

Иванова Э.М.

г. Екатеринбург

Психотехнологии стрессоустойчивости

В трудах современных авторов, как отечественных, так и зарубежных, благодаря многим исследованиям показано, что в силу своей распространенности стресс представляет реальную угрозу генофонду человеческой популяции. По мнению исследователей, это обусловлено требованиями, предъявляемыми к человеку социально-экономическими условиями современной жизни, которая формирует множество перманентных стресс-факторов. Так как биологические возможности человека достаточно ограничены, то постоянное воздействие стресс-факторов приводит к истощению адаптационных способностей и развитию болезненных состояний. Неумение эффективно использовать потенциальные резервы организма, отсутствие знаний о механизмах развития негативных эмоциональных и физиологических реакций и способах их предотвращения является предпосылкой для формирования состояния стресса. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Изучением стресса занимались такие зарубежные и отечественные ученые, как Г. Селье, Д. Брайт, Ф.Джонс, Р. Лазарус, Р. Дарендор, Т. Кокс, А.Н. Занковский, К. Шрайнер, Т.А. Немчин, А. Бек, В.Л. Маришук, А.Г. Каменюкин, Л.Д. Гиссен, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, Л. Леви и др.

По определению, данному основоположником учения о стрессе канадским физиологом Гансом Селье, стресс определяется как неспецифическая реакция организма на любое предъявленное ему требование. Под требованиями подразумеваются все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма. Селье

писал, что стресс является неотъемлемым компонентом нашей жизни, он неизбежен, так как это нормальная адаптивная реакция нашего организма, выработанная в ходе эволюции.

Стресс включает в себя более узкие понятия «дистресс» и «эустресс». Дистресс означает все эмоционально-стрессовые состояния, характеризующиеся неприятными, отрицательными переживаниями и приводящие к патологическим нарушениям, а эустресс – положительные эмоциональные реакции.

Если человек испытывает воздействие оптимального стресса, т. е. находится в адекватных жизненных условиях, то его работоспособность повышается, он позитивно настроен и эффективен в целом. Если возникает недостаток или избыток стресса, то субъективное качество жизни, равно как самочувствие и здоровье, ухудшается. В качестве примера недостатка стресса можно привести депривацию (искусственное ограничение воздействий на органы чувств).

В своем развитии стресс проходит три стадии:

Стадия 1. Стадия мобилизации, напряжения или тревоги. Организм задействует все свои защитные силы. Активизируются все функциональные системы и резервы психики.

Стадия 2. Стадия адаптации. Активно противодействуя стрессу и приспосабливаясь к нему, организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии. Организм и стресс-фактор сосуществуют вместе в противостоянии.

Стадия 3. Стадия истощения. Постоянное пребывание в стрессовом состоянии и длительное сопротивление стрессу приводят к тому, что постепенно резервы организма подходят к концу. Развивается истощение, или астенизация. Эта стадия является переходной к развитию болезненных процессов.

Под стрессоустойчивостью понимают скорость возникновения ответной реакции организма на стрессорное воздействие.

Говоря о причинах низкой стрессоустойчивости, можно выделить следующие моменты:

- ψ неумение распределять внимание;
- ψ неумение снимать эмоциональное и мышечное напряжение;
- ψ неумение управлять стрессовыми ситуациями;
- ψ неадекватное реагирование на ситуации эмоциональной перегрузки;
- ψ неумение контролировать выражение своих эмоций;
- ψ неадекватное реагирование на события различного характера.

Методы и приемы устранения этих причин были положены в основу организации данной психотехнологии стрессоустойчивости.

Цель данного тренинга: формирование стрессоустойчивости у участников.

Задачи:

- ψ Получение участниками теоретических и практических знаний о стрессе.
- ψ Развитие индивидуальных навыков преодоления негативного влияния и последствий стресса.
- ψ Обретение навыков сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности.
- ψ Обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения.
- ψ Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.
- ψ Сплочение участников.

Методологической основой данной психотехнологии является когнитивно-поведенческий подход, так как тренинг сочетает в себе как

формирование когнитивной основы навыка, так и поведенческую основу навыка.

Данный тренинг рассчитан на студентов в возрасте от 17 до 23 лет. Такой выбор возрастной группы обусловлен тем, что именно представители данной возрастной категории наиболее часто подвержены влиянию различных стресс-факторов.

Тренинговое занятие следует проводить в помещении, достаточно просторном, хорошо проветриваемом, без лишних предметов, которые могут помешать или травмировать участников при выполнении подвижных упражнений; желательна полная звукоизоляция.

Продолжительность тренинга – 15 часов, он включает 5 занятий по 3 часа, количество участников от 16 до 20 человек.

В тренинг включены различные игры, упражнения с музыкальным сопровождением, мини-лекции, домашние задания, с помощью которых участники получают представление о стрессе и научатся использовать основные приемы, методы формирования стрессоустойчивости.

Цели занятий:

1 занятие: знакомство участников друг с другом, объяснение ведущим целей и задач данного тренинга, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий, сплочение группы;

2 занятие: изучение влияния стресса на нервную систему; развитие способности анализировать и управлять стрессовыми ситуациями; обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения; релаксация, восстановление эмоционального равновесия и работоспособности;

3 занятие: изучение влияния эмоций на формирование стресса; релаксация, восстановление эмоционального равновесия и работоспособности; обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения;

4 занятие: обучение навыку адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию; обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения; отработка навыка успешного поведения в проблемных ситуациях; релаксация, восстановление эмоционального равновесия и работоспособности;

5 занятие: обучение алгоритму действий в экстремальных ситуациях; обучение навыку контроля выражения своих эмоций; формирование умения смотреть на события более гибко; обучение методу релаксации Бенсона.

Каждое занятие тренинга состоит из 5 последовательных фаз: вводная фаза, фаза контакта, фаза лабилизации, фаза обучения, заключительная фаза. Все фазы имеют свои определенные цели.

Данная психотехнология была частично реализована на студентах группы ПП-308 Института психологии РГППУ. После проведения тренингового занятия необходимо подчеркнуть следующие моменты:

- ψ у участников сформировались теоретические и практические знания о стрессе;
- ψ участники обрели начальные навыки преодоления негативного влияния и последствий стресса, а также навыки сохранения, восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности;
- ψ участники частично усвоили некоторые приемы снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- ψ в ходе занятия у участников повысился уровень рефлексивности.

В целом можно утверждать, что цель психотехнологии была частично достигнута: у участников сформировались начальные навыки стрессоустойчивости.