**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы, «СТРЕССА»** которую, мы выбрали для курсовой работы в наше время представляет, не только академический интерес. Ее решение чрезвычайно важно в социально-практическом аспекте. Стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот ди­агноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психиче­ского и физического здоровья. Каждый день тысячи людей обращаются к врачам, жалуясь на изнуренность, беспокойство, нервозность, апатию. Это признаки болезни когда – то врачи называли усталостью и которая носит название стресса. Термин изменился, но суть остается той же: усталость и стресс лишают всяческих жизненных сил..

Проблема стресса приобрела не только исключительное научное значение, но стала популярным житейским понятием, объединяющим широкий круг проявлений измененного психического состояния, возникающего под влиянием чрезвычайных внешних обстоятельств.

Стресс как особое психическое состояние выражается не только в трудностях проявления эмоций и сводится не только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

В век научно-технического прогресса в современном обществе человек часто оказывается в ситуации дейст­вия психоэмоциональных стрессоров и из-за социальных ограничений не может реализовать реакцию борьбы или бегства.

Накапливающиеся в организме продук­ты деятельности стрессовых механизмов приводят к разрушению механизмов саморегуляции, сбивая биологические ритмы людей, изменяются гормональные и иммунные функции стрессированного организма.

Таким образом, **целью** данной курсовой работы является исследование ведущих психологических факторов, которые влияют на психологическое состояния личности.

**Объектом исследования.** Стрессовое состояние личности.

**Предмет исследования:** Психологические особенности стресса.

**Гипотеза исследования:**

1. Уровень стресса человека зависит от его индивидуальных особенностей.

2.Научно обоснованная и апробированная в исследование система продуктивных психокоррекционных методов обеспечивает не только снятие стресса, но и его психопрофилактику, обеспечивая и поддерживая психическое и физическое здоровье.

**Для проведения выдвинутой гипотезы были поставлены следующие задачи исследования:**

1. Провести обзор литературных источников по изучаемой проблеме.

2. Определить изменения стрессовых состояний человека, зависимость этих изменений от личности испытуемых.

3. Проведение эксперимента.

4. Обработка полученных результатов и их анализ.

5.Разработать и апробировать систему средств коррекции стресса с использованием механизмов релаксации.

6.Выводы.

**ГЛАВА I.**

 **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР.**

За последние пятьдесят лет про стресс было написаны сотни тысяч научных и популярных статей. Причем каждый исследователь излагал свои личные взгляды на этот феномен. Поэтому будет справедливо, если мы предоставим слово самому первооткрывателю стресса канадскому психологу Ганс Селье, который в популярной форме рассказал о своем открытии в книге «Стресс жизни». Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его?

Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействиям изменяется режим работы многих органов и систем организма, например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом "неспецифический". Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара, и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

Селье назвал это явление «адаптационным синдромом» и выяснил, что он протекает в три стадии, развертывающихся как единый процесс. Первая стадия – реакция тревоги – это стадия мобилизации защитных сил организма. Вслед за первой наступает вторая стадия резистентности (адаптации) и стадия истощения. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного ответа. Казалось нелепым, что разные задачи, фактически все задачи, требуют одинакового ответа. Но если задуматься, то в повседневной жизни много аналогичных ситуаций, когда специфические явления имеют в то же время общие неспецифические черты. На первый взгляд трудно найти "общий знаменатель" для человека, стола и дерева, но все они обладают весом. Нет невесомых объектов. Давление на чашу весов не зависит от таких специфических свойств, как температура, цвет или форма. Точно так же стрессорный эффект предъявленных организму требований не зависит от типа специфических приспособительных ответов на эти требования».

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г.Селье, было присвоено наименование «психологический стресс». Психологический стресс рассматривали как комплексную реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Впоследствии это определение было уточнено, и психологический стресс стал рассматриваться как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию. Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс», причем различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в это понятие, что затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса. В содержание этого термина включают как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типичные признаки стрессорных реакций, соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других коррелятов стресса.

 Актуальность исследований по изучению механизмов и последствий эмоционального стресса подчеркивается, практически, всеми ведущими специалистами, работающими в этой области, независимо от научного направления (психиатрами, психологами, физиологами). Так, А.М. Вейн еще более двух десятилетий назад писал, что «основные хронические текущие заболевания нашего времени возникают на фоне эмоционального неблагополучия, острого или хронического эмоционального стресса». В одной из последних монографий, посвященных индивидуальной устойчивости к стрессу, К.Судаков отмечал, что «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания». По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы. Основными причинами возникновения этих нарушений становятся эмоциональное напряжение, межличностные конфликты в семье и напряженные производственные отношения и др. Эти факторы нарушают механизмы поддержания гомеостаза, сформировавшиеся в процессе эволюции. Если человек попадает в социальные условия, когда его положение кажется ему бесперспективным, то может развиться реакция тревоги, чувство страха, неврозы и т. п. В последнее время показано, что эмоциональные проблемы являются более частой причиной потери трудоспособности по сравнению с соматическими проблемами.

В последнее время многие исследователи на Западе обращают внимание на негативные последствия стресса, вызванного учебой или производственной деятельностью. Феномены, которые присущи, по мнению зарубежных исследователей, профессиональному стрессу (депрессия, тревога, чувство вины, нерешительность и др.), вполне применимы к стрессу экзаменационному, тем более, что учебная деятельность по некоторым параметрам весьма близка к производственной.

**1.1 ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ СТРЕССА.**

Определение стресса с психологической точки зрения звучит так:

Стресс (англ. stress — напряжение) — состояние напряжения — со­вокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) — холода, голодания, психических и физических травм, облучения, кровопотери, инфек­ции и т. п.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выде­ляют различные виды стресса, в наиболее общей классификации - стресс физиологический и стресс психологический. Последний подразделяет­ся на стресс информационный и стресс эмоциональный.

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой от­ветственности за последствия решений.

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т. п. При этом различные его формы — импульсивная, тор­мозная, генерализованная — приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигатель­ного и речевого поведения.

Стресс может оказывать и положительное, мобилизующее и отрица­тельное влияние на деятельность — дистресс, вплоть до полной де­зорганизации.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА.**

 СТРЕСС — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации, что ставит перед исследователями задачу изучения адаптации человека к сложным (экстремальным) условиями, а также прогнозирования его поведения в подобных условиях. Стресс обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Стресс является составной частью жизни каждого человека и его нельзя избежать так же, как еды и питья. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Нам надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Тот тип стресса, который мы будем рассматривать в данной работе, определяется как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличным и сексуальным отношениям и др.

**МЕХАНИЗМЫ СТРЕССА.**

Согласно Селье, стрессовую реакцию можно разделить на три условные фазы:

1) тревоги;

 2) сопротивления;

3) истощения.

 Автор считал, что стрессоры вызыва­ют стереотипный, автоматизированный ответ, начиная с активации гипоталамуса, повышения активности гипофиза и надпочечников с одновременным включени­ем симпатического отдела вегетативной нервной системы. Через таламус сигнал поступает к ги­поталамусу и параллельно — в ретикулярную формацию, которая является «свя­зующим звеном» между сознанием и телом. В таком случае физический по природе стрессор, так же как и психологический стрессор, может влиять на когнитивные процессы, запуская одни и те же психофизиологические механизмы, независимо от природы стрессора. В то же время существуют данные о том, что информация о стрессорах, воспринимаемых зрением, поступает прямо к гипоталамусу по специ­альному зрительному тракту. В любом случае ни у кого не возникает сомнения, что ретикулярная формация, гипоталамус и лимбические структуры принимают непосредственное участие в развитии стрессовой реакции; в осознании стрессора и формировании необходимой адекватной реакции принимает участие весь мозг, включая и вегетативную нервную систему. Всегда необходимо помнить о понима­нии мозга как части целостной нейроэндокринной системы, управляющей нашей психикой и поведением.

**1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССОРОВ**

Стрес­сор — это внешний или внутренний стимул, который может запустить реакцию борьбы или бегства. Часть стрессоров требует немедленной фи­зической активности, чтобы избежать травмы или повреждения. Другие стрессоры тоже побуждают к борьбе или бегству, даже если немедленная физическая ре­акция невозможна или будет неприемлема для окружения. Но в современном обществе редко используется реакция борьбы или бегства. Продукты накаплива­ются, а воспользоваться ими мы не можем. В результате этого повышенная стрес­совая реакция становится затяжной, приводя к развитию дистресса — различным заболеваниям. Чем дольше действует стрессор на человека, тем сильнее дистрессовое расстройство.

Эти стрессоры можно назвать символичными. Например, это потеря статуса, снижение самооценки, пе­реутомление и т. д.

Есть несколько оснований для квалификации стрессоров. Они могут быть факторами окружающей среды (токсины, жара, холод), иметь психологическую природу (снижение самооценки, депрессия). Другие имеют социальную природу (безработица, смерть близкого человека). Стрессоры можно квалифицировать и по-другому. Они могут быть глобальными, действующими на популяцию, нацию в целом (отсутствие стабильности жизненного уклада в целом государстве, неуве­ренность людей в завтрашнем дне), и личностными (проблемы в личной жизни, потеря работы, потеря близкого человека, конфликты на работе).

**1.3 ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ ПСИХИЧЕСКОГО СТРЕССА.**

1) стресс — состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;

2) стресс — более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;

3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как стресс возник главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

При любом нарушении сбалансированности “человек-среда” недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как

— ощущение неопределенной угрозы;

— чувство диффузного опасения и тревожного ожидания;

— неопределенное беспокойство,

представляет из себя наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое представляет из себя центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.

В отличие от боли тревога — это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Профессор Березин определил тревожный ряд, который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

1) ощущение внутренней напряженности — не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

2) гиперестезические реакции — тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

3) собственно тревога — центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак : невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

4) страх — тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

5) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы — нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

6) тревожно-боязливое возбуждение — вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

Кстати, уже упоминавшийся Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течении своей жизни. Оно соответствует “фазе истощения” общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и удачно справляетесь с ней.

**1.4 СТРЕССОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**

Итак, стресс - это напряженное состояние организма, т.е. неспецифи- ческий ответ организма на предъявленное ему требование ( стрессовую си- туацию ). Под воздействием стресса организм человека испытывает стресс- совое напряжение. Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональ -ной ( чувства ) в сферу рациональную ( разум ) и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

**Признаки стрессового напряжения:**1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улетучиваются.
7. Довольно часто появляются боли ( голова, спина, область желудка ).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

**ГЛАВА II.**

**МЕТОДЫ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ.**

 Для исследования психологического стрессового состояния использовалась следующая методика: методика стрессоустойчивости в социальной адаптации (Холмса и Раге). Методика надежна, является достаточно простым и чувствительным диагностическим инструментом.

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

 Инструкция: Методика Холмса и Раге состоит из 43 вопросов, нужно внимательно прочитать весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочитайте каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года произошли в вашей жизни.

**ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Жизненные события | Баллы |
| 1. | Смерть одного из супругов. | 100 |
| 2. | Развод. | 73 |
| 3. | Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером. | 65 |
| 4. | Тюремное заключение. | 63 |
| 5. | Смерть близкого члена семьи. | 63 |
| 6. | Травма или болезнь. | 53 |
| 7. | Женитьба, свадьба. | 50 |
| 8. | Увольнение с работы. | 47 |
| 9. | Примирение супругов. | 45 |
| 10. | Уход на пенсию. | 45 |
| 11. | Изменения в состоянии здоровья членов семьи. | 44 |
| 12. | Беременность партнерши. | 40 |
| 13. | Сексуальные проблемы. | 39 |
| 14. | Появление нового члена семьи, рождение ребенка. | 39 |
| 15. | Реорганизация на работе. | 39 |
| 16. | Изменение финансового положения. | 38 |
| 17. | Смерть близкого друга. | 37 |
| 18. | Изменение профессиональной ориентации, смена места работы. | 36 |
| 19. | Усиление конфликтности отношений с супругом. | 35 |
| 20. | Ссуда или заем на крупную покупку. | 31 |
| 21. | Окончание срока выплаты ссуду или займа, растущие долги. | 30 |
| 22. | Изменение должности, повышение служебной ответственности. | 29 |
| 23. | Сын или дочь покидает дом. | 29 |
| 24. | Проблемы с родственниками мужа или жены. | 29 |
| 25. | Выдающееся личное достижение, успех. | 28 |
| 26. | Супруг бросает работу ( или приступает к работе). | 26 |
| 27. | Начало или окончание обучения в учебном заведении. | 26 |
| 28. | Изменение условий жизни. | 25 |
| 29. | Отказ от каких –то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения. | 24 |
| 30. | Проблемы с начальством, конфликты. | 23 |
| 31. | Изменение условий или часов работы. | 20 |
| 32. | Перемена места жительства. | 20 |
| 33. | Смена места обучения. | 20 |
| 34. | Изменение привычек, связанных с проведение досуга или отпуска. | 19 |
| 35. | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием. | 19 |
| 36. | Изменение социальной активности. | 18 |
| 37. | Ссуда или заем покупки крупных вещей ( машины…). | 17 |
| 38. | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна. | 16 |
| 39. | Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи. | 15 |
| 40. | Изменение привычек, связанных с питанием ( количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита….) | 15 |
| 41. | Отпуск. | 13 |
| 42. | Рождество, встреча Нового года, день рождения. | 12 |
| 43. | Незначительное нарушение правопорядка ( штраф за нарушение правил уличного движения. | 11 |

**2.1 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ.**

 Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо срочно что – либо предпринимать, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение – она выражает ( в цифрах ) степень стрессовой нагрузки.

**ТАБЛИЦА СТРЕССОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.**

|  |  |
| --- | --- |
| Общая сумма баллов | Степень сопротивляемости стрессу. |
| 150 – 199 | Высокая |
| 200 – 299 | Пороговая |
| 300 и более | Низкая (ранимость) |

После исследования всех испытуемых по методике: определения стрессоустойчивости в социальной адаптации Холмса и Раге. Было отобраны и сформированы три группы:

**Первая группа:** степень сопротивляемости стрессу высокая это (150 – 199 баллов). В эту группу вошли из 30 только 5 человек. Это говорит о том, что человек уравновешенный, спокойный, способный оказать сопротивление неприятностям, владеющий собой. Эта группа людей оптимистов, у них мало проблем, связанных со стрессам. К сожалению, таких немного.

**Вторая группа:** степень сопротивляемости стрессу пороговая это (200 – 299 баллов). В эту группу вошли 10 человек. Это говорит о том, что человек постоянно живет в напряжении, не умеет отдыхать, часто жертвует семейными интересами, эмоциональны в работе. Основная реакция под влиянием стресса основывается у человека на выделения адреналина, что вызывает предрасположенность к сердечно – сосудистым заболеваниям, инфарктам, гипертонии кровоизлияниям в мозг.

**Третья группа:** степень сопротивляемости стрессу низкая это (300 и более баллов). В эту группу вошли остальные 15 человек. Результат этих людей меня очень поразил. Вообще они люди спокойные, они всегда скрывают свои эмоции, молча переживают свои проблемы, не проявляют реакций, даже бурных. Я, считала, что им очень легко справляться с проблемами различного рода. Но исследование дало мне обратный результат. Таким людям оказалось, что им угрожает уменьшение сопротивляемости организма, большая восприимчивость ко всевозможного рода инфекциям, истощение, ревматизм, нервная депрессия. Мой вывод такой по этой группе, что надо уметь доставлять себе приятное, иметь смелость сказать то, что думаешь, выбрать то, то нравится…

 Подводя итог, можно сделать вывод, какие бы небыли результаты, нам стоит научится справляться со стрессовыми ситуациями. Каждый из нас по- разному испытывает его, и для каждого найдется именно то, что Вам поможет. Научно обоснованная и апробированная в эксперименте система продуктивных психокоррекционных методов поможет не только снять стресс, но и обеспечит психопрофилактику, обеспечит и поддержит психическое и физическое здоровье. Ниже приведены релаксационные психотерапевтические методики, которые могут быть использованы с целью снятия психического напряжения. РЕЗУЛЬТАТ ПОТРЯСАЮЩИЙ - ЭТО ПОТВЕРДИЛА ОСОБЕННО ТРЕТЬЯ ГРУППА ИСПЫТУЕМЫХ.

**ГЛАВА III**

 **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДАЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ.**

Здесь речь пойдет о применении различных психотерапевтических и релаксаци­онных методик. Любые типы психотерапии могут быть использованы с целью снятия психического напряжения и ненавязчивого изменения отношения клиен­та к действующему на него в данный момент стрессору, формирования сознатель­ной установки на благоприятный результат. Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: - импульс - стресс - адаптация. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Релаксационные методики при­водят к снижению темпа обмена веществ, уменьшению мышечного напряжения и содержания холестерина в крови, влияют на уровень артериального давления, частоту сердечных сокращений и другие физиологические параметры.

 **Что какое релаксация**

 Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие - мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.
 Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

 **Релаксационные упражнения.**

 Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние “идейной пустоты”. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира. **Упражнения :**

 1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату(вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

 2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

 3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

 4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.
Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица ( губы, лоб). В заключение мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.
 Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.
Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

 **Медитация**

Медитация — это процесс концентрации внимания на про­стых, неизменных или повторяющихся стимулах. Медитация может включать в себя повторение слов, звуков, фраз или мо­литв. Ее основная цель — избавиться от посторонних мыслей и расслабить тело. Медитация оттачивает нашу способность к кон­центрации и силу нашего мышления, она нацелена на трансфор­мацию личности.

**Для чего нужна медитация?**

Большую часть времени (когда мы бодрствуем) мысли имеют форму некоего внутреннего диалога. Многим из нас сложно заглу­шить эту внутреннюю «болтовню». Нам не удается сосредоточить­ся на одной мысли или на одном действии. Часто мы упускаем на­стоящее, думая о том, что мы делали вчера или что мы будем де­лать завтра (или в следующем году). Медитация — метод, помогающий лучше осознать, сосредоточиться и достичь внутрен­них целей. Во время медитации наше внимание концентрируется, и мы занимается одним конкретным делом. Наше внимание «про­чищается» от всяких отвлекающих факторов, проясняя восприятие реальности. Хотя во время медитации мы заостряем центр нашего внимания, результатом является расширенное восприятие бытия.

Наше сознание иногда бывает переполнено тревогами, сожале­ниями, негативными самооценками, воспоминаниями, реакциями на внешние события, надеждами и страхами. Это приводит к тому, что наша личность оказывается закопана все глубже и глубже. Ме­дитация — это метод избавления от подобных кризисов и обрете­ния спокойствия, что может позволить нам сосредоточиться на кон­структивных мыслях и найти в себе хорошее. Медитация эффек­тивна для достижения состояния глубокой релаксации за достаточно короткое время. Медитативное состояние не только вы­зывает глубокую релаксацию, но и снимает физическую и психо­логическую усталость. Благоприятные эффекты медитации много­численны. Люди, регулярно практикующие медитацию, значитель­но реже испытывают стрессогенные симптомы и реже заболевают болезнями, связанными со стрессом. К положительным эффектам медитации на организм относится уменьшение бессонницы, сниже­ние артериального давления, подъем сил и более легкая переноси­мость боли. Полезна она и для психики, что выражается в повыше­нии спокойствия, терпеливости, концентрации и памяти, а также в улучшении понимания окружающих и эмпатии. Обратите внима­ние, как много общих преимуществ у медитации и регулярной фи­зической нагрузки (о которой говорится в главе 4).

**Способы медитации**

Способов медитации существует не меньше, чем медитирующих. Некоторые люди каждое утро проводят час в тишине и сосредото­чении. Другие входят в медитативное состояние через ходьбу, не­торопливую езду в транспорте, вождение мотоцикла или восточную гимнастику. Вам не нужно носить экзотическое одеяние и сидеть в позе лотоса, чтобы медитировать. Простой формой медитации мо­жет быть спокойное сидение и расслабление своего сознания. Вы можете сказать, что у вас нет времени для утренней меди­тации. Но если вы не уделите время для концентрации, другие дела не дадут вам вырваться в течение дня. Чтобы сделать медитацию неотъемлемой частью каждого дня, необходима дисциплина и адекватная практика. Большинство авторов рекомендуют 20-30-минутные сессии перед завтраком и перед обедом. Начинаю­щим стоит медитировать по полчаса каждое утро. Во время медитации лучше сидеть, а не лежать. Для дости­жения глубокого медитативного состояния рекомендуется прово­дить ее на пустой желудок. Необходимо упражняться по меньшей мере месяц, чтобы достичь значимых эффектов медитации.

**Аутогенная тренировка и визуализация.**

Самогипноз — основа релаксации методом аутогенной тренировки. Несмотря на то, что и аутогенная тренировка, и медитация вызывают реакцию релаксации, достигается она разными способами. В процессе медитации расслабление тела осуществляется посредством сознания, а при аутогенной тренировке ощущение тепла и тяжести, возникающие при само­гипнозе, используются для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем передать это состояние расслабления в сознание путем визуализации. Аутогенная трени­ровка снижает частоту сердцебиения, мышечное напряжение, ритм дыхания и со­держание холестерина, причем усиливаются альфа-активность мозга и кровоток к конечностям. Аутогенная тренировка была разработана для того, чтобы снижать тревожность, уменьшать подавленность и повышать сопротивляемость стрессо­вым нагрузкам.

Освоение аутогенной тренировкой требует много времени, высокой мотива­ции, самоконтроля, изоляции от внешней среды, сосредоточения. Первые стадии аутогенной тренировки — концентрация на ощущении тяжести в конечностях, те­пла в конечностях, а также на ощущениях тепла и тяжести в области сердца, регу­ляция дыхания, ощущение тепла в области живота и ощущение прохлады в облас­ти лба — требуют многомесячных тренировок и не всегда достижимы.

 Вторая ступень аутогенной тренировки — визуализация — воображение приятных, спо­койных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое те­лом, в сознание. Формы визуализации индивидуальны и могут быть использова­ны по желанию субъекта.

Прогрессивная релаксация. Это техника снижения нервно-мышечного на­пряжения. В отличие от аутогенной тренировки и медитации в процессе прогрес­сивной релаксации человек не впадает в гипнотическое состояние. Снижение мы­шечного напряжения достигается путем длительных тренировок по созданию напряжения и последующего расслабления групп мышц, при постепенном пере­ходе от одной группы мышц к другой. Это позволяет людям лучше ощутить свои «мышечные зажимы». Вероятно, что сложность этой методики может быть ском­пенсирована использованием лечебного массажа.

 **РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.**

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией. Возвращение навыка правильного дыхания может существенно улучшить ваше здоровье . Если мы не умеем правильно дышать, мы не сможем полностью расслабить свое тело и разум.

 Метод глубокого расслабления состоит из следующих шагов.

1. Займите удобную позу, успокойтесь и закройте глаза.
2. обратите внимания на ваше дыхание. Вдыхайте медленно через нос. Выдыхайте тоже медленно, но через рот.
3. напрягайте и расслабляйте ваши мышцы, не менее двух раз каждую часть тела. Сокращение мышц сочетайте со вдохом, расслабление – с выдохом.
4. Напрягайте и расслабляйте все мышцы по очереди.

 С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.
 Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.
 Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.
 От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно его можно сознательно регулировать. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

 Нас очень заинтересовала тема, которую мы рассматривали в нашей курсовой работе. Не только я, но каждый из нас испытывает стресс. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

 А стресс как уже говорилось это состояние эмоционального душевного расстройства, связанное с неспособностью человека разумно и целесообразно действовать в сложившейся ситуации. Чем больше неразрешенных ситуаций, тем больше накапливается сильное напряжение, которое начинает мешать человеку. В любой ситуации можно найти не только один выход! Стресс это обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии и.т.д. В курсовой работе приведены релаксационные и психотерапевтические методы, которые могут помочь человеку, конечно не существует совершенной техники, которая заставит стресс исчезнуть как по волшебству. Все методы глубокой релаксации тре­буют от человека определенной ответственности. Вам понадобятся силы и терпение, чтобы преодолеть годы негативного умственного и физического настроя. Но никогда не падайте духом. Важность ре­лаксации в снижении стресса и нормализации иммунитета досто­верно подтверждена, и ваше терпение будет вознаграждено.

В сложном обществе, в котором мы живем, что-то непременно будет мешать вам расслабиться полностью. Если вы и найдете не­сколько минут отдыха в напряженном графике, мысли о прошлом или о будущем так просто не остановить. Другая проблема — про­сто найти спокойное место, где вас никто не потревожит и где вы сможете расслабиться. Научитесь использовать хотя бы несколь­ко минут, и вы сможете отдохнуть, ожидая своей очереди или на­ходясь в автобусе. Глубокая релаксация — сильный противовес стрессу.

 Но важно не забывать доставлять себе удовольствие, то есть время от времени делать то, что вам приятно. А также легко побороть стресс нам поможет общение со спокойными и оптимистичными людьми.

В заключении хотелось бы добавить, когда мы сталкиваемся с неприятными ситуациями, которые как мы всегда говорим, что они противоречивы нам, что нам очень плохо, мы не знаем что делать, опускаются руки, мы плачем, иногда даже делаем вывод, что нам не хочется жить…. А проблема состоит в том, что мы с вами не берем уроки с этих ситуаций, которые все таки нас учат правильно жить! Все не так плохо как мы это себе преподносим. Мой Вам совет не забывайте анализировать свои мысли.

 Мы не можем избавиться от стрессов, но можем научиться отслеживать их физическое и физиологическое воздействие: мы можем управлять стрессом. Мы не должны пасть жертвами психологических и физиологических эффектов стресса. Чтобы эффективно бороться со стрессом, необходимо увидеть причины проблем и свою роль в их возникновении. Мы должны научиться использовать целенаправленные, конструктивные подходы к совладению со стрессовыми событиями.

Запомните, что наши мысли и те слова, которые мы говорим сами себе, могут влиять на силу нашего стресса. Поверьте, что существует множество разнообразных стратегий, которые помогут Вам справиться со стрессами в вашей жизни. ВСЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!!!

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Александров Ю.И. Психофизиология. Питер-2007г.
2. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.,1998г.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.,1999г.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. –М.,2001г.
5. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М.,1996г.
6. Гарбузов В.И. Совет врача. Л.: Медицина, 1990г.
7. Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс. Л.,1999г.
8. Джеральд Кори. Как стать хорошим психологом. Санкт –Петербург 2007г.
9. Дунекр К. Психология продуктивного мышления. М.,1999г.
10. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. Питер-2007г.
11. Изард К.Е. Эмоции человека-М.,2001г.
12. Киршбаум Э.И. Психические состояния. Владивосток,1990г.
13. Коломинский Я.Л. Человек: психология: М-1999г.
14. Кон И.С. Психология. Пособие для учащихся М-2001г.
15. Левитов Н.Д. Психические состояния человека М.,1997г.
16. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М.,-1999г.
17. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность К-2004г.
18. Лешли Дж. Работа над собой М. -2002г.
19. Мухина В.С. Психология. Питер-2005г.
20. Немов Р.С. Психология Учебник для студентов. Книга – 3 и Книга – 2. Владос -2006г.
21. Немчин Т.А. Состояния нервно – психического напряжения. Л., Изд-во ЛГУ, 2004г.
22. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тести. Бахрам -2007г.
23. Реан А. Бордовская Н. Розум С. Психология и педагогика. Питер- 2007г.
24. Спиноза Б.О. О происхождении и природе аффектов. М.-1997г.
25. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1996г.