

ГОРБАТОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

кандидат психологических наук,
доцент кафедры прикладной социальной психологии и конфликтологии
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
el_gorbatova@mail.ru

YELENA A. GORBATOVA

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Applied Social Psychology
and Conflictology of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.99

СТРЕСС–МЕНЕДЖМЕНТ: МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

STRESS MANAGEMENT: THE METHOD OF TEACHING THE DISCIPLINE

Аннотация. Автором анализируется роль стресса в жизни студентов. Описывается тренинг, направленный на повышение способности учащихся к саморегуляции своего физического, психического и эмоционального состояния в стрессовой ситуации. Детально разбираются возможности диагностики стрессового состояния и выхода из него. Показан алгоритм антистресса. В описании тренинга представлены теоретическое обоснование программы и конкретные упражнения по управлению стрессом. Даются практические рекомендации по проведению тренинга «Стресс-менеджмент».

ABSTRACT. The article deals with one of the topical themes nowadays: the role of stress in a student's life. The training aimed at improving the ability of students to self-regulate their physical, mental and emotional state in a situation of stress is described. The possibilities of diagnosing stress and its management are analyzed in detail. The anti-stress algorithm is presented. The theoretical justification of the program and specific stress management exercises are presented in the description of the training. Practical recommendations on teaching the discipline «Stress Management» are given.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: стресс, стресс-менеджмент, тренинг, копинг-стратегии, иррациональные убеждения, алгоритм антистресса.

KEYWORDS: stress, stress management, training, coping-strategy, irrational beliefs, anti-stress algorithm.

На бытовом уровне слово «стресс» ассоциируется с тяжелыми переживаниями, физическим напряжением, психологическим дискомфортом, и подавляющее большинство людей (за исключением любителей экстремальных видов спорта) стараются его избегать. При этом специалисты знают, что не все так однозначно.

«Стресс — это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок?» [7, с. 14] — спрашивает ведущий исследователь данной проблематики Ганс Селье. Человеку сложно полноценно ощущать свою жизнь, если на него воздействует небольшое количество внешних раздражителей. В этом случае его организм выделяет недостаточно кортикостероидов, что ослабляет защитную функцию его гормональной системы. Стресс зачастую играет мобилизующую, а значит, и положительную роль. Экстренная мобилизация внутренних ресурсов организма позволяет человеку не только справиться с конкретной проблемой, но и в целом почувствовать себя более сильным, здоровым, энергетичным, более полно ощутить

смысл и радость бытия. К сожалению, такое автоматическое реагирование на стресс присуще только животным [1]. Человек может лишь осознанно прийти к подобному результату.

В небольшом исследовании, проведенном до начала курса «Стресс-менеджмент», была сделана попытка понять, насколько эти очевидные для специалистов вещи влияют на реальную жизнь студентов-конфликтологов старших курсов (n=43). Ведь на протяжении двух-трех лет они получали эту информацию из других дисциплин. Помогли ли знания преодолеть «многие печали»?

Предварительная анкета была разделена на две части. Первая была направлена на выявление личных ощущений студентов, связанных со стрессом, и их собственных паттернов поведения в стрессовой ситуации. Вторая апеллировала к их знаниям по этому вопросу. По результатам обработки данных не обнаружилось выраженной корреляции между двумя частями.

Задавался вопрос: «Каково влияние стресса на жизнь человека?» В ответах 31 респондента (72%) говорилось об активизации внутренних ресурсов и повышении энергии за счет выброса адреналина.

При этом только один студент ответил подобным образом на вопрос «Что ты чувствуешь в ситуации стресса?». Остальные 42 респондента упоминали «эмоциональное и психическое напряжение», «физическую усталость», «апатию», «упадок сил», «падение самооценки», «снижение настроения», «растерянность», «головную боль».

При ответе на вопрос «Какие эффективные способы реагирования на стрессовую ситуацию тебе знакомы?» все студенты были на высоте. Они предложили следующее: «сосредоточиться на проблеме, создавшей стрессовую ситуацию, откинув эмоции», «перенастроить свое мышление для переоценки случившегося», «составить список важных дел, чтобы оценить ситуацию в целом», «использовать специальные техники дыхания и медитацию», «взять тайм-аут и переключиться на любимое дело», «заручиться поддержкой близких», «обратиться к психологу», «сменить обстановку», «привести в движение тело» (использовать динамические техники, убрать квартиру, потанцевать, побегать, заняться спортом), «послушать мобилизующую музыку».

При этом, судя по ответам на вопрос «Как ты реагируешь на стрессовую ситуацию?», только десять человек перенесли знания в реальную жизнь.

Три человека ответили: «занимаюсь спортом», «убираю», «танцую». По два человека — «переключаюсь на любимое дело» и «общаюсь с близкими». По одному человеку дали ответы: «решаю проблему», «использую дыхательную гимнастику», «слушаю музыку».

Стратегия остальных 33 человек такова (можно было сформулировать несколько вариантов): «переживаю» (12 человек), «раздражаюсь» (11 человек), «замыкаюсь» (девять человек), «вступаю в конфликт» (восемь человек), «плачу» (шесть человек), «больше ем» (пять человек), «отрываюсь на близких» (пять человек), «больше курю» (четыре человека), «пью лекарства успокаивающего действия» (два человека).

Что же может вести студента помогающей профессии в стрессе? Вот перечень ответов 43 человек (списка готовых вариантов не предлагалось, можно было предоставить несколько ответов):

- «нехватка времени» (23 человека);
- «наличие нескольких задач одновременно» (21 человек);
- «конфликты с близкими» (18 человек);
- «конфликты с другими людьми» (14 человек);
- «проверка знаний» (12 человек);
- «ситуация критики» (12 человек);
- «нарушение планов» (десять человек);
- «незнакомое общество» (шесть человек);
- «принятие решений» (шесть человек);
- «ситуация зависит не от меня и не подлежит контролю» (пять человек);
- «ситуация несправедливости» (пять человек);
- «отстаивание своего мнения» (четыре человека);
- «невежливое обращение» (три человека);
- «выступление перед аудиторией» (три человека);
- «большое количество людей» (два человека);

- «ситуация конкуренции» (два человека);
- «просьба о помощи» (два человека);
- «нахождение в метро» (два человека);
- «я все время нахожусь в стрессе» (один человек).

Иначе говоря, стрессором может оказаться любое проявление обычной окружающей жизни.

Это исследование подталкивает к пониманию того, что курс «Стресс-менеджмент» обязательно должен проводиться в виде тренинга, главная функция которого — самостоятельное нахождение идей с последующим применением их к реальной жизни конкретного участника группы.

Теоретическое обоснование тренинга «Стресс-менеджмент». «Стресс — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [7, с. 4]. Как мы видим из теории и из исследования, абсолютно любые обстоятельства могут превратиться в стрессовые в условиях индивидуального реагирования. Каков же механизм превращения обычной жизненной ситуации в болезненную и угрожающую? В основе лежит инстинкт самосохранения, для которого любой выход из зоны комфорта воспринимается как опасный для жизни. Про этот сигнал опасности мы узнаем через изменение эмоций и физиологических ощущений, но на самом деле пусковым механизмом является наша мысленная интерпретация ситуации. Занимает она доли секунды, а предопределяет наше состояние на длительное время. Что же заставляет нас мыслить таким непродуктивным образом?

С первых лет жизни психика человека испытывает на себе влияние громадного количества ситуаций. Ответная реакция ребенка, приводящая к более или менее желаемому результату и подкрепленная значимыми взрослыми, записывается в виде представлений и убеждений и закрепляется, чтобы повторяться снова и снова в условно аналогичных обстоятельствах. Будучи абсолютно адекватной для трехлетнего ребенка, данная реакция зачастую выглядит нелепо в поведении взрослого человека и может усложнить ему жизнь. Но кого это волнует? Сложившийся рефлекс, экономя наши силы, упорно возвращает нас в детскую зону комфорта. «Логический вариант решения игнорируется, так как требует больших временных и энергетических затрат <...> То есть в зависимости от ситуации человек способен пойти на любое искажение или отрицание, чтобы оправдать свое поведение, защитить свое Я и сохранить позитивное представление о себе самом. При этом критичное отношение к тому, что утверждается, практически отсутствует» [2, с. 12].

Таким образом, каждый взрослый человек имеет четкую и быструю модель реагирования практически на любую жизненную ситуацию. Состоит эта модель из мысленной интерпретации события и эмоционально-физиологической реакции. Если существующая стратегия не эффективна, любой человек в любом возрасте может изменить ее, действуя по следующей схеме:

- 1) осознать имеющийся алгоритм привычных действий в стрессовой ситуации;

Содержание тренинга «Стресс-менеджмент»

Название блока	Задачи блока	Теоретическое основание блока	Основные методы	Возможные темы для мини-лекций
Блок 1. Диагностика стрессового состояния	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь студентам увидеть их способ вхождения в стресс. • Отследить процесс развития стресса 	Гештальттерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Медитации. • Дискуссии 	<ul style="list-style-type: none"> • Источники стресса. • Виды стресса. • Стадии стресса. • Физиологические проявления стресса
Блок 2. Эффективное поведение в стрессовых ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> • Научить способам эффективного поведения в стрессе. • Научить правильно реагировать на критику 	Бихевиористический подход	<ul style="list-style-type: none"> • Медитации. • Игры. • Упражнения на развитие навыков 	<ul style="list-style-type: none"> • Алгоритм антистресса. • Техники ассертивного поведения
Блок 3. Изменение отношения к стрессовой ситуации	<ul style="list-style-type: none"> • Научить студентов с помощью «силы мысли» не допускать негативного восприятия стрессоров. • Помочь выработать систему рациональных убеждений 	Рационально-эмоциональная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • Медитации. • Дискуссии. • Техники якорения 	<ul style="list-style-type: none"> • Копинг-стратегии. • Иррациональные убеждения
Блок 4. «Скорая помощь» при стрессе	<ul style="list-style-type: none"> • Сформировать алгоритм быстрого избавления от негативных эмоций. • Научить быстро избавляться от физического дискомфорта в стрессе 	Телесная терапия	Медитации Дыхательные и физические упражнения	Физиологические основы психоэмоционального напряжения

2) разработать новую схему мышления и действий;

3) опробовать новую стратегию на практике;

4) с помощью волевого усилия поддерживать новую модель в течение некоторого времени до образования рефлекса.

Целью тренинга «Стресс-менеджмент» является формирование у студентов собственного алгоритма эффективного поведения в стрессовой ситуации. Поскольку этот процесс затрагивает все аспекты жизнедеятельности (когнитивный, эмоциональный, физиологический и поведенческий), для теоретического обоснования тренинга задействованы принципы и основные положения нескольких психологических школ: гештальттерапии, бихевиористического подхода, рационально-эмоциональной терапии и телесно ориентированного подхода.

Формами работы данного тренинга являются: самоисследование, дискуссии, медитации, групповые игры, отработка навыков, проведение терапевтических сессий, работа в парах и подгруппах, мини-лекции. Особенность проведения мини-лекций в рамках тренинговой программы заключается в том, что информация выдается всегда в маленьком количестве и только в ответ на запрос или в результате прожитых эмоции в процессе выполнения упражнений.

В программе тренинга «Стресс-менеджмент» выделено четыре блока: 1. Диагностика стрессового состояния. 2. Эффективное поведение в стрессовых ситуациях. 3. Изменение отношения к стрессовой ситуации. 4. «Скорая помощь» при стрессе (табл. 1).

Блок 1. Диагностика стрессового состояния.

Задачи блока:

- помочь студентам увидеть их собственный способ вхождения в стрессовое состояние;
- отследить процесс развития стресса, его эмоциональные, физические и интеллектуальные симптомы.

В качестве теоретического основания первого блока используются принципы гештальттерапии, ключевыми понятиями которой являются сознание и сосредоточенность на настоящем.

Гештальттерапевты [5] выделяют три зоны сознания: внешнюю (сигналы окружающего мира), внутреннюю (процессы, происходящие в нашем теле) и среднюю (фантазии, мысли, убеждения). Первые две зоны отражают настоящую реальность, а третья уводит нас в мир иллюзий, воспоминаний, тревог. Факты (события внешней и внутренней зон) не могут быть ни плохими, ни хорошими. Они — наша данность. Все проблемы начинаются с игнорирования первых двух зон и тотального погружения в зону фантазий.

В результате проживания упражнений данного блока участники должны осознать, что стрессовыми являются не ситуации, в которые они попали, а выбранный ими способ их интерпретации. Выбор этот осуществлялся неосознанно, под действием многих, иногда случайных обстоятельств, а наметить новый вектор реагирования можно только через осознание своего индивидуального пути.

Небыстрый процесс повышения осознанности можно описать через модель «Окно Джохари».

Согласно ей представления человека о себе складываются из четырех зон: открытой, спрятанной, слепой и неизвестной. Открытая зона содержит те представления о себе, которые известны и нам, и другим. В спрятанную зону входит та часть нашего Я, которую мы осознанно прячем от других. Слепая зона состоит из того, что известно о нас другим, но сокрыто от нас. В неизвестной зоне хранится спрятанное ото всех. Целью участников группы является сокращение слепой и неизвестной зон за счет повышения осознанности, а также уход из спрятанной зоны через готовность рисковать быть открытым и доверяющим. Умение идти на риск, открыто и доверчиво демонстрировать свою индивидуальность в гештальттерапии связывается со зрелостью личности.

Центральным методом гештальттерапии является осознание и анализ чувств. Большинство из нас, столкнувшись с собственными тяжелыми переживаниями, отворачивается от них, надеясь, что игнорирование принесет исцеление. Напротив, неосознанные, прерванные и непережитые чувства навсегда остаются в бессознательном и исподволь влияют на нашу жизнь. Многочисленные техники данного направления позволяют участникам группы вторично отреагировать спрятанные эмоции, тем самым «завершить гештальт» и высвободить необходимое количество энергии.

В программе блока представлены медитации и дискуссии, направленные на самодиагностику алгоритма входа в стрессовую ситуацию. Далее приведены примеры упражнений.

Упражнение 1. «Портрет гения стрессоустойчивости».

Цель: выявить качества, необходимые для стрессоустойчивости.

Содержание. Каждый участник в медитации представляет своего знакомого, имеющего навыки стрессоустойчивости, и выделяет его главные черты. Затем студенты делятся на подгруппы, в которых составляется «портрет стрессоустойчивого человека». После чего дискуссия продолжается в общей группе.

Упражнение 2. «Мой стресс».

Цель: осознание актуальных стрессоров в жизни участников группы.

Содержание. Каждый участник получает лист бумаги и задание: «Вспомните прошедшую неделю. Что происходило с вами в этот период? Какие события вызвали у вас стрессовое состояние? Выделите самую тяжелую или повторяющуюся ситуацию и нарисуйте ее». Затем участники собираются в группы по подобию своих ситуаций и обсуждают варианты выхода из проблемы. После чего дискуссия продолжается в общей группе.

Упражнение 3. «Помоги другому».

Цель: осознание актуальных стрессов в жизни участников группы.

Содержание. Каждый участник получает лист бумаги и задание: «Опишите проблему, которую вы хотели бы разрешить в ходе тренинга». Затем листы передаются тренеру, тот перемешивает их и вновь раздает. В результате каждый получает насущную проблему другого участника.

В течение 10 минут нужно придумать свой вариант ее решения.

Упражнение 4. «Имя и качество».

Цель: выявить качества, необходимые для стрессоустойчивости.

Содержание. Участники по кругу называют свое имя и качество, которое имеет отношение к стрессоустойчивости, характерно для этого участника и начинается на ту же букву, что и имя.

Результатом проживания упражнений первого блока должно стать осознание следующего:

1. Только сам человек может решить, будет ли он входить в стрессовое состояние и сколько он будет в нем находиться. В каждом существует неограниченное количество ресурсов, позволяющих ему выйти из ситуации с минимальными потерями.

2. Все внешние обстоятельства можно разделить на две группы: зависящие от человека и неподконтрольные ему. В ситуациях первого толка нужно разработать алгоритм эффективных действий и закрепить его на автоматическом уровне (этому посвящен блок 2). В ситуациях, не подлежащих контролю, необходимо «развернуть» свою мысль, дав обстоятельствам более приемлемую интерпретацию (этому посвящен блок 3).

Блок 2. Эффективное поведение в стрессовых ситуациях.

Задачи блока:

- научить студентов способам эффективного поведения в стрессовых ситуациях;
- научить правильно реагирование на критику;
- дать пример асертивного поведения в конфликте.

В качестве теоретического основания второго блока используются принципы бихевиористического подхода, главной целью является выработка желательной формы поведения [6].

Оставляя в стороне поиски истоков неэффективного поведения, бихевиоризм сосредотачивается на тех аспектах, которые можно наблюдать невооруженным взглядом и всегда ориентируется на конкретную цель. Ключевая методика направления — репетиция поведения, включающая в себя моделирование новых паттернов, инструктаж ведущего, подкрепление и домашнее задание, позволяющее перенести опробованное в реальную жизнь.

Также в поведенческом тренинге используются медитации-релаксации для закрепления новых образцов поведения на внутреннем уровне и снижения тревожности при опробовании новых форм поведения.

В программе блока представлены медитации, игры и упражнения, направленные на овладение навыками эффективного поведения в стрессовой ситуации. Далее приведены примеры упражнений.

Упражнение 1. «Заигранная пластинка».

Цель: научиться отстаивать свою позицию в условиях критики или давления со стороны окружающих.

Содержание. Каждый участник получает лист бумаги и задание: «Вспомните прошедший месяц. Выделите ситуации, в которых вы подвергались критике или давлению. Выделите самую тяжелую

или повторяющуюся ситуацию и запишите ее». Затем участники в парах разыгрывают свои ситуации. После чего ведущий демонстрирует технику «Заигранная пластинка» — спокойное и безэмоциональное повторение своей просьбы без объяснения и обороны. В завершение участники отрабатывают полученную модель.

Упражнение 2. «Правильный ответ».

Цель: отработка навыков асертивного поведения.

Содержание. Каждый участник получает лист бумаги и задание: «Вспомните прошедший месяц. Выделите ситуации, в которых вы оказались перед необходимостью дать отпор окружающим. Опишите свои чувства и вариант поведения». Затем ведущий демонстрирует на примере одной ситуации вариант асертивного поведения. После чего участники получают бланки с описанными ситуациями и тренируют свои навыки.

Возможные примеры ситуаций:

1. Ваш одноклассник просит вас дать ему конспект лекций перед экзаменом, обещает вернуть быстро, но вы в нем не уверены.

2. Ваш хороший знакомый звонит вам по телефону, чтобы поболтать, но вы не расположены к беседе.

3. Ваш близкий друг в большой компании рассказывает про вас смешную историю, но вам не смешно.

Упражнение 3. «Заброшенный участок» (медитация).

Цель: снять ощущение растерянности от перегруженности разными делами и невозможности правильно распределить свое время.

Содержание. «Представьте, что вы получили в наследство старый заброшенный участок. Вы подходите к участку, обнесенному забором. Открываете калитку. Оглядываетесь вокруг, и вас охватывают смешанные чувства. Вы понимаете, что в давние времена этот заброшенный участок был очень уютным и красивым. Но сегодня все пришло в запустение: тропинки заросли травой, цветы пожелтели, а деревья согнулись под тяжестью сухих веток. Вы выбираете один маленький клочок участка и начинаете делать ту работу, которая вернет участку быллой вид. Когда завершите эту работу, сравните обработанную часть участка с нетронутой».

Результатом проживания упражнений второго блока должно стать:

1. Представление о том, какое поведение является оптимальным в ситуациях критики, давления, манипуляции, перегрузки, отстаивания своего мнения.

2. Появление у студентов навыков эффективного поведения в стрессовой ситуации.

Блок 3. Изменение отношения к стрессовой ситуации.

Задачи блока:

- научить студентов с помощью «силы мысли» не допускать негативного восприятия стрессоров;
- помочь выработать систему рациональных убеждений.

В качестве теоретического основания третьего блока используются принципы

рационально-эмоциональной терапии, главная цель которой — выработка рациональной системы убеждений.

С точки зрения автора теории [8], качество нашего существования обусловлено тем, что мы об этом существовании думаем. Наши представления, фантазии, суждения и доказательства полностью управляют течением жизни, диктуя нам, в соответствии с нашей внутренней логикой, ощущения и эмоции. Одна и та же ситуация, пройдя через разные фильтры сознания, может привести к диаметрально противоположным результатам. Обобщив индивидуальные пути мышления, ведущие к тяжелым эмоциональным переживаниям, основатель рационально-эмоциональной терапии выделил 11 иррациональных убеждений, уверенно ведущих к стрессу. Например, одно из них — «Меня всегда должны любить и одобрять окружающие» — гарантированно дает нам каждодневную возможность для печали, разочарования, фрустрации и снижения самооценки.

Рационально-эмоциональная терапия в попытке изменить когнитивную стратегию на более рациональную апеллирует прежде всего к здравому смыслу. Если рациональные и иррациональные убеждения несильно различаются по части объективности, то нет необходимости выбирать то, что наверняка сделает нас несчастными.

В программе блока представлены дискуссии, медитации, работа с языком, техники якорения, позволяющие перевести новые когнитивные стратегии на уровень рефлекса. Далее приведены примеры упражнений.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные.

Содержание. Каждый участник получает лист бумаги и задание: «Вспомните прошедшую неделю. Что происходило с вами в этот период? Какие ваши негативные мысли вызвали у вас стрессовое состояние? Выделите самую тяжелую или повторяющуюся мысль и запишите ее». Затем лист передается участнику, сидящему рядом. Его задача переделать эти высказывания в позитивные.

Упражнение 2. «Переформулирование» [6].

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные.

Содержание. Каждый получает бланк, где написано: «Я должен...», «Я не могу...», «Я боюсь...», и задание: «Продолжите эти предложения». Затем участники должны поменять начало этих предложений, заменив «я должен» — на «я предпочитаю», «я не могу» — на «я не хочу», «я боюсь» — на «я хотел бы». После чего участникам предлагается прислушаться к себе, меняя свои внутренние ощущения и отношение к ситуации.

Упражнение 3. «Якорение».

Цель: выработка позитивных рефлексов.

Содержание. Ведущий рассказывает, что часто причиной стресса является не ситуация, а наши тревожные мысли, и просит поделиться своими «А вдруг ...!».

Затем участникам предлагается представить место, где они наверняка будут чувствовать себя

комфортно, и полностью исследовать его: увидеть все образы, услышать все звуки, почувствовать все его запахи.

После чего ведущий просит вобрать в себя всю силу этого места, почувствовав, как тело наливается легкостью и энергией; и крепко сжать предмет, который всегда находится рядом (часы, кольцо, запястье и т.д.)

В конце ведущий рассказывает, что после частого повторения данного приема вырабатываются позитивные рефлексы.

Упражнение 4. «О проблеме с высоты» (медитация).

Цель: восстановить психическое равновесие.

Содержание. «Подумайте о своей проблеме. Войдите в свои переживания. А теперь подумайте одновременно о проблеме и о доме, в котором вы живете, о тех, кто живет вместе с вами... Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о людях, которые живут в них... А теперь подумайте о своем районе, в котором вы живете, о людях, которые живут в нем... о всей стране и миллионах людей, которые ее населяют... обо всей Земле... обо всей Солнечной системе... о галактике в целом... о Вселенной. Представьте себя там парящим между звездами. И оттуда, сверху, взгляните вниз на то место, где вы решаете свою проблему. Посмотрите на свою проблему с этой высоты».

Результатом проживания упражнений этого блока должны стать:

1. Понимание, что с помощью «силы мысли» человек может руководить своим психоэмоциональным состоянием.

2. Появление у студентов навыков использования рациональных когнитивных стратегий в стрессовой ситуации.

Блок 4. «Скорая помощь» при стрессе.

Задачи блока:

- сформировать у студентов алгоритм быстрого избавления от негативных эмоций;
- научить быстро избавляться от физического дискомфорта в стрессовой ситуации.

В качестве теоретического основания четвертого блока используются принципы телесно ориентированного подхода, предполагающего, что все наши проблемы и переживания всегда отражаются на телесном уровне в виде мышечных зажимов, ограничения в дыхательном цикле и блокировки энергии [3]. Чем больше человек игнорирует на сознательном уровне стрессовую ситуацию, тем больше вероятности, что тело отреагирует на нее и закодирует ее в своем дыхании, движениях, походке и болезнях.

В телесной терапии разработано множество техник, направленных на разблокирование мышечных напряжений и высвобождение энергии. Это, прежде всего, дыхательные и физические упражнения, способствующие, в зависимости от ситуации, как интенсификации спрятанных чувств, так и снижению тревоги и возбуждения.

Существуют методы телесной терапии, требующие серьезного погружения в них для достижения глубокого эффекта в личностном росте (например,

методика Х. Алиева «Ключ» или «Холистический массаж» Т. Браунинг). Есть также и упражнения-пятиминутки, которые, возможно, и не дадут серьезного изменения личности, но окажут «скорую помощь» в затруднительной ситуации. Именно на них нужно ориентироваться в данной части тренинга.

В программе блока представлены медитации, дыхательные, физические и энергетические упражнения, способствующие быстрому избавлению от негативных эмоций в стрессовой ситуации. Далее приведены примеры упражнений.

Упражнение 1. «Выбивалка» [6].

Цель: быстрое избавление от негативных эмоций в стрессовой ситуации.

Содержание. «Встаньте лицом к мягкому стулу с кучей подушек, возьмите в руки выбивалку. Ноги поставьте на ширину 45 см и добейтесь напряжения в икрах (колени слегка согните, носки поверните внутрь, одну ногу чуть выставьте вперед), напрягите челюсть. Представьте, что перед вами ситуация, повергнувшая вас в стресс. Наносите удары по подушкам сильно, но расслабленно, дышите глубоко, не сдерживайте крика».

Упражнение 2. «Передача энергии» (медитация).

Цель: быстрое восстановление энергетического баланса.

Содержание. «Вообразите перед собой источник энергии. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник за своей спиной. Почувствуйте, как волна энергии скользит вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите его воздействие на правую половину тела. Поместите источник слева и ощутите его воздействие на левую половину. Вообразите источник над собой, ощутите, как энергия воздействует на голову. Теперь источник находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ног, по которым энергия поднимается выше и распространяется по телу. Представьте, как вы посылаете энергию близкому человеку».

Упражнение 3. «Лимон» (медитация) [4, с. 80].

Цель: мгновенное освобождение от сильных негативных эмоций.

Содержание. «Сядьте удобно, руки при этом положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что в вашей правой руке лежит лимон. Начните медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно обеими руками. Расслабьтесь».

Упражнение 4. «Дыхательная техника "4-7-8"» [9].

Цель: мгновенное освобождение от сильных негативных эмоций.

Содержание. «Положите одну руку на живот, другую на грудь. Сделайте глубокий и медленный вдох животом на четыре счета. Задержите дыхание и молча сосчитайте от 1 до 7. Считая от 1 до 8,

полностью выдохните. Постарайтесь выдохнуть весь воздух из легких, когда досчитаете до конца. Повторите от трех до семи раз (или пока полностью не почувствуете себя спокойно)».

Задачи тренинга будут выполнены, если каждый участник:

- осознает, что стресс порождается не ситуацией или обстоятельством, а неэффективным использованием собственного организма

с его неограниченными потенциальными ресурсами;

- научится различать ситуации, зависящие от человека и предполагающие эффективные действия, от ситуаций, навязанных извне и требующих перестройки мышления;

- выработает новый алгоритм быстрого антистрессового реагирования, повышающий качество его жизни.

-
1. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
 2. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. СПб.: Питер, 2014. 208 с.
 3. Лоуэн А. Психология тела. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2013. 256 с.
 4. Мищенко В. И. Тренинг по стресс-менеджменту как способ повышения качества жизни студентов // Вестник Таганрогского ин-та им. А. П. Чехова. 2016. № 1. С. 78–83.
 5. Перлз Ф. Теория гештальттерапии. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2014. 320 с.
 6. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2009. 688 с.
 7. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Медиа, 2012. 128 с.
 8. Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. М.: Феникс, 2008. 157 с.
 9. 4–7–8 breath: Relaxation exercise. Arizona Center for Integrative Medicine. Available at: <https://www.cordem.org/globalassets/files/academic-assembly/2017-aa/handouts/day-three/biofeedback-exercises-for-stress-2-fernances-j.pdf> (accessed 21.06.2019).

References

1. Darwin C. The expression of the emotions in man and animals. London: John Murray, 1872. 374 p. (Rus. ed.: Darwin C. O vyrazhenii emotsiy u cheloveka i zhivotnykh. St. Petersburg: Piter Publ., 2001. 384 p.).
2. Kamenyukin A. G., Kovpak D. V. Stress-menedzhment [Stress management]. St. Petersburg: Piter Publ., 2014. 208 p. (In Russian).
3. Lowen A. The language of the body. Alachua: Bioenergetics Press, 2006. 380 p. (Rus. ed.: Lowen A. Psikhologiya tela. Moscow: Institute of Humanitarian Studies Publ., 2013. 256 p.).
4. Mishchenko V. I. Trening po stress-menedzhmentu kak sposob povysheniya kachestva zhizni studentov [Training on stress management as a way to improve quality of life of students]. Vestnik Taganrogskego instituta im. A. P. Chekhova. Gumanitarnyye nauki — Herald of A. P. Chekhov Taganrog Institute. Humanitarian Sciences, 2016, (1), pp. 78–83 (in Russian).
5. Perls F. Gestalt therapy verbatim. Boulder: Real People Press, 1969. 279 p. (Rus. ed.: Perls F. Teoriya geshtaltterapii. Moscow: Institute of Humanitarian Studies Publ., 2014. 320 p.).
6. Rudestam K. Experiential groups in theory and practice. Monterey: Brooks/Cole, 1982 (Rus. ed.: Rudestam K. Gruppovaya psikhoterapiya. St. Petersburg: Piter Publ., 2009. 688 p.).
7. Selye H. Stress without distress. Pennsylvania: Lippincott, Williams and Wilkins, 1974. 171 p. (Rus. ed.: Selye H. Stress bez distressa. Moscow: Media Publ., 2012. 128 p.).
8. Ellis A. Rational emotive behavior therapy: It works for me — It can work for you. Amherst: Prometheus Books, 2004. 270 p. (Ellis A. Ratsionalno-emotsionalnaya povedencheskaya terapiya. Moscow: Feniks Publ., 2008. 157 p.).
9. 4–7–8 breath: Relaxation exercise. Arizona Center for Integrative Medicine. Available at: <https://www.cordem.org/globalassets/files/academic-assembly/2017-aa/handouts/day-three/biofeedback-exercises-for-stress-2-fernances-j.pdf> (accessed 21.06.2019).