

Государственное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации) специалистов
«Кузбасский региональный институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования»

Кафедра психологического и социально-психологического
сопровождения общего и специального (коррекционного) образования

«Готовимся к олимпиаде»
методические рекомендации

Кемерово 2012

Авторы-составители:

Приходько Н. И., канд. педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой психологического и социально-психологического

сопровождения общего и специального (коррекционного) образования;

Морозова И. С., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологического и социально-психологического

сопровождения общего и специального (коррекционного) образования

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов, классных руководителей, учителей-предметников, осуществляющих психолого-педагогическую помощь и поддержку старшеклассников в процессе подготовки к олимпиадам, конференциям, конкурсам, соревнованиям, выпускным (ЕЭГ) и вступительным экзаменам. Содержание рекомендаций может быть интересно родителям, испытывающим трудности в оказании старшеклассникам помощи в ситуации конкурса, выступления, соревнования, при подготовки к экзаменам.

Пояснительная записка

Участие в олимпиадах – это существующая и уже не новая реальность в современном российском образовании. Сегодня результаты участия в олимпиадах выступают для учителей одним из основных показателей успеваемости школьника.

В настоящее время имеется достаточно большое количество рекомендаций по методической предметной подготовке к олимпиадам, как по отдельным предметам, так и фундаментальные исследования. В то же время психологические аспекты остаются все еще мало разработанной областью психолого-педагогической теории и практики. Вместе с тем ряд проблем психологической подготовки школьников разного возраста, таких как снижение или повышение уровня тревожности участников олимпиад, учителей и родителей; учет индивидуально-типологических и гендерных особенностей обучающихся и рекомендации обучающимся с разными ведущими репрезентативными системами, а также мн. др. вопросы могут быть решены педагогами-психологами, классными руководителями, учителями-предметниками.

Прежде всего, необходимо учитывать, что процедура участия в олимпиадах не только оценивает знания выпускника, но является еще и своеобразной проверкой социальной и психологической готовности к постоянно меняющимся условиям современной реальности. Это предполагает формирование психологической, эмоциональной устойчивости.

Многие педагоги-психологи разрабатывают сегодня интересные программы профилактики как предэкзаменационного стресса, так и стресса, сопровождающего участников различного рода конкурсов, викторин, соревнований, олимпиад (системы упражнений по снятию напряженности, программы занятий с обучающимися и учителями, которые ставят целью помочь справиться в ситуации экзамена с волнением, тревогой, страхом и др. негативными эмоциями).

Данные методические рекомендации предлагают информацию, которая актуализирует знания педагогов-психологов, классных руководителей, учителей-предметников по проблеме саморегуляции, стресса и его последствий. Предлагаемая информация позволит организаторам работы со старшеклассниками адекватно реагировать на поведение обучающихся на олимпиаде, найти объяснение необычным поступкам и реакциям, оказать помощь к сложную для школьника минуту.

Кроме того, практические рекомендации расширят информационное поле возможностей педагогов для оказания непосредственной помощи и поддержки субъектам образовательного процессе во время олимпиад.

Методические рекомендации включают в себя информационный материал по рассматриваемой проблеме, примерную программу занятий со старшеклассниками по профилактики стресса в напряженных ситуациях,

1. Стресс и его профилактика

В современной литературе, рассматривающей профилактику последствий стресса, предлагается множество различных способов. Ключевую роль в эффективном управлении эмоциональным стрессом играет осознание своих жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей. Человек, сделавший главный жизненный выбор, в значительной мере предрешил все дальнейшие решения и тем самым избавил себя от колебаний и страхов. Его жизнь свободнее, проще, он экономит душевные силы. Попадая в трудную ситуацию, он соотносит ее значение с главными жизненными ценностями, а своевременность подобного взвешивания нормализует его состояние. В этом случае эмоциональный стресс и его негативные последствия рассматриваются не в сравнении с другими событиями, а оцениваются на фоне общей перспективы, например, всей жизни человека или всего человечества.

Другой важный фактор должен рассматриваться в комплексе с предлагаемыми практическими способами профилактики дистресса. Волнение перед действием, т.е. эмоционально окрашенное отношение к делу способствует его результативности. «Деятельность не достигает успеха, когда человек чего-то совсем не хочет, либо когда он хочет этого чрезмерно» (Р. М. Грановская, 1988, с. 218). Не испытывая «предстартового» волнения перед важным делом, нельзя полностью реализовать свои возможности, поскольку именно оно способствует общему подъему настроения и боевому духу. Однако избыточная мотивация вызывает волнение. При слишком сильной заинтересованности в результатах человеку трудно отвлечься и думать о чем-либо другом. От этого он испытывает волнение и тревогу, которые могут выразиться в излишнем возбуждении и неприятных вегетативных реакциях.

Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения физиологических и психических неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно несколько ослабить мотивацию. С этой целью можно поступать по-разному.

Например, снять эмоциональную напряженность помогает произвольное перенесение внимания, концентрация его не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях и тактических

приемах. Активная и сознательная деятельность человека по переработке информации препятствует фиксации его внимания на собственных переживаниях. Учитывая вышесказанное, можно использовать и чисто технические приемы снятия напряжения: дыхательные упражнения, приемы медитации, отвлекающие факторы, физические упражнения и др.

Таким образом, для создания оптимального эмоционального состояния, прежде всего, нужна правильная оценка значимости события, поскольку на человека воздействует не столько интенсивность и длительность реальных событий, сколько их индивидуальная ценность.

Есть необходимость остановиться еще на одном факторе – информированности. Общеизвестно, что при эмоциональном стрессе, вызывающем эмоциональное возбуждение человек неадекватно оценивает ситуацию: хороший прогноз становится еще более оптимистичным (головокружение от успехов), плохой – еще более мрачным. Только достаточная информированность позволяет определить личную значимость события. Отсюда следует, что эффективным средством сдержанности является предвидение. Чем большим объемом информации по интересующему и волнующему вас вопросу вы владеете, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Это означает, что всеми силами необходимо увеличивать объем сведений о проблеме. Информированность должна быть разноплановой. Полезно заранее подготовить отступные стратегии – это снижает излишнее возбуждение и делает более вероятным успех решения задачи на генеральном направлении. Запасные стратегии уменьшают страх получить неблагоприятное решение и тем способствуют созданию оптимального фона для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу “не очень-то и хотелось”. То есть использовать некоторые из многочисленных приемов переформулирования проблемы, снижение ценности желаемого, разрыв шаблона, перекодирование и др.

Учитывая, что неблагоприятное воздействие моральных перегрузок увеличивается при физических “недогрузках”, важно знать и использовать еще один фактор, способствующий профилактике. Если уменьшение нервных нагрузок не всегда зависит от нас (хотя во многом и это управляемо), то физические нагрузки регулируются человеком полностью. Поэтому полезно, как учил С. П. Павлов, “страсть вогнать в мышцы” (И. П. Павлов, 1967). Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек совершает некоординируемые движения. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. Таким образом, избыточную реакцию на стрессоры предупреждает регулярная аэробная физическая нагрузка (ходьба, плавание, бег и др.).

Кроме физического переключения, есть и другие способы понизить на-

пряжение и предотвратить негативные, часто необратимые последствия эмоционального стресса. Многие люди инстинктивно пользуются этим, не задумываясь о механизмах регуляции, а используя опыт свой или других людей: выговориться, выплакаться, заняться любимым делом. Особо в этом плане выделяется музыкотерапия. Автор “музыкальной фармакопеи” Р.Г. Шеффлер рекомендует слушать при меланхолическом настроении оду “К радости” Л. В. Бетховена, при депрессии – “Короля гномов” Ф.Шуберта, шум прибоя, леса, дождя, птичьего голоса. Уже возникшее негативное состояние в результате эмоционального стресса можно ограничить определенными методами. Например, внезапное и сильное возбуждение (аффект) можно снизить плотным сжатием губ и медленными дугообразными движениями языка по небу. Способ разрядки эмоционального стресса может быть связан с творчеством, например, эпистолярного характера: написание песен, стихов, писем, сочинение рассказов, использование юмора и др. Такая форма снятия напряжения особенно удобна интровертированным личностям, людям замкнутым и скрытым.

Призыв “беречь здоровье”, избегая отрицательных эмоций, не только неприемлем этически, как призыв к равнодушию и социальной пассивности, но не имеет оснований и с чисто психологической позиции. Важно иметь в виду, что особо вредоносными оказываются не активные реакции, часто нарушающие наши представления и приличия, а пассивно-оборонительные, направленные на переживание трудностей и порождающие напряженность, чувство тревоги.

Когда исходы прошлых стрессов имели неблагоприятный характер, появляется опасность появления повышенной тревожности в новой ситуации напряженности. В таком случае “имеет место широкая генерализация, не связанное с реальной ситуацией включение нейтральных факторов в множество тех, которые человек рассматривает как стрессовые. Вследствие этого количество травмирующих обстоятельств неоправданно расширяется” (Р. М. Грановская, с.216).

Кроме того, полезно иметь в виду, как утверждает Суворова В. В., что воздействия малой интенсивности, не способные вызвать стрессового состояния, повышают устойчивость организма к действию аналогичных, но более мощных воздействий.

Усиление эмоций является одним из эффективных способов профилактики негативных последствий стресса. Это необходимо в случаях потери работоспособности или ослабления творческих возможностей. Есть несколько способов усиления эмоций, как указывает Грановская (1988).

1. Уяснение дефицита информации, необходимой для достижения поставленной цели при фиксированном уровне потребности или усилении потребности. Слишком близкая и доступная цель по ее достижению делает дальнейшие усилия лишними, что приводит к разочарованию и пассивности.

Именно осознание значительности цели, достижение которой становится органической потребностью человека, возбуждает эмоции. Еще Н. А. Рерих писал: “Не стройте маленьких планов, они не обладают волшебным свойством волновать кровь”. Так же важно, как достижение цели путем преодоления трудностей, возможность отметить этот успех яркими положительными эмоциями. Переживание успешности и полезности своих усилий делают человека устойчивее по отношению к последующим нагрузкам. Когда человек в прошлом благополучно справлялся с напряженными ситуациями, то у него вырабатывается оптимистическая оценка возможности преодоления и вновь возникшей ситуации. Переживания успешности и полезности своих усилий делают человека устойчивее по отношению к последующим нагрузкам. Цель организует деятельность, а цель значительная создает повышенный эмоциональный фон и способствует высокой работоспособности и сопротивляемости организма до момента ее достижения. Но снятие защитного поля цели может привести к падению сопротивляемости и к заболеванию при любых, даже малых нагрузках и огорчениях. Этим можно объяснить тот факт, что после достижения очередной цели человек может испытывать спад работоспособности. Отсюда следует необходимость своевременного переключения на другую цель.

2. Коллективное переживание эмоций. Улыбка одного человека всегда служит сильным психическим стимулом для того, кому она адресована. Не вызывает сомнения важность поддержания в этом плане здорового, доброжелательного климата в трудовых коллективах, что имеет существенное значение для эмоционального комфорта. Отсутствие резких нетактичных высказываний, эмоциональных взрывов, скандалов, провокация возникновения затяжных конфликтов. В обстановке ухудшения комфорта человек по-другому реагирует на несправедливые оценки окружающих: или перестает отождествлять себя с группой, сформировавшей оценку, или ставит под сомнение и те ценности, которыми руководствовались люди, высказавшие неблагоприятное суждение. Благоприятной для психологического климата в коллективе является шутка руководителя и смех по ее поводу подчиненных (Е. С. Жариков, 1990).

3. Активизация чувства юмора. Как считал С. Л. Рубинштейн (по кн. Р. М. Грановской, 1988), суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным. Скорее всего, он подразумевал способность отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, ведь юмор отражает переоценку событий. Именно поэтому возможность улыбнуться или даже рассмеяться в трудной ситуации разряжает напряженность, т.к. смех не совместим с повышенной чувствительностью и тревожностью и обычно сопровождается быстрым их падением. Поэтому смех так могуществен. Он

имеет не только сиюминутное, но и отдаленное влияние. Когда человек отсмеялся, его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. При этом необходимо помнить, что всякая переоценка – это соотнесение, взвешивание некоторых ценностей. Необходимую переоценку можно реализовать, если перенести акценты с рассмотрения ситуации как очень значимой на восприятие ее как менее существенной и травмирующей, что достигается при соотнесении ее с главными жизненными ценностями. Осознание своих главных ценностей в напряженной обстановке облегчает переоценку в напряженной обстановке, облегчает переоценку ситуативно-травмирующих обстоятельств, тогда и возникает возможность отнестись к ним с юмором. Смех – это защита человека от самого себя, своего уныния и отчаяния. Е. С. Жариков приводит данные, подтверждающие убежденность врачей, что смех благоприятно воздействует на кровообращение и пищеварение, на дыхательные пути и легкие, мускулатуру грудной клетки и живота, обмен веществ и работу почек

4. Удовольствие от работы. Тем, кто любит свою работу, свойственна меньшая усталость, стабильное хорошее настроение, легкость преодоления трудностей, расположение к коллегам по работе, клиентам и т.д., меньшее напряжение, отсутствие боязни допустить ошибку. То есть отсутствие скованности мышц, парализации воли, лихорадочности, застывшей мимики, нервной дрожи, стесненного дыхания. Не случайно, Г. Селье советует избегать негативных последствий стресса сознанием потолка собственных достижений, сосредоточением на светлом в жизни, воспоминанием о своих успехах и радостях. Уместно, в связи с этим, вспомнить высказывание А. Шопенгауэра: “Мы редко думаем о том, что у нас есть, зато всегда о том, чего нет”.

Многие научные источники по проблемам стресса содержат убедительную информацию о том, что опасен не сам стресс, а его негативные последствия.

Сегодня психологическая наука располагает необходимыми разработками методов количественной оценки стрессактивности. Для оценки склонности к стрессам используются психологические методы, например, оценка тревожности по различным методикам; анализ цветовых предпочтений – тест Люшера; психофизиологические методики по определению особенностей протекания нервных процессов и др. Антистрессовая психологическая защита человека, как форма адаптации к эмоциональному стрессу представляет собой сегодня весьма важное и перспективное направление эгопротектологии – науке об индивидуальной защите человека от различных неблагоприятных воздействий среды обитания (Ф. З. Меерсон, 1993). Важнейшим условием защиты человека от эмоционального стресса является формирование оптимистического взгляда на жизнь и психологической культуры. Немецкий психотерапевт И. Шульц (1932)

разработал методику, названную аутотренингом, которая в настоящее время широко используется для снятия волнения и тревоги, усталости и неуверенности, развития воли, интеллекта и памяти.

Каждому педагогу необходимо владеть способами, с помощью которых можно предупредить возможные негативные последствия стресса. Результаты диагностики могут указать на то, что человек не обладает стрессоустойчивостью, или недостаточной стрессоустойчивостью. Другими словами, он находится в состоянии, когда любые стрессовые ситуации могут оказать негативное влияние на его здоровье.

Если у человека нет устойчивой системы управления своими эмоциями и своим настроением, он более других может быть подвержен стрессовому влиянию, что негативно сказывается на его успехах в работе и учебе. Важно уметь осознанно регулировать уровень своей эмоциональной возбудимости, чтобы эффективнее решать задачи на фоне физического, психического и нравственного здоровья. У человека существует огромное множество способов предупреждения и снятия стрессового напряжения. Знаниями приемов психологической защиты должен владеть каждый человек, это не только составная часть общей культуры, но и условие поддержания психологического и соматического здоровья.

2. Правила работы со способными детьми в процессе подготовки к олимпиаде

Как правило, большинство обучающихся, участвующих в олимпиадах, обладают ярко выраженными способностями. Задача педагогов – своевременно выявить эти способности в том или ином предметном поле и способствовать их развитию.

На что необходимо обратить внимание педагогу в первую очередь?

Можно выделить следующие правила работы со способными детьми в процессе подготовки к олимпиаде.

1. Первое правило – помочь ребенку увидеть, ощутить свои способности в какой-то области знаний, дать ему уверенность в том, что рядом с учителем или наставником он обязательно придет к успеху. Формирование таких качеств должно подчиняться формуле обучения: не учить, а только помогать учиться. Этот принцип следует развивать всесторонне, поскольку новые средства и технологии обучения позволяют воплощать его в обучение уже повсеместно, а не только в отдельных школах при вузах и научных центрах. Главное, что эти школы работают с детьми не столько для подготовки их к олимпиадам, а именно для продвижения ребенка в зоне его познавательных интересов. Этому способствует модернизация структуры и содержания российского образования – формирование системы проектной деятельности и профильного обучения.

Именно в таких школах и складывается система подготовки учащихся к участию в олимпиадном движении.

2. Второе правило – методически поддержать индивидуальную траекторию развития школьника. Роль учителя и методик обучения такова: «Учитель – это наставник, он направляет деятельность ученика, помогая ей, где это необходимо, и оставляя ее действовать там, где она может действовать сама» [6]. Следует отметить, что это правило пока слабо реализовано во многих школах.

Можно утверждать, что в ближайшее время олимпиадное движение переживет свое новое развитие. Оно привлечет к себе массу учителей и учащихся школ, создаст высокую конкурентность, благодаря реализации принципа доступности олимпиадного движения и активному использованию новых информационных технологий в работе со способными обучающимися.

3. Третье правило – формировать у школьника умения не только проявлять, но и грамотно, технологично реализовать свои способности на практике. Следует подчеркнуть также важность и жизненность исследовательских задач, решаемых на занятиях. Их значимость помогает обучающемуся самоутвердиться в полезности тех знаний, которые он приобретает. Не ради наученности и натренированности, а для осмысленного решения сложных задач и проблем во имя выбора профессиональной цели, ее дальнейшей реализации в профессиональном образовании и деятельности – такова цель обучения способных школьников и олимпиадного движения в целом. Они должны уже в школе осознать значимость выбираемой ими профессиональной ориентации, ее полезность для развития науки и техники страны средствами высоких технологий.

Использование **зоны ближайшего развития** при подготовке к олимпиадам по различным предметам позволяет в итоге достигать ближайшую границу развивающего обучения – порог сложности. Первыми шагами в проявлении обучающимися способностей можно считать преодоление порогов сложности. В сочетании с индивидуальным или в малых группах дополнительным обучением способных детей в зоне их познавательных интересов по методикам опережающего обучения формируется горизонт развития конкретного одаренного ребенка, который назван «умственным горизонтом» [7], как верхняя граница развивающего обучения в данный возрастной период.

Естественно, что горизонт развития расширяется по мере взросления ученика и его индивидуальных достижений в зоне ближайшего развития. Таким образом, движение к горизонту развития происходит в индивидуальном темпе по опорам-порогам сложности, каждый из которых имеет свою зону ближайшего развития.

Продвижение к индивидуальному горизонту развития с помощью наставника реализуется в полной мере при решении олимпиадных задач. Олимпиадные задачи в этом смысле являются опережающими заданиями, а сами олимпиады представляют собой пороги сложности для ученика.

Модель опережающего обучения способных школьников, построенная на развивающем обучении, должна применяться с **раннего детства**. Это позволит, обучая ребенка и по мере взросления развивая его талант в зоне ближайшего развития в среде трудных заданий, **построить горизонт развития**, расширив зону ближайшего развития дополнительными творческими заданиями, исследовательской работой с применением уникальных способностей ребенка в различных областях знаний на практике в конкретной предметной сфере, где можно не только решать олимпиадные задачи, но и работать с проблемой и гипотезами, осваивать разные методы познания, испытывать потребность в генерации идей, в нацеленности на открытие новых знаний, в овладении уникальными технологиями работы с информацией.

Важно учитывать, что **выявлению таланта** в различных областях знаний служат конкурсы и олимпиады и в начальной школе, где есть акцент на алгоритмическое мышление, математическую смекалку, эвристические задания. Для развития таланта в различных областях знаний ребенок вовлекается в олимпиады по определенному профилю, где его горизонтом развития (планкой достижений) является стремление стать победителем этапа олимпиады в своей возрастной группе.

Образовательная среда включает три неразрывно связанные между собой зоны обучения способных детей:

- зону школьного курса;
- зону ближайшего развития по предмету (углубленное изучение);
- индивидуальный горизонт развития (олимпиада по предмету).

Все три зоны органично дополняют друг друга и доминируют по-разному на каждой ступени обучения [7].

Для **учеников 5-6 классов** доминируют зоны школьного курса и кружка по предмету (как зоны ближайшего развития), а горизонтом развития является дополнительная групповая подготовка по желанию школьников. Эта подготовка проводится учителем школы по задачам школьного и муниципального этапов олимпиады. Достижением горизонта развития является диплом победителя школьного этапа.

На школьном этапе всероссийской олимпиады по предмету очень важно выявить заинтересованного школьника и своевременно вовлечь его в работу в группе одаренных школьников по определенному предмету либо в своей школе, либо в кружке или факультативе в школе, где такие занятия проводятся. От такого внимательного отношения к ребенку именно в 5

классе во многом зависит возможность развить талант ребенка полно, с высокими достижениями в дальнейшем.

Для учеников 7-9 классов доминирует зона ближайшего развития – факультатив по предмету для малых групп школьников (силами учителя предметника), дополняет его школьный курс, а горизонтом развития является индивидуальная подготовка по задачам муниципального и регионального этапов олимпиады (силами регионального тренера из курирующего университета).

Достижением горизонта развития является диплом победителя муниципального и регионального этапов олимпиады.

Для учеников 9-11 классов доминирует горизонт развития, а дополняет его зона ближайшего развития: элективный курс по предмету и профильный школьный курс (силами педагога предметника). Горизонтом развития является индивидуальная самоподготовка по задачам заключительного и международного этапов олимпиады при поддержке регионального тренера из курирующего вуза, а также обязательное регулярное участие в специализированных тренировочных сборах (силами всероссийских тренеров).

Достижением горизонта развития является диплом победителя заключительного этапа и высокая мотивация добиться права участия в международной олимпиаде и достигнуть там как можно более высокого результата.

Список литературы для педагогов

1. Лейтес, Н. С. Опыт психологической характеристики темперамента / Н. С. Лейтес // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1956. – С. 267-306.
2. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина М., 2004. - С. 29-39.
3. Матюшкин, А. М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности /А. М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1982. – №4. – С. 5-17.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Изд-во АН СССР, 1946. – 704 с.
5. Савенков, А. И. Концепция социального интеллекта /А. И. Савенков // Одаренный ребенок. – 2006. – №1. – С. 6-18
6. Ушинский К. Д. Антология гуманной педагогики. / К. Д. Ушинский – М. : Издательский Дом Ш. Амонашвили, 1998. – 224 с.

7. Цветкова М. С. Модели непрерывного информационного образования. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009. – 326 с.

8. Щепланова Е. И. Психологическая диагностика одаренности школьников: проблемы, методы, результаты исследований и практики / Е. И. Щепланова. – М. : Изд-во МПСИ, 2004. – 368 с.

Список литературы для старшеклассников

1. Калинина, Р. Экзамен без стресса. «Школьный психолог». – 2009. - №3. – С. 8 – 11.
2. Липская, Т. Готовимся к ЕГЭ. «Школьный психолог». – 2008. - №9. – С. 20 – 23.
3. Марченко, О. ЕГЭ: стиль поведения организатора. М.: Владос, 2003. – 220 с.
4. Чибисова, М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М.: Генезис, 2004. – 83 с.
5. Чибисова, М. Ю. Мифология ЕГЭ: способы работы с негативными установками. «Школьный психолог». – 2008. - №9. – С. 19.

3. Программа работы с обучающимися старших классов при подготовке к олимпиадам, конференциям, конкурсам, соревнованиям, выпускным и вступительным экзаменам

Введение

Современный образ жизни порождает колоссальный рост стрессовых воздействий на нашу жизнь. Стресс как физиологическое явление сопровождает человека в каждой напряженной ситуации (конфликт, кризис, публичное выступление и т.д.). Особенно подвержены стрессу люди, не владеющие навыками саморегуляции, в первую очередь это относится к старшеклассникам.

Программа предлагает понимание **стресса как ответную реакцию организма на воздействие внешней и внутренней среды**. Необходимо сознавать, что адекватные реакции позволяют человеку сохранить здоровье, чтобы избежать негативных последствий стресса и в то же время не лишать себя радости жить. Следует как можно больше знать о природе стресса, его механизмах, различии стресса и дистресса, отрицательных последствиях и фазах протекания.

Актуальность этой темы для старшеклассников в процессе подготовки к олимпиадам, конференциям, конкурсам, соревнованиям, экзаменам и т.д.

очевидна. Названные ситуации часто становятся серьезной проблемой для них не только с точки зрения подготовки, но и с точки зрения восприятия самой ситуации, требующей умения сосредоточиться, успокоиться, реализовать личностный потенциал. Этот психотравмирующий фактор учитывается даже в клинической психиатрии, но, к сожалению, не учитывается учителями, обучающимися и родителями.

Для большинства старшеклассников участие в олимпиаде – своеобразная критическая ситуация, которая определяет их самооценку, статус в классе и школе, отметку по предмету, а часто профильное и профессиональное самоопределение. Необходимо учитывать, что в участие в олимпиадах – это не только и не столько демонстрация полученных знаний, умений и навыков, сколько реализация потенциала их использования.

В связи с этим проблема психологической помощи определяется именно организацией профилактики стресса.

Наиболее уязвимыми старшеклассники являются в области межличностных отношений, где стрессорами являются личностные свойства: неспособность общаться, низкая самооценка, тревожность, недоверие, внутренняя скованность, трудности выбора стратегии поведения. Все это ведет к неумению вести себя в напряженных и ответственных ситуациях, осуществляя правильный выбор стратегий поведения, определяющих успешное выполнение заданий, распределения времени, отношения к себе и своим действиям.

Программа предполагает дать информацию по названной проблеме, что поможет обучающимся ориентироваться в стрессовых ситуациях, быть готовым к неожиданностям, узнать себя и свои способности.

Данная программа рассчитана на учащихся старших классов (14-16 лет) и основана на следующих принципах:

- актуальность тематики для обучающихся этого возраста;
- активность в усвоении информационного материала, стимулирующего потребность в самосовершенствовании и саморегуляции обучающихся;
- добровольное участие в совместной деятельности по формированию психолого-педагогической компетенции;
- последовательность и системность в выдаче и усвоении информации;
- доступность знаний с сохранением научной ценности, дающей возможность практического использования.

Цель программы: формирование у старшеклассников навыков психологической защиты, которая будет способствовать сохранению психического здоровья и целостности их личности в напряженных ситуациях.

Задачи программы:

- формировать информационное поле по проблемам стресса;

- создавать условия для повышения стрессоустойчивости каждого учащегося;
- способствовать обретению стратегий успешного поведения;
- закреплять интерес к практической психологии, как науке, помогающей быть успешным.

Структура программы

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации и представляет из себя шесть блоков, что дает возможность при необходимости выдать ее за шесть занятий по шесть часов в тренинговом режиме. Форма тренинга даст возможность самопознания каждому участнику, выявления своей зоны комфорта, уровня личной стрессоустойчивости в условиях безопасного пространства, психологического комфорта групповой работы. Каждый блок содержит в своей структуре информационный материал, разминочные упражнения, рефлексии. Соответственно, каждое занятие повторяет эту структуру. Кроме того, каждое занятие желательно начинать и заканчивать рефлексией. На каждом занятии предполагается индивидуальная работа по обсуждаемой проблеме.

Общая направленность программы

Работа с коллективом старшеклассников может осуществляться как педагогом-психологом, так и классным руководителем или учителем-предметником. Совместная деятельность предполагает информационную работу: активизацию мыслительной деятельности, создание проблемных ситуаций, «мозговой штурм» и направлена на развитие интеллектуальных способностей обучающихся. При условии владения педагогом тренинговой организации занятий работа может быть в тренинговом режиме и предполагает личностный рост обучающихся, психологическую поддержку, коррекцию отдельных нарушений коммуникации. Оба варианта предполагают создание условий для удовлетворения основных потребностей старшеклассников в самопознании, в понимании себя и другого, конструктивном общении. Общение должно стать не просто получением информации или проведением досуга, но и средством самовыражения, установления новых межличностных контактов и сохранения имеющихся.

Рекомендуется смена различных видов деятельности: информационная эвристическая беседа, элементы лекции, арттренинга и телесно-ориентированной терапии, использование психотехнических упражнений, элементы тренинга личностного роста, репетицию поведения, моделирование и ролевые игры, творческое фантазирование, релаксационные паузы. В процессе осуществления программы предполагается выбор оригинальных способов и форм поведения с использованием личного опыта участников.

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стресс как психологическое понятие	6
1.1	Стресс как явление жизни человека	1
1.2	Виды стресса	2
1.3	Стрессовые реакции человека	1
1.4	Психологический практикум (выявление стрессовых реакций)	2
2	Стрессоры	7
2.1	Понятие о стрессорах и их роли в выборе адекватных Стратегий поведения	1
2.2	Виды стрессоров	1
2.3	Зона комфорта и проявление стрессоров	1
2.4	Типы стрессоров по месту и форме проявления	1
2.5	Стрессовые сигналы	1
2.6	Психологический практикум (выявление личных стрессоров)	2
3	Адаптационный механизм	6
3.1	Общее представление об адаптационном механизме	1
3.2	Стресс и дистресс	1
3.3	Механизмы конструктивного реагирования	2
3.4	Психологический практикум «Наблюдение за первыми сигналами стрессовой реакции»	2
4	Защита от негативных последствий стресса	6
4.1	Понятие о психологической защите	1
4.2	Стресс и психическое здоровье	1
4.3	Стресс и учеба	1
4.4	Стресс и социальные роли	1
4.5	Психологический практикум «Основные психологические позиции по отношению к окружающему миру»	2
5	Саногенное мышление	4
5.1	Саногенное мышление – форма защиты от негативных	2

	последствий стресса	
5.2	Принципы саногенного мышления	1
5.3	Психологический практикум «Алгоритм использования саногенного мышления»	1
6	Стрессоустойчивость	5
6.1	Понятие о стрессоустойчивости	1
6.2	Стрессоустойчивость и резервы организма	2
6.3	Психологический практикум по определению личной стрессоустойчивости	2
7	Заключительное занятие. Рефлексия курса	1
	Итого	30

Список использованной литературы

Гуревич, П. С. Психологический словарь [Текст] / П.С.Гуревич / П. С. Гуревич. – М. : ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. – 800с.

Жариков, Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости. [Текст] / Е. С. Жариков. – М., 1990.

Зарипова, Ю. Р. Поверь в себя [Текст]: программа психологической помощи подросткам / Ю.Зарипова / Ю. Р. Зарипова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб : Питер, 2007. – 783 с.

Немов, Р. С. Психологический словарь [Текст] / Р.С.Немов. – М. : Владос , 2007. – 560с.

Никитина, Т. Б. Как развить суперпамять, или Запоминаем быстро и легко [Текст] / Т. Б. Никитина / Т. Б. Никитина. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320с.

Селье, Г. Стресс. [Текст] / Г. Селье. – М., 1998.

Тушканова, О. И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроке. [Текст] / О. И. Тушканова. – Волгоград, 1999.

Фадеев, М. Ю. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамен. [Текст] / М. Ю. Фадеев, А. А. Голушко. – М., 1996.

Хухлаева, О. В. Школьная психологическая служба [Текст] : работа с родителями / О. В.Хухлаева. – М. : Генезис, 2008. – 160с.

Шрайнер, К. Как снять стресс. [Текст] / К. Шрайнер. – М., 1993.

«Стресс и его профилактика»
(информационный материал для педагогов и родителей)

Содержание

	Введение	
1	Стресс и его значение в жизни человека	
1.1	Основные подходы в психологии к проблеме стресса	
1.2	Эмоциональный стресс как психическое состояние	
1.3	Стрессоры и стадии протекания стресса	
1.4	Роль эмоционального стресса в жизни человека и его опасность для здоровья	
2	Профилактика эмоционального стресса	
2.1	Стрессоустойчивость	
2.2	Саморегуляция – механизм профилактики негативных последствий эмоционального стресса	
2.3	Управление эмоциями и другие способы профилактики негативных последствий эмоционального стресса	
	Заключение	
	Список литературы	

Введение

Стресс является составной частью жизни человека, и его нельзя избежать. Стресс, по мнению первого исследователя, Г. Селье, создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных жизненных процессах. Общеизвестно, что стрессовые воздействия не должны превышать приспособительных возможностей человека. Характер реакции человека зависит от его индивидуальных психофизиологических особенностей, от его умения справляться с эмоциональными перегрузками.

Таким образом, проблема стресса тесно связана с проблемами психического и физического здоровья человека. Многочисленные исследователи стресса детерминируют его механизм с функционированием адаптационного механизма (Г. Селье, 1998; Р. М. Грановская, 1988; В. В. Суворова, 1975 и др.). Когда-то эти механизмы играли важную роль в поведении наших предков, выживание которых существенным образом зависело от способности к «противостоянию». В жизни современного человека соответствующие механизмы сохраняются и продолжают действовать в самых разнообразных обстоятельствах, несмотря на то, что по

большей части не связаны с процессами выживания. Человек испытывает различные чувства в ситуации разлуки, потери близкого человека, столкновении с новой социальной ситуацией, достижении успехов в профессиональной деятельности. Когда ожидание, тревога и другие негативные эмоциональные состояния затягиваются, организм вынужден затрачивать много энергии для поддержания своей «дееспособности» (Ж.Г. Одфруа, 1992) В результате развивается состояние стресса, при котором организм проходит последовательные стадии синдрома адаптации, описанного Г. Селье.

Большинство авторов, исследующих стресс, указывают на то, что опасен не сам стресс, а его последствия (Меерсон, 1981; Эверли, 1995; Рейковский, 1971 и др.). Последствия проявляются в ухудшении самочувствия, головных болях, психосоматических расстройствах, обусловленных причинами эмоционального порядка (артрит, стенокардия, астма, колит, гипертония и др.). Многие последствия носят более выраженный психический характер. Возможны нарушения на уровне личности, которые могут привести к частичной или полной дезориентации поведения, отрыву от реальности, потери смысла жизни, депрессии и даже суициду.

Вышесказанное позволяет сделать вывод об актуальности исследования проблемы стресса. Особенно востребованной является изучение этой проблемы в условиях общества, испытывающего социальную, экономическую и нравственную нестабильность. В частности, это относится к современной ситуации, порождающей колоссальный рост стрессовых воздействий на нашу жизнь.

Несомненно, для педагога важно владеть умением предотвратить негативные последствия эмоционального стресса, используя информацию о причинах возникновения, механизмах образования стресс-синдрома и способах управления эмоциональным состоянием в ситуации стресса.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выявить причины и последствия эмоционального стресса, как состояния, способного нарушить психическое, физическое и нравственное здоровье школьника в напряженных ситуациях.

Оказывая помощь и поддержку старшеклассникам в напряженных ситуациях, необходимо:

- знать понятийный аппарат, иметь представление о подходах к изучаемому вопросу для выявления сущности понятия «стресс» и «эмоциональный стресс» для понимания значения стресса в жизни человека, его видов, причин возникновения и последствий для организма человека;
- определять условия возникновения стрессовых реакций и стрессового состояния у старшеклассников;
- своевременно использовать информацию о способах профилактики негативных последствий стресса;

- владеть, выявлять сущность механизма саморегуляции, как одной из эффективных форм профилактики дистресса;
- уметь предложить систему мер по профилактике негативных последствий эмоционального стресса в виде рекомендаций.

1. Стресс и его значение в жизни человека

1.1. Основные подходы в психологии к проблеме стресса

Термин «стресс» впервые использовал Г. Селье в 1926 году для обозначения адаптивных реакций организма. Это английское слово означает в прямом смысле «давление, напряжение». Сам Г. Селье неоднократно менял свои определения стресса. Если в ранних работах он понимал стресс как «совокупность всех неспецифических изменений (внутри организма) функциональных или органических, или «степень телесных передраг», то в 1974 году он определяет стресс как неспецифические реакции организма на любые требования извне (Г. Селье, 1998).

Стрессы являются стимуляторами нервной системы. Ее главной задачей является обеспечение механизма обратной связи так, чтобы внешний стимул вызывал адекватную реакцию всего организма. Этот внешний стимул может приходиться из различных частей тела, чтобы «обеспечить гомеостаз внутри организма, что соответствует приобретенным поведенческим реакциям» (Р. Коул, 1979). Нормальная жизнедеятельность осуществляется тогда, когда реакция всего организма соответствует стимулу. Учитывая, что стресс развивается в результате дефицита или избытка чего-то важного для организма и личности человека, А. Штейнберг и Р. Рицман (1990) определили стресс как недогрузку или перегрузку материалом, энергией или информацией, поступающими в систему или выходящими из нее. В результате в системе увеличивается или уменьшается количество вещества, энергии или информации. Это касается, например, питательных веществ, воды, тепла, токсинов, вирусов, притока сигналов от органов чувств, социальных контактов и др.

Исходя из вышесказанного, наиболее приемлемым будет употребление понятия «стресс» как **состояние, ответная реакция организма человека на внешние и внутренние сигналы среды.**

В психологической литературе выделяют различные виды стрессоров. Основное деление предполагает две группы: физиологические и психоэмоциональные. Можно заметить, что практически все стрессы являются психоэмоциональными, так как действие физических факторов обычно вызывает эмоциональную реакцию. Тем не менее, к **физиологическим стрессам** можно отнести реакции организма на переохлаждение, перегревание, недостаток кислорода, кровопотерю, травму, интоксикацию, шум, физическую нагрузку и т.д. К **психоэмоциональным**

стрессам относят реакции на сигнал опасности, неожиданное прикосновение, неустойчивость опоры, нечеткое различение предметов, одиночество или отсутствие возможности побыть одному. Эмоциональный стресс связан с событиями, явлениями, ситуацией общения с другими, все то, что напрямую влияет на эмоции, чувства, настроение. На наш взгляд, эмоциональный стресс включает группу стрессов. Например, информационный стресс, связанный с избытком, недостатком или искажением информации. Информационный стресс может возникнуть в ситуации, когда человек вынужден принимать решение в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия путем переработки большого количества информации.

В группу эмоциональных стрессов можно отнести и стресс, испытываемый школьниками в ситуации проверки знаний, контрольных работ, экзамена, участия в конкурсах и олимпиадах.

Например, участие в олимпиадах часто становятся для старшеклассников серьезной проблемой не только с точки зрения подготовки, но и с точки зрения восприятия стресса, нередко обуславливающего невроз. Данный факт имеет отношение также к любой ситуации экзамена, независимо от возраста. Этот психотравмирующий фактор учитывается даже в клинической психиатрии, но к сожалению, не учитывается учителями, преподавателями, учащимися и родителями. Демонстрация знаний в ситуации неизвестности как самих заданий, так и условий их решения для многих – экстремальная ситуация. Естественная реакция организма на стрессовую ситуацию неопределенности является мобилизация всех сил: концентрация внимания, максимальное извлечение из памяти заученного материала, готовности к неожиданностям, быть готовым к неудаче. Однако возбуждение, мобилизация сил происходит настолько сильно, что не срабатывают механизмы саморегуляции. Достаточно часто подобная напряженная ситуация является критической, если определяет дальнейшую судьбу. Например, для старшеклассников успешное участие в олимпиадах может стать гарантией поступления в ВУЗ.

Рассмотренные нами некоторые виды стресса позволяют сделать вывод об их многообразии в проявлении, последствиях, характеристиках. В связи с этим, используя понятие «**эмоциональный стресс**», необходимо помнить, что это **психическое состояние человека, ответная реакция организма на события, явления, поведение других в виде эмоциональных сдвигов, которые выражаются в изменении мотивации и характере деятельности, нарушении двигательного и речевого поведения.**

1.2. Эмоциональный стресс как психическое состояние

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме стресса

позволяет отнести его к состояниям, которые зависят от внешних условий и внутренних потребностей индивида, в частности, к психическим состояниям.

К настоящему времени существует множество концепций, моделей и подходов к проблеме психических состояний. Н. Д. Левитов (1952, 1964), одним из первых выделивший психические состояния из контекста общепсихологических проблем, выявил их специфику. Исследователи психических состояний устанавливают их связь со стилем деятельности, сопоставляют с продуктивностью трудовой деятельности, намечают пути устранения их отрицательного воздействия, показывают влияние доминирующих психических состояний на сознание, личность и деятельность субъектов коммуникации (А. О. Прохоров, 2001; В. Васильев, 1989 и др.).

Стресс некоторые исследователи рассматривают как негативное состояние, относя его к «неравновесным» (неустойчивым) состояниям. Сам термин явился отчасти характеристикой таких психических состояний (ПС), так как они представляют собой функциональную структуру, образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой. В частности, А. О. Прохоров предполагает, что неустойчивые состояния возникают от неумения вовремя развести в конкретной ситуации реальные и идеальные цели. Именно от этого умения зависят уравновешенность, гибкость уровня притязаний, оптимальная, наиболее продуктивная целевая структура деятельности человека. Поведение в подобных эмоциогенных ситуациях зависит от сформированности эмоциональной устойчивости личности.

Можно предположить, что в зависимости от преобладания того или иного компонента ПС и от степени его связанности с чертами личности на разных этапах можно говорить о различных типах реагирования в той или иной ситуации. Механизмом, устанавливающим преобладание того или иного типа реагирования, является процесс стрессоустойчивости, который мы рассмотрим в следующей главе.

Активное изучение теоретических и прикладных аспектов проблемы стресса как психического состояния в нашей науке отмечается с начала шестидесятых годов. Среди работ, исследовавших стресс, достаточно много таких, где раскрывалась необходимость изучения данной проблемы; отмечалась значимость эмоционального стресса в решении проблемных ситуаций, рекомендовались практические приемы и способы адекватного реагирования в стрессовой ситуации.

Анализ материалов современной психолого-педагогической литературы позволяет говорить о том, что сегодня имеется теоретическая и практическая база для изучения стресса. Многие работы А. О. Прохорова и А. Я. Чебыкина содержат экспериментальную и практическую информацию по вопросам обучения саморегуляции в стрессовом состоянии. Авторы

опираются на теоретические разработки проблемы саморегуляции О. А. Конопкина и используют различные прикладные аспекты этого вопроса. Кроме того, они дают информацию в области коррекции и профилактики стрессовых состояний, возникающих в различных видах деятельности, в частности в учебной. Результаты этих исследований еще раз убеждают в том, что стресс, как негативно окрашенное состояние, влияет на эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимодействии, закрепляет в структурах характера и профессиональных качествах неблагоприятные компоненты, разрушающие здоровье. Мы разделяем убежденность вышеназванных авторов, что эти знания, как основа овладения процессами регуляции состояний, как выработка соответствующих умений, до сих пор еще имеют недостаточное практического применения.

Итак, понимание стресса как психического состояния, выявление его специфики и влияния на различные психологические структуры человека позволяют говорить о том, что стресс вызывает изменения в психике, а характер этих изменений зависит от способности человека противостоять стрессу.

1.3. Стрессоры и стадии протекания стресса

Предваряя рассмотрение стадий протекания стресса, необходимо отметить, что практически всеми исследователями используется термин «стрессор».

Контекст употребления позволяет определить его **как предмет, лицо, явление или действие, которое непосредственно вызывает стрессовую реакцию.** В психологической литературе используется классификация стрессоров, выделяющая две основные группы: физические и социальные. Некоторые исследователи, в частности Р. М. Грановская, выделяет физические и психические стрессоры (Р. М. Грановская, 1988).

Стрессорами могут быть как реально действующие раздражители, так и вероятные. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Например, эмоциональный стресс может быть вызван воспоминанием, которое спровоцировали музыка, запахи, знакомые черты и т.д. В роли стрессоров, вызывающих эмоциональный стресс, часто являются ситуации необходимости принятия особо ответственных решений, быстрой перестройки при резкой перемене стратегии поведения, неудовлетворяющие темпы продвижения к какой-либо цели, конфликты. Индивидуальная выраженность стресса определяется в значительной мере осознанием важности того или иного фактора. То, что одного является стрессором, другой человек может воспринимать как обычное явление.

Некоторыми зарубежными исследователями выделяются физические и социальные стрессоры. К физическим относятся жар, холод, шум, огонь, болезни, плохие условия, неудобные инструменты и др. Среди социальных выделяют четыре основных вида социальных стрессоров: общественные, экономические и политические (безработица, инфляция, налоги, загрязнение среды и др.); семейные (распределение обязанностей, ревность, привычки, возраст, болезни, квартирный вопрос и др.); стрессоры, связанные с работой и карьерой (сроки выполнения работы, конкуренция, некомпетентность, рабочее место и др.); межличностные стрессоры (разные системы ценностей, обязательства, ожидание, поведение и др.) (К. Меллер, П. Хегедаль, 1983).

Разрабатывая теорию стресса, Г. Селье выделил наиболее общие для любого стресса три его стадии. Первая из них получила название стадии беспокойства, реакция тревоги. Это фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Обычно, эта стадия сопровождается повышенной психической активностью, характерной для воодушевления, радости, восторга, счастья, наслаждения, волнения, страха, ярости, агрессии, паники. Одним из интимных и постоянных признаков этой стадии является тревога. «Тревога – это не столько форма психической адаптации, сколько сигнал о ее нарушении. В этом смысле тревога сопоставима с болью. Но в отличие от боли, тревога представляет собой сигнал об опасности, которая еще не реализована. Поэтому интенсивность тревоги, частота ее возникновения, более чем реальная значимость угрозы отражает такую индивидуальную черту личности человека, как тревожность (Ф.Б.Березин, 1988, с.265). На этой стадии обычно повышается и мышечная активность, которая может приобретать тонический характер. Напрягаются мышцы шеи, спины, лба. Интенсивное мышечное сокращение может быть причиной накопления продуктов обмена веществ и болей в области головы, шеи, спины, поясницы. Наиболее общей для первой стадии всех видов стресса реакцией внутренних органов является активация сердечно-сосудистой системы. Повышается частота и интенсивность сокращений сердца, повышается кровоток в миокарде, мозге, скелетных мышцах, в стенках ряда внутренних органов.

Однако на первой стадии стресса организм справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой стадии отмечается повышение работоспособности. Физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

Именно на **первой стадии** можно отследить первые сигналы стрессовой реакции. К. Меллер и П. Хегедаль (1983) выделяют следующие виды:

физические (мышечное напряжение, нарушение дыхания, повышение потоотделение, нарушение аппетита, расстройство пищеварения); интеллектуальные (трудность сосредоточения, рост числа ошибок, забывчивость, ухудшение способности правильно оценивать обстановку, неточное и нелогичное мышление); эмоциональные (раздражительность, нервозность, депрессия, слезы, враждебность и др.); поведенческие (пропуски учебы, прогулы, изменения в трудовых привычках, неловкость, неуклюжесть и др.).

Вторая стадия стресса – стадия адаптации - характеризуется восстановлением равновесия между распадом и синтезом. Это сбалансированность расходования адаптационных резервов организма – стабилизация. Все параметры, выведенные из равновесия в первой стадии, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. Это обеспечивается повышением секреции таких гормонов, как соматотропный гормон (гормон роста) и инсулин. Устойчивость организма к действию стрессора при этом увеличивается, возрастает резистентность (невосприимчивость) и к другим неблагоприятным воздействиям, улучшается общее самочувствие, растет уровень здоровья. Такое явление Селье назвал «хорошим стрессом». Однако если стрессовое воздействие продолжается долго, то в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья стадия.

Третья стадия стресса называется стадией истощения или «дистресса». Эта стадия развивается при исчерпании адаптивных, функциональных резервов, когда включаются структурные перестройки. Если их недостает, наступает истощение. Исходом этой стадии может быть срыв адаптационных механизмов, развитие болезни или смерть. Таковы три стадии стресса, выделяемые Г. Селье. Мы считаем, что эти стадии присущи и эмоциональному стрессу.

Роль эмоционального стресса в жизни человека и его опасность для здоровья

Вслед за Г. Селье исследователи стресса считают, что полная свобода от стресса означает смерть. Это вытекает из адаптивной природы стресс-реакции. Действительно, включаясь ранее других специфических реакций приспособления, эмоциональный стресс не только помогает справиться с острой критической ситуацией, но и, при ее повторении или длительном действии, способствует эффективному запуску специфических, как правило, более экономных адаптивных реакций (Ф. З. Меерсон, 1984).

Стрессы формируются у ребенка еще во внутриутробном периоде. По данным российского ученого И. А. Аршавского, их причиной могут быть

движения матери, создающие умеренный дефицит кислорода, в борьбе за который ребенок развивает двигательную активность, а это ускоряет формирование многих систем его организма. Если мать переедает и в ее крови содержится избыток питательных веществ, двигательная активность плода, напротив, снижается и его развитие тормозится. Известны факты влияния тренировки беременных женщин плаванием на развитие их будущих детей: такие дети начинают раньше стоять и ходить. Кроме того, их нервная система отличается уравновешенностью и силой нервных процессов. Все сказанное позволяет говорить о том, система эмоциональной регуляции таких детей выше. Это относится и к тому, насколько естественным путем рождаются дети. Повышение активности симпатической системы в процессе родов способствуют секреции в легких мылообразного вещества сурфактанта и нормальному расправлению легочной ткани ребенка.

Умеренные стрессы детства, возникающие при игровом общении детей, положительные и отрицательные эмоции, формирующиеся в процессе знакомства ребенка с окружающим миром, двигательная активность и периодические охлаждения могут способствовать физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию, психологической и эмоциональной устойчивости. И. А. Аршавский считает заблуждением, что «комфорт – это благо и только благо, что человеку нужно щадить себя и стараться экономить силы». Умеренные стрессы могут способствовать повышению настроения и работоспособности, обеспечивают обезболивающий эффект, что представляется важным в периоды повышенных требований к организму человеку: на экзаменах и защитах диссертаций, при публичных выступлениях и др. Субъективное отражение таких стрессовых ситуаций замечательно описал еще А. С. Пушкин: «Есть упоение в бою и бездны черной на краю». Интенсивность развивающейся адаптационной активности зависит не от физической силы воздействия, а от личностной значимости действующего фактора. Эмоциональный стресс – комплексный процесс, он включает непременно и физиологические и психологические компоненты. С помощью стресса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние эмоционального стресса умеренной силы прослеживается на психологические и физиологические свойства – улучшение памяти, улучшение внимания (объема и устойчивости), в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной эмоциональной окраске процесса работы, в сдвиге соматических показателей в сторону интенсификации.

Как уже было отмечено, на фоне эмоционального стресса возникает перераспределение резервов организма. Решение главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач. Нередко в тяжелой стрессовой ситуации человек ведет себя сдержанно, полностью контролирует свое состояние, принимает точные и ответственные решения, однако при этом его адаптационный резерв снижается и вместе с тем повышается риск подвергнуться различным заболеваниям. Если умеренные стрессы, как мы выяснили, могут быть благоприятны, то интенсивные и длительные могут причинять ущерб организму. Неблагоприятному влиянию эмоционального стресса на здоровье могут способствовать следующие факторы:

- безвыходность или неопределенность ситуации, к которой трудно приспособиться (стихийные бедствия и войны, потеря близких людей и т.д.);
- высокая интенсивность или продолжительность стресс-реакций, завершающихся истощением адаптивных резервов;
- личностные или биологические особенности, определяющие слабость антистрессорной защиты;
- использование для защиты от стресса опасных для здоровья и жизни приемов.

Неблагоприятное влияние на здоровье человека эмоциональные стрессы оказывают более, чем физические. Так, шум, не связанный с какой-либо опасностью для человека, тем не менее может вызвать состояние тревоги, если человек испытывает в данный момент негативные эмоции. В этом случае возможно нарушение пищеварения и возникновение невротических реакций.

В том, что беспокойство и эмоциональный стресс являются причиной таких болезней, как язва желудка и ишемическая болезнь сердца. Многочисленные медицинские источники отмечают, что усталость, безнадежность, депрессия более часто, чем боль в груди, являются прогностическими симптомами внезапной смерти. Доктор ДЖ. Ф. Монтеスキо, автор книги «Расстройство желудка на нервной почве», пишет, что язвы возникают не от того, что мы едим, а от того, что съедает нас. Врач из клиники Мэйо, доктор У. С. Алварес считает, что язвы часто открываются и зарубцовываются в зависимости от взлета и падения кривой эмоционального стресса (Д. Карнеги, 1995).

Стрессы, связанные с отрицательными эмоциями, чаще дают неблагоприятные эффекты. При эмоциях обоих знаков вегетативные проявления стрессов (т.е. изменение в составе крови, иммунной системе и внутренних органов) становятся более значительными, когда человек пытается ограничить внешние, двигательные проявления эмоций (радости, гнева, страха).

Вышесказанное позволяет говорить о том, что к эмоциональным признакам хронического стресса относят частую смену настроения,

повышение тревожности и антипатии к людям, появление раздражительности, усталости и рассеянности. К поведенческим проявлениям хронического стресса можно отнести появление нерешительности, нарушение аппетита, снижение качества работы, учащение несчастных случаев, более частое курение и прием алкоголя.

Характер реакции тесно связан с возникающими вследствие эмоционального стресса заболеваниями. Обобщение клинических материалов привело врачей к выводу о том, что широкий круг воздействий, приводящих к стрессу, вызывает у людей преимущественно гипертоническую и язвенную болезни и некоторые другие формы сосудистой патологии с глобальными или локальными проявлениями. Получены доказательства того, что «у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. Хотя подавленный гнев и не единственная причина этих заболеваний, показано, что он участвует в развитии ревматического артрита, крапивницы, псориаза, язвы желудка, мигрени, гипертонии» (Р. М. Грановская, 1988, с. 209). Как писал академик К. М. Быков, «печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы». По данным Института терапии АН, в 80% случаях инфаркту миокарда предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение (там же).

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает (В. В. Суворова, 1975). Если человек стремится занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, т. е. обладает повышенным уровнем притязаний, то он в большей мере подвержен развитию сердечно-сосудистой патологии. Хронические коронарные заболевания гораздо чаще встречаются у лиц с выраженной целеустремленностью, честолюбием и нетерпимостью к своему ближайшему окружению. Вместе с тем обнаружено, что к гипертонии могут приводить ситуации, которые не дают человеку возможности успешно бороться за признание собственной личности окружающими, исключая чувство удовлетворения в процессе самоутверждения. Если человека подавляют, игнорируют, то у него развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее его ежедневно «проглатывать обиду». Эти данные позволяют, например, понять, почему среди негров США количество гипертоников в три раза больше, чем среди белого населения.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями типична завышенная самооценка, которая приводит к таким особенностям личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к «выяснению отношений». Это, чаще всего, люди сдержанные, скрытные, обидчивые.

Несмотря на то, что они тянутся к другим, но трудно с ними сходятся. При неблагоприятной ситуации или в случае заболевания, они нередко порывают свои социальные связи, замыкаются на анализе своих субъективных ощущений, уменьшают количество контактов. Скорее всего, это следствие их повышенной чувствительности к словесным раздражителям, особенно к порицаниям, ухода от острых конфликтных ситуаций. В этом же ряду факторов можно отметить и дефицит времени, и соревновательные моменты.

Для больных язвенной болезнью характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга. Этим людям свойственна пониженная самооценка, которая сопровождается чрезмерной ранимостью, обидчивостью, неуверенностью в себе. Дополняет психологический портрет - повышенная требовательность к себе и мнительность. Как замечает Грановская, эти люди стремятся сделать значительно больше, чем реально могут. Активное преодоление трудностей сопровождается постоянной тревогой, Именно тревога порождает состояние напряжения, которое может сопровождаться спазмами гладких мышц стенки пищеварительных органов и их сосудов. Важно, что вероятность возникновения повторных обострений увеличивается, если самооценка так и не скорректирована.

Мощность органических изменений при эмоциональном стрессе определяется обобщенной оценкой ситуации, а она, в свою очередь, тесно связана с мерой ответственности человека за порученное ему дело. Признаки эмоционального напряжения обнаруживаются в ответственных ситуациях, особо усиливаются в тех случаях, когда отсутствует физическая нагрузка.

К последствиям эмоционального стресса относят также невроз. Он возникает при острейшем информационном дефиците, недостатке сведений о возможности выхода из ситуации, мучительной для человека. Невроз – такое функциональное состояние нервной системы, при котором резко возрастает чувствительность к сигналам от внешней и внутренней среды. Повышенная чувствительность выступает, с одной стороны, как приспособительный механизм к недостатку информации, обеспечивая приток дополнительных сигналов, с помощью которых можно разрешить ситуацию. С другой стороны, повышенная чувствительность делает человека более восприимчивым к любым раздражителям и проявляется как излишняя плаксивость, нетерпеливость, взрывчатость, а также в виде болевых ощущений в ответ на сигналы из внутренней среды, которые раньше не воспринимались. Невозможность внешнего проявления активности в целенаправленном действии и перенесение силы активности на внутреннее движение составляет один из основных факторов, определяющих вегетативные нарушения при неврозах. Больным неврозом свойственна подчеркнутая эмоциональность, которая может привести к «бегству в болезнь» Уход в болезнь избавляет человека от принятия решений,

подсознательно человек препятствует собственному выздоровлению. В основе большинства неврозов – внутренний конфликт, который чаще всего социален по своей природе. Поэтому лечение неврозов заключается прежде всего в попытке помочь человеку разобраться в возникшей ситуации.

Итак, вышесказанное позволяет говорить о том, что негативные последствия эмоционального стресса оказывают разрушающее действие на организм человека и приводят к заболеваниям.

2. Профилактика эмоционального стресса

2.1. Стрессоустойчивость

Анализ проблемы стресса предполагает рассмотрение вопроса о том, что адекватные реакции на стрессовые ситуации позволяют человеку сохранить здоровье, чтобы избежать негативных последствий стресса и в то же время не лишать себя радости жить.

Большинство исследователей стресса определяют стрессоустойчивость как способность индивида к регуляции в условиях воздействия экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности. Ряд авторов сводит стрессоустойчивость к процессам саморегуляции и детерминирует ее уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющейся в показателях функционального состояния и работоспособности (Я. Рейковский, 1971; Э. Эверли, 1995). Исследователи стрессоустойчивости опираются на базовые исследования стресса в жизни человека в работах Г. Селье (1998) и др.

Стрессоустойчивость, как отдельно взятая проблема, исследуется достаточно редко. Как правило, стрессоустойчивость является предметом изучения вместе с другими свойствами личности: при исследовании экспрессивных состояний (А. А. Баранов, 1996), механизмов саморегуляции и самодетерминации личности (М. Г. Демидова, 1986), при исследовании неравновесных состояний (Е. С. Асмаковец, 2000). Если определять стресс как психическое состояние, которое сопровождает нашу жизнь, то стресс – это нормально. Разрушающее действие на организм человека и его психику оказывает дистресс, когда стрессовое воздействие превышает адаптационные возможности человека.

Исходя из этого, можно предположить, что стрессоустойчивость – это способность воспринимать экстремальную ситуацию как адаптивную. Говоря об особенностях любой деятельности человека, необходимо выделить наиболее часто встречающиеся стрессоры, вызывающие эмоциональный стресс: репродуктивный характер деятельности, высокое чувство ответственности, несоответствие между желаемым и действительным, длительное эмоциональное напряжение, усталость от общения, обилие незапланированной деятельности.

Снижение стрессоустойчивости является, прежде всего, следствием

душевного переутомления. Проявляется это в приглушении эмоций, исчезновении остроты чувств и переживания. Возникают конфликты в ситуации перенесения на других своего раздражения, когда теряются ценности и представление о смысле жизни. Как справедливо отмечает Е. А. Асмаковец (2000), частые негативно окрашенные эмоциональные состояния и несдержанность снижают эффективность деятельности, обуславливают высокую ситуативную напряженность, агрессивную самозащиту и слабую социальную адаптацию. Особенно ярко это проявляется в ситуации обиды, когда возникают эмоциональные сдвиги, изменяется мотивация и характер деятельности, нарушается двигательное и речевое поведение, в некоторых профессиях проявляется так называемый «синдром сгорания».

Достаточно часто стрессоустойчивость человека рассматривается во взаимосвязи со спецификой его деятельности и связывается проявление стресса в работе с фрустрированностью, тревожностью, изможденностью и выгоранием. В связи с этим, к факторам стрессоустойчивости относят самооценку, саморегулирование и контроль развития, считая, что они обеспечивают целостность, способствуют стабилизации личности, а уровень самооценки и оптимальность ее структуры (адекватность) служит индикатором и регулятором стрессоустойчивости (Т. В. Форманюк, 1994).

Таким образом, степень стрессоустойчивости определяется: полноценностью личности. На наш взгляд в этом случае идет речь о сформированности условий для личностного роста; адекватной самооценке и ряде качеств личности, обеспечивающих высокий уровень ее индивидуальной резистентности к деструктивным влияниям среды; наличию перспективного целеполагания, связанного с профессиональной квалификацией и разумной требовательностью к другим.

Механизмы регуляции и специфика проявления стрессоустойчивости обуславливаются мотивацией и намерениями, функциональными и оперативными ресурсами личности, ее природными свойствами и когнитивными возможностями, эмоционально-волевыми реакциями, поведенческими стратегиями и профессиональной подготовленностью. Все названное является совокупностью психологических детерминант стрессоустойчивости личности (Р. М. Грановская, 1988; В. В. Суворова, 1975 и др.).

2.2. Саморегуляция – механизм профилактики негативных последствий эмоционального стресса

Среди исследований саморегуляции в различного рода напряженных ситуациях особо выделяются работы Р. П. Мильруд (1987) и С. В. Субботина (1992), в которых анализируется и прослеживается степень формирования регуляции психического состояния человека в зависимости от

его индивидуальных особенностей, проявляющихся во взаимодействии с другими. В рамках названной проблемы рассматривается и экспрессивное поведение, как фактор регуляции. Механизмы саморегуляции – фактор успешности деятельности человека, особенно в сложных эмоциональных условиях, которые определяются спецификой деятельности.

Если исходить из понимания эмоций, как одного из внутренних механизмов управления деятельностью, то эмоциональная регуляция выступает в качестве силы, согласующей и регулирующей общую направленность и динамику поведения через соотнесение данной конкретной ситуации с мотивом деятельности.

Учитывая взаимосвязь саморегуляции и эмоционально-волевого компонента, можно предположить, что в процессе саморегуляции возникает увлеченность и удовлетворенность деятельностью, устойчивость профессионального интереса, критическое отношение к собственной профессиональной деятельности и деятельности своих коллег. Сказанное относится также к эмотивности, предполагающей особую манеру общения, отражающую радость общения, своевременное позитивное оценивание деловой.

Следует отметить, что в современной психологии выдвинут ряд продуктивных идей в области изучения личностных свойств, процесса формирования эмоциональной устойчивости, сформулированы основные положения системы работы по повышению эмоциональной устойчивости, эмоциональной гибкости. Именно эмоциональная устойчивость и эмоциональная гибкость позволяют человеку преодолеть психологические трудности, с которыми он сталкивается, например, в процессе общения, среди них можно назвать следующие:

- разный тип реагирования на ту или иную ситуацию;
- противопоставление декларируемых жизненных принципов и тех, которым в реальности соответствует поведение человека;
- неконтролируемые эмоции или их неадекватное выражение;
- нарушение в ориентации различных проблем, вызывающих неадекватное поведение в стрессовых ситуациях;
- отсутствие вариативности и свободы выбора решения, оптимального для конкретной ситуации.

Успешность преодоления обозначенных трудностей заложена в потенциале личности, ее коммуникативных компетенциях.

Анализ изученных материалов убеждает в том, что заранее сформированная система саморегуляции помогает точно оценить перегрузки, собственные возможности человека в ситуации эмоционального стресса. Рассмотрим структурно-функциональные компоненты системы саморегуляции личности. Например, в модели И. И. Чесноковой (1982) представлены такие компоненты, как ценности, идеалы, уровень

притязаний, цели, образ «Я», компонент самооценивания.

Анализируя с точки зрения этой модели многочисленные исследования, можно увидеть, что авторы рассматривают процесс саморегуляции обычно с одной из сторон. Во многих исследованиях механизмы саморегуляции идентичны механизмам эмоциональной регуляции психологической устойчивости. Например, Р. И. Хмельюк (1987) выявлено, что механизм эмоциональной регуляции зависит от свойств нервной системы и эмоционального возбудителя и является одним из условий формирования психологической устойчивости. Некоторые авторы отдают приоритетную роль ценностным установкам, которые относятся ими к условиям формирования устойчивости.

Таким образом, к структурно-функциональным компонентам системы саморегуляции можно отнести ценностные установки, уровень притязаний, самооценку, степень удовлетворенности деятельностью, устойчивость качеств и свойств личности, степень адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды, уровень активации ресурсов организма и психики индивида, физиологические данные и предрасположенность индивида к уравниванию своих состояний (В. А. Бодров, 1995; Ф. Н. Гоноболиным (1975) и др).

Итак, если понимать **саморегуляцию, как способность противостоять стрессу, напряженным ситуациям, психологическим трудностям, возникающим в процессе деятельности или общении**, то можно сделать следующие выводы:

1. Данная категория рассматривается большинством авторов с точки зрения деятельностного подхода Леонтьева.

2. Процесс саморегуляции обуславливается совокупностью личностных качеств, которые свойственны той или иной личности.

3. Механизм регуляции психических состояний проявляется ярче всего в напряженных ситуациях, в сложной эмотивной обстановке и, как правило, в этих ситуациях и исследуется. Процесс регуляции является процессом управления своим эмоциональным состоянием, т.е. тем механизмом, который устанавливает преобладание того или иного типа реагирования в напряженных ситуациях.

4. Механизм саморегуляции по-разному обозначается авторами: эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, эмоциональная гибкость, психологическая устойчивость.

5. Система саморегуляции психических состояний, на наш взгляд, проявляется на двух уровнях, каждый из которых характеризуется совокупностью особых приемов, способов и особенностей поведения.

Физиологический уровень включает совокупность устойчивых психических состояний, усвоенные способы и приемы их регуляции. Осознаваемый уровень регуляции связан с актуализацией позитивных

состояний, ориентирован на хорошее настроение, терпение и самоконтроль, спокойствие и выдержку. Это проявляется, как правило, в выделении типов ситуации, которые требуют применения саморегуляции.

Завершая анализ понятия «саморегуляция», мы уточняем его определение, понимая его как системно-организованный процесс, который способствует профилактике дистресса и предотвращает негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Этот процесс направлен на стимулирование инициативы, построение, поддержание и управление всеми видами и формами внешней и внутренней активности для достижения поставленных личностью целей.

2.3. Управление эмоциями и другие способы профилактики негативных последствий эмоционального стресса

В современной литературе, рассматривающей профилактику последствий стресса, а точнее сказать, профилактику дистресса, предлагается множество различных способов. На наш взгляд, каждый из предлагаемых путей интересен, правомерен и может быть использован в стрессовых ситуациях. Но, к сожалению, в большинстве своем они представляют разрозненные звенья системы, в которую не включены некоторые факторы.

В первую очередь, это касается следующего. Ключевую роль в эффективном управлении эмоциональным стрессом играет **осознание своих жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей**. Человек, сделавший главный жизненный выбор, в значительной мере предрешил все дальнейшие решения и тем самым избавил себя от колебаний и страхов. Его жизнь свободнее, проще, он экономит душевные силы. Попадая в трудную ситуацию, он соотносит ее значение с главными жизненными ценностями, а своевременность подобного взвешивания нормализует его состояние. В этом случае эмоциональный стресс и его негативные последствия рассматривается не в сравнении с другими событиями, а оценивается на фоне общей перспективы, например, всей жизни человека или всего человечества.

Другой важный фактор должен рассматриваться в комплексе с предлагаемыми практическими способами профилактики дистресса. Волнение перед действием, т.е. **эмоционально окрашенное отношение к делу** способствует его результативности. «Деятельность не достигает успеха, когда человек чего-то совсем не хочет, либо когда он хочет этого чрезмерно» (Р. М. Грановская, 1988, с. 218).

Не испытывая «предстартового» волнения перед важным делом, нельзя полностью реализовать свои возможности, поскольку именно оно

способствует общему подъему настроения и боевому духу. Однако избыточная мотивация вызывает волнение.

При слишком сильной заинтересованности в результатах человеку трудно отвлечься и думать о чем-либо другом. От этого он испытывает волнение и тревогу, которые могут выражаться в излишнем возбуждении и неприятных вегетативных реакциях.

Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения физиологических и психических неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно несколько ослабить мотивацию. С этой целью можно поступать по-разному. Например, снять эмоциональную напряженность помогает произвольное перенесение внимания, концентрация его не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях и тактических приемах. Активная и сознательная деятельность человека по переработке информации препятствует фиксации его внимания на собственных переживаниях.

Учитывая вышесказанное, можно использовать и чисто технические приемы снятия напряжения: дыхательные упражнения, приемы медитации, отвлекающие факторы, физические упражнения и др. Таким образом, для создания оптимального эмоционального состояния, прежде всего, нужна правильная оценка значимости события, поскольку на человека воздействует не столько интенсивность и длительности реальных событий, сколько их индивидуальная ценность.

Есть необходимость остановиться еще на одном факторе – **информированности**. Общеизвестно, что при эмоциональном стрессе, вызывающем эмоциональное возбуждение человек неадекватно оценивает ситуацию: хороший прогноз становится еще более оптимистичным (головокружение от успехов), плохой – еще более мрачным. Только достаточная информированность позволяет определить личную значимость события.

Отсюда следует, что эффективным средством сдержанности является предвидение. Чем большим объемом информации по интересующему и волнующему вас вопросу вы владеете, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Это означает, что всеми силами необходимо увеличивать объем сведений о проблеме. Информированность должна быть разноплановой. Полезно заранее подготовить отступные стратегии – это снижает излишнее возбуждение и делает более вероятным успех решения задачи на генеральном направлении. Запасные стратегии уменьшают страх получить неблагоприятное решение и тем способствуют созданию оптимального фона для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось». То есть использовать некоторые из многочисленных приемов

переформулирования проблемы, снижения ценности желаемого, разрыв шаблона, перекодирование и др.

Учитывая, что неблагоприятное воздействие моральных перегрузок увеличивается при физических «недогрузках», важно знать и использовать еще один фактор, способствующий профилактике дистресса. Если уменьшение нервных нагрузок не всегда зависит от нас (хотя во многом и это управляемо), то **физические нагрузки** регулируются человеком полностью. Поэтому полезно, как учил И. П. Павлов, «страсть вогнать в мышцы» (И. П. Павлов, 1967). Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек совершает некоординируемые движения. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. Таким образом, избыточную реакцию на стрессоры предупреждает регулярная аэробная физическая нагрузка (ходьба, плавание, бег и др.).

Кроме физического переключения, есть и другие способы снизить напряжение и предотвратить негативные, часто необратимые последствия эмоционального стресса. Многие люди инстинктивно пользуются этим, не задумываясь о механизмах регуляции, а используя опыт свой или других людей: выговориться, выплакаться, заняться любимым делом.

Особо в этом плане выделяется музыкотерапия. Автор «музыкальной фармакопеи» Р. Г. Шеффлер рекомендует слушать при меланхолическом настроении оду «К радости» Л. В. Бетховена, при депрессии – «Короля гномов» Ф. Шуберта, шум прибора, леса, дождя, птичьего голоса. Уже возникшее негативное состояние в результате эмоционального стресса можно ограничить определенными методами.

Например, внезапное и сильное возбуждение (аффект) можно снизить плотным сжатием губ и медленными дугообразными движениями языка по небу. Способ разрядки эмоционального стресса может быть связан с **творчеством**, например, эпистолярного характера: написание песен, стихов, писем, сочинение рассказов, использование юмора и др. Такая форма снятия напряжения особенно удобна интровертированным личностям, людям замкнутым и скрытным.

Призыв «беречь здоровье», избегая отрицательных эмоций, не только неприемлем этически, как призыв к равнодушию и социальной пассивности, но не имеет оснований и с чисто психологической позиции. Важно иметь в виду, что особо вредоносными оказываются не активные реакции, часто нарушающие наши представления и приличия, а пассивно-оборонительные, направленные на переживание трудностей и порождающие напряженность, чувство тревоги.

Когда исходы предыдущих стрессов имели неблагоприятный характер, появляется опасность появления повышенной тревожности в новой ситуации

напряженности. В таком случае имеет место широкая генерализация, не связанное с реальной ситуацией включение нейтральных факторов в множество тех, которые человек рассматривает как стрессовые. Вследствие этого количество травмирующих обстоятельств неоправданно расширяется.

Кроме того, полезно иметь в виду, как утверждает В. В. Суворова, что воздействия малой интенсивности, не способные вызвать стрессового состояния, повышают устойчивость организма к действию аналогичных, но более мощных воздействий.

Как усилить эмоции? Это необходимо в случаях потери работоспособности или ослабления творческих возможностей. Есть несколько способов, как указывает Грановская (1988).

1. **Уяснение дефицита информации**, необходимой для достижения поставленной цели при фиксированном уровне потребности, или усиление потребности. Слишком близкая и доступная цель по достижению ее делает дальнейшие усилия лишними, что приводит к разочарованию и пассивности. Именно осознание значительности цели, достижение которой становится органической потребностью человека, возбуждает эмоции. Еще Н. А. Рерих писал: «Не стройте маленьких планов, они не обладают волшебным свойством волновать кровь». Так же важно, как достижение цели путем преодоления трудностей, возможность отметить этот успех яркими положительными эмоциями. Переживание успешности и полезности своих усилий делают человека устойчивее по отношению к последующим нагрузкам. Когда человек в прошлом благополучно справлялся с напряженными ситуациями, то у него вырабатывается оптимистическая оценка возможности преодоления и вновь возникшей ситуации. Переживания успешности и полезности своих усилий делают человека устойчивее по отношению к последующим нагрузкам. Цель организует деятельность, а цель значительная создает повышенный эмоциональный фон и способствует высокой работоспособности и сопротивляемости организма до момента ее достижения. Но снятие защитного поля цели может привести к падению сопротивляемости и к заболеванию при любых, даже малых нагрузках и огорчениях. Этим можно объяснить тот факт, что после достижения очередной цели человек может испытывать спад работоспособности. Отсюда следует необходимость своевременного переключения на другую цель.

2. **Коллективное переживание эмоций.** Улыбка одного человека всегда служит сильным психическим стимулом для того, кому она адресована. Не вызывает сомнения важность поддержания в этом плане здорового, доброжелательного климата в трудовых коллективах, что имеет существенное значение для эмоционального комфорта. Отсутствие резких нетактичных высказываний, эмоциональных взрывов, скандалов, провокация возникновения затяжных конфликтов. В обстановке ухудшения комфорта

человек по-другому реагирует на несправедливые оценки окружающих: или перестает отождествлять себя с группой, сформировавшей оценку, или ставит под сомнение и те ценности, которыми руководствовались люди, высказавшие неблагоприятное суждение. Благотворной для психологического климата в коллективе является шутка руководителя и смех по ее поводу подчиненных (Е. С. Жариков, 1990).

3. **Активизация чувства юмора.** Как считал С. Л. Рубинштейн (1957), суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным. Скорее всего, он подразумевал способность отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания. Ведь юмор отражает переоценку событий. Именно поэтому возможность улыбнуться или даже рассмеяться в трудной ситуации разряжает напряженность, ведь смех не совместим с повышенной чувствительностью и тревожностью и обычно сопровождается быстрым их падением. Поэтому смех так могуществен. Он имеет не только сиюминутное, но и отдаленное влияние. Когда человек отсмеялся, его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. При этом необходимо помнить, что всякая переоценка – это соотнесение, взвешивание некоторых ценностей. Необходимую переоценку можно реализовать, если перенести акценты с рассмотрения ситуации как очень значимой на восприятие ее как менее существенной и травмирующей, что достигается при соотнесении ее с главными жизненными ценностями. Осознание своих главных ценностей в напряженной обстановке облегчает переоценку в напряженной обстановке, облегчает переоценку ситуативно-травмирующих обстоятельств, тогда и возникает возможность отнестись к ним с юмором. Смех – это защита человека от самого себя, своего уныния и отчаяния. Е. С. Жариков приводит данные, подтверждающие убежденность врачей, что смех благоприятно воздействует на кровообращение и пищеварение, на дыхательные пути и легкие, мускулатуру грудной клетки и живота, обмен веществ и работу почек

4. **Удовольствие от работы.** Тем, кто любит свою работу, свойственна меньшая усталость, стабильное хорошее настроение, легкость преодоления трудностей, расположение к коллегам по работе, клиентам и т.д., меньшее напряжение, отсутствие боязни допустить ошибку. То есть отсутствие скованности мышц, парализации воли, лихорадочности, застывшей мимики, нервной дрожи, стесненного дыхания. Не случайно, Г.Селье советует избегать негативных последствий стресса сознанием потолка собственных достижений, сосредоточением на светлом в жизни, воспоминанием о своих успехах и радостях. Уместно в связи с этим вспомнить высказывание А. Шопенгауэра : «Мы редко думаем о том, что у нас есть, зато всегда о том, чего нет».

Вышесказанное делает необходимым разработку методов количественной оценки стрессоактивности и устойчивости. Специалистами для оценки склонности к стрессам часто используют психологические методы, например, оценка тревожности по различным методикам; анализ цветовых предпочтений – тест Люшера; психофизиологические методики по определению особенностей протекания нервных процессов и др.

Антистрессовая психологическая защита человека, как форма адаптации к эмоциональному стрессу представляет собой сегодня весьма важное и перспективное направление эгопротектологии – науке об индивидуальной защите человека от различных неблагоприятных воздействий среды обитания (Ф.З. Меерсон, 1993). Важнейшим условием защиты человека от эмоционального стресса является формирование оптимистического взгляда на жизнь и психологической культуры. Немецкий психотерапевт И.Шульц (1932) разработал методику, названную аутотренингом, которая в настоящее время широко используется для снятия волнения и тревоги, усталости и неуверенности, развития воли, интеллекта и памяти.

Итак, мы рассмотрели некоторые факторы, способствующие профилактике негативных последствий стресса. Важно уметь осознанно регулировать уровень своей эмоциональной возбудимости, чтобы эффективнее решать задачи на фоне физического, психического и нравственного здоровья.

У человека существует огромное множество способов предупреждения и снятия стрессового напряжения. Знаниями приемов психологической защиты должен владеть каждый человек, это не только составная часть общей культуры, но и условие поддержания психологического и соматического здоровья.

Заключение

Таким образом, мы рассмотрели проблему эмоционального стресса и его профилактики, исследовали причины и последствия эмоционального

стресса, как состояния, способного нарушить психическое, физическое и нравственное здоровье человека.

В предлагаемом информационном материале проанализированы существующие подходы к изучаемому вопросу для выявления сущности понятия «эмоциональный стресс»;

- изучены литературные источники для понимания значения стресса в жизни человека, видов стресса, причин возникновения и последствий для организма человека;

- определены условия возникновения стрессовых реакций и стрессового состояния у человека;

- обобщена информация о способах профилактики негативных последствий стресса;

- выявлена сущность механизма саморегуляции, как одной из эффективных форм профилактики дистресса;

- намечены основные пути по профилактике негативных последствий эмоционального стресса в виде рекомендаций.

Термин «стресс» употреблялся нами в следующем значении: неспецифические реакции организма на любые требования извне.

Как видим, эмоциональный стресс – это психическое состояние человека, ответная реакция организма на события, явления, поведение других в виде эмоциональных сдвигов, которые выражаются в изменении мотивации и характере деятельности, нарушении двигательного и речевого поведения. Анализ научной литературы позволяет говорить об актуальности этой проблемы для жизни человека, в частности, для его здоровья. Выявив основные виды стресса (физиологического и психоэмоционального), мы определили специфику эмоционального стресса и его влияние на психическое здоровье человека. Эмоциональный стресс, как неравновесное состояние, при длительном или чрезмерном воздействии оказывает негативное влияние на здоровье человека. Классификация стрессоров (физических и социальных) позволила уточнить и конкретизировать понятие эмоционального стресса и трех стадий его протекания. Именно третья стадия истощения (дистресса) и является разрушающей здоровье человека. Этим объясняется возникновение различных соматических нарушений, как последствий дистресса.

Анализ вышеназванных понятий обусловил необходимость рассмотреть вопросы профилактики негативных последствий эмоционального стресса. Саморегуляция, на наш взгляд, является одним из основных механизмов, способствующих предотвращению негативных последствий эмоционального стресса. Действие механизма саморегуляции обеспечивает формирование такого важного личностного свойства, стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – это способность противостоять негативным последствиям стресса. Эта способность выражается в

характерных для личности типах реагирования, в зависимости от индивидуальности человека, его характера и направленности состояния.

Профилактику негативных последствий стресса мы определили как совокупность множества факторов. Именно они определяют задачи, стоящие перед педагогом, который решая их, может помочь обучающимся успешно справиться с негативными последствиями эмоционального стресса в напряженных ситуациях (контрольной работе, экзамене, конкурсе, олимпиаде. К факторам профилактики мы отнесли следующие:

- осознание своих жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей;

- эмоционально окрашенное отношение к делу, которое способствует его результативности;

- устойчивая Я-концепция и умение ставить значительные цели;

- способность управлять своими эмоциями, отражающая глубокие внутренние процессы в сознании и нравственности человека, физическое здоровье и умение переживать успешность и полезность своих усилий.

Как отдельный фактор мы выделили усиление эмоций: уяснение дефицита информации, коллективное переживание эмоций, наличие чувства юмора; удовлетворение от деятельности, которой занимается человек.

Несомненно, можно предотвратить негативные последствия эмоционального стресса, владея информацией о причинах возникновения, механизмах образования стресс-синдрома и способах управления эмоциональным состоянием в ситуации стресса.

Итогом теоретического исследования стал вывод о необходимости знания информации и владения мерами профилактики, которые должен использовать каждый педагог.

Список литературы

1. Асмаковец Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинг // Психологическая наука и образование. - 2000. - № 1. - С.11-15.

2. Баранов А. А. Компьютерная диагностика стрессоустойчивости и профессиональных качеств учителей на основе психолого-педагогических методик // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе. – Ижевск, 1996. С. 13 - 25.

3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Из-во Наука, 1988. С.250 – 269.

4. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996.– Т.17. - № 4. –С. 64 – 74.

5. Васильев В.И. Очерки поведенческой психологии здоровья. Киев, 1995. С.100 – 118.
6. Васильев В.К., Филимоненко Ю.И. Психологическая самозащита в сфере политического поведения // Правовые и социально-экономические аспекты деятельности средств массовой информации. СПб: Изд. СПбГУ, 1996.
7. Варданян В. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы - М., - 1983. - С.542 - 543.
8. Выготский Л. С. История развития высших психических функций: Проблемы развития психики - Т. 3. / Под ред. А. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. – 366 с.
9. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б. Адаптационные механизмы стресса.
10. Годфруа Ж. Что такое психология? М.: Мир, 1992. В 2-х т. Т. 1 369 с.
11. Гоноболин Ф.Н. О некоторых психических качествах личностных учителей. // Вопросы психологии, 1975, № 1. С.100-111.
12. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. 560 с.
13. Демидова М. Г. Роль эмоциональной регуляции в успешности педагогической деятельности учителя // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. / Тезисы докладов Всесоюзной конференции - М. - Одесса, 1986. С. 74.
14. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М., 1990. С. 5 – 13.
15. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. Минск: Изд-во С Л К, 1995. с.505.
16. Конопкин О. А., Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопр. психол. - 1989. - № 5. - С. 18 - 26.
17. Коул Р. Основы медицинской психологии М., 1979. С. 3-15.
18. Левитов Н. Д. О психологических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

19. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика - М., 1981. С.33 - 41.
20. Меллер К., Хегедаль П. Человек прежде всего. М.- Копиринг, 1983, 150с.
21. Мильруд Р. П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. - 1987. - № 6. - С. 47 - 55.
22. Мильман В.Е. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности /В кн.: Стресс и тревога в спорте. М.: Физ-ра и спорт, 1983. С. 24 – 46.
23. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. -1995. - № 4. - С. 26 - 36.
24. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках /Автор и состав. Тушканова О. Волгоград, 1999, 62 с.
25. Прохоров А. О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. - 1996. - № 4. - С. 32 - 43.
26. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций - М., 1971.
27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946. 679 с.
28. Селье. Г. Стресс. - М., 1998. С.23-24.
29. Симонов И.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М., 1970. С.7-16.
30. Суворова В. В. Психофизиология стресса - М.: Педагогика, 1975. С.72.
31. Форманюк Т. В. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994. -№ 6.- С. 57 - 64.

32. Хмелюк Р. И., Курлянд З. Н., Шевченко Н. А. Эмоциональная регуляция учебной деятельности - М., 1987.

33. Чебыкин А. Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. - 1989. - № 6. - С. 42 - 49. 39.

34. Чеснокова И.И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности // Проблемы психологии личности - М., 1982. С.121 - 126.

35. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс, природа и личность -М.: Медицина, 1995. С.11-19.

36. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. А. Н. Леонтьева. - М.: Изд-во МГУ, 1975, - С. 111 - 195.

37. Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности / Тезисы докладов Всесоюзной конференции - М. - Одесса. - 1986.

