**Диагностика и выявление стресса**

Артур Алексaндрoвич Алексaндрoв, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой медицинской психологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования.

Психологический (эмоциональный стресс) возникает в ответ на значимые внутренние или внешние факторы. Между тем стрессовые реакции не всегда можно увидеть невооруженным глазом. Часто они подавляются и удаляются в сферу бессознательных чувств, где они продолжают оказывать разрушительное действие и мешают человеку конструктивно решать проблемы. Психологами разработаны методы диагностики стрессовых состояний и выявления особенностей личности, предрасполагающих к возникновению стресса. Приведем несколько наиболее надежных тестов.

Психологический (эмоциональный стресс) возникает в ответ на значимые внутренние или, что бывает гораздо чаще, на внешние факторы — конфликты, ущемление интересов, несправедливость окружающих и т. п. При этом эмоциональная реакция становится причиной временных нарушений на психофизиологическом уровне: вызывает сосудистую реакцию, обострение хронического заболевания внутренних органов, депрессию, апатию, интеллектуальный «затор». Между тем не всегда стрессовые реакции настолько очевидны, что их можно увидеть «невооруженным глазом».

Часто негативные эмоции (страх, тоска, агрессия) подавляются, удаляются из сознания в сферу бессознательных чувств, где они продолжают оказывать разрушительное действие на организм человека. При этом источники стресса остаются неосознанными, что не позволяет человеку конструктивно решать проблемы, связанные со стрессом, вовремя обращаться за медицинской и психологической помощью. В связи с этим психологами разработаны многочисленные методы диагностики стрессовых состояний и выявления особенностей личности, предрасполагающих к возникновению стресса. Ниже приводится несколько наиболее надежных тестов, с помощью которых можно определить степень подверженности человека стрессу и глубину имеющихся у него стрессовых реакций.

**Выявление тревожности**

1. Реактивная тревожность. Наиболее часто психологический стресс протекает в форме реактивной тревожности. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в определенной ситуации. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется(повышается или снижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлениями в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.

Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги». В то же время очень высокая реактивная тревожность вызывает снижение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий ее уровень может плохо сказаться на результатах деятельности. Ниже приводится тест, разработанный Ч. Спилбергером, с помощью которого можно проверить уровень реактивной тревожности (табл. 1).

Инструкция: прочитать каждое из приведенных предложений и подчеркнуть цифру справа, соответствующую подходящему ответу.

Таблица 1. Реактивная тревожность.

|  |  |
| --- | --- |
| Суждение (как вы себя чувствуете в данный момент) | Ответы |
| Вовсе нет | Пожалуй, да | Верно | Совершенно верно |
| 1. Я спокоен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я расстроен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я встревожен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я уверен(а) в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я взвинчен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я доволен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я озабочен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я слишком возбужден(а) и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка данных: подсчитать сначала сумму подчеркнутых цифр по пунктам (предложениям) 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Затем получить сумму подчеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Из первой суммы вычесть вторую и к результату прибавить 50.

Интерпретация данных: до 30 — низкая реактивная тревожность на момент выявления; 31-45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

2. Личностная тревожность. Для человека характерны беспричинные или плохо объяснимые ожидания неприятностей, предчувствие беды, возможных утрат. Психика в состоянии напряжения и повышенного контроля над происходящим: человек обеспокоен своей судьбой, переживает за близких, жизнь проходит под девизом: «как бы чего не случилось». Обычно он сам признает, что повода для волнения нет, или он незначителен, тем не менее чувство тревоги не покидает его и дестабилизирует физическое и психическое состояние, накладывает отпечаток на разные стороны жизнедеятельности.

Личностная тревожность — устойчивое состояние, характеризующееся склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие. В тревожный стереотип поведения трансформируется все: незначительные соматические нарушения, психологический дискомфорт, восприятие некоторых сторон действительности, жизненные позиции.

В итоге личность дестабилизирована: чем-то обеспокоена и не удовлетворена, иногда почему-то несчастлива и волнуется по пустякам, в чем-то не уверена и чего-то боится. Личностная тревожность фиксируется с помощью опросника Ч. Спилбергера, который предлагается для самооценки (табл. 2).

Инструкция: прочитать каждое из приведенных суждений и подчеркнуть цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа.

Таблица 2. Личностная тревожность.

|  |  |
| --- | --- |
| Суждение (как вы себя чувствуете обычно) | Ответы |
| Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| 1. Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Я быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я хотел(а) бы быть таким/такой же счастливым(ой), как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я чувствую себя бодрым(ой) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Я спокоен(а), хладнокровен(а) и собран(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я вполне счастлив(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я принимаю все близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я доволен(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка результатов: прежде всего следует суммировать подчеркнутые цифры в ответах: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; затем вычесть из полученного результата сумму подчеркнутых цифр ответов: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разнице прибавить 35.

Интерпретация данных: до 30 — низкая тревожность или отсутствие таковой в психическом статусе личности; 31-45 — умеренная личностная тревожность; 46 и более — высокая тревожность, постоянно дестабилизирующая личность.

Значительное отклонение от уровня умеренной тревожности требует особого внимания. Высокая тревожность препятствует решению предстоящих задач, поскольку нарушает мыслительную деятельность и вызывает замешательство. В этом случае следует пересмотреть свое отношение к данной ситуации, снизив ее значимость для себя, и перенести акцент на осмысление предстоящей деятельности. Другими словами, нужно переключиться с мыслей о том, что будет, если я плохо выполню задание, на мысли о том, как выполнить это задание, то есть сосредоточиться на задании, а не на мыслях о катастрофических последствиях неудачи.

Необходимо также формирование чувства уверенности в себе. В этом значительную помощь окажут методы психической саморегуляции.