**Лекция 7-8. Формы и методы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента (4 часа)**

**План**

1.Развитие стрессоустойчивости личности

2.Методы оптимизации уровня стресса

**1.Развитие стрессоустойчивости личности**

В российской психологической науке проблемой стрессоустойчивости занимались В. А. Абабков, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О.С. Медведев, Н. Е. Водопьянова, Т. С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, В. М. Смирнов, Л.А. Китаев-Смык, А. А. Криулина, А. Б. Леонова, В. Л. Марищук и другие авторы.

На сегодняшний день активно исследуется проблема профилактики стресса в профессиональной деятельности, которую, целесообразнее всего осуществлять в условиях групповой работы, так как в групповой работе запускаются механизмы групповой динамики, происходит взаимодействие и взаимовлияние друг на друга членов группы. Исходя из этой концепции формирование стрессоустойчивости личности возможно в процессе образования малой группы. Ведущим внутригрупповым механизмом группового генезиса выступает лидерство, а характер взаимодействия лидеров с группой членства определяет динамику рождения малой группы. Совместная деятельность, актуализирующая значительную автономию личности, является ведущим фактором генезиса.

А.И. Жуков, рассматривая современные подходы формирования стрессоустойчивости особо выделяет комплексный подход к преодолению стресса, разработанный С.Гремлинг и С. Ауэрбах. В рамках этого подхода методы и техники преодоления стресса определяются видом стрессовых воздействий. Эмоционально-ориентированные методы, направленные на преодоление воздействия не подвластных контролю стрессоров, предполагают использование техники глубокого дыхания, тренинга прогрессирующей мышечной релаксации и техники визуализации.

Проблемно-ориентированные методы, включающие тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков, используются для преодоления последствий стрессоров подконтрольных субъектом. Когнитивные стратегии по преодолению так называемых стрессоров-интерпретаций включают техники изменения неадекватных суждений и нежелательных мыслей и другие.

Кроме того, в науке используется термин тренинг, обозначающий широкий круг методик, базирующихся на различных теоретических принципах. Выделяют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, коммуникативные тренинги, тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост, обучающие тренинги.

К группе тренингов саморегуляции относятся: аутогенная тренировка в различных вариантах, тренинг биологической обратной связи. Данные методы направлены на развитие способности контроля и управления физиологическими функциями, на оптимизацию эмоционального состояния и снижение психологического напряжения. В широком смысле понятием «психологическая саморегуляция» обозначается один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При таком понимании психическая саморегуляция включает в себя и управление поведением или деятельностью субъекта, и саморегуляцию его наличного состояния.

По мнению Л.С. Шубиной, психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности. Ю.И. Филимоненко под психической саморегуляцией понимает целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемое путем специально организованной психической активности. «Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов». «Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний». Общими для этих определений являются выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, средств психической активности, в частности.

В.И. Моросанова и Р.Р. Сагиев проводили исследование на студенческой выборке и выделили индивидуально-типические стили саморегуляции, соответствующие высокому развитию личностно-регуляторных свойств самостоятельности, гибкости и надежности.

1. Оперативный стиль саморегуляции, который представлен двумя разновидностями:

* высокая развитость процессов моделирования и низкая -программирования, оперативность в учёте условий, проявляется в гибкости учёта значимых условий деятельности, низкой осознанностью учебных целей, но быстрым включением в процесс;
* высокая развитость звена программирования и недостаточная - моделирования, оперативность в моделировании, проявляется в высокой детализации программ поведения, их гибкости, быстрое включение в деятельность и лабильность.

2. Автономный стиль саморегуляции, также имеет две разновидности:

* высокая развитость планирования, низкая - моделирования, автономность в планировании задач, проявляется в повышенном планировании учебных ситуациях;
* автономность в контролировании, которая проявляется в особенностях процессов планирования и оценки результатов: учебные цели подвергаются постоянному контролю и коррекции, что обеспечивает достижение целей.

3. Устойчивый стиль саморегуляции, который обеспечивается высокой развитостью процессов планирования и оценки результатов. «Слабая» сторона регуляции устойчивых испытуемых - звено моделирования - компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов: контроль и коррекция действий, в целях повышения их эффективности.

Важнейшие цели профилактического вмешательства для улучшения поведения в стрессовых условиях могут быть систематизированы по местонахождению источника стресса (вызванного самой личностью, вне личности), по известным важным для адаптации признакам стрессоров или по структурам задач, внутренне присущих ситуации перегрузки (копинг- задачи), прежде всего это:

* влияние на внутренние контролируемые эмоциональные стрессоры;
* влияние на внутренние контролируемые когнитивные стрессоры;
* влияние на внешние контролируемые когнитивные стрессоры;
* влияние на неконтролируемые стрессоры;
* влияние на многозначность.

М. Перрец и М. Райхертс отмечают, что при наличии стресса профилактические вмешательства для подавления его требуют рациональных действий, которые предусматривают следующие процессы:

* анализ проблемы (диагностическая фаза);
* обдумывание средств и путей решения проблемы;
* осуществление вмешательства;
* непрерывные усилия по оптимизации вмешательства.

Г. Коттон, предлагает применять при стрессе те методы, которые позволяют без ущерба здоровью и гибко перерабатывать нагрузки, а также сокращать ненужные нагрузки или избегать их. Различаются следующие формы терапии:

* 1. индивидуальная;
	2. групповая;
	3. библиотерапия.

С помощью библиотерапии стремятся улучшить поведение в условиях стресса через коммуникативное воздействие книги. К физиологическим вмешательствам Х.Г. Дороти и Г. Коттон относят биологическую обратную связь, к когнитивным - самовербализационный тренинг, к поведенческим - тренинг компетентности.

**2.Методы оптимизации уровня стресса**

Обшие 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-со- судистой 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. 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 спектраль ный 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 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 сине- зеленый 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.

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 разобраны ниже, поэтому в настоящий момент мы не будем останавливаться на них подробно.

*Вторая классификация.* 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, пси хиатра 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.

Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа применения антистрессорного воздействия В некоторых ситуациях вышеназванный спобоб 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:

+ магнитофона, на который записываются формулы аутогенной тренировки;

+ видеомагнитофона, 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 оптималь ных алгоритмов работы, обеспечения удобных временных лими тов и т. д.;

2)усовершенствование орудий и средств труда в соответствии с пси хофизиологическими 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 опти мальной рабочей позы;

5)создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;

6)повышение моральной и материальной заинтересованности в ре зультате труда.

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 под ходами 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.