

Методическое пособие

Коврова Марианна Вячеславовна

**Психология и психопрофилактика
деструктивного стресса
в молодежной среде**

Редактор Л.Г. Чекмарева
Корректор И.П. Плюснина
Компьютерный набор А.В. Соломаха

ЛР № 020082 от 24.10.96
Подписано в печать 29.05.2000
Формат 60x90 1/18. Уч.-изд.л. 1,26.
Заказ № 44 . Тираж 100 экз.

Издательство Костромского государственного уни-
верситета им. Н.А. Некрасова

156000, г. Кострома, ул. 1 Мая, 14

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Костромской государственной университет
им. Н.А. Некрасова

Кафедра психологии

М.В. Коврова

**Психология и психопрофилактика дест-
руктивного стресса в молодежной среде**

Методическое пособие

Кострома
2000

ББК 88.4

Печатается по решению редакционно-издательского совета
КГУ им. Н.А. Некрасова

Рецензент: *доктор психологических наук, профессор*
Н.П. Фетискин

Коврова М.В.

Психология и психопрофилактика деструктивного
стресса в молодежной среде: Метод. пособие/ Науч. ред.
Н.П. Фетискин; Отв. за выпуск В.В. Чекмарев.– Кострома:
КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000 – 36 с.

В пособии предлагаются психологические особенности
стресса в молодежной среде на уровне рассмотрения
факторов и основных эмоционально-поведенческих прояв-
лений стресса, в том числе и коммуникативного стресса.
Акцентированы основные направления психопрофилактики
деструктивного стресса в молодежной среде.

Пособие адресовано специалистам по работе с моло-
дежью, практическим психологам, студентам, аспирантам.

ISBN 5 – 7591 – 0353 – 9

© КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000
© Коврова М.В., 2000

Оглавление

<i>Введение</i> _____	3
<i>Общие концептуальные подходы в изучении проблемы стресса</i> _____	5
Многообразия понятия «стресс» _____	5
Особенности проявлений дистресса и эустресса _____	8
<i>Проблема переживания коммуникативного стресса в молодежной среде</i> _____	10
Коммуникативный стресс: определение понятия _____	10
Факторы и психологические проявления коммуникативного стресса _____	11
Характерные эмоциональные и поведенческие проявления коммуникативного стресса _____	13
<i>Анализ основных подходов в рассмотрении феномена стресса в психологической практике</i> _____	15
Динамика развития стрессового состояния _____	15
Психокоррекционные направления изменения индивидуального «стрессового сценария» _____	16
<i>Программа для учащейся молодежи «Психопрофилактика деструктивного стресса»</i> _____	20
<i>Заключение</i> _____	31
<i>Приложение</i> _____	32
<i>Библиографический список</i> _____	34

Библиографический список

1. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М., 1995.
2. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. – Казань, 1981.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М., 1990.
4. Изард К. Психология эмоций. – М., 1980.
5. Кабрин В.И. Психология коммуникативного развития человека как личности: Автореф. дис... д-ра психол. наук. – М., 1993.
6. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – СПб., 1993.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1980.
8. Лутошкин А.Н. Эмоциональный потенциал коллектива. – М., 1988.
9. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. – СПб., 2000.
10. Прикладная социальная психология. – М.; Воронеж, 1998.
11. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. – Казань, 1990.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.
13. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М., 1999.
14. Самоукина Н.В. Стресс в работе банковских служащих. //Прикладная психология. – 1996. – №1.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.
16. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – М., 1999.
17. Стресс в работе менеджера / Под ред. Л.Д. Гиссена. – М., 1994.
18. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М., 1975.
19. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс – природа и лечение. – М., 1985.
20. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л., 1970.

Введение

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

В отечественной психологии наметилась тенденция к исследованию психологического стресса в молодежной среде. Актуальность переживания психологического стресса у молодежи обуславливают многие факторы.

Среди них:

1. Социальные факторы.

К данной группе факторов относятся социально-политическая и социально-экономическая нестабильность в обществе, многочисленные социальные проблемы, в том числе безработица, социальные конфликты, проблемы молодых семей.

2. Социально-психологические факторы.

Проблемы, связанные с социальными и межличностными отношениями различного типа, позиционные и эмоциональные конфликты, коммуникативные проблемы, отдельные неблагоприятные психологические проявления малой группы.

3. Личностные факторы.

- 1) *Объективно-личностные* – кризисы юношеского возраста, особенности пола.
- 2) *Субъективно-личностные* – особенности высшей нервной деятельности, темперамента, наличие «прошлого стрессового опыта», неадекватная самооценка, повышенная личностная тревожность, напряженность, агрессивность, ригидность, мотивационные особенности и др.

4. Факторы, связанные с особенностями деятельности – учебной, профессиональной, учебно-профессиональной, досуговой. Например, нарушение организации труда, информационные перегрузки и т.д.

Модель переживания психологического стресса

Анализируя многочисленные теоретические и прикладные исследования, можно сделать вывод, что именно в молодом возрасте реагирование на стрессогены более интенсивно, чем в пожилом возрасте. Не случайно, что такие заболевания, как гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, являющиеся типичными следствиями чрезмерного стресса, чаще всего обнаруживаются у молодых людей в возрасте от 24-х до 35-и лет.

Данные психологических служб, психологических центров по России в целом и Костроме в частности свидетельствуют о достаточно частой обращаемости лиц молодого возраста по вопросам оказания психологической помощи. Наиболее постоянными клиентами практических психологов и психотерапевтов становятся безработные и студенты вузов в возрасте от 17-и до 23-х лет. Основной круг типичных психологических проблем можно свести к следующему.

Во-первых. Наиболее распространенными являются проблемы межличностных и социальных отношений и тесно связанные с ними коммуникативные проблемы.

Первое место занимают проблемы взаимоотношений полов, далее следуют взаимоотношения с родителями, друзьями, преподавателями, однокурсниками, ровесниками.

Во-вторых. Достаточно распространенными являются проблемы, связанные с какой-либо деятельностью, в основном учебной. Это проблемы профессионального, социально-ролевого определения, неудовлетворенности учебной или профессиональной деятельностью, проблемы значительных учебных перегрузок и т.п.

В-третьих. Также распространенными и во многом примыкающими к первым двум блокам являются внутриличностные проблемы различного типа – от индивидуальных, типологических – до социальных аспектов личностной сферы.

Сопоставляя выделенные факторы психологического стресса и обозначенные психологические проблемы в молодежной среде, можно сделать вывод о значительной идентичности факторов и проблем, подчеркивая изначальную природную общность данных понятий. Переживание какой-либо проблемы очень часто сопровождается психологическим стрессом, актуальные или остаточные явления которого может зафиксировать либо психолог, либо психотерапевт.

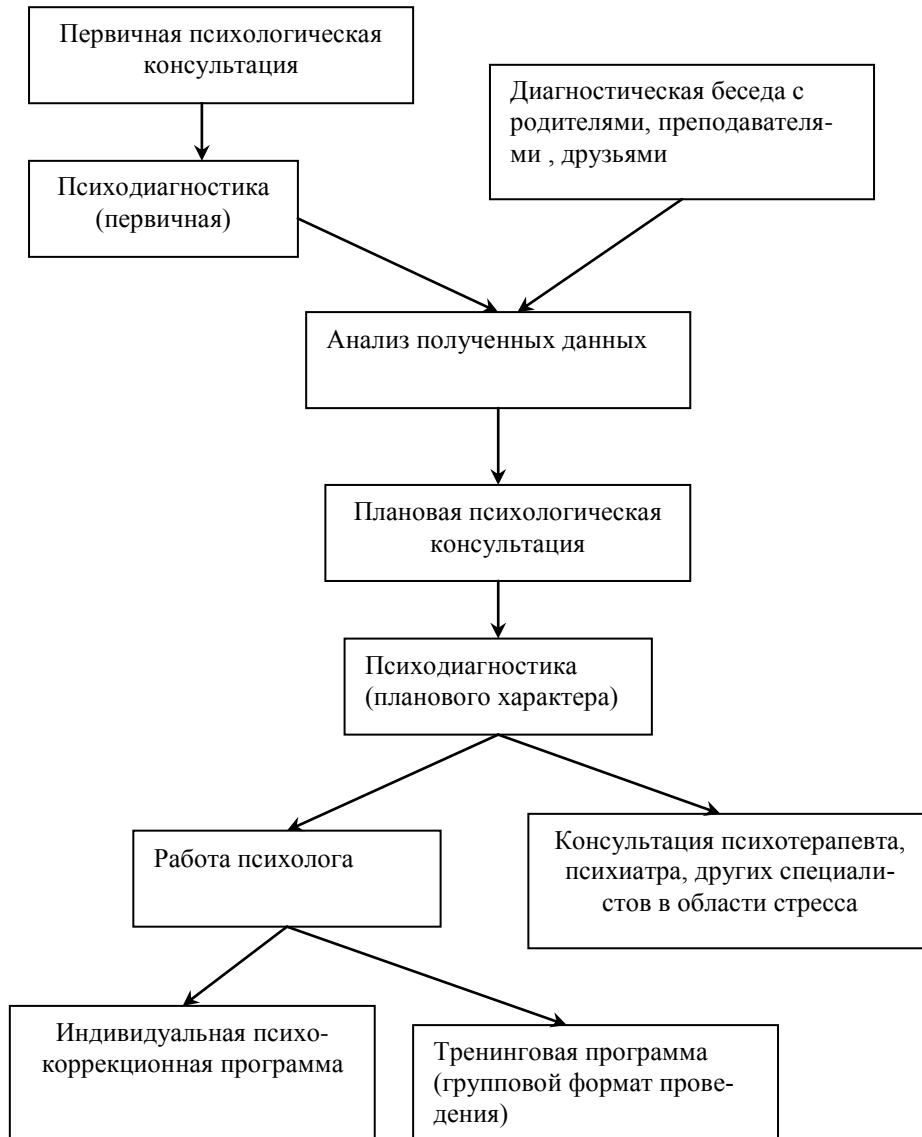
В настоящем методическом пособии представлены разделы:

1. Общие концептуальные подходы в изучении проблемы стресса.
2. Проблема переживания коммуникативного стресса в молодежной среде.



Приложение 1

Алгоритм-схема реализации программы «Психопрофилактика деструктивного стресса»



3. Анализ основных подходов в рассмотрении феномена стресса в психологической практике.
4. Программа для учащейся молодежи «Психопрофилактика деструктивного стресса».

Данное содержание позволяет рассматривать стресс с позиций психологической теории и психологической практики. Комплексная вариативная программа для учащейся молодежи «Психопрофилактика деструктивного стресса» является попыткой практической реализации запроса со стороны студентов в оказании психологической поддержки и помощи.

Общие концептуальные подходы в изучении проблемы стресса

Многообразие понятия «стресс»

Термин «стресс» (англ.: давление, напряжение) используется в ряде дисциплин для обозначения широкого круга состояний, возникающих в ответ на разнообразие экстремальных воздействий, сложные ситуации. Первоначально понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на неблагоприятные воздействия («общий адаптационный синдром» Г. Селье). Позднее понятие «стресс» использовалось для описания широкого круга состояний индивида в неблагоприятных условиях на физиологическом, биологическом, психологическом уровнях.

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

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

Заключение

Следует отметить безусловную недостаточность рассмотренных проявлений психологического стресса, возможных психопрофилактических и психокоррекционных направлений в сфере стресса. Тем не менее актуализированные направления в данном методическом пособии позволяют практическим психологам, специалистам в области стресса, аспирантам, студентам и всем интересующимся этой проблематикой почерпнуть необходимые основные концептуальные положения в области психологического стресса. Стоит надеяться на дальнейшее развитие столь важной проблемы как в теоретических, так и в прикладных исследованиях, которые помогут реализации практической работы по психопрофилактике и психокоррекции деструктивного стресса в молодежной среде.

1. *Физиологический стресс* (исходя из концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье) – состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. По Г. Селье, «адаптационный синдром» имеет 3 стадии: тревога, сопротивление, адаптация, или истощение.
2. *Психологический стресс* – состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузки, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.).

Анализируя различные психологические исследования, можно прийти к выводу, что в настоящее время наметилась тенденция к системному подходу в области изучения стресса.

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

Существует достаточно большое количество концепций, моделей стресса как у отечественных, так и у зарубежных исследователей. Среди них – *когнитивная теория психологического стресса* Р. Лазаруса, основу которой составляет позиция рассмотрения стресса с субъективных точек зрения через призму когнитивных процессов; *концепции профессионального стресса* (А. Н. Занковский, Т. Сох, W. Schorplflug и др.), *социально-психологические теории стресса* (D. Mechanik, R. Darendor, В.Р. Darenwend и др.) и многие другие. Приведенные выше примеры концепций отражают существующую в психологической

При этом в большей степени задействованной оказывается сознательная, рефлексивная сфера личности.

Третий этап: интеграционный.

Третий этап является заключительным, завершающим тренинг. Достаточно удачной формой для третьего этапа является:

- 1) *релаксационный процесс* (глубокая длительная, кратковременная релаксация с использованием различных вариантов релаксационных техник, возможно техник с элементами медитации);
- 2) *проговор всех участников тренинговой группы*
 - «Мои ощущения»;
 - «Мои чувства»;
 - «Мое состояние»;
 - «Что было трудно выполнить в течение тренинга»;
 - «Что было легко выполнить в течение тренинга».

Тренер (ведущий) фиксирует все проговоры участников для последующего детального анализа (желательно записать на диктофон). Ведущий может в конце тренинга предложить некоторые задания (от занятия к занятию). Например, ведение участниками «Дневника стрессов», «Календаря радости», осуществление полученных знаний и навыков в житейской, повседневной практике. Домашние задания проверяются в основной части тренинга (2 этап).

Требования к практическому психологу реализатору программы.

Требования, уровень профессионализма практического психолога, работающего по данной программе, выражаются в том, что практический психолог должен:

1. Иметь опыт проведения тренингов с выключением всех вышеперечисленных технологий.
2. Иметь базовые представления, знания о психологическом стрессе на теоретическом и прикладном уровнях.
3. Иметь опыт работы с юношеским возрастом.
4. Иметь опыт психологического консультирования.

науке и практике тенденцию к дифференцированию понятия «психологический стресс» в различные типы классификаций в зависимости от области психологических знаний. В качестве одного из вариантов такой классификации рассматривают:

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

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

уровни личностной напряженности, тревожности, агрессивности и т.п.

Особенности проявлений дистресса и эустресса

В последние десятилетия внимание психологов сконцентрировано вокруг того факта, что одни и те же стрессовые стимулы могут оказать и мобилизующее, и дезорганизирующее действие на поведение, деятельность человека. Значительное распространение получили понятия – *деструктивный*, или *дистресс*, и *конструктивный*, или *эустресс*. Тем не менее подавляющее большинство авторов идентифицирует и рассматривает стресс в значительной степени с позиции его деструктивного характера. Во многих исследованиях акцентируется внимание на проблемах, связанных с дистрессом, и гораздо меньшее количество работ посвящено эустрессу.

В то же время современное состояние проблемы изучения дистресса и эустресса позволяет дать общий сравнительный анализ этих понятий. Он включает в себя изменения физиологических, познавательных процессов, изменения в общении и деятельности.

Изменение физиологических параметров

Пульс.

При эустрессе – пульс до 90-100 ударов в минуту.

При дистрессе – свыше 100 ударов в минуту.

Артериальное давление.

При эустрессе – давление умеренно повышается.

Если возникает дистресс – давление резко повышается или понижается, в зависимости от индивидуально-физиологических особенностей человека.

Дыхание.

Во время эустресса – умеренное учащение дыхания по сравнению с обычным ритмом.

Во время дистресса происходит сильное учащение дыхания, которое напоминает одышку.

Реакция кожных покровов.

Для эустресса характерно покраснение кожи.

Для дистресса – красно-белые пятна на коже, побледнение.

Температурные изменения.

Эустресс сопровождается ощущением тепла или жара.

Для дистресса характерны озноб, холод, холодный пот.

По данной программе целесообразно работать от трех до шести месяцев. Частота занятий может варьироваться от одного до двух раз в неделю. Продолжительность занятий: от 2.5 до 3.5 академических часов. Количество участников в группе: от 6 до 14 человек, не более. Возрастной состав желательно подбирать примерно одинаковый.

Содержательную часть тренинговых занятий представляет собой подбор основных техник, которые возможно использовать в качестве ведущих по данной программе. Среди них:

1. Телесно-ориентированные психотехники.
2. Танцевально-двигательные психотехники.
3. Арт-технологии.
4. Релаксационные технологии.

Каждое тренинговое занятие также разбивается на ряд основополагающих этапов.

Первый этап: активационный.

На данном этапе осуществляется разминка, «разогрев» участников группы на дальнейшую работу в тренинге. Целесообразно использовать на разминку танцевально-двигательные техники (в парах, в целом в группе). Например: техника «Боди-джаз», «Гармоничный танец», «Зеркальный танец», «Змейка» и т.п. (К. Рудестам «Групповая психотерапия», Н.Л. Кряжева «Развитие эмоционального мира ребенка», Н.В. Самоукина «Коррекционные и психотехнические игры и упражнения» и т.п.). Цель данного этапа заключается не только в вовлечении участников в тренинг, сплочении группы, но и в начале активационных процессов в психике на бессознательном уровне, способствующих развитию стрессоустойчивости.

Второй этап: основная часть.

Данный этап представляет собой освещение темы занятия в содержательной (теоретической) и практической частях. Например, тема очередного занятия «Мир наших эмоций и стрессовые состояния». Тренер (ведущий) в диалогической форме работает с группой, раскрывая в доступной, научно-популярной форме особенности, природу эмоций и роль эмоций в возникновении и развитии стрессового состояния, особенности эмоциональных проявлений в стрессах различного типа. Участники группы при этом могут задавать различные вопросы, выполнять практические задания тренера (в парах, микрогруппах) с целью осмысления данной темы. Эффективным является применение на данном этапе приема ролевой игры.

5. Составление индивидуального графика развития стресса в различных ситуациях, работа с индивидуальными моделями стресса.

Критерии эффективности:

1. Понижение высокого уровня личностной тревожности, напряженности.
2. Увеличение актуально переживаемых позитивных эмоциональных состояний, улучшение настроения.
3. Повышение работоспособности и социальной активности.
4. Улучшение общего самочувствия.
5. Повышение заниженной самооценки, коррекция неадекватной самооценки.

Возможно использование следующих психодиагностических методов для отслеживания результатов действия тренинговой программы:

1. Включенное внешнее наблюдение.
2. Устный опрос, письменный опрос (анкетирование, тестирование).
3. Анализ письменных и устных самонаблюдений участника программы.

В качестве тестовых методик рекомендуется применить

Ситуативные тесты.

1. «Н.П.Н» Т.А. Немчина.
2. «РТ» С.Спилбергера.
3. САН (самочувствие, активность, настроение).
4. «Цветопись» А.Н. Лутошкина.

Личностные тестовые методики.

1. «Общая самооценка» Г.Н. Казанцевой, «Кто я в этом мире» В.В. Новикова (шкала самооценки).
2. «Шкала общей интернальности» («УСК» – уровень субъективного контроля).
3. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, «Личностная агрессивность» Басса-Дарки.
4. «Шкала личностной тревожности» С. Спилбергера, факторы эмоционально-волевых особенностей (факторы С, G, J, O, Q3, Q4) – 16 PF опросника Кеттелла.

Двигательная активность.

Двигательная активность возрастает и при дистрессе, и при эустрессе. Но многие исследователи отмечают, что во время дистресса проявляются два типа двигательных реакций – чрезмерно повышенная двигательная активность, выражающаяся в суетливости, спешке, непоседливости, измененной жестикуляции, и двигательная заторможенность, застывание на одном месте.

Изменение познавательных процессов

Наиболее распространенными являются изменения *внимания, памяти и мышления.*

Внимание при эустрессе улучшается. Возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания. Во время *дистресса* появляются различные трудности в управлении вниманием, особенно это касается сосредоточения, концентрации внимания. Встречаются случаи гиперфиксации внимания, когда человек «застревает» на какой-либо проблеме и не в состоянии отказаться от нее.

Во время эустресса улучшается память. Человек быстрее и успешнее запоминает и с легкостью вспоминает значительный объем материала. Например, студент в состоянии эустресса в период экзаменационной сессии способен усвоить очень большой объем материала, порой за несколько учебных семестров. Во время дистресса ухудшается и запоминание, и воспроизводство материала, что часто невозможно преодолеть волевыми усилиями.

Для эустресса характерно инсайтное мышление творческого характера. При дистрессе качество мышления ухудшается. Характерная особенность мышления в состоянии дистресса – узость поля зрения. Мысль вращается как в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Человек в состоянии дистресса также не понимает юмора и шуток.

Изменение деятельности

Эустресс мобилизует деятельность человека, она становится более успешной и результативной. Дистресс, напротив, дезорганизует деятельность, очень часто делает невозможным её осуществление.

Как уже ранее отмечалось, коммуникативная сфера играет важнейшую роль в жизнедеятельности молодого человека. Рассмотрение проявлений психологического стресса в общении представляет собой относительно новую, интереснейшую сферу

исследования в психологической науке и практике.

Проблема переживания коммуникативного стресса в молодежной среде

Коммуникативный стресс: определение понятия

Интеграция различных областей психологических знаний позволяет рассматривать и актуализировать в качестве предмета исследования различные типы психологического стресса. Известно, что весомое место в западных и отечественных концепциях психологического стресса занимают социально-психологические теории. В то же время отдельные типы стресса в рамках социально-психологических концепций явно недостаточно изучены. Так, например, *коммуникативный стресс* представляет собой малоисследованную область знаний. В этой связи примечательны: работа доктора психологических наук В.И. Кабрина, рассматривающего коммуникативный стресс в рамках авторской концепции коммуникативного развития личности студента; исследования кандидата психологических наук Самоукиной Н.В., в которых коммуникативный стресс представлен в сфере делового общения в профессиональной деятельности.

Пробелы в исследованиях коммуникативного стресса вовсе не означают отсутствие необходимости изучения данного феномена. С полным правом можно утверждать, что коммуникативный стресс – распространенное явление в молодежной среде. Это обусловлено:

1. Значимостью, высокой интенсивностью общения в молодежном возрасте.
2. Актуализацией проблем, связанных с взаимоотношениями различного типа (межличностных, социальных).
3. Значительной степенью конфликтности коммуникативных процессов у молодежи.
4. Отсутствием необходимых умений и навыков в психопрофилактике и в преодолении коммуникативного дистресса.
5. Низким уровнем коммуникативной культуры, коммуникативной компетентности.

3. Вы – живой человек. Можете быть естественным и испытывать живые, непосредственные эмоции.

Овладение навыками ведения «Дневника стресса» и «Календаря радостей»

«Дневник стрессов» представляет собой регулярное ведение записей об особенностях своего стрессового состояния, включая анализ своих ощущений на физиологическом, эмоциональном, поведенческом уровнях. Желательно систематически вести записи, анализируя причины (факторы) своего стрессового состояния в свободной форме. Возможно использовать различные варианты записей.

«Календарь радостей» И.С. Шемет представляет собой методику, актуализирующую положительные эмоциональные состояния, успехи, достижения в различных сферах жизнедеятельности. Записи также необходимо вести систематически (желательно ежедневно) по следующей инструкции:

«В данном календаре Вы должны ежедневно записывать все радости, успехи, достижения, которые вы пережили за день. Записывайте все, даже самые незначительные положительные события. Желаем вам успеха в заполнении данного календаря».

«Календарь радостей» возможно сочетать с методикой «Цветопись» А.Н. Лутошкина.

Тренинговая программа «Профилактика деструктивного стресса»

Цель:

Повышение личностной стрессоустойчивости с помощью тренинговых занятий в группе.

Задачи:

1. Овладение навыками различных релаксационных техник.
2. Получение базовых знаний о факторах, механизмах развития психологического стресса различного типа.
3. Овладение навыками ведения «Дневника стрессов» и «Календаря радостей».
4. Овладение навыками позитивного конструктивного мышления в проблемных ситуациях.

запишите особенности человека, с которым вы пережили конфликт и противостояние. В правой части продолжите свой список, переводя отмеченные отрицательные качества в положительные. Постарайтесь завершить свою оценку, отметив не только отрицательные качества, но и проанализировав их позитивное продолжение.

Например, в левой части вы записали:

1. Отсутствие достаточного жизненного опыта.
2. Резкость в общении.
3. Излишняя поспешность в принятии решений.
4. ...

Продолжая отмеченные качества в сторону позитива, в правой части листа можно написать следующее:

1. Открытость, эвристичность, возможность начать новое дело, решить новую проблему.
2. Критичность, способность увидеть допущенные ошибки.

Упражнение «Ситуация»

У вас произошел конфликт. После него вы видите только отрицательные последствия произошедшего. Поэтому напряжение, которое возникло у вас в конфликте, вы переживаете долго и не можете от него избавиться. Как «сбросить» это напряжение и быстро успокоиться?

Возьмите чистый лист бумаги и в левой части листа перечислите отрицательные последствия данного конфликта. Затем отмеченные вами характеристики ситуации переведите в позитив в правой части листа.

Например, в левой части страницы вы отметили:

1. Проблема осталась нерешенной.
2. Вы испытываете чувство вины, вам кажется, что вы могли бы вести себя более конструктивно.
3. Как только вы видите человека, с которым произошел конфликт, вы испытываете сильное раздражение

В правой части вы можете написать:

1. Проблема осталась нерешенной, поэтому вы имеете возможность найти действительно конструктивное решение. У вас было время для поиска дополнительной информации для принятия конструктивного решения.
2. Если вы вините самого себя, следовательно, вы не утратили способность видеть свои недостатки. А значит, вы можете совершенствоваться, подниматься вверх по пути повышения и при построении своего социального статуса.

В настоящее время можно дать как минимум два определения коммуникативного стресса – в широком и узком смыслах. В *широком смысле* – коммуникативный стресс представляет собой вид психосоциального стресса, обусловленного влиянием на личность коммуникативных барьеров, конфликтов, негативных социально-психологических установок, противоречий в восприятии и осмыслении социальных ролей и других деструктивных явлений, действие которых проявляется в процессе общения.

В рамках представления коммуникации как одной из сторон структуры общения – обмена информацией, коммуникативный стресс в узком смысле – сложное психологическое явление, отражающееся в специфических реакциях в результате влияния коммуникативно-информационных процессов на индивида, находящегося либо в роли реципиента (воспринимающего информацию), либо в роли коммуникатора (передающего информацию).

В то же время нельзя исключить из внимания деятельностную детерминированность как психологического стресса, так и процесса общения в рамках деятельностного подхода в отечественной психологической школе. Следовательно, коммуникативный стресс во всей специфике своих проявлений целесообразно рассматривать в контексте деятельности. Так, например, коммуникативный стресс в учебной деятельности проявляется в ответ на сложную коммуникативную ситуацию в учебном процессе. Данная ситуация может быть предопределена коммуникативными трудностями в учебной деятельности, а также проблемами взаимоотношений на коммуникативных уровнях – педагог-учащийся и учащийся-учащийся.

Коммуникативный стресс в профессиональной деятельности связан с проблемами делового общения, проявляющимися в повышенной агрессивности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформировать отказ там, где это необходимо, незнании специальных приемов защиты от манипулирования.

Факторы и психологические проявления коммуникативного стресса

Понятие «стресс-фактор» (стрессор) – традиционно для различных концепций стресса и определяется как причина, вызывающая состояние стресса. Без понимания специфики стресс-факторов затруднено концептуальное представление о механизмах развития, эмоциональных, поведенческих реакциях того или иного типа

стресса. При коммуникативном стрессе специфика стрессоров во многом обусловлена соответствующей стрессовой ситуацией – конфликт в семье или конфликт в учебной группе, ответы на семинаре, экзамене или выступление на совещании в рамках профессиональной деятельности. Например, для студента высшей школы наиболее типичными коммуникативными стрессовыми ситуациями являются: ответы на семинарах, экзаменах, конфликты с преподавателями или однокурсниками в сфере учебной деятельности. А также проблемы, часто конфликты с родителями, близкими противоположного пола, друзьями. Для многих студентов стрессовой оказывается ситуация вынужденного общения с незнакомыми людьми, выступления перед незнакомой аудиторией.

Стресс-факторы условно можно разделить на две большие группы: *объективные*, под которыми подразумеваются объективно существующие условия, влияющие на возникновение и развитие коммуникативного стресса, например сложная для восприятия коммуникативная информация, ограничение времени для выступления и т.п., и *субъективные факторы*, которые рассматриваются как индивидуально-личностные особенности человека, определяющие и оценивающие сложившуюся ситуацию как стрессовую. Так как в значительной степени коммуникативный стресс разворачивается во время непосредственного общения с кем-либо, то субъективная оценка, к примеру, одного коммуникативного партнера другим является важнейшим индикатором стрессового состояния в общении. Такими стресс-факторами являются: несовпадения по темпу общения, прерывание речи одного из партнеров, использование непонятных собеседнику слов, терминов, слишком большой объем информации, вторжение в интимную зону общения. Психологическими личностными факторами во время коммуникативного стресса выступают: высокая личностная тревожность, напряженность, агрессивность, неадекватная самооценка, экстернатальная направленность, особенности темперамента и другие. Индивидуальными факторами могут быть: особенности возраста, пола, характерологических черт, выступающие как потенциально стрессовые – отсутствие должных коммуникативных навыков, свободы изложения устной речи, страх неправильного ответа, ошибки, речевые дефекты и другие.

В качестве практического примера доминирующих стресс-факторов возможно представить случай из психологической практики.

Клиент – девушка, студентка вуза, 19 лет, *М.С.* Наиболее типичными стрессовыми ситуациями для нее являются:

вторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как «тряпичная кукла».
6. Наступает пробуждение. Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Упражнение «Внутренний луч»

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает ваше лицо, шею и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует вашу новую внешность – внешность спокойного и удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал(а) новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и стабильным!»

Упражнения, развивающие позитивное мышление в проблемных ситуациях

Упражнение «Мой враг – мой друг»

После конфликта с кем-либо чаще всего вы оцениваете этого человека сугубо отрицательно. Вы настроены критиковать его: выделяете его недостатки и в определенной мере «зацикливаетесь» на них. Вы переложили всю вину на данного человека и тем самым «закрыли» для себя возможность конструктивного подхода в решении проблемы.

Объективное представление предполагает видение не только негативных сторон, как это бывает в конфликтной ситуации, но и имеющих позитивных характеристик. Более того, недостатки являются следствием достоинств, и, наоборот, достоинства перерастают в недостатки.

Для данного упражнения необходимо взять чистый лист и разделить его на две половины – правую и левую. В левой части листа

2. Овладение навыками психопрофилактики дистресса в условиях развития «острого стресса» различного типа.
3. Овладение навыками ведения «Дневника стрессов» и «Календаря радостей».
4. Овладение навыками позитивного, конструктивного мышления в проблемных ситуациях.
5. Составление индивидуального графика развития стресса в различных стрессовых ситуациях.

Профессиональный опыт позволяет сделать вывод, что индивидуальная психокоррекционная работа представляет собой важное направление в общей программе.

Следует представить некоторые основные упражнения, психотехники, позволяющие реализовать цель и задачи программы.

Релаксационные упражнения

Условия проведения: выполняются в спокойной обстановке, в течение 10-15 минут. Возможно, под спокойную, функциональную музыку. Желательно, 1-2 раза в неделю.

Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения).

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении, одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру пять-шесть раз. Затем отдохните около двадцати секунд.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. По-

1. общение в учебной группе,
2. ответ на экзамене по предметам специальности,
3. конфликт в семье с родной сестрой.

В первой ситуации доминирующие стрессогены являются результатом либо оценки девушки других студентов учебной группы в качестве источников ее коммуникативного стресса (черты внешности, манера, стиль общения, коммуникативные барьеры в результате общения с однокурсниками). В качестве субъективных личностных стрессогенов необходимо отметить заниженную самооценку, высокую личностную напряженность, тревожность.

Во второй ситуации (ответ на экзамене по предметам специальности – иностранный язык) доминирующими объективными факторами стали: сложный учебно-коммуникативный материал, ограничение времени для ответа преподавателем. Субъективными факторами выступают: неуверенность в правильности ответа на экзамене, страх сделать ошибку.

В третьей ситуации (конфликт с сестрой) в качестве источника самого конфликта возможно рассматривать различные взгляды сестер на способы ведения домашнего хозяйства. Данный межличностный конфликт выступает в значении коммуникативного стрессора, субъективная оценка которого предопределена высоким уровнем личностной конфликтности и агрессивности со стороны *М.С.*

Характерные эмоциональные и поведенческие проявления коммуникативного стресса

Эмоциональное реагирование является первостепенным в механизме развития стресса, в том числе и коммуникативного. Анализ психологической теории и практики показывает, что доминирующим эмоциональным проявлением коммуникативного стресса является страх и его трансформация в агрессивные эмоции.

Большое значение в сфере эмоциональных проявлений коммуникативного стресса имеют социальные эмоции – стыд и вина. В целом следует выделить пассивное и активное эмоциональное реагирование в процессе развития коммуникативного стресса. К пассивному эмоциональному реагированию относятся не проявляющиеся открыто: страх, внутренние агрессивные эмоциональные реакции, присущие людям с преобладанием флегматического, сангвинического темперамента. Активность, но внутренняя закрытость эмоциональных проявлений наблюдается у меланхоликов, а бурно протекающие эмоциональные реакции (открытая агрессия, явно выраженный страх) преобладают у холериков.

Аналогично эмоциональным реакциям людям с различными типами темперамента также присущи свои стили поведения в процессе коммуникативного стресса. Во многом это зависит и от переживания либо коммуникативного эустресса, либо коммуникативного дистресса. Речь человека во время эустресса становится быстрее, но само изложение фраз более логично и последовательно, чем в обычном состоянии. При дистрессе возникают различные отклонения в речи. Они выражаются в пропусках некоторых букв и слов, непроизношении окончаний слов, запинках, заикании, заметном увеличении количества лишних междометий, предлогов. Очень часто во время стресса поведение человека меняется в противоположную сторону по сравнению с обычным спокойным состоянием. Так, речь и в целом общение спокойного, уравновешенного человека становится оживленным, суетливым, с активной жестикуляцией. Напротив, у человека с «живым» стилем общения последний меняется на медлительный, заторможенный.

Стресс выражается в проявлениях некоторых странностей в общении людей. Необоснованно плохие отношения в стрессе могут усугубиться и вызвать ответную неприязнь. Такие отношения часто бывает очень трудно исправить в дальнейшем.

В целом, проблема коммуникативного стресса достаточно многогранна и, несомненно, заслуживает глубокого и всестороннего исследования в молодежной среде.

«Шкала личностной тревожности» С. Спилбергера, «Самооценка» С.А. Будаси, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, «Уровень субъективного контроля» В.Д. Бажина, Е.А. Галынкиной, А.Н. Эткинда.

Критериями возможной предрасположенности к переживанию психологического стресса являются: высокий уровень личностной напряженности, тревожности, неадекватная (заниженная) самооценка и другие.

- 2) Отслеживание динамики изменений в переживании стрессовых состояний посредством контрольных срезов до и после тренинговых занятий или серии индивидуально-коррекционных занятий по предложенным программам.

Методы:

1. Наблюдение.
2. Интервьюирование, беседа.
3. Анкетирование.
4. Тестирование.
5. Анализ самонаблюдений участника программы (в основном письменного анализа своих состояний: «Дневник стрессов», «Календарь радостей», а также вербального самоанализа, например, в течение тренинга, индивидуального занятия).

3 блок – Психокоррекционный

Данный блок представлен двумя программами.

Индивидуально-коррекционная программа

Основа программы:

Индивидуальный подбор психокоррекционных методов, занятий, повышающих личностную стрессоустойчивость, корректирующих личностный «стрессовый сценарий».

Цель:

Повышение личностной стрессоустойчивости с помощью индивидуальных психокоррекционных занятий.

Задачи:

1. Овладение навыками различных релаксационных техник.

формирование эффективных индивидуальных поведенческих стилей в процессе переживания стресса.

Задачи:

1. Осознание причин в возникновении и развитии психологических стрессов различного типа.
2. Овладение базовыми теоретическими знаниями, касающимися факторов, стрессовых ситуаций, реакций, динамики острого и хронического стресса.
3. Формирование и развитие стрессоустойчивости как многопланового интегрального качества личности.
4. Снижение невротизации психической, эмоциональной сферы.
5. Овладение умениями и навыками преодоления деструктивного стресса.

Содержательное обеспечение программы

Содержание программы возможно разделить на три блока:

- 1 блок – психологическое консультирование;
- 2 блок – психодиагностический;
- 3 блок – психокоррекционный.

1 блок – Психологическое консультирование

Методы:

Диагностическая беседа, психотерапевтическая беседа, клиническое интервью.

- 1 ступень. Первичная психологическая консультация.
- 2 ступень. Плановая психологическая консультация.
- 3 ступень. Специализированная психологическая консультация.

2 блок – Психодиагностический

Методы:

Диагностическая беседа, экспертная оценка, анкетирование, тестирование.

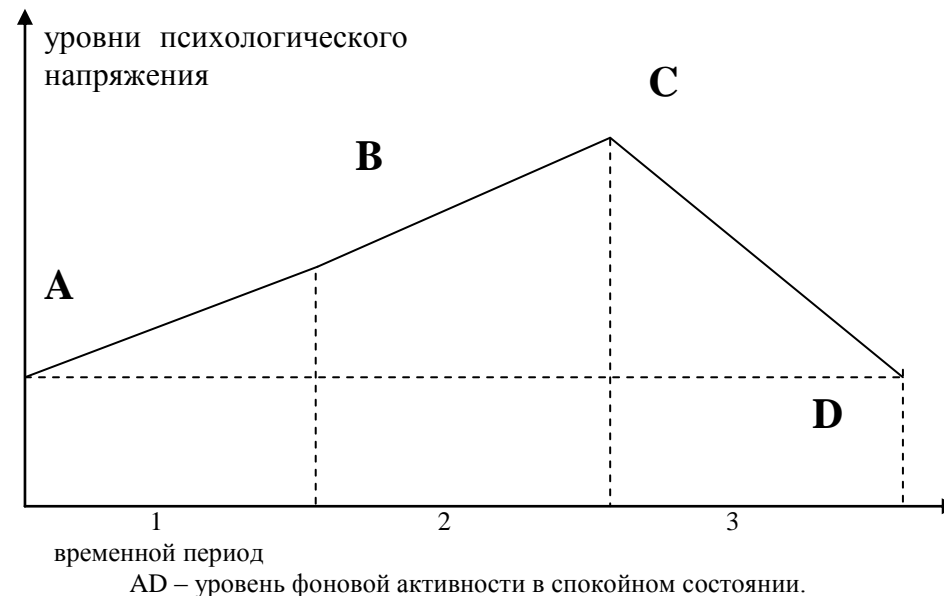
Психодиагностика предусматривает:

- 1) Сбор и анализ психодиагностических данных после первичной консультации. Центральным аспектом данного этапа является *модель* психологического стресса (приложение 2), а также такие личностные тестовые методики, как

Анализ основных подходов в рассмотрении феномена стресса в психологической практике

Динамика развития стрессового состояния

Возвращаясь к теме дистресса и эустресса, логичным продолжением становится комплекс вопросов, связанных с возможностями управления своим стрессом и соответствующими психологическими механизмами, активизирующими стрессоустойчивость человека. Важным является определение своего индивидуального порога чувствительности к стрессу, т.е. представление о том, до какого уровня человек может испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже повышая ее, и какие по степени воздействия факторы становятся деструктивными, дезорганизующими деятельность. Актуальным представляется поиск индивидуальных способов защиты от дистресса и спокойного отношения к эустрессу. Решению данных задач может способствовать *схема динамики протекания стресса у человека*:



Данная модель включает в себя *три основные стадии*:

1. АВ – нарастание психологического напряжения.
2. ВС – высокий уровень психического напряжения до критического максимума.
3. CD – снижение психологического напряжения.

1 стадия сопровождается тем, что состояние человека меняется на противоположное по эмоциональному знаку. Спокойный и уравновешенный человек начинает суетиться и раздражаться. Живой и подвижный человек становится внезапно мрачным и неразговорчивым. На данной стадии возможно развитие конфликтных ситуаций. У человека ослабевают самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

2 стадия начинается в точке В и доходит до наивысшего напряжения (точка С). Человека поглощает деструктивный стресс, происходит полная или частичная потеря сознательного самоконтроля, сопровождаемая аффективным состоянием.

3 стадия - снижение психологического напряжения (от точки С до точки D). На данной стадии человек вновь возвращается к своему исходному состоянию, но проявляется оно в ощущении чувства апатии, безразличия, часто – чувства стыда или вины. Депрессия в таком случае – результат переживания острого кратковременного или длительного хронического стресса. Длительность стрессового «сценария» в целом и отдельных стадий в частности обусловлена многими объективными и субъективными факторами, последние из которых часто доминируют. Продолжительность стрессовых стадий колеблется от 2-3 минут до нескольких недель. Индивидуальные особенности переживания стресса могут усвоиться человеком еще в детском возрасте на бессознательном уровне.

Психокоррекционные направления изменения индивидуального «стрессового сценария»

Индивидуальный стрессовый сценарий поддается изменениям и коррекции. Практическая психология утверждает, что каждый психически здоровый человек, соизмеряя собственные ресурсы, возможности, потребности и т.п., способен выработать свой индивидуальный стиль жизни, способствующий профилактике деструктивного стресса и использованию возможностей эустресса.

Условия проведения программы

1. Возрастной состав: молодежь от 17 до 25-26 лет.
2. Вариативность реализации программы, включая выбор различных подпрограмм:
 - Индивидуальная психо-коррекционная программа.
 - Тренинговая программа (групповой формат проведения).
3. Период проведения программы: в течение учебного года; продолжительность консультаций, диагностики, занятий – от 1 академического часа до 3.5 академических часов.
4. Материально-техническое обеспечение: аудиомэгафитон, музыкальный центр, компакт-диски, аудиокассеты с функциональной музыкой, ватман, цветные карандаши, фломастеры.
5. База реализации программы – Центр социального здоровья (возможна площадка центра практической психологии, социально-психологической помощи, молодежного центра и т.п.), учебно-образовательные учреждения (вузы, средние учебные заведения).

Достаточно полно организационные аспекты отражены на примере алгоритма-схемы реализации программы «Психопрофилактика деструктивного стресса» (приложение 1).

Концептуальное обеспечение программы

Программа основана на авторской концептуальной модели, отражающей наличие деструктивного влияния различных стресс-факторов на психическое, личностное развитие учащейся молодежи. Программа призвана оказать психологическую поддержку, помощь молодому человеку в решении проблем, связанных с переживанием психологического стресса.

Программа предусматривает возможность получения знаний о причинах, характере, особенностях возникновения и развития психологического стресса различного типа, преобладающих поведенческих стилей во время переживания стресса.

Цель программы:

Формирование конструктивной, социально-активной жизненной позиции молодого человека на основе развития его личностной стрессоустойчивости, ослабление влияния субъективных стресс-факторов,

- Осмотр того помещения, где вы находитесь, мысленное описание внешнего вида предметов.
 - Перевод взгляда в окно на небо. Концентрация внимания на том, что Вы видите.
 - Небольшая физическая зарядка с глубоким ровным дыханием.
3. Если *стресс* застигает где-либо *вне помещения* необходимо:
- Осмотреться по сторонам, попробовать взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, и мысленно назвать их.
 - Детально рассмотреть небо, называя про себя то, что доступно взгляду.
 - Найти какой-либо мелкий предмет (листок, камень) и внимательно рассматривать его не менее 3-4 минут.
 - Попробовать еще раз медленно, глубоко подышать и почувствовать, что с каждым вдохом Ваше состояние становится менее напряженным.

Программа для учащейся молодежи «Психопрофилактика деструктивного стресса»

Программа «Психопрофилактика деструктивного стресса» сформировалась на основе практической работы с молодежью, в основном студентами вузов и средних специальных учебных заведений. Экспериментальная апробация программы прошла в течение 1998 -1999 годов, и с 1 сентября 1999 года программа внедрена в деятельность областного Центра социального здоровья детства, юношества и семьи, имеющего статус экспериментального центра.

Организационное обеспечение программы

1 ступень

Сбор и анализ данных с помощью различных психодиагностических методов (диагностическая, психотерапевтическая беседы, интервьюирование, анкетирование, тестирование).

2 ступень

Коррекционные занятия – индивидуальные, в тренинговой группе (работа практического психолога); психотерапевтические консультации, занятия (работа психотерапевта).

Самодиагностика состояния

Развитие саморегуляции начинается с понимания того, как развивается стрессовый сценарий, каковы причины стресса, какие эмоциональные и поведенческие реакции являются наиболее характерными в различных стрессовых ситуациях.

Известным и общепризнанным методом аутоанализа личностного стресса является *дневник стрессов*. Данный метод заключается в систематическом ведении записей, касающихся стрессовых ситуаций. В регулярно повторяющихся ситуациях кроются причины (факторы) стресса. Целесообразно записывать свои ощущения сразу же после внезапного острого стресса. В работах К. Шрайнера приведены характеристики стрессового и нестрессового стиля жизни, проявления которых можно использовать в качестве диагностической методики.

Таблица

Человек, ведущий стрессовый стиль жизни	Человек, ведущий нестрессовый стиль жизни
Хронический неослабевающий стресс, не допускает возможности изменения своего стрессового сценария.	Допускает эустресс в определенные периоды напряженной деятельности. Считает возможным влиять и изменять индивидуальный стрессовый сценарий.
Участвует в неинтересной, скучной работе без какого-либо самодовольствия.	Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.
Испытывает постоянную нехватку времени, берет слишком большой объем нагрузки за короткий промежуток времени.	Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравниваются периодами спокойной работы.
Беспокоится по поводу потенциально неприятных поступающих событий.	Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.
Поглощен одним видом жизнедеятельности (например, только работой или только личной жизнью), что не приносит удовлетворения.	Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит удовлетворение.

Окончание таблицы

Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться.	Умеет доставлять себе удовольствие, расслабиться.
Воспринимает и соглашается с выполнением угнетающих, неблагоприятных социальных ролей.	Не соглашается и стремится не выполнять угнетающие социальные роли, способен выражать потребности и чувства без оправдания.
Воспринимает жизнь в целом как тяжелые, трудные ситуации, не имеет чувства юмора	В целом, наслаждается жизнью, настроен оптимистически, имеет хорошо развитое чувство юмора.

Овладение способами и навыками позитивного конструктивного мышления

Большое значение имеют навыки позитивного мышления, которые позволяют жить настоящим и без страха смотреть в будущее, а также не «зацикливаться» на своих проблемах и недостатках. Каждое событие имеет и отрицательный, и положительный полюса, которые в большинстве случаев оценивает сам человек. Один и тот же факт в различных ситуациях может быть истолкован как позитивно, так и негативно.

Достаточно успешной считается позиция, когда первоначально замечаются положительные стороны проблемы. Если стремиться выделить только негативные явления, то ситуация может оказаться безнадежной для какого-то решения. Навыки позитивного мышления полезно развивать с коррекцией адекватности собственной самооценки.

Релаксационные психотехники

Релаксационные технологии являются эффективным средством помощи во время «острого» внезапного стресса, а также данные навыки оказываются необходимыми в целях профилактики хронического долговременного дистресса. Релаксация противоположна по эмоциональному знаку напряжению и особенно полезна в периоды особой по интенсивности деятельности. Существует значительное количество разнообразных релаксационных психотехнологий, описанных в психологической

литературе (частично она дана в списке используемой в пособии литературы).

Среди них можно выделить:

- 1) Технологии глубокой релаксации, цель которых заключается в максимально полном расслаблении за достаточно длительный период времени;
- 2) Технологии активизирующей релаксации за относительно короткий временной период;
- 3) Технологии, основанные на методах аутотренинга;
- 4) Технологии, использующие в качестве релаксационных механизмов телесные прикосновения, элементы массажа.

Большую роль в выборе той или иной релаксационной технологии играет индивидуальная предпочтительность ведущих анализаторов, воспринимающих информацию, а также особенности эмоционально-волевых процессов, процессов воображения и образного мышления. Как показывает психологическая практика, наиболее распространенными вариантами релаксации являются те, которые основаны на сочетании функциональной релаксационной музыки и голоса ведущего (возможно, записанного на аудио- или видеокассету).

Программа психологической помощи во время острого стресса

Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин острый стресс, исследователи также рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека.

1. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приемом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы». Нельзя принимать никаких решений. Также первыми шагами в ослаблении стрессового напряжения могут быть счет до десяти и медленное глубокое дыхание.
2. Если *стресс* застигает в *помещении*, следующими действиями становятся:
 - Выход из того места, в котором застиг Вас стресс, чтобы остаться одному.
 - Использование любого шанса, чтобы смочить лоб, виски, руки холодной водой.