, квалифицированный труд рабочего или руководящая деятельность, человеку, вне зависимости от его профессиональной направленности, необходимы физическая сила, выносливость, работоспособность, увеличение периода активной трудовой деятельности.

Таким образом, нерациональное использование капитала здоровья ведет к потерям как отдельно взятого работника, так и государства. Современные темпы жизни, жесткая конкуренция, все жестко увеличивающийся поток информации, которую необходимо принять, переработать и научиться применять в короткие сроки, – все это приводит к нарушению адаптации человека и к болезни. Современное общество предъявляет жесткие, высокие требования к кадрам. Стремление соответствовать этим требованиям диктует необходимость беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе приводят к истощению эмоциональных ресурсов.

#### **На тренинге вы узнаете:**

- Откуда берется стресс?
- Как стрессовые ситуации влияют на здоровье?
- Как справляться со стрессом?

Так же вы узнаете, как повысить качество собственной жизни и научиться противостоять стрессу, выживать в период кризиса.

### **Знакомство и обсуждение правил тренинга 5 мин**

#### **Правила тренинга:**

1. Умейте слушать друг друга это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание;
2. Говорите по существу иногда участники отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не могли бы вы пояснить, что имеется в виду?»;
3. Проявляйте уважение открытость в высказываниях появляется лишь тогда, когда участники усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей. Соблюдению безопасности содействует следование правилам: не критикуй, не осуждай, не перебивай; обратная связь должна даваться только в доброжелательной манере;
4. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности) все участники должны собираться до установленного времени;
5. Конфиденциальность то, что происходит на занятии, остается между участниками;

6. Правило «стоп» если обсуждение какого-то личного опыта.
7. Правило мобильного телефона (их необходимо выключить или поставить на беззвучный режим);
8. И САМОЕ ВАЖНОЕ ПРАВИЛО, ПРАВИЛО «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».

#### **Игра-знакомство «Презентация» 10 минут**

Цель: знакомство участников друг с другом, развитие, партнерских взаимоотношений.

Содержание: группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли прозвучал рассказ о нем.

#### **Игра «Пересадка» 5 мин**

Цель: разминка

Инструкция: немножко подвигаемся. Молча, без слов пересядьте:

1. по цвету глаз;
2. по цвету волос;
3. по месяцам рождения, кто, когда родился.

#### **Игра «Запомни порядок!» 10 мин**

Цель игры: развивать наблюдательность.

Содержание: играющие выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на участников, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

#### **Опросник «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер) 15 мин**

Цель: методика направлена на определение уровня стресса и может быть использована для самодиагностики.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация:

Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «ДА» присваивается 1 балл.



**0-4 балла:** Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

**5-7 баллов:** Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

**8-9 баллов:** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

Обсуждение результатов по желанию. Рекомендации от тренера.

### **Перерыв 15 мин**

### **Мини лекция на тему «Стресс» 20 мин**

Слово «стресс» в переводе с английского означает давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка, напряжение. Это неспецифическая реакция организма на физическое\психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

В научный оборот этот термин введен в 1936 году канадским физиологом Гансом Селье, разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов. Необыкновенная популярность концепции и самого понятия «стресс» возникла благодаря тому, что это помогает легко объяснить многие явления повседневной жизни: реакции на возникающие трудности, конфликтные ситуации, неожиданные события.

У любого стресса существует три фазы:

1. реакция тревоги, проявляющаяся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;
2. фаза сопротивления, позволяющая организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;
3. фаза истощения, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Стрессовое состояние вызывает определенную биохимическую реакцию, связанную с выбросом адреналина. Ее физиологический смысл мгновенная мобилизация всех сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него. Но современный человек не так уж часто решает свои проблемы с помощью физической силы или быстрого бега, поэтому по нашей крови циркулируют не нашедшие применения гормоны, которые будоражат организм и не дают успокоиться нервной системе. При этом стрессовое состояние опасно тем, что способно провоцировать целый букет органических нарушений в виде сердечно-сосудистых, аллергических, иммунных и прочих заболеваний. Так, возникает вопрос: а можно ли со всем этим что-нибудь поделать? Можно ли избежать стрессов? Увы, избежать стрессов невозможно в принципе. Это механизм приспособления к окружающей среде. Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам.

**Дистресс** это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

**Эустресс** стресс, вызванный положительными эмоциями, несильный стресс, мобилизующий организм.

Таким образом, я думаю, у каждого из вас уже есть какой-то свой способ преодоления стрессового состояния: бег, еда, кино и т.д.»

### **Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса» 15 мин**

Цель: осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

Содержание: тренер делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации).

Время на обсуждение 5 минут.

После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

Обсуждение: Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае тренеру надо сказать о том, что несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы «врываются» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

### **Мини-лекция «Фрустрация как форма психологического стресса» 25 мин**

Фрустрация (от лат. frustratio обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.

Таким образом, фрустрация – это острое переживание неудовлетворенной потребности. Фрустрацию можно описать следующей формулой:

«Потребности – блокировка – отрицательные эмоции». Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно. Какие причины могут вызвать состояние фрустрации? При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

**1. Физические барьеры** (причины) стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе. Преодоление данного барьера продемонстрировал герой Т. Хэнкса в фильме «Изгой», пытаюсь выжить на необитаемом острове.

2. **Биологические барьеры** болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение. Этот барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов и артистов балета, вынужденных уходить из профессии в возрасте до сорока лет.
3. **Психологические барьеры** страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, например, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленная презентация может закончиться провалом.
4. **Социокультурные барьеры** нормы, правила, запреты, существующие в обществе. В профессиональной деятельности социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав, соблюдать многие бесполезные внутрифирменные ритуалы. Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к **дезадаптивным формам поведения**:
  - агрессивные реакции, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»), в некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;
  - уход из ситуации, отказ от любой деятельности, апатия;
  - регрессия, когда взрослые начинают вести себя как дети – отказываются от еды после ссоры, перестают общаться, обижаются, ждут чуда, которое им поможет разрешить данную ситуацию;
  - двигательное возбуждение, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;
  - включение механизмов защиты, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Н е очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение. Рассмотрим адаптивные реакции на фрустрацию. К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение.

**К такому поведению можно отнести:**

- преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;
- поиск путей, чтобы обойти препятствие;
- компенсация поиск другой сферы для удовлетворения потребности;
- отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Актуально для психологии изучение фрустрационной толерантности устойчивости личности к воздействию фрустраторов. На адаптивное поведение в состоянии фрустрации во многом влияет родительский сценарий о том, как надо вести себя в подобных ситуациях, усвоенный ребенком в детстве. То есть, оказавшись в ситуации фрустрации, мы актуализируем те модели поведения, которые использовали наши отец и/или мать в момент переживания острого стресса. Рассматривая фрустрацию как острый стресс, специалисты предлагают различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации. Например, это может быть отказ от каких-либо действий (так как в момент фрустрации мы теряем способность мыслить логически и просчитывать последствия наших действий) или использование приемов самоконтроля и техник саморегуляции. Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание формул самозащиты кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе (« Я справлюсь!», «Мы прорвемся!» и т. д.). Фрустрационная толерантность возрастает, если, оказавшись в абсолютно безвыходной на первый взгляд ситуации, человек начинает придумывать и искать возможные варианты выхода из нее. На данном этапе даже фантастические и рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

#### **Игра «Построиться по росту» 15 мин**

Цель: выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

Содержание: тренер просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. (Для усиления эффективности игры можно раздать игрокам специальные очки). Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча».

После того как все выстроится, тренер просит открыть глаза (снять очки) и посмотреть на порядок расстановки.

Обсуждение: каждый участник по кругу отвечает на вопросы тренера:

- Какая стратегия поведения была выбрана вами?
- Нарушали ли вы основные правила игры?
- Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?
- Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
- Что мешало вам быть более эффективным? И др.

### **Упражнение «Стресс в моей жизни» 25 мин**

**Цель:** обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

**Содержание:** тренер заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессорами: увольнение с работы, полученная ребенком двойка, неожиданное известие об измене мужа (жены), несправедливая критика начальства и др.).

В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор. После того как все участники найдут свое место в строю, тренер просит обменяться информацией и, проранжировав стрессоры теперь уже сообща, снова выстроиться в шеренгу.

**Обсуждение:** Группа обсуждает, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее стрессогенным, а другие к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям. Как правило, участники приходят к выводу о том, что человеку (особенно руководителю) необходимо не только опираться на свой личный опыт реагирования на стрессоры, но и знать, какие ситуации являются стрессовыми для каждого партнера по общению (конкретного работника). Диагностика стрессогенных ситуаций может быть осуществлена как в процессе анкетирования сотрудников, так и в ходе личных неформальных бесед с ними.

### **К упражнению «Стресс в моей жизни»**

- Увольнение с работы.
- Ссора с близким человеком.
- Болезнь.
- Домашние неприятности.
- Внезапная неисправность автомобиля.
- Дорожная «пробка».
- «Выговор» от начальника.
- Неожиданная денежная премия.
- Потеря кошелька.
- Двойка в четверти у сына.
- Известие об измене жены (мужа).
- Выступление на международной конференции.

### **Обед 60 мин**

### **Игра «Темп» 15 мин**

**Цель:** восстановление сил, мобилизация участников для следующего творческого упражнения.

**Содержание:** каждый участник по команде ведущего в течение одной минуты должен:

- дотронуться до всех углов в комнате;

- прикоснуться к полу;
- прикоснуться к шести парам коленок присутствующих игроков;
- написать свое имя на доске.

Обсуждение: как правило, участники с трудом вспоминают об использованной ими в ходе игры стратегии, но отмечают повышение уровня работоспособности.

### **Мини-лекция «Профессиональные стрессы» 10 мин**

На Европейской конференции ВОЗ (2005) было отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза. Многие современные исследователи отмечают, что большинство стрессов связано с необходимостью постоянно пребывать в коммуникативно насыщенной, сложной среде. Д. Фонтана считает наиболее существенными следующие причины, которые могут вызвать стресс у работников профессий «человек–человек»:

- трудные клиенты или подчиненные;
- эмоциональное отношение к клиентам и подчиненным;
- недостаточная профессиональная подготовка и компетентность;
- профессиональная ответственность;
- неспособность помогать или действовать эффективно.

### **Упражнение «Спасибо за приятное занятие» 10 мин**

Цель: сплоченность группы.

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

**Обратная связь, итог по всему дню от каждого участника тренинга – 30 мин**

## **День 2-ой.**

Управление факторами возникновения стресса.

### **Цели 2-го дня:**

- Научиться отслеживать признаки стресса и последствий у себя и других людей.
- Научиться нейтрализовать факторы, вызывающие стресс.

### **Задачи 2-го дня:**

- Организовать взаимодействие участников.
- Способствовать углублению знаний о факторах возникновения

стрессового состояния.

- Обучить способам управления временем и целеполаганием.

### **Игра-приветствие «Локотки» 20 мин**

Цель: установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности, умения понимать позицию партнера по общению.

Содержание: все участники рассчитываются на «первый-второй-третий-четвертый». Участники под первыми номерами складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под вторыми номерами упираются руками в бедра, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под третьими номерами кладут левую руку на левое бедро, правую – на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны; участники под четвертыми номерами держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны. После того как все участники примут исходное положение, ведущий предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим числом присутствующих, назвав при этом свое имя и прикоснувшись друг к другу локтями. Через 5 минут ведущий собирает участников в 4 подгруппы, и они приветствуют друг друга внутри каждой из них (первые номера здороваются только с первыми, вторые – со вторыми и т. д.).

Обсуждение: с какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему? Кто несет ответственность за эмоциональный климат в коллективе? Какие стратегии могут помочь в совершенствовании взаимоотношений в коллективе? Что может являться причиной стрессов на работе?

### **Упражнение «Шумовой квадрат» 5 мин**

Цель: развитие слухового внимания, умения слышать партнера.

Содержание: участники делятся на четыре подгруппы, каждая из них становится у одной из стен комнаты (лица всех обращены к стене). Каждая группа получает листок со стихотворением, и по команде все четыре группы одновременно начинают читать вслух. Остальные должны догадаться, что именно читала каждая команда.

### **Упражнение «Достойный ответ» 20 мин**

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Содержание: все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все сотрудники.

Ты не умеешь руководить женским коллективом. Всегда доводишь сотрудниц до слез. Твое подразделение считается самым конфликтным.

Ты совсем не умеешь разговаривать с клиентами.

Почему ты на всех подчиненных смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких дедовых отношений.

Ты сорвал выполнение очень важного проекта.

Твои выступления на совещании усыпляют всех присутствующих.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь

обещанного в срок.

У тебя такой скрипучий голос, он действует клиентам на нервы.

Ты слишком много болтаешь по телефону в рабочее время.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо разбираешься в основах маркетинга.

Ты не выполняешь свои функциональные обязанности.

Ты всегда опаздываешь на работу.

Обсуждение: тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

### **Упражнение «Вы не поверите, что...» 20 мин**

Цель: знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности».

Содержание: тренер предлагает участникам поделиться своим успешным опытом преодоления стрессов. При этом тренер напоминает, что восприятие стресса очень индивидуально, и приводит пример: для водителя со стажем движение по шумной магистрали в час пик привычное дело, а для водителя-новичка, только что сдавшего на права, острый стресс. Упражнение начинает тренер и кратко рассказывает группе какую-то ситуацию, из своей жизни, связанную с успешным (это важно!) преодолением какой-либо проблемы, трудности, страха. Далее участники по мере готовности или по кругу приводят примеры подобных ситуаций из своего опыта. После описания каждой ситуации тренер спрашивает участника: «Что тебе помогло преодолеть эту ситуацию, какие твои черты или личностные особенности помогли успешно справиться с ситуацией в тот момент?»

Обсуждение: тренер предлагает участникам поделиться своими эмоциями и, если есть желание, высказать свое восхищение тем участникам, рассказы которых особенно удивили и восхитили.

### **Перерыв 15 мин**

### **Мини-лекция «Тайм-менеджмент» 25 мин**

Д. Моргенстерн выделяет три уровня проблем управления временем.



## 1. Технический уровень: проблемы оптимизации процесса управления временем.

- Человек выделяет время на выполнение того или иного дела без учета собственного графика работоспособности и внешних обстоятельств. Например, для написания отчета выделяется два утренних часа, когда много срочных звонков, непредвиденных посещений сотрудников, клиентов. В результате отчет не может быть написан вовремя, общение оказалось неэффективным, а количество неотработанных дел, отложенных в долгий ящик, растет. Или текст выступления на конференции руководитель готовит в ночные часы, когда, несмотря на тишину и отсутствие звонков, ему (жаворонку) трудно сосредоточиться.
- Расчеты временных затрат указаны неверно, без учета реальности. Например, сотрудник, планируя мероприятия, указывает приблизительные отрезки времени на каждое из них, однако к вечеру очевиден сбой плана.

Рекомендации: ежедневный хронометраж: выделить пять дел, указать, сколько времени необходимо на каждое из них. По окончании – вписать реальное время.

Название мероприятия	Предполагаемое время выполнения	Реальное время выполнения
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- Стремление выполнить все необходимое самому, в результате чего день оказывается перегружен делами, которые другой человек сделал бы быстрее и качественнее.
- Планирование слишком большого количества дел. Оптимальное количество ежедневных задач –  $5 \pm 2$ .

## 2. Экстернальный уровень.

- Жалобы на слишком большую загруженность на работе. В этом случае необходимо проанализировать, что действительно нужно сделать самому, что можно перепоручить другому, а от какого из дел отказаться вовсе.
- Большое количество отвлекающих визитов, звонков. Составление четкого графика работы, оповещение сотрудников о часах приема, обретение навыков конструктивного отказа все это поможет ликвидировать трудности управления временем на данном уровне. Неорганизованность других людей. Строгое подчинение графику работы, отказ принимать клиентов во внеурочное время, строгая регламентация о посторонних и рабочих контактах – путь к преодолению данной проблемы. «Начни с себя» очень своевременный и актуальный лозунг для людей, находящихся причины собственной неорганизованности в поведении других людей.

### **3. Психологический уровень.**

- Страх поражения. Рецепт в этом случае может служить работа с иррациональными суждениями человека, выработка рекомендаций менеджерам типа А.
- Отсутствие приоритетов также может стать причиной неэффективного использования времени, поэтому специалисту необходимо научиться выделять приоритеты, ранжировать «неотложные» дела.
- Невыгодность для человека планировать время. Иногда, если все перечисленные методы и приемы оказываются неэффективными, можно помочь человеку найти причину, по которой ему действительно невыгодно управлять временем. Среди таких причин могут быть потребность в отдыхе, необходимость сменить работу и др. Несомненно, выявление общих закономерностей управления временем и знание о них может оказать помощь любому специалисту. Однако в реальных конкретном случае способы реализации проблемы могут быть разными. Каждый человек использует имеющиеся у него ресурсы, решает доступные для него проблемы и адаптируется к внешней ситуации, которую он решить не в состоянии. Ответственность за выбор способа управления временем лежит только на самом человеке!

#### **Упражнение «Минута» 5 мин**

Цель: изучение ориентации во времени.

Содержание: тренер дает следующую инструкцию участникам: «Закройте глаза и постарайтесь после моей команды «Начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только вам покажется, что минута прошла, откройте глаза, поднимите руку и сидите молча, ждите, пока не откроют глаза все участники. Начали».

Это упражнение позволяет тренеру получить некоторую информацию об уровне адаптивности участников. Так, люди, индивидуальная продолжительность минуты которых длится более 60 секунд, обладают более высокими адаптивными способностями. Люди с низкой способностью к адаптации воспринимают минуту как временной отрезок, в реальности меньший, чем 60 секунд. Самое быстрое восприятие минуты может свидетельствовать о депрессии или переживании сильной тревоги. Тренер вправе не сообщать эту информацию участникам, особенно если в группе есть люди с неадекватной оценкой времени. На таких участников группы тренеру следует обратить особое внимание.

#### **Упражнение «Поглотители времени» 20 мин**

Цель: анализ существующих помех времени и выявление стратегий эффективного тайм-менеджмента.

Содержание: тренер делит группу на подгруппы, каждая подгруппа получает список «Поглотители времени».

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритета в делах. Неумение выбирать главное.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.

4. Отсутствие ясного представления о предстоящих задачах и путях решения.
5. Плохое планирование рабочего дня.
6. Личная неорганизованность (заваленный письменный стол).
7. Чрезмерное чтение документов.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное равнодушное отношение к работе).
10. Поиски записей, адресов, телефонных номеров и т. п.
11. Недостатки кооперации с другими или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «Нет».
15. Неполная или запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Повышенная отвлекаемость.
19. Затяжные совещания.
20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Плохая обратная связь и контроль.
22. Болтовня на частные и пустые темы.
23. Излишняя коммуникабельность (общительность).
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром откладывания дел «на завтра».
26. Чрезмерное желание знать все факты.
27. Длительное ожидание (условленной встречи и т. п.).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел подчиненным.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Участники анализируют полученные списки и выбирают те ловушки времени, которые наиболее часто мешают им в работе, в жизни, затем ранжируют их. После этого каждый по кругу зачитывает три самых главных «пожирателя» времени. Тренер просит обобщить сказанное и выделить несколько групп помех, актуальных именно для них. Затем дает информацию о внешних и внутренних помехах.

<b>П/П</b>	<b>Помехи управления временем</b>	<b>Имеющиеся ресурсы преодоления</b>	<b>Стратегия преодоления</b>

## **Обед 60 мин**

### **Упражнение-разминка «Четыре стихии» 5 мин**

Цель: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Содержание: играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

### **Мини-лекция «Цель» 15 мин**

Цель – это мысленная модель желаемого результата деятельности, идеальный образ будущего. Цель может стать мощной мотивирующей и вдохновляющей силой. На выбор цели оказывают влияние социальные нормы и ценности, мода, стереотипы, конкретная ситуация и многое другое, но ответственность за выбор цели всегда лежит на самом человеке.

Я. Макдермотт и Я. Ширкор считают, что, несмотря на естественность и необходимость четкой постановки цели (в частности, цели карьеры), люди на удивление редко уделяют этому достаточно внимания. А между тем «впечатление величия, уверенности и сложности, ведущие успешного человека по жизни, берут начало из чувства цели и ощущения своей самооценности». Человек должен ясно представлять будущий результат своих усилий, чтобы выбрать адекватный способ и средства его достижения. Однако поставленная цель станет двигателем жизни, если она сформулирована позитивно. Кроме того, человек должен точно определить для себя, что является индикатором ее достижения: награда, материальное поощрение, признание родителей, обожание детей, внутреннее чувство победы и/или какое-либо ощущение (например, запах кожи директорского кресла, обладателем которого вы мечтаете стать), которое поможет точно узнать, что вы добились успеха. Также необходимо определить время, контекст получения желаемого, цели должны отвечать современным требованиям, что дает возможность в изменившихся обстоятельствах корректировать и свою цель. Цель не должна противоречить основным ценностям человека. Кроме того, если цель организации и цели отдельных ее сотрудников противоречат друг другу, может пострадать эффективность работы самой организации, возникнуть проблемы с дисциплиной, с мотивацией, конфликты в коллективе, наступить эмоциональное выгорание членов коллектива.

По мнению С. И. Калинина, эффективному целеполаганию могут препятствовать слишком большое количество целей («целевая жадность»), отсутствие приоритетов, нереалистичность целей, расплывчатые временные рамки, трудность измерения результатов, противоречивость целей, отрыв их от мотивации. Чем конкретнее сформулирована цель, тем реальнее результат. Конкретно сформулированная цель может быть разбита на задачи, обладающие следующими признаками:

- конкретность пространственно-временных характеристик (время, место, качество выполнения);

- измеримость;
- привлекательность.

### **Упражнение «Цель» 20 мин**

Цель: повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности.

Содержание: каждый участник получает бланк, где фиксирует цель, достижение, которой является для него актуальным в настоящее время. Далее работа проходит в парах. Участники по очереди рассказывают друг другу о своих целях. Один из них выполняет роль консультанта, другой – клиента.

Обсуждение: проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели разработанным и зафиксированным в бланке критериям):

#### **1. Реалистичность.**

Клиент анализирует наличие/отсутствие ресурсов, использование которых поможет ему достичь поставленной цели. Среди ресурсов, как правило, рассматриваются: время, здоровье, деньги, способности, групповая поддержка и т. д. Иногда клиент называет особенные ресурсы, которыми располагает именно он. Например, опыт преодоления каких-либо экстремальных ситуаций, научные знания в какой-либо области, хобби, наличие нужных связей в обществе и т. д. Этот шаг очень важный, на него не надо бояться тратить время тренинга. Психотерапевтам известно, что если клиент ставит перед собой невыполнимую на данный, момент цель, то это может привести к снижению самооценки и потере веры в собственные силы, а также нежеланию планировать что-либо в будущем.

#### **2. Эмоциональная привлекательность.**

Клиент представляет себя в ситуации, когда он уже достиг цели, и делает вывод о том, действительно ли это может принести ему положительные эмоции. Проверка на соответствие критерию «Эмоциональная привлекательность» позволяет клиенту проанализировать не только свои эмоции, но и эмоциональное отношение окружающих на момент достижения им своей цели и возможные негативные эмоциональные реакции коллег или друзей, снижающие значимость достижения. Иногда подобная работа, проведенная клиентом, снижает уровень эмоциональной привлекательности достижения цели. Иногда люди боятся успеха, так как опасаются, что вызовут своим успехом зависть коллег и приятелей, что, в свою очередь, может негативно сказаться на дальнейших с ними отношениях.

#### **3. Личностная значимость.**

Проверка по данному критерию обусловлена часто встречающимися в терапевтической практике случаями, когда взрослые люди стремятся добиться в жизни той или иной цели (по их словам, самой необходимой для них), которая на самом деле является социальным заказом кого-либо из близких. Например, желание стать зубным врачом, балериной, зарабатывать как можно больше денег зачастую является в действительности не личной целью, а исполнением ожиданий наших родителей, жены, мужа, детей и др. Однако далеко не всегда данное противоречие осознается нами.

Поэтому этот этап работы по проверке личной значимости поставленной цели важен и наиболее сложен.

#### **4. Позитивная формулировка.**

В соответствии с теорией мотивации, в настоящее время успешными в жизни становятся люди, у которых сформирована мотивация достижения успеха (а не избегания неудач). Поэтому и формулировка цели должна содержать позитивную установку.

Например, цель «Стать стройнее» является более позитивной, чем цель «Не толстеть». То есть цель должна содержать описание того, что человек хочет достичь, а не того, чего он стремится избежать. Кроме того, желательно, чтобы в формулировке цели присутствовало местоимение «Я» («мне», «моя» и др.), поскольку это послужит установкой на личную ответственность (что особенно важно для экстерналов). Желательно также, чтобы формулировка цели была достаточно краткой и ясной.

В этом случае при необходимости (в экстремальной ситуации) человек может использовать ее как «заклинание», помогающее ему восстановить силы, принять правильное решение в трудных жизненных обстоятельствах.

#### **5. Экологическая проверка.**

Реализация цели не должна негативно сказываться на других сферах жизни человека и его окружения. Например, женщина, стремясь сделать карьеру, не всегда представляет, как это может отразиться на отношениях с мужем, на эмоциональном развитии ее сына или дочери, которым, может быть, именно в этот момент так необходимы материнская поддержка и внимание.

**6. Если цель сформулирована корректно, можно переходить к анализу этапов ее достижения.** Важно, чтобы клиент назначил точную дату, когда он приступит к реализации первого шага, ведущего к цели. Например: «В понедельник, 15 мая, в 20.00 я позвоню другу и попытаюсь выяснить, что ему известно по интересующему меня вопросу». Также следует наметить возможную дату выполнения цели.

**7. Следует также обсудить позитивные и негативные стимулы, которые будут помогать клиенту двигаться к цели.** Например, каким образом клиент может похвалить себя за сделанный первый шаг (это может быть какая-то покупка, шоколадка, поход с подружкой в кафе, и т. д.), и как себя накажет (например, отказ от курения на какое-то время), если какое-то важное мероприятие, ведущее к цели, проведено не будет. После взаимного обсуждения и проверки целей каждая пара участников рассказывает в кругу о результатах проведенного ими анализа.

#### **Перерыв 15 минут**

#### **Упражнение «Время делиться» 20 мин**

Цель: подтолкнуть участников на позитивные импульсы в адрес друг друга.

Инструкция: делим группу на пары и предлагаем каждой паре, чтобы участники сообщили своим партнерам:

- какую черту внешности в своем собеседнике они считают наиболее привлекательной

- одно или два его особо приятных личных качества
- один или два заметных способности или, возможно, даже таланта.

Каждый не только проговаривает свои чувства собеседнику, но и, выслушав, записывает мысли и реакцию партнера о себе в тетрадь и сохраняет эти записи на будущее. Когда у него будет «трудный» день будет что позитивного почитать о себе и снять стресс.

### **Упражнение «Аплодисменты по кругу» 10 мин**

Цель: на сплоченность группы.

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Обратная связь и подведение итогов по всему тренингу 30 мин**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Фильмы для обсуждения

<https://www.ivy.ru/titr/goodmovies/desyatkafilmov>



Учебное текстовое электронное издание

**Сост. Степанова Ольга Павловна**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОВЕДЕНИЯ**

Учебное пособие

1,06 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2019 год  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,  
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
Кафедра психологии  
Центр электронных образовательных ресурсов и  
дистанционных образовательных технологий  
e-mail: ceor\_dot@mail.ru