**Введение**

**Актуальность темы исследования:** Стресс – настоящий бич нашего времени – явление неоднозначное. Практически каждый человек в своей жизни пережил сильные стрессовые ситуации. Оскорбления и обиды, потеря близких, катастрофы оставляют в душе долгие незаживающие раны.

Исследования знаменитого канадского физиолога Ганса Селье показали, что определенная степень стресса может быть даже полезной, так как играет мобилизующую роль и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям. Но если стресс силен и продолжается слишком долго, то он перегружает адаптационные возможности человека и приводит к психологическим и физиологическим "поломкам" в организме. Столкновение значимых отношений личности с несовместимой с ними жизненной ситуацией становится источником нервно-психического напряжения, ведущего к нарушению здоровья человека. В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам и эффективные способы его преодоления являются залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Актуальность выбранной темы: «Преодоление психологического стресса посредством идеомоторных методов» объясняется следующим. Необходимость исследования проблемы преодоления стресса определяется реалиями современного общества, в котором имеется тенденция усиленно накапливать психологическое напряжение и с малой возможностью избавляется от него. Способность же преодолевать стрессовые ситуации является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании эффективных способов преодоления стресса современными методами коррекции. Преодоление психологического стресса посредством идеомоторных методов является наиболее эффективным и простым способом, позволяющим с помощью целенаправленного создания мыслительных образов изменить свое психологическое равновесие.

Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, научится понимать, что необходимо в данный конкретный момент для психологического комфорта человеку. Указанные обстоятельства определили выбор темы исследования и основные направления ее разработки.

**Разработанность проблемы:**

Проблемой исследования стресса после Ганса Селье занимались Лазарус, который разработал стратегии по копинг-поведению, Александровский и Черепанова изучали психофизиологическую составляющую стресса. Изучение изменений функциональных систем в организме, таких как поведение, эмоции и интеллект занимались В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов. Различные статистические исследования стресса были проведены О.С. Копиной, Е.А. Сусловой, Е.В. Заикином, В. Зигертом, Л. Лангом, О.Б. Долгиновой и Е.Б. Красновой.

В данной работе также были проанализированы исследования и разработки по способам коррекции стресса с помощью идеомоторных методов. Начало исследований по идеомоторике принадлежат Н.А. Бернштейну, который разработал структуру и создал пяти уровневую систему движений. Дальнейшее развитие идей о механизмах управления движением отражено в теории функциональной системы П.К. Анохина. Наиболее полная функциональная модель предметного действия, которая известна, разработана Н.Д. Гордеевой и В.П. Зинченко в результате комплексного исследования психомоторики человека.

Все они заложили основы того, что сейчас называют идеомоторикой.

**Цель и задачи исследования:** цель данного исследования состоит в выявлении стрессовых состояний личности и изучении способов оптимизации психологического стресса посредством идеомоторных методов. Исходя из поставленной цели, нами решаются следующие задачи:

1. рассмотреть работы зарубежных и отечественных исследователей с использованием научной литературы на изучаемую тему;
2. выявить особенности проявления психологического стресса у человека;
3. использовать идеомоторные методы и средства как способ преодоления психологического стресса и проверить ее эффективность;
4. использовать ряд методов для диагностики стрессовых состояний личности;
5. сделать анализ результатов проведенного исследования.

**Гипотеза исследования:** в проводимом исследовании я выдвигаю гипотезу о том, что комплекс методов и средств, используемых в идеомоторике, является эффективным способом снятия психологического стресса.

**Объектом исследования:** стрессовые состояния личности.

**Предметом исследования:** преодоление психологического стресса посредством идеомоторных методов.

**Методы исследования:**

* наблюдение и беседа;
* тест личностной тревожности Спилбергера;
* методы и средства идеомоторики;
* методы математической статистики.

В исследовании принимало участие 20 работников предприятия «Профото» из 6 мужчин и 14 женщин в возрасте от 23 до 35 лет.

**Апробация работы:** по окончанию исследования и обработки полученных результатов, с ними были ознакомлены все участники данного исследования.

**Глава 1. Теоретические основы проблемы преодоления психологического стресса посредством идеомоторных методов**

**1.1 Проблема стресса в психологии**

Стресс - пожалуй, самая распространенная из причин нашего неблагополучия. Об этом говорим мы сами, об этом твердят газеты и журналы, на этом настаивают ведущие телепрограмм, к этому сводится большинство объяснений тех или иных расстройств, неудач и страданий современного человека. Если обратиться к значению этого слова, то мы обнаружим простой его перевод (с английского) - напряжение. Именно в этом значении и ввел его в обиход канадский ученый **Ганс Селье**, **в 1936 году** обративший внимание на то, что организм в ответ на любое требование среды реагирует напряжением.

Можно вспомнить об адаптивном - и, следовательно, естественном, нормальном - характере этой реакции, о том, что стресс бывает положительным - положительные впечатления и несильные переживания вызывают сравнительно слабую мобилизацию организма (**эустресс**), а бывает негативным - патологическим, ведущим к различным заболеваниям, физическим и душевным (**дистресс**). Можно выяснить, что среди наиболее мощных стрессогенных (вызывающих стресс) факторов находятся смерть родственника, развод, тюремное заключение, тяжелая болезнь, а также - парадоксальным образом - свадьба, рождение ребенка, повышение по службе.

***Стресс – это не то, что происходит в нашей жизни, но то, как мы воспринимаем происходящее.*** То, что воздействует на человека, называется стрессором, и их есть множество. Стресс возникает тогда, когда реакция человека становится настолько сильной, что выходит из под контроля. Иногда она проявляется неординарно, иногда может сдерживаться, и проявляться в изменённом поведении.

Стресс - это неспецифическая реакция, то есть его причиной может быть фактически что угодно - начиная от техногенной катастрофы заканчивая упавшей на голову капли дождя. Тот же Ганс Селье уточнил: "Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете”.

**Каждый переживаемый стресс проходит три стадии:**

1. **Возбуждения.** В этот момент гормоны из надпочечников (адреналин и норадреналин) поступают в большом количестве в кровь, стимулируя работу всего организма. При этом повышается артериальное давление, учащается сердцебиение, увеличивается сахар крови, усиливается потоотделение, становится чаще дыхание. Если стрессор не вызывает состояния близкого к шоку, то в этот период значительно возрастает сила и выносливость. Человек в состоянии стресса может проявить такие способности, которые в обычной ситуации были бы невозможны.
2. **Напряжения.** В этот период организм работает с повышенной активностью. Длительность этой стадии зависит от силы стресса и его продолжительности, а также от внутренних резервов организма. Если человек находится длительное время в состоянии стресса (месяцами, годами), тогда его организм испытывает постоянное напряжение, что выливается в болезнь. Острый стресс может вызвать или спровоцировать болезнь, но хронический, по всей вероятности, более опасен, так как постепенно подтачивает жизненные силы, разрушая здоровье.
3. **Истощения.** Испытав сильное волнение, всплеск эмоций, или особую физическую нагрузку, человек вскоре ощущает усталость. Организм работал с большой активностью, было потрачено много энергии –наступает истощение организма.

Причиной напряжения и психологического стресса могут выступать не только внешние факторы, но и внутренние, а последние, в свою очередь, могут иметь как вполне осознаваемый характер, так и бессознательный. Психологический стресс может проявляться в изменениях различных функциональных систем организма, а интенсивность нарушений может варьировать от небольшого изменения эмоционального настроения до таких серьезных заболеваний, как язва желудка или инфаркт миокарда.

Существует несколько способов классификации стрессорных реакций, но для психологов наиболее перспективным является разделение их на:

* Поведенческие;
* Интеллектуальные;
* Эмоциональные;
* и физиологические проявления стресса.

Ранее подобная классификация реакций организма была применена при изучении состояния тревожности, которая часто сопутствует психологическому стрессу. Так, Nutt D.J. выделяет четыре компонента, играющих важную роль при формировании состояния тревожности:

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

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

* Особенности проявления стресса и сопутствующие с ним поведенческие изменения.

Нарушения психомоторики могут проявляться:

* в избыточном напряжении мышц (особенно часто - лица и «воротниковой» зоны);
* дрожании рук;
* изменении ритма дыхания;
* дрожании голоса;
* уменьшении скорости сенсомоторной реакции;
* нарушении речевых функций и т.д.

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

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

Нарушения социально-ролевых функций при стрессе выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности во время общения, появлении различных признаков антисоциального поведения. При этом человек, находящийся в длительном стрессе, меньше учитывает социальные нормы и стандарты, что может проявляться в потере внимания к своему внешнему виду. Дистресс пагубно сказывается и на социальных связях личности с другими людьми. Во время переживания глубокого стресса могут значительно ухудшаться отношения с близкими людьми и коллегами по работе вплоть до полного разрыва, причем основная проблема остается нерешенной, а у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности. Студенты-психологи, оценивавшие поведенческие признаки стресса, вызванного напряженной учебой, наиболее выраженным проявлением стресса назвали снижение работоспособности и повышенную утомляемость. К негативным последствиям учебного стресса были также отнесены нарушения сна и спешка, вызванная постоянной нехваткой времени. Нарушения социальных контактов и проблемы в общении отмечались студентами в числе последствий учебного стресса, однако выраженность этих явлений была не очень большой. При этом степень снижения работоспособности и развития утомления при стрессе зависела от некоторых объективных и субъективных факторов.

Некоторые авторы четко не разделяют понятие «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», отмечая, что для обоих явлений характерны изменения в мимике, проявления скованности движений, изменения в фонации и артикуляции речи, тремор мышц лица, рук и ног, такие поведенческие реакции, как суетливость или, наоборот, ступор.

Приведем классификацию поведенческих проявлений эмоциональной напряженности, которые имеют место при стрессе:

* импульсивная (возбудимая) форма, связанная с чрезмерным возбуждением и понижением активности тормозного процесса, временным ухудшением дифференцировок. При этом преобладают ошибочные поспешные действия, появляется суетливость;
* тормозная («торпидная») форма обусловливается обшей заторможенностью на основе развития охранительного торможения из-за значительного понижения ресурсов нервной системы;
* генерализованная («гипобулическая») форма, характеризуемая непредсказуемостью, паническими действиями, стремлением не бороться с опасностью, а избежать се любым путем. При этом имеют место алогичные решения, беспорядочное поведение, в том числе реверсивные действия («действия наоборот») - поступки вопреки здравому смыслу.
* Особенности проявления стресса и сопутствующие с ним интеллектуальные изменения:

при стрессе обычно страдают все стороны интеллектуальной деятельности, в том числе такие базовые свойства интеллекта, как память и внимание. Нарушение показателей внимания в первую очередь обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость.

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

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

В.Л. Маршцук и В.И. Евдокимов пишут, что многие феномены нарушения мыслительных процессов при стрессе могут быть объяснены исходя из физиологического понятия доминанты. Согласно мнению данных авторов, при психической напряженности, вызванной острым стрессом, доминанта по закону отрицательной индукции временно гасит другие очаги возбуждения, являющиеся физиологическими субстратами других мнений, более обоснованных мотивов, истинных знаний. По этому поводу они пишут:

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

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

* Особенности проявления стресса и сопутствующие с ним физиологические изменения:

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

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

Упомянутые выше авторы - В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов, описывая состояния эмоциональной напряженности (кратковременного стресса), отмечают резкое учащение и нарушение ритмичности пульса и дыхания, обильный пот, резкие изменения диаметра зрачка, вазомоторные реакции на лице, резкое учащение перистальтики и т.д.

Все эти объективные изменения находят свое отражение в субъективных переживаниях человека, испытывающего стресс. Человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные переживания:

* боли в сердце и других органах;
* затруднение при дыхании, напряжение в мышцах;
* неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.
* Нарушения нормальной деятельности отдельных органов и их систем, с одной стороны, и отражение этих нарушений в сознании, с другой стороны, приводят к комплексным физиологическим и биохимическим нарушениям: снижению иммунитета, повышенной утомляемости, частым недомоганиям, изменению массы тела и т.д.
* Особенности проявления стресса и сопутствующие с ним эмоциональные изменения:

эмоциональные проявления стресса затрагивают различные стороны психики. В первую очередь это касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, теряет веру в успех и в случае особо затяжного стресса может впасть в депрессию. На фоне такого измененного настроения у человека, испытывающего стресс, отмечаются более сильные эмоциональные вспышки, чаще всего - негативного характера. Это могут быть эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, вплоть до аффективных состояний.

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

При наличии определенных предпосылок все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые чаще всего проявляются в виде различных неврозов (астенического, невроза тревожного ожидания и т.д.). Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) одновременно являются и следствиями и предпосылками развития стрессов. Исследование особенностей учебных стрессов показало, что страх перед будущим (как фактор, провоцирующий возникновение стрессовых состоянии) способствовал развитию таких проявлений стресса, как повышенная тревожность, неуверенность в себе, депрессивное настроение, навязчивые негативные мысли и ощущение беспомощности.

В основе психологического стресса лежат как субъективные причины, так и объективные, рассмотрим их подробнее.

* Субъективные причины возникновения стресса:
* можно выделить две группы субъективных причин, вызывающих стресс. Первая группа связана с относительно постоянной составляющей личности человека, тогда как вторая группа причин стресса носит динамический характер. В обоих случаях стресс может вызываться рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью, хотя программы поведения человека могут быть длительными или краткосрочными, жесткими или *несоответствие генетических программ современным условиям.* Ученые к настоящему времени твердо установили, что большинство ответных реакций на биологические и физические воздействия носят рефлекторный характер и генетически запрограммированы на уровне ДНК.
* *стресс от реализации негативных родительских программ.* Часть программ поведения вкладывается в голову ребенка его родителями, учителями или другими лицами, пока его сознание еще отличается повышенной внушаемостью. Эти программы называют «неосознанными установками», «жизненными принципами» или «родительскими сценариями», и они могут оказывать весьма существенную роль на дальнейшую жизнь индивида. Эти установки могут быть вполне полезными для маленького ребенка, но по мере его взросления и изменения условий жизни они начинают усложнять жизнь, делая поведение неадекватным и вызывая стрессы.
* *стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты.* Как мы уже выяснили выше, источником многих стрессов являются эмоции человека, которые провоцируют его на спонтанные реакции вопреки голосу разума, пытающегося спокойно и рационально оценить ту или иную ситуацию. Однако бывает и так, что разум начинает подыгрывать чувствам, находя для оправдания нелогичных поступков человека «псевдологичные» объяснения. По мере освоения среды обитания в сознании каждого человека формируется определенная «виртуальная» картина окружающего мира, которая описывает и объясняет все, что происходит с ним самим и другими людьми, а также со всей остальной природой. Если же реальность вступает в противоречие с нашим представлением о возможном и должном, то возникает стресс, причем достаточно сильный. Впервые это явление описал психолог Леон Фестннгер, который ввел понятие когнитивного диссонанса - противоречия между двумя реальностями - объективной реальностью мира и виртуальной реальностью нашего сознания, описывающей мир. Если некоторое событие не может быть описано в системе существующих у человека представлений о мире, то он крайне редко меняет модель мира. Гораздо чаще человек или создает дополнительные конструкции, укрепляющие модель, или же игнорирует реальность.
* *стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности.*
* установка на оптимизм или пессимизм.
* политические и религиозные установки.

Эти стратегии имеют свои преимущества и недостатки, и каждый индивидуум подсознательно или неосознанно выбирает свой тип отношения к жизни, исходя из собственного опыта, примеров родителей и особенностей высшей нервной деятельности.

* *Невозможность реализации актуальной потребности.* В настоящее время наиболее известной и в то же время простой схемой, описывающей организацию человеческих потребностей, является «пирамида» Абрахама Маслоу. В соответствии с «пирамидой Маслоу» выделим соответствующие ее строению основные стрессы:
  + Физиологические потребности – стресс, вызнанный голодом, жаждой, нехваткой сна, неадекватной температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерно быстрым темпом жизни или его резкой сменой.
  + Потребность в безопасности – стресс, связанный со страхами и тревогами: страхом потерять работу, страхом провалиться на экзамене, страхом смерти, страхом неблагоприятных изменений в личной жизни, страхом за здоровье близких и т.д.
  + Потребность в принадлежности – стресс от морального или физического одиночества, стресс при потере близких людей или их болезни. Стресс неразделенной любви.
  + Потребность в уважении – стресс крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, стресс от потерн уважения со стороны общества.
  + Потребность в самореализации – стресс от невозможности реализовать свое призвание, стресс от занятия нелюбимым делом. Нередко человек отказывается от любимого дела потому, что на этом настаивают его родители, или под влиянием общественного мнения, которое всегда отличается консерватизмом.
* *Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.* Существует множество причин, вызывающих стресс во время общения. Важнейшие из них:
  + неправомерные требования;
  + завышенные ожидания;
  + негативные предубеждения;
  + критика;
  + непонимание ведущей мотивации другого.
* *Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.* Осваивая среду обитания, наш мозг учится распознавать сигналы, свидетельствующие о наступлении важных для организма событий. Это могут быть полезные реакции, помогающие нам заранее готовиться к будущим событиям, но иногда условные рефлексы мешают людям жить. Социальные потрясения, измены и предательства близких людей - примеры подобных «ошибок» условных рефлексов.
* *Неумение обращаться со временем (стресс и время).* Довольно часто причиной стресса являются чрезмерно размытые временные границы психологического состояния. Это бывает в том случае, если человек слишком большое эмоциональное значение придает прошлому или будущему. В первом случае источником психического напряжения и негативных эмоций является навязчивое воспоминание о каком-то психотравмирующем эпизоде из прошлого. Другой вариант связан с тревогой и переживанием за еще не случившиеся будущие события. В этом случае человек также многократно конструирует в своем мозге образ будущего (причем нежелательного), наполняя его деталями и «оживляя» до такой степени, что он начинает все больше и больше верить в тот неблагоприятный прогноз, который и создает в своем воображении. Такой стресс опасен еще и тем, что часто он программирует будущие неудачи. При этом опасения человека фактически подтверждаются, что негативно сказывается на самооценке и уверенности личности.
* Объективные причины возникновения стресса:

1. условия жизни и работы (постоянные компоненты существования):
2. локальные – относятся бытовые домашние проблемы (перебои в водоснабжении, плохое отопление, неработающий лифт и т.д.) тяжелая, изматывающая работа – и транспортные проблемы;
3. глобальные - представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм;
4. взаимодействие с другими людьми:
5. отношения с близкими людьми (эмоциональные);
6. деловые отношения (рациональные);
7. конфликты с незнакомыми людьми.
8. политические и экономические факторы:
9. экономические – низкие доходы и высокие расходы;
10. политические – невыгодное экономическое законодательство и неэффективная политическая власть.
11. чрезвычайные обстоятельства
12. природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации;
13. криминал – экономический ущерб и ущерб здоровью и достоинству;
14. заболевания.

Стресс может развиться, как при наличии реальных признаков угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, либо образа прошлого неблагоприятного события, так как психика человека одинаково реагирует как на реальную угрозу, так и на представление об угрозе.

**1.2 Исследование стресса в психологической науке**

Первое научное объяснение понятию стресса было в 1936 году, когда канадский физиолог Ганс Селье ввел этот термин в психологическую науку и создал свою концепцию стресса. Автор показал независимость процесса приспособления организма человека от характера воздействий или экстремальности.

Выделение категории «эмоциональный стресс» и противопоставление ее понятию стресса как общего адаптационного синдрома, по Селье, было прогрессивным явлением. Этим был выделен объединяющий критерий, который позволяет обобщить огромное разнообразие внешних воздействий, ориентированных на человека или животное, с позиции их психологической сущности для данного индивида. Тем самым выделяется первичный пусковой (причинный) фактор, определяющий последующее развитие физиологических проявлений (поведенческих соматовегетативных) эмоционального стресса. Этим фактором является психологическое состояние, возникающее у данного индивида в ответ на воздействие.

Совокупность характерных стереотипных общих ответных реакций организма на действия раздражителей самой различной природы, реакций, имеющих, прежде всего защитное значение, была обозначена Г. Селье «как общий адаптационный синдром», который имеет следующие стадии:

1. тревоги, во время которой сопротивление организма понижается (фаза шока), а затем включаются защитные механизмы;
2. сопротивления (фаза адаптации), когда напряжением систем функционирования организма достигается его приспособление к новым условиям, предъявляющим повышенные требования;
3. истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов организма и нарастает нарушение согласованности жизненных функций, наступает их рассогласование, дезинтеграция.

Сейчас принято говорить о стрессе как об особом функциональном состоянии, которым организм реагирует на экстремальное воздействие, несущее в себе угрозу физическому благополучию, существованию человека или его психическому статусу. Таким образом, стресс возникает как реакция организма, охватывающая комплекс изменений на поведенческом, вегетативном, гуморальном, биохимическом уровнях, а также на психическом, включая субъективные эмоциональные переживания. Биологическая же функция стресса - адаптация. Он предназначен для защиты организма от угрожающих, разрушающих воздействий как физических, так и психических. Поэтому появление стресса означает, что человек включается в определенный тип деятельности, направленной на противостояние опасным воздействиям, которым он подвергается. Этому типу деятельности соответствует особое физиологическое состояние и комплекс различных физиологических и психологических реакций. По мере того как стресс развивается, меняются физиологическое состояние и реакции организма. В целом, стресс, это нормальное явление в здоровом организме, которое способствует мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей. Это защитный механизм биологической системы. Во время стресса может увеличиваться уровень агрессии, внушаемости, нарушаться восприятие времени, а также могут появиться галлюцинации и изменяются динамические характеристики психических процессов.

Другую концепцию стресса разработал в 1966 году Р. Лазарус. Им была предложена когнитивная теория стресса и копинга. По мнению автора, в основе регуляции взаимодействия среды и личности лежат «первичная» и «вторичная» когнитивные оценки ситуации. Индивид первоначально классифицирует ее как изменяющуюся или угрожающую, а затем - в зависимости от степени воспринимаемой угрозы, свойств стрессора и собственных психологических особенностей определяет способы преодоления стресса. В результате взаимодействия этих двух процессов, как считает автор, формируются определенные формы копинг-поведения. Важными факторами в их становлении и индивидуализации являются отрицательная или положительная эмоциональная реакция в ответ на стрессовое воздействие, а также трансформация этой реакции в определенную стратегию преодоления.

Итогом исследований Р.Лазаруса явилась дефиниция понятия копинга, которое он обозначил как стремление к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации (связанной с опасностью или с большим успехом), имеющей условия для активизации адаптивных возможностей, с целью сохранения физического, личностного и социального благополучия. На основе принятой дефиниции копинга была предложена трехфакторная модель копинг-механизмов, состоящая из:

* Копинг-стратегии - это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессором.
* Копинг-ресурсы представляют собой относительно стабильные личностные характеристики, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий.
* Поведение индивидуума, регулируемое и сформированное посредством использования копинг-стратегий с учетом личностных и средовых копинг-ресурсов определяется как копинг-поведение.

Базовой составляющей этой модели являются копинг-стратегий, которые обусловливают поведение и эмоциональные реакции на стресс. Эта трехфакторная модель копинг-механизмов является базовой и до настоящего времени, а все последующие исследования в этой области шли по пути большей дифференциации копинг-процессов и попыток объяснить выбор индивидуумом той или иной копинг-стратегии.

Исходя из представлений П.К. Анохина, стрессовые ситуации с наиболее мощными психосоматическими последствиями возникают на основе оборонительного возбуждения и произвольного подавления его моторных проявлений, что принципиально сходно с неотреагированными эмоциями человека, и что понятие «стресс» включает всю сумму реакций организма на нанесение чрезвычайного раздражения.

Ю.А. Александровский утверждает, что анализ психофизиологической сущности развития эмоционально-стрессовых и невротических состояний свидетельствует об их принципиальной общности. В обоих случаях начальным звеном является конфликтная ситуация с ее психологическим эквивалентом (субъективное состояние типа страха - тревоги). Определяющим фактором являются не сила стрессора, не объективная качественная (физическая) характеристика негативно-подкрепляющего воздействия, не реальные ситуации окружающей среды, а психологическая оценка сигнала, воздействия как негативных, отвергаемых (аверсивных) при невозможности управлений ситуацией, отсутствии способов ее избегания или преодоления. В целом, по мнению автора, развитие невротических и эмоционально-стрессовых состояний у человека связано с нарушением функциональной активности барьера психической адаптации. Это проявляется функциональной неполноценностью процессов восприятия, поиска и переработки информации, нарушением личностного отношения к получаемой информации (т.е. эмоциональным реагированием), изменением социально-психологических контактов. Перенапряжение механизмов психической адаптации ведет к нарушению процессов управления и регулирования.

Опираясь на данное видение развития эмоционально-стрессовых расстройств Александровский выделяет закономерности свойственные их развитию:

1. комплекс непосредственных психофизиологических реакций, развивающихся при восприятии и переработке информации, актуальной для личности и субъективно воспринимаемой как эмоционально-значимая (негативная);
2. процесс психологической адаптации к эмоционально-негативным переживаниям, сопряженный с целым рядом динамично развивающихся биохимических и физиологических процессов адаптации;
3. состояние психической дезадаптации (срыв), проявляющееся нарушением поведения, нарушением упорядоченности коммуникативных связей и отношений, комплексом соматовегетативных сдвигов. Этот континуум состояний принципиально сближается с общими фазами развития стресса, но оценивается не по соматическим, а по психологическим проявлениям.

Особенности адаптационного синдрома Селье на психологическом уровне соотносится с теорией фрустрации Розенцвейга. Фрустрация рассматривается автором как столкновение какой-либо жизненной потребности индивидуума с непереносимым психологическим препятствием (например, морально-этическая установка), с внутренним запретом. При этом развивается стрессовое состояние и в зависимости от длительности неразрешенного внутреннего конфликта может возникать невроз. Теория фрустрации дополняет учение Селье и не касается биохимических изменений, происходящих при этом.

Г. Селье отмечает, что ответ на экстремальную ситуацию у каждого человека разный (неспецифический), то есть у одного поднимается давление, у другого открывается старая язва, третий дает психическую реакцию с переходами всей гаммы эмоций от нормальной поведенческой до фиксированной патологической. Под одинаковой нагрузкой у каждого человека рвется слабейшее звено в цепи его организма. Вначале эмоциональная реакция формируется как гнев или страх, способствуя, соответственно, крайнему поведению - нападению или бегству. Однако такое поведение может и отвергаться, если оценивается сознанием как нецелесообразное.

Движение к полюсу эмоции «гнева» и поведенческим проявлениям «нападения» выражается в организме усиленной выработкой адреналина. Снижение выработки этого гормона снижает уровень бодрствования и может приводить к движению к полюсу эмоции «страха» и поведенческим состояниям в виде обороны и бегства.

В условиях экстремальности многие ситуации могут оказаться абсолютно стрессогенными в зависимости от отношения к ним человека и его опыта. Отсюда и роль психологических мотивационных факторов, определяющих отношение к тем или иным событиям.

Однако при действии стрессогенных факторов у всех людей одинаково разовьются стадии стресса, но внешнее поведение может быть разным. Одни капитулируют перед трудностями, другие мобилизуют все свои физические и духовные возможности, чтобы противостоять им.

Первая стадия стресса по Г. Селье - реакция тревоги (фаза шока), выражается в мобилизации всех ресурсов организма, и в первую очередь сложных физиологических и биохимических, способствующих быстрому проявлению оборонительной реакции, или, как ее часто называют, «реакции борьбы и бегства». Эта реакция была сильно развита у наших предков и при малейшей угрозе обеспечивала им максимальную быстроту мобилизации сил, необходимых для борьбы с врагом, стихийными бедствиями или бегства от них. Но некоторые личности не выдерживают такой мобилизации, и при воздействии интенсивных стрессогенных факторов у них могут возникнуть «острые стрессовые реакции», которые более заметны на поведенчески-психопатологическом уровне. Хотя по своей сути они тоже являются стрессогенно-посттравматическими, многие не считают их таковыми.

Стресс вызывает, прежде всего, активацию симпатической нервной системы (и ее медиаторов - адреналина и норадреналина) - ведь именно она является посредником между внешними воздействиями и состоянием внутренних органов. Активность этой системы направлена на мобилизацию ресурсов организма, на создание или увеличение его готовности к действию: учащаются или усиливаются сокращения мышцы сердца; глюкоза освобождается и выделяется в кровь, где служит готовым «топливом» для мышечной активности; кровоснабжение кожи и внутренних органов уменьшается (бледность лица при волнении), а мышц и мозга - увеличивается. Регуляцию работы внутренних органов, процессов обмена, кровообращения, пищеварения, дыхания, осуществляет вегетативная нервная система, которая старается всегда сохранить постоянство и равновесие внутренней среды организма - его гомеостаз - с помощью еще одной подсистемы - парасимпатической.

Парасимпатическая нервная система, в основном, обеспечивает снижение энергетического обмена, восстановление «запасов энергии», торможение, замедление и нормализацию функций систем организма. Медиатором (посредником), осуществляющим передачу возбуждения путем электрического импульса в нейроне, в парасимпатической нервной системе является ацетилхолин. Для развития стрессовых реакций у конкретной личности необходимо включение главного звена - «реакции борьбы или бегства». Только тогда происходит рефлекторная активация коры надпочечников и мощный вторичный выброс в кровь адреналина и норадреналина, при этом повышается артериальное давление, учащаются пульс и дыхание, повышается уровень холестерина в крови.

Е.Черепанова считает, что на этой стадии человек находится в «предстартовой готовности», физически и психологически чувствует себя приподнято. На этой фазе часто психосоматические заболевания (гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии) как бы проходят, но к третьей стадии возвращаются с утроенной силой. В качестве примера автор ссылается на события 1992 - 1993 гг., когда наше общество было стрессировано чрезвычайно быстрыми социальными, экономическими, политическими переменами. Именно в это время больницы и поликлиники опустели, так как люди вынуждены были мобилизовать все имеющиеся в их распоряжении адаптационные ресурсы, запас которых не безграничен, на выживание в сложных условиях.

Вторая стадия - адаптации, или сопротивления, когда организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справиться с вредоносными факторами. В этот период может наблюдаться повышение стрессоустойчивости, которое происходит путем глубокой адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Раскрытые на первой стадии адаптационные резервы продолжают функционировать, человек приобретает опыт устойчивости и уверенности в своей силе и действиях.

Еще исследования В. Кэннона показали, что организм стремится всегда обеспечить постоянство и равновесие состава своей внутренней среды и уровней функционирования всех систем. Но когда организму предъявляются новые требования, происходит перестройка, которая через цепь преобразований восстанавливает прежнее равновесие, но уже на ином уровне. При этом он подчеркнул, что новые условия могут определяться не только физическими раздражителями, но и психологическими причинами.

Если же не удается приостановить действие стрессогенных факторов, наступает третья стадия стресса.

Третья стадия - истощения. Приспособительные возможности организма снижаются, накапливается усталость. В этот период он хуже сопротивляется воздействию новых стрессоров, увеличивается опасность заболеваний. Вновь возникают сигналы тревоги, как в первой стадии, но теперь уже «внутри» на фоне истощения адаптационной энергии. В это время необходима помощь «извне»: либо поддержка систем адаптации (психологическая и психотерапевтическая), либо устранение стрессоров. При достаточно сильных и частых стрессах в реакцию организма личности дополнительно вовлекаются эндокринные системы, действие которых является еще более длительным и может влиять отрицательно на внутренние органы.

Осмыслив общие механизмы функционирования человека в стрессе и дистрессе, перейдем к рассмотрению исследований направленных на изучение более частных проявлений стресса у людей из различных социальных групп находящихся в тех или иных условиях и подвергающихся воздействию различных стрессоров.

Так, изучая причины и уровни стресса у разных категорий людей, О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заикин определили, что к числу групп населения с наиболее высоким уровнем психоэмоционального напряжения относятся:

* женщины;
* лица старше 40 лет;
* лица с начальным и с высшим образованием;
* разведенные;
* пенсионеры, безработные;
* лица с низкой самооценкой здоровья.

Исследовав особую форму дистресса - организационную, В. Зигерт и Л. Ланг выделили следующие разновидности его симптоматики:

* Страх не справиться с работой. Он стимулирован разного рода обстоятельствами, в той или иной мере касающимися профессиональной деятельности человека, например, неспособностью, быстро войти в проблему, неумением рационально организовать свои служебные дела, непродуктивном использованием временного ресурса, слабыми навыками коллективного труда, неудовлетворительным физическим и психическим состоянием и т.д.
* Страх допустить ошибку. Очень часто присущ новичкам, особенно в адаптационный период, однако может иметь место и у опытных работников, находящихся под началом страдающего разного рода психическими комплексами агрессивного, несправедливого начальника.
* Страх быть обойдённым другими. Он проявляется в реакции людей на несправедливость в связи с продвижением по служебной лестнице (кого-то «продвигают», а кого-то «задвигают», причём не, всегда понятно почему) получением той или иной работы (кому-то постоянно дают интересные требующие творческих усилий задания, а кто-то обречён на выполнение преимущественно скучных, рутинных задач) и т.д. Эта реакция принимает у разных людей разные формы, «каждый реагирует по-своему: одни испытывают разочарование, спасаются бегством в болезнь, впадают в апатию, другие же проявляют повышенную активность, энтузиазм, заметно улучшают показатели своей работы. Кто-то начинает трудиться с большей отдачей надеется поправить, таким образом, свои дела. Смирившиеся полагают, что и выкладываться-то, особенно не стоит».
* Страх потерять работу. К сожалению, философия пожизненного найма пока что вошла в организационную культуру компаний далеко немногих стран. Стресс, вызываемый ожиданием увольнения, приводит к тому, что у людей «пропадает уверенность в себе. Человек перестаёт себя уважать. Могут пройти годы, прежде чем к нему снова вернётся вера в собственные силы и возможности. Безработица, отсутствие заработка, поиски новой работы, безуспешное хождение по кабинетам - всё это не может не вызывать чувство страха».
* Страх потерять собственное Я. В его основе - современное разделение труда и отчуждённость работника от конечных его результатов. Человек фактически становиться неким винтиком в гигантском технологическом процессе, отчего утрачивается ощущение личностью самоценности и, напротив возрастает чувство ненужности, профессиональной обезличенности.

О.Б. Долгинова и Е.Б. Красная исследовали макротравмы у студентов - будущих психологов, показали наличие в их опыте следующих проблем:

* смена места учёбы (поступление в вуз или смена вуза) - 100 %;
* проблемы, связанные с установлением любовных отношений, начало сексуальных отношений - 93 %;
* изменение характера дружеских отношений - 82 %;
* личностные изменения, связанные с достижениями в различных сферах деятельности, - 71 %;
* изменение характера отношений с родственниками - 71 %;
* проблемы, возникающие в ходе своего досуга и быта, - 68 %;
* изменение места жительства - 57 %;
* смерть близких - 54 %;
* приобретение животных - 36 %;
* проблемы со здоровьем - 32 %.

Макротравмы часто воспринимаются комплексно. Можно выделить три системообразующие макротравмы, на которые указывают студенты: переезд, поступление в вуз, организация досуга и быта. Данные факторы отражают характер личностного становления будущего психолога. Актуальность тех или иных проблем для конкретного человека определяется как его личностными особенностями (ценности, направленность личности, характер эмоциональных связей и др.), так и индивидуальными способами реагирования на стресс.

Ю. А. Александровский в своих исследованиях много внимания уделяет клинико-психопатологическим проявлениям стресса и считает, что показателем психической дезадаптации является нехватка адекватного и целенаправленного реагирования человека в условиях психотравмирующей ситуации, приобретающей индивидуально-экстремальный характер.

По определению М.В. Барабановой синдром профессионального выгорания, проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного эмоциональным перенапряжением при работе с людьми. Т.И. Ронгинская отмечает, что симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут приводить к полной дезинтеграции различных психических сфер и прежде всего - эмоциональной.

Группа американских исследователей занимающихся изучением механизмов возникновения стресса и возможных путей его предупреждения среди личного состава войск пришли к выводу, что потери в результате получения психических травм в будущих войнах могут возрасти вследствие усиления напряженности боевых действий, повышения убойной силы оружия и общего усложнения обстановки на поле боя. В США также разрабатываются фундаментальные вопросы нейрофизиологии и поведения людей с целью более глубокого понимания воздействия на личный состав различных видов стресса, подробно изучаются поведенческие реакции и патофизиология стресса. Специалисты Натикского центра научно-прикладных исследований установили, что фаза устойчивого сопротивления воздействию факторов стресса характеризуется резким усилением деятельности определенных отделов головного мозга, что сопровождается ускоренным расходом медиатора нервных импульсов - норадреналина, от которого зависит способность организма противостоять факторам стресса. Нагрузки стрессовой ситуации ведут к истощению запасов норадреналина и требуют их быстрого наращивания, иначе в организме наступают нервно-психические нарушения, которыми характеризуется психическая травма.

Д. Хоффельд изучал причины стрессов у пожарных, в связи с тем, что:

* они раньше умирают, чем их сверстники;
* стрессы вызывают тяжелые физические и психические заболевания;
* сильно снижается работоспособность;
* 75% пожарных по призыву страдают синдромом посттравматического стрессового расстройства и пр.

Автор выделяет следующие источники стрессов - физические (шум, экстремальная температура, огонь, ядовитые газы, взрывы и др.), психические (смерть или угроза смерти детей и подростков, массовое ранение людей, страх за семью и др.), социальные (авторитарный стиль руководства, критика, принуждение и др.), индивидуальные и материальные. Стресс вызывает у пожарных как физиологическую реакцию (болезни сердечно-сосудистой системы, кишечника, аллергию, ревматизм, пародонтоз, депрессию, нарушения сна, шизофрению, психозы, мигрень и др.), так и психическую реакцию (эмоциональная реакция, синдром посттравматического стрессового расстройства, реакцию на узнавание).

Так, разрушая психологические, физиологические, адаптационные возможности человека, стресс, по-видимому, способствует развитию посттравматических стрессовых расстройств. По данным исследователей Германии, Франции и Австрии, у 25% обращающихся к врачу лиц обнаруживают психовегетативные нарушения, функциональные нарушения органов, психосоматические заболевания и депрессивные состояния. Психические стрессоры вызывают более интенсивные реакции: в стадии тревоги одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает также психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха. Во второй стадии - адаптационного синдрома - многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств (уход в свои болезни, не всегда имеющие под собой объективную почву). В третьей стадии - истощения – в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания. Под влиянием хронического или постоянно повторяющегося стресса возникают депрессивные, ипохондрические, тревожные развития личности с возникновением риска развития алкоголизма, лекарственной зависимости, суицидального поведения (вторичные проявления воздействия стресса). Острым или хроническим стрессом могут быть спровоцированы проявления таких психических заболеваний, как эпилепсия, шизофрения и др. У людей пожилого возраста в 90% случаев развивается депрессия.

В последнее время американское командование придает большое значение проблеме выработки у военнослужащих устойчивости к стрессам и расширения их психофизиологических возможностей. По оценкам военных психологов США, в современной войне в Европе до 50% всех потерь могут составить психические. Считается, что при достаточной подготовке личного состава и квалифицированной помощи более половины военнослужащих могут быть возвращены в строй через один – три дня. На основе этих выводов усиливается психологическая подготовка солдат и офицеров. В штаты каждой дивизии включены психиатр, психолог и социолог. Осуществляются эксперименты по усилению психологической устойчивости в бою с помощью медикаментозных средств. В ряде полевых уставов армии США подчеркивается, что достижение победы в войне в значительной степени зависит от состояния духа, физических способностей военнослужащих и их способности «адаптироваться» к экстремальным условиям с наименьшими потерями для своего организма.

Данные исследования зарубежных и отечественных ученых по процессу возникновения стресса позволяют выяснить причину, факторы его развития, качественное своеобразие стрессора, его степень воздействия на психику человека в различных ситуациях.

**1.3 Идеомоторные методы как способ преодоления стресса**

В основе действия самых различных методов лежит один и тот же механизм - возникающее при их использовании особое психофизиологическое состояние, в котором происходит психологическая разгрузка (снятие стресса) и переключение мозговой доминанты. Это состояние возникает при различных методах часто непроизвольно, например, при психоанализе, где считают, что помог именно психоанализ, тогда как психоанализ помогает именно тогда, когда в процессе его возникает это гармонизирующее состояние.

Люди всегда ищут в себе баланс подобными автоматическими движениями: ходят туда-сюда по комнате, качают ногой, постукивают пальцами по столу, покачиваются телом, крутятся в кресле и т.д. В чем же различие между нервными повторяемыми автоматическими движениями, например постукиваниями пальцев по столу или качаниями ногой, и управляемыми автоматическими идеомоторными движениями?

Термин *«идеомоторика»* состоит из двух частей: «идео» (мысленный) и «моторика» (движение), то есть дословно - «мысленное движение». Идеомоторика – это наш внутренний механизм, который основан на представлении выполнения движения и проявляет себя в жизни идеомоторными актами.

Отличие между нервными непроизвольными автоматическими движениями, снимающими напряжение, и сознательно управляемыми автоматическими движениями заключается в том, что сознательные автоматические движения вызывают не только психофизиологическую разгрузку, но являются и временным посредником между «сознанием» и «организмом», помогающим научиться навыкам управления своим состоянием, научиться снятию психологического напряжения, таково как стресс.

Каждое наше движение имеет свое представление в сознании. Любому сознательному движению предшествует создание его мысленного образа, результатом чего являются сигналы к конкретным мышцам нашего тела. При этом выполняется довольно сложный алгоритм анализа текущего состояния и внешних условий, но если движение повторяется часто и в типичных условиях, то наша нервная система сокращает эту процедуру до минимума.

Такой мысленный образ, при котором сигналы к мышцам идут даже в том случае, если мы не планируем выполнять движение, а только думаем о нем, называется *идеомоторным образом действия*. И если контроль мышечной активности недостаточно высок (или сознательно ослаблен), эти сигналы могут вызвать различные движения, т.е. произвести идеомоторный акт.

*Идеомоторный акт* – это непроизвольные движения, которые возникают при мысленном выполнении двигательного действия.

Идеомоторика – это разновидность более широкого психического явления, получившего название **психомоторики**, в которой кроме идеомоторики можно выделить *сенсомоторику* (движение в ответ на сенсорные сигналы), *координацию* (дифференцирование и регуляция мышечных усилий), *ловкость* (по Н.А.Бернштейну - «двигательная находчивость»), *психомоторные способности* (потенциальные возможности человека в двигательной сфере) и другие.

Среди большого количества выполняемых нами движений есть немало таких, которые стали настолько привычными, что их выполнение почти не осознается. В этом случае говорят о формировании двигательного автоматизма, то есть «сворачивании» представления движения в сознании в целостный образ, который позволяет освободить внимание для других действий, и который иногда путают с рефлексом. Автоматизированное действие, несмотря на его «свернутость» в нашем мысленном представлении (подробнее в разделе об обучении двигательным действиям), всегда начинается изнутри, - с сознательного принятия решения что-то сделать и проходит под минимальным, но все, же контролем сознания. Рефлекс же является ответной реакцией организма на сигнал, осознание которого чаще всего происходит после выполнения движения. Большинство дополнительных движений, которые мы выполняем во время сосредоточенности на своих мыслях, разговоре или другом объекте, происходят идеомоторно. Цикличное хождение из угла в угол, покачивание ногой, покусывание карандаша и другие аналогичные движения задают определенный ритм, который способствует мыслительной или речевой деятельности.

Широко известны проявления идеомоторики во время сна. Например, движения, которые выполняются в наших сновидениях, могут частично воспроизводиться спящим человеком – объятия, отталкивание, улыбка и т.п. Не затрагивая достаточно редкое явление лунатизма (хотя, безусловно, идеомоторика присутствует и в нем), остановимся на более распространенных ситуациях. На отдельных этапах нашей жизни способность к идеомоторным движениям во сне может усиливаться. Напряженная деятельность в течение дня и сильные эмоциональные переживания нередко приводят к тревожному сну с повышенной двигательной активностью – от стонов и ворочания до разговоров и различных движений.

Не следует путать идеомоторные движения с непроизвольными подергиваниями, которые бывают особенно частыми в период засыпания. Подергивания имеют соматическую природу – при распространении торможения по нервной системе, таким образом, как бы «разряжается», «сбрасывается» напряжение, накопившееся в отдельных участках спинного мозга. Идеомоторное движение во время сна имеет принципиально другую природу – в процессе сновидения активизируются те участки головного мозга, где хранятся шаблоны движений, то есть их идеомоторные образы. Поэтому проявления идеомоторики во сне являются результатом сновидения, то есть мысленного выполнения определенных действий, и не могут возникнуть без него.

Психологическая установка, как готовность к определенным действиям, в двигательной сфере тесно связана с идеомоторикой. Ожидание конкретной ситуации включает подготовку типичных для нее двигательных образов, подобно тому, как водитель прогревает мотор автомобиля перед поездкой. Нередко возникает ситуация, когда появление только первых признаков изменения ситуации является «пусковым» механизмом сложного ответного действия.

Произвольное и непроизвольное оперирование мысленными образами, в том числе и идеомоторными, приводит к изменению нашего психического состояния. Окружающие объекты, «дорисованные» нашим воображением, увиденная ситуация с ретроспективно восстановленной последовательностью событий, планы на будущее с анализом возможных вариантов – все это может активировать идеомоторные механизмы нашей психики. Нюансы настроения передаются через идеомоторику в двигательную сферу, и возникает «летящая» походка, «груз» неудачи, «дрожь» воспоминания. Для различных состояний у нас имеются свои двигательные программы, которые активируются при появлении образа в сознании.

Целенаправленное создание мысленных образов для изменения психического состояния активно используется в различных методах психорегуляции. Это, прежде всего, визуализации:

* *внешних условий* - например, представления себя в лесу, на берегу моря, дома и т.д.;
* *ощущений* (внутренних условий) - огня в груди, прохлады в голове, тепла в руках и ногах и т.д.;
* *переживаний* - боль утраты, трепет ожидания и т.д.;
* *процессов* - полет или падение, отождествление себя с объектом, расширение или уменьшение размеров и т.п.

В психорегуляции может использоваться и обратный механизм, когда выполнение или имитация определенных движений формирует образы, которые и становятся доминирующими в состоянии и настроении - например, ритмичный танец, бой с тенью, поглаживание приятных на ощупь предметов и т.д.

Упорядочивание идеомоторных приемов в целенаправленную систему привело к созданию идеомоторной тренировки. Этому методу, как и другим видам тренировки, присущи следующие закономерности, которые следует учитывать для эффективного применения:

* *мотивация и активность* как осознание потребности в изменении и стремление к нему;
* *систематичность* как необходимость выполнения конкретной последовательности упражнений для достижения результата;
* *отставленный эффект* как появление результата не сразу, а после серии занятий через определенный промежуток времени;
* *дозирование* как необходимость оптимального сочетания нагрузки и отдыха и другие.

## Идеомоторные образы в обучении технике движений:

наиболее широкое применение идеомоторная тренировка нашла в обучении двигательным действиям и в совершенствовании техники их выполнения. В теории поэтапного формирования умственных действий, модифицированной к двигательному обучению, выделяется 5 уровней освоения действия, и наивысшим из них является создание идеомоторного образа движения (таблица 1).

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Методы** |
| 1 | Ознакомление с общей структурой и алгоритмом движения | демонстрация, объяснение |
| 2 | Изучение отдельных элементов движения | разделение движения на отдельные элементы и освоение их |
| 3 | Целостное выполнение под внешним контролем | целостное выполнение в медленном темпе под внешние команды |
| 4 | Целостное выполнение под внутренним контролем | Самостоятельное выполнение |
| 5 | Объединение логического и перцептивного представлений в идеомоторный образ | многократное повторение в вариативных условиях |

Работа с идеомоторными образами уже изученных движений обычно проводится для создания уверенности в успехе будущего выполнения, исправления технических ошибок, настройки на предстоящую деятельность и т.п. У различных людей существует разная способность к идеомоторной тренировке, которая обусловлена, на наш взгляд, особенностями нервной системы. Мысленное выполнение движений может проводиться в различных положениях, под внешнее речевое или музыкальное сопровождение, с открытыми или закрытыми глазами. Конкретные особенности и методика проведения идеомоторной тренировки определяется поставленными задачами, имеющимися условиями, опытом работы, как ведущего, так и занимающегося и другими факторами.

В отдельных видах человеческой деятельности от исполнителя требуется выполнение действий, которые еще ему не знакомы. В работе актера, педагога, дипломата и т.д. нужна способность к перевоплощению в новые роли, и от достоверности исполнения новых действий зависит общий результат деятельности. Так, например, с помощью идеомоторного механизма актер может передать такие нюансы позы или движения, которые обычно остаются вне фокуса внимания, но в совокупности повышают достоверность исполняемой роли. История театра знает немало случаев, когда при хорошем «вхождении» в образ роль сама идеомоторно «вела» актера, иногда приводя к отступлению от сценария. Отдельно можно выделить перевоплощение в животных, которое производится в сюжетных постановках, детских играх, «звериных» стилях единоборств и т.д. В процессе копирования типичных форм поведения имитируемого животного нередко тело как бы само подсказывает новые движения, и происходит это тоже благодаря идеомоторике.

## Теория уровневого построения движения:

## структура движения физиологически была обоснована и наглядно изложена в теории уровневого построения движения Николая Александровича Бернштейна. В результате своих исследований он выделил четыре *фазы мыслительной работы*, которую человек проводит перед выполнением любого движения:

1. Восприятие и оценка ситуации: *объединение сигналов, поступающих от анализаторов, в единый образ текущей ситуации и анализ ее с позиции достижения цели.*
2. Построение модели желаемого будущего: *постановка цели действия, создание образа ситуации, которая должна быть достигнута в результате выполнения действия.*
3. Создание алгоритма действия: *определение последовательности операций, необходимых для перехода от текущей ситуации к желаемой.*
4. Конкретизация исполнительских систем: *определение конкретных систем-реализаторов алгоритма и команд, необходимых для выполнения действия. В результате наш мозг формирует комплект сигналов к мышцам.*

В процессе выполнения движения фазы мыслительной работы регулярно повторяются, обеспечивая механизм обратной связи и коррекцию движения. Само же движение выполняется через активацию различных участков центральной нервной системы (ЦНС), и по характеру выполняемого движения Н.А. Бернштейн предлагает выделять пять уровней (таблица 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Участок ЦНС** | **Пример** |
| A | уровень палеокинетических регуляций | рубро-спиальный | статические позы: за рулем, в танце, во сне, тонус мышц |
| B | уровень синергий | таламо-паллидарный | циклические и повторяемые движения: шаг в беге, гребок в плавании |
| C | уровень пространственного поля | пирамидально-стриарный | пространственная «привязка»:  попасть в цель, взять объект |
| D | уровень действий (смысловых цепей) | теменно-премоторный | достижение цели:  открыть дверь, снять шляпу |
| E | уровень индивидуального артистизма | кора больших полушарий | Особенности почерка, походки |

Комплекс движений, который имеет конкретную смысловую цель (уровень D), является целостным действием, и в повседневной жизни мы преимущественно оперируем именно действиями, не анализируя составляющие его компоненты. В каждом движении обычно задействованы несколько уровней, но ведущим является только один из них, в зависимости от главной цели действия. Обучение движению происходит от уровня А до уровня Е или наоборот, но для успешного освоения следует сохранять последовательность использования уровней и идеомоторные образы могут использоваться на любом этапе работы.

В процессе изучения действия как целенаправленного комплекса движений формируется его идеомоторный образ, который используется в дальнейшем уже в «свернутой» форме: активизация образа вызывает последовательное выполнение составляющих движений. Психофизиологические особенности конкретного человека – подвижность нервных процессов, дифференциация мышечных усилий, быстрота восприятия и переработки проприоцептивной (т.е. от рецепторов двигательной анализаторной системы), визуальной и другой информации, придают стандартным движениям уникальную индивидуальность. Эта индивидуальность тоже закрепляется в идеомоторном образе выполняемого действия и проявляется в координированности, энергетической стоимости, амплитуде, темпе, ритме и других его характеристиках.

Дальнейшее развитие идей о механизмах управления движением отражено в теории функциональной системы П.К. Анохина. Ее автор выделил 4 компонента *афферентного синтеза*, формирующего цель действия, и ввел понятие *акцептора результата действия* как механизма моделирования ожидаемого результата и сравнения его с результатом, полученным в действительности (рис. 1).

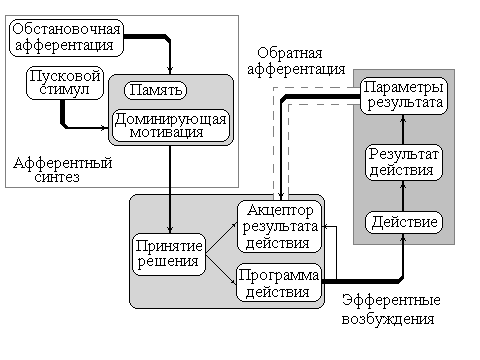


Рис. 1 - Схема функциональной системы поведенческого акта (по П.К. Анохину, 1978)

Наиболее полная функциональная модель предметного действия, которая известна мне сегодня, разработана Н.Д. Гордеевой и В.П. Зинченко в результате комплексного исследования психомоторики человека. Психофизиологический механизм идеомоторики имеет много общего с механизмом предметного действия, поэтому рассмотрим его формирование в процессе преобразования двигательного акта в идеомоторный.

В предметном действии, то есть реально выполняемом движении, процесс состоит из двух основных этапов – программирования и исполнения, которые тесно взаимосвязаны: в программировании формируются управляющие сигналы, а восприятие ситуации после исполнения дает информацию для очередного программирования (рис. 2).

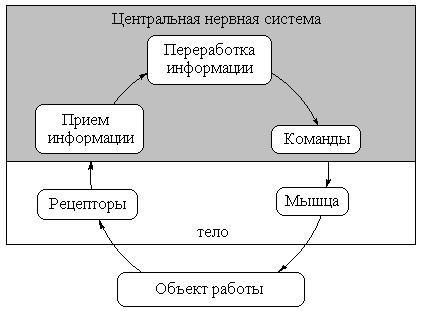


Рис. 2 - Общая схема управления двигательным актом (модификация схемы Н.А. Бернштейна)

Психофизиологическими исследованиями доказано, что «если сохраняется возможность перевода обработки информации и осуществление рефлекторного ответа на низших звеньях интеграции нервных клеток, происходит переключение нервной системы на филогенетический уровень». То есть систематически повторяемая часть двигательного акта автоматизируется и в дальнейшем осуществляется без осознания процесса, причем команды к мышцам тесно взаимосвязаны с типичными ответными сигналами. Автоматизация движения приводит к тому, что фокус внимания при выполнении освоенного упражнения смещается в блок переработки информации с целью создания (а часто просто выбора из имеющихся вариантов) адекватной команды мышцам, дальнейшее выполнение которой уже автоматизировано и практически предсказуемо мозгом. Так происходит формирование идеомоторного образа движения, появление которого в сознании генерирует комплекс сигналов к мышцам. Если нет необходимости выполнения движения, то нервная система снижает интенсивность сигнала до уровня, который не вызывает сокращение мышц, то есть тормозится выполнение движения. Но сигналы от идеомоторного образа воспринимаются и могут осознаваться: каждый, наверное, может вспомнить «мышечный трепет» перед решающим движением. Психофизиологические изменения активности нервной системы в результате мыслительной деятельности широко известны – на этом принципе основана работа «детектора лжи». Активизация идеомоторного образа формирует образ ответного изменения ситуации как наиболее вероятного развития событий в случае выполнения действия. Активное использование представления и воображения для создания в сознании образа измененной ситуации при возможном выполнении движении завершают кольцо идеомоторного акта (рис. 3).

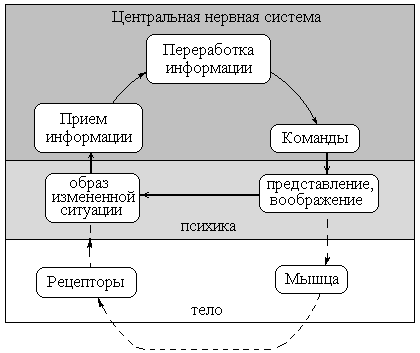


Рис. 3 - Схема идеомоторного акта

Данный алгоритм работы с двигательными образами является основой идеомоторной тренировки, когда мысленное выполнение действий используется для проверки или увеличения готовности к их реальному выполнению, повышения уверенности в успехе, закрепления изученного упражнения и т.д. При этом часть сигналов может доходить до мышц, и тогда происходит имитация движений с акцентированием его основных моментов. Если у человека развита способность к идеомоторике, то есть существует повышенная чувствительность моторной системы к сознательным и бессознательным образам, выполнение движения может происходить без осознания инициирующего его идеомоторного образа и восприниматься как управление внешней силой.

В данной теоретической части исследования по проблеме преодоления психологического стресса посредством идеомоторных методов была разделена на три составные части, в которых мы подробно рассмотрели:

* проблему стресса в психологии, были рассмотрены основные механизмы возникновения психологического стресса и связанные с ним поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические изменения, а также субъективные и объективные причины возникновения стресса;
* научные концепции и статистические исследования по проблеме стресса, такие как, первое исследование Ганса Селье давшее начало концепциям Лазаруса, Александровского, Черепановой, О.С. Копиной, Е.А. Сусловой, Е.В. Заикина, В. Зигерта, Л. Ланга, О.Б. Долгинова и Е.Б. Красновой и Д. Хоффельда;
* третья часть полностью была посвящена идеомоторным методам, как способу преодоления психологического стресса. Здесь была рассмотрена сущность идеомоторики, ее эффективность в психорегуляции эмоционального состояния с помощью целенаправленно созданных мысленных образов для изменения психического состояния.

**Глава 2. Практическое исследование и анализ полученных результатов**

**Цель и задачи исследования:** цель данного исследования состоит в выявлении стрессовых состояний личности и изучении способов оптимизации психологического стресса посредством идеомоторных методов. Исходя из поставленной цели, нами решаются следующие задачи:

1. использование научных концепции зарубежных и отечественных исследователей, как база для собственного исследования;
2. выявить особенности проявления психологического стресса у человека;
3. использовать идеомоторные методы и средства как способ преодоления психологического стресса и проверить ее эффективность;
4. использовать ряд методов для диагностики стрессовых состояний личности;
5. сделать анализ результатов проведенного исследования.

**Гипотеза исследования:** в проводимом исследовании я выдвигаю гипотезу о том, что комплекс методов и средств, используемых в идеомоторике, является эффективным способом снятия психологического стресса.

**Объектом исследования:** стрессовые состояния личности.

**Предметом исследования:** преодоление психологического стресса посредством идеомоторных методов.

**Методы исследования:**

1. наблюдение и беседа – проводилась на начальном этапе исследования и в ходе всего исследования;
2. тест личностной тревожности Спилбергера – тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность.

Под ***личностной тревожностью*** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

***Ситуативная или реактивная тревожность*** как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

1. методы и средства идеомоторики – в качестве использованных методов нами было выбрано, упражнение «Подъема (всплытия) рук».
2. методы математической статистики.

В исследовании принимало участие 20 работников предприятия «Профото» из 6 мужчин и 14 женщин в возрасте от 23 до 35 лет.

**2.1 Исследование**

Данное исследование состоит из трех основных этапов, рассмотрим подробнее каждый из них.

* Первый этап исследования: диагностирование стрессового состояния.

На первом этапе нашего исследования мы диагностировали тревожность у всех испытуемых с помощью «теста личностной тревожности Спилбергера» (см. Приложение №1) и получили следующие данные, которые представлены на диаграмме ниже (рис. 4, 5):



Рис. 4



Рис. 5

Как видно из диаграмм, показатели ЛТ имеют более высокие значения, а показатели РТ наименьшие: умеренная тревожность зафиксирована у 7 испытуемых (№: 8, 13, 14, 15, 17, 18 и 19), как нам известно, высокие показатели по шкале реактивной тревожности свидетельствуют о состоянии стресса у данных испытуемых. Таким образом, мы вывели группу риска.

Также между полученными показателями ЛТ и РТ была произведена корреляция, были получены следующие данные r = 0,834147358 – по определению устойчивая корреляционная зависимость, или положительная.

* Второй этап исследования: использование идеомоторных методов.

Следующим этапом нашего исследования составляло проведение занятий по идеомоторике с испытуемыми. Для начала ознакомимся с основными положениями построения занятий:

1. Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение;
2. Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.;
3. Третье положение - эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, подсказывает практика;
4. Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так как мы это видим при демонстрации кинопленки, заснятой рапид - методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки;
5. Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента. Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент. Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек, начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их;
6. Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов, а также учитывая ряд специфических принципов:

1. Принцип мотивированной заинтересованности. Он предполагает привитие серьезного отношения к методу. Если не удается создать глубокого и устойчивого интереса к методу, он не даст ожидаемого эффекта.
2. Принцип универсальной эффективности. Актуализация двигательных представлений - действенное средство саморегуляции неблагоприятных эмоций. Идеомоторная подготовка воспитывает ряд необходимых интеллектуально-волевых качеств (способность к сосредоточению, интенсивность и устойчивость внимания, склонность к самонаблюдению, самоанализу и самооценке), развивает познавательный интерес и творческое отношение.
3. Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными и в определенной степени силовыми.
4. Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия на начальной стадии обучения не всегда сопровождаются тренирующим эффектом. Это происходит из-за отсутствия достаточно полной программы представления движения. Начинающие использовать идеомоторный метод на первых этапах могут отставать в темпах научения. Однако вскоре, когда двигательно-мышечные представления приобретают отчетливость и устойчивость, они значительно обгоняют учеников, тренирующихся по обычной методике, без использования идеомоторики.
5. Принцип содержательной эффективности. Содержанием идеомоторного воспроизведения может явиться все движение или действие от начала до конца со всеми деталями и двигательными компонентами (пространственными, временными и силовыми); все движение (но обобщенно и свернуто); наиболее трудные, узловые моменты действия; только его начало и конец. При этом на фоне индивидуального своеобразия вариантов выявляется устойчивая закономерность: наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в двигательно-мышечных образах узловых моментов действия, его результативной сути.
6. Принцип моделирования. Эффективность идеомоторного воспроизведения усиливается в условиях реального моделирования действий. Манипулируя моделью (проволочной, пластмассовой, графической, макетом) человек стремится техническую модель (образ движений) воплотить в реальном движении, фиксирует в нем основные результативные моменты или позы. Тренер при этом всегда может получить необходимую информацию, какой образ складывается или уже сложился в сознании ученика, соответствует ли желаемое действительному. Результатом таких действий является создание и закрепление учеником и тренером оптимальной модели.
7. Принцип дозирования. Многократное и длительное идеомоторное воспроизведение движения или действия утомляет нервные центры. В итоге двигательные представления теряют свою яркость и четкость, становятся беспорядочными, расплывчатыми, что значительно снижает результативность идеомоторной тренировки. Поэтому целесообразно мысленно повторять идеомоторное задание 4-5 раз, а задание, содержащее сложные и длительные упражнения, - однократно.

**Ход занятий:**

В качестве идеомоторного упражнения, нами было выбрано упражнение – «Подъема (всплытия) рук», данное упражнение выполнялось на ниже перечисленных положениях:

1. Испытуемые четко представляли и кратно описывали предстоящий идеомоторный акт. В нашем случае - движений рук снизу вверх.
2. Принимали тренировочную позу, в которой выполняется предстоящее идеомоторное движение. В нашем примере, стоя с опущенными вдоль туловища руками, или сидя с положенными на бедра кистями, ладонями вниз.
3. Движение выполняется 3-5 раз, по возможности точнее, чтобы отрефлексировать, и отложить в памяти движений. Упражнение сделать плавно и молча, с открытыми глазами.
4. После повторить проделанное движение 2-3 раза, с открытыми глазами, сопровождая его поэтапными опережающими словесными командами. В нашем примере (стоя) такие команды выглядят так: "Кисти зашевелились! Руки оторвались от туловища... плавно, сами, поднимаются вверх!" Цель этого упражнения - наладить прочную идеомоторную связь между двумя системами - программирующей (мозг) и исполняющей (руки).
5. Необходимо освободить мозг от посторонних мыслей. Закрыв глаза и никуда не отвлекаясь, следует максимально сосредоточить свое внимание на сильном образе - желании начала задуманного идеомоторного движения, повторяя мысленно поэтапные самокоманды. В нашем примере - это мысленные самоприказы на плавный отрыв и "всплытие" рук. При этом, желая всплытия, наблюдать как идеомоторное мышечно-суставное чувство, автоматически, само, производит плавный отрыв и "всплытие" рук вверх.
6. Повторить предыдущее упражнение 2-3 раза без слов, на чистом образе-желании. При этом не думать о конечном результате, а сосредоточить все свое внимание-желание на начальном образе и самом процессе идеомоторного движения. В нашем примере, это надо сосредоточить внимание-желание на образе начального отрыва рук от бедер и процессе их дальнейшего движения вверх.
7. Если занимающийся (испытуемый) начинает сомневаться в своих личностных способностях и отказывается проделывать упражнения, необходимо сделать небольшую передышку.

Цель занятий: осмысление своего состояния и поведения на занятии, развитие умения фиксировать, регистрировать процесс и результаты собственного состояния. Отреагировать актуализированные проблемы. Ощутить состояние полного равновесия, гармонии, красоты, тишины.

Каждое занятие длилось 10 минут, всего было проведено 10 индивидуальных занятий с каждым из испытуемых. После занятий происходило совместное обсуждение ощущений. Общее время занятий составило: один час, сорок минут.

* Третий этап исследования: повторное диагностирование стрессового состояния и проверка эффективности идеомоторных методов.

На данном этапе исследования после проведения занятий по идеомоторике, через неделю было проведено повторное диагностирование тревожности у всех испытуемых с помощью того же теста (см. Приложение №1) и получили следующие данные, представлены на диаграмме ниже (рис. 6, 7):



Рис. 6



Рис. 7

Полученные данные указывают на эффективность проведенных занятий по идеомоторике. Психологический стресс снизился до показателя – «умеренной тревожности». Снизились показатели по ЛТ. Показатели РТ в первом исследовании были у 7 испытуемых, а после - их число сократилось до двух. В соответствии с концепциями и гипотезой нашего исследования основным методом воздействия на преодоление психологического стресса были использованы средства идеомоторики. Эффективность проведения занятий посредством идеомоторных методов составляет более 80% от всех испытуемых. Таким образом, гипотеза подтвердилась.

**Заключение**

В данной курсовой работе исследуется проблема «Преодоление психологического стресса посредством идеомоторных методов».

В первой главе работы освящаются основные теоретические направления и концепции данной темы исследования. Представлены работы зарубежных и отечественных ученных, занимающихся изучением данной проблемы. Основное исследование данной проблемы восходит к работам Ганса Селье раскрывшим основные механизмы возникновения стресса. Также были рассмотрены работы Лазаруса, который разработал стратегии по копинг-поведению, Александровский и Черепанова изучали психофизиологическую составляющую стресса. Изучение изменений функциональных систем в организме, таких как поведение, эмоции и интеллект занимались В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов. Различные статистические исследования стресса были проведены О.С. Копиной, Е.А. Сусловой, Е.В. Заикином, В. Зигертом, Л. Лангом, О.Б. Долгиновой и Е.Б. Красновой. Здесь же были раскрыты основные формы проявления психологического стресса и связанные с ним поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические изменения, а также субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Для осмысления исследуемой проблемы был проведен анализ идеомоторных методов, как психологическому средству коррекции состояния стресса: история развития этого метода, лечебное действие образного представления движений.

Практическая часть курсовой работы состояла в эмпирическом исследований данной проблемы в выявлений стрессовых состояний человека с помощью специализированных методик и проведения психокоррекционых занятий идеомоторики для снижение психологического стресса.

Исследование состояло из трех основных этапов, в ходе которых были получены следующие данные эффективности проведения занятий: составляет 80% от всех испытуемых.

В результате нашего исследования мы имеем полную картину об одном из методов преодоления стресса. Именно идеомоторные методы способны эффективно воздействовать на психологический стресс, путем отреагирования своего физического состояния на мыслительный созданный образ действий движений.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что комплекс методов и средств, используемых в идеомоторике, является эффективным способом снятия психологического стресса, подтвердилась.

**Список используемой литературы**

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии / Г.С. Абрамова, - М.: Академия, 1999. – 320 стр.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский, - М.: «Медицина», 1993. – 400 стр.
3. Алиев Х.М. Метод ключ в борьбе со стрессом / Х.М. Алиев, - Ростов-н/Д.: «Феникс», 2003. – 320 стр.
4. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган, - СПб.: «Питер», 1999. – 86 стр.
5. Батурин Н.А. Оценочная функция психики / Н.А. Батурин, - СПб.: «Академия», 1998. – 361 стр.
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн, - М.: Смысл, 1990. – 330 стр.
7. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров, - М.: «ПЕР-СЭ», 2000. – 352 стр.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг, - СПб.: «Питер», 2004. – 496 стр.
9. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова, - М.: МГУ, 1989. – 399 стр.
10. Заболотский И.Б., Илюхина В.А. Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека / И.Б. Заболотский, В.А. Илюхина, - Краснодар: «Кубанская медицинская академия», - 1995. – 100 стр.
11. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматическое и соматопсихические расстройства у детей /Д.Н. Исаев, - СПб.: «Речь», 2005. – 400 стр.
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык, - М.: «Наука», 1983. – 341 стр.
13. Копонев С. Влияние стресса на здоровье // С. Копонев, «Московский психологический журнал», №2 – 2004.
14. Кузнецова А.С., В.В. Злоказова Т.А. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния // А.С. Кузнецова, Т.А. Злоказова Т.А., №1 – 2008., С. 102 – 130.
15. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л.В. Куликов, - СПб.: «Питер», 2004. – 464 стр.
16. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых, - М.: Эксмо, 2005. – 896 стр.
17. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина-Пых, «Московский психологический журнал», №12 – 2005.
18. Мельник Б.Е., Кахана М.С. Медико-биологические формы стресса / Б.Е. Мельник, М.С. Кахана, - Кишинев: «Штиинца», 1981. - 176 стр.
19. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова, - Казань: «ИП Тухтаров В.Н.», 2003. – 94 стр.
20. Пономаренко А.С. Фактор стресса // А.С. Пономаренко, «Московский психологический журнал», №7 – 2004.
21. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского, - СПб.: «Питер», 2002. – 1024 стр.
22. Сандомирский М.Е. Защита от стресса / М.Е. Сандомирский, - М.: «Институт Психотерапии», 2001. – 316 стр.
23. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье – М.: «Прогресс», 1979. – 123 стр.
24. Сивицкий В. Идеомоторика: знакомая незнакомка / Владимир Сивицкий, - Минск: «Веды», 2003. – 198 стр.
25. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина, - СПб.: «Питер», 2001. – 272 стр.
26. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку / Е.М. Черепанова, - М.: «Академия», 1997. – 264 стр.
27. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых, - СПб.: «Питер», 2006. – 256 стр.
28. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс и регуляция / Г.М. Яковлев, В.С. Новиков, В.Х. Хавинсон, - СПб.: «Пресс», 1990. – 225 стр.

**Приложение**

**Тест личностной тревожности Спилбергера**

Шкала самооценки состоит из 2-х частей, раздельно оценивающих тревожность реактивную (РТ, номера высказываний с 1 по 20) и личностную (ЛТ, номера высказываний с 21 по 40).

На каждое из высказываний необходимо дать один из четырех вариантов ответа:

1 - почти никогда,

2 - иногда,

3 - часто,

4 - почти всегда.

*Инструкция теста:* внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и выберите соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

### Тестовый материал:

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я очень быстро устаю.
23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел бы быть таким же счастливым как другие.
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.
26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
35. У меня бывает хандра.
36. Я удовлетворен.
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

PT = A-B+35,

где, А - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, б, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 1б, 19, 20.

ЛТ = C-D+35,

где С - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, З5, 37, 38,. 40;

D - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результаты оцениваются следующим образом:

* до 30 баллов - низкая тревожность;
* 31-45 - умеренная тревожность,
* 46 и более баллов - высокая тревожность.