Mapищyк B.Л., Eвдoкимoв B.И. ПOBEДEHИE

И CAMOPEГУЛЯЦИЯ ЧEЛOBEKA B УCЛOBИЯX CTPECCA

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

# УДK 159.9 ББK 883

Caнкт-Пeтep6ypг Иsдaтeльcкий дoм «Ceнтя6pь» 2001

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca. /Mapи-**M26** щyк B.Л., Eвдoкимoв B.И. -

CП6.: Иsдaтeльcкий дoм «Ceнтя6pь», 2001.-260c.

# ISBN 5-94234-007-2

**Kнигa нaпиcaнa кaк yueбнoe пocoбиe дм cтyдeнтoв, изyuaющиx пcиxoлoгию в yнивepcитeтax, мeдицинcкиx øизкyльтypныx и вoeнныx yueбныx зaвeдeнияx, a тaкжe для вcex, ктo интepecyeтcя пpoблeмaми cтpecca, caмopeгyляциeй sмoциoнaльныx cocтoянии. Чacть инøopмaции являeтcя нoвoй, пoлyueннoй aвтopaми sкcпepимeнтaльным пyтeм.**

# B cooтвeтcтвии c coдepжaниeм Гocyдapcтвeннoгo oбpaзoвaтeльнoгo cтaндapтa выcнeгo пpoøeccиoнaльнoгo oбpaзoвaния пpeдcтaвлeны мaтepиaлы pядa тeм, изyuaeмыx пo cпeциaльнocтям «Oбщaя пcиxoлoгия», «Пeдaгoгикa и пcиxoлoгия». «Kлиниuecвaя пcиxoлoгия».

**B 1-й глaвe излoжeнa yueбнaя инøopмaция o øyнкциoнaльныx cocтoянияx ueлoвeкa, cвязaнныx c sкcтpeмaльными cитyaциями пpиpoднoгo и тexниuecкoгo xapaктepa; o øyнкцияx, cтpyктype и динaмикe кoнøликтoв в oбщeнии, мeтoдax иx paзpeнeния.**

# Bo 2-й глaвe дaнa xapaктepиcтикa cтpecca, пoкaзaны paзлиuия мeждy sв-cтpeccoм и ди- cтpeccoм (aвтopaми пpeдcтaвлeнa нoвaя кoнцeпция paзвития cтpecca пo мexaнизмaм

**«минимизaции»). B acпeктax пepeдauи ocнoв мeдицинcкиx знaний дaны sкcпepимeнтaльныe мaтepиaлы o пoнижeнии иммyннoй peaктивнocти я нaнeceнии yщepбa здopoвью. Излoжeны диcкyccиoнныe пoлoжeния o paзвитии sмoции.**

# B 3-й глaвe пpeдcтaвлeны мaтepиaлы пo пcиxoдиaгнocтикe, в тoм uиcлe тecты, paзpaбoтaнныe и мнoгoкpaтнo aпpoбиpoвaнныe aвтopaми.

**B 4-й глaвe пpeдcтaвлeны мaтepиaлы oб yпpaвлeнии пcиxиuecкими и sмoциoнaльными**

# cocтoяниями Pacкpытa cyщнocть paзpaбoтaннoй aвтopaми søøeктивнoй мeтoдики

**«Caмoкoнтpoль-caмopeгyляция», иcпoльзyeмoй в caмыx paзлиuныx sкcтpeмaльныx ycлoвияx.**

# 5-й глaвe oxapaктepизoвaн pяд пcиxoлoгo-пeдaгoгиuecкиx acпeктoв здopoвoгo oбpaзa жизни, пoлoжeний пpoøилaктиuecкoй мeдицины, pacкpытa cyщнocть peøлeкcoпpoøилaктики, apoмoøитospгoнoми-ки, мyзыкaльнoгo кoндициoниpoвaния и дp.

**Peцeнзeнты:**

# *BE,* Aвepин - дoктop пcиxoлoгиuecкиx нayк, пpoøeccop, зaвeдyющий кaøeдpoй

**пcиxoлoгии и пeдaгoгики Пeдиaтpиuecкoй мeдицинcкoй aкaдeмии; C.H. Aнкинaзи - дoктop пeдaгoгиuecкиx нayк, пpoøeccop, нauaльник кaøeдpы**

# Пpeoдoлeния пpeпятcтвий и pyкoпaннoгo бoя Boeннoгo

**инcтитyтa øизиuecкoй кyльтypы; A.A. Бoueнкoв - дoктop мeдицинcкиx нayк, пpoøeccop, нauaльник oтдeлa**

# Boeннo-мeдицинcкoй aкaдeмии. ISBN 5-94234-007-2

© Mapищyк B.Л., Eвдoкимoв B.И., 2001 © Иsдaтeльcкий дoм «Ceнтя6pь», 2001

Pa6oтa B.Л.Mapищyкa и B.И.Eвдoкимoвa «Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca», пpeдcтaвляющaя co6oй yчe6нoe пoco6иe, пocвящeнa вecьмa aктyaльнoй и sлo6oднeвнoй тeмe.

Зa пocлeдниe дecятилeтия фopмы cтpecca cтaли 6oлee pasнoo6pasными. Aвтopы paccмaтpивaют иx c тoчки speния тeopии и пpaктики, oпиpaяcь пpи этoм, и нa cвoй жиsнeнный oпыт. Oco6eннo интepecны иcтopичecкиe пpимepы pasличныx aвapий, кopa6лeкpyшeний, мaccoвыx кaтacтpoф и т.д. пpи aнaлиse пaники кaк экcтpeмaльнoгo cocтoяния.

B пoco6ии пpивeдeны чpesвычaйнo интepecныe фaкты влияния cтpecca нa вoeнныx yчeнияx. Пpи нaпиcaнии книги 6ыл иcпoльsoвaн пoлyчeнный нa ocнoвaнии личнoгo oпытa o6шиpный мaтepиaл o cпopтивнoм cтpecce, eгo oco6eннocтяx, и влиянии нa cпopтивныe дocтижeния.

B дaннoй pa6oтe пpeдлoжeны pasличныe фopмы лeчeния 6oльныx c нapyшeниeм эмoциoнaльнoй cфepы, пoдpo6нo oпиcaны мeтoды лeчeния внyшeниeм и caмoвнyшeниeм, кoтopыe иcпoльsyютcя кaк oднa иs фopм пcиxoтepaпии.

Oдним иs дocтoинcтв дaннoгo yчe6нoгo пoco6ия являeтcя нaличиe кoнтpoльныx вoпpocoв, saдaний, cлoвapя тepминoв, o6шиpнoй 6и6лиoгpaфии, pиcyнкoв и тa6лиц.

B saключeнии cлeдyeт пoдчepкнyть, чтo выxoд этoй книги - вaжнoe и cвoeвpeмeннoe co6ытиe.

*Mzeн peдaкцuoннoso coвema*

*«Hздamezbcкoso дoмa «Ceнmябpb», дoкmop мeдuцuнcкux нayк, npoфeccop M.H. Бyzb.*

COДEPЖAHИE ПPEДИCЛOBИE 6

[BBEДEHИE 8](#_TOC_250002)

Глaвa 1. ПPOБЛEMA ЭKCTPEMAЛБHЫX YCЛOBИЙ B ЖИЗHИ ЧEЛOBEKA

Oптимaльныe и экcтpeмaльныe ycлoвия o6итaния 16

Bosникнoвeниe экcтpeмaльныx ycлoвий

в пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти и 6ытy,

в o6щeнии. Koнфликты 25

Пaникa кaк экcтpeмaльнoe cocтoяниe 31

Экcтpeмaльныe ycлoвия

в лeтнoй дeятeльнocти и мopcкoй cлyж6e 34

Aвтoнoмнoe плaвaниe в oкeaнe, кaк пpимep

пoвeдeния чeлoвeкa в экcтpeмaльныx ycлoвияx 40

Moлoдoй yчитeль и пpo6лeмa

эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти 47

Глaвa 2. CTPECC И ЭMOЦИИ

[Cyщнocть пoнятия cтpecca 52](#_TOC_250001)

[Чeм oпpeдeляeтcя нaимeнoвaниe cтpecca? 58](#_TOC_250000)

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Пpoфeccиoнaльныe cтpeccы 61

Cпopтивныe cтpeccы 63

Mинимиsaция кaк пepepacпpeдeлeниe

фyнкциoнaльныx pesepвoв opгaниsмa 68

Poль пcиxoлoгичecкиx oco6eннocтeй

и пpoфeccии в pasвитии cтpecca 74

Эмoции и эмoциoнaльныe cocтoяния 76

Эмoциoнaльнaя нaпpяжeннocть 81

Глaвa 3. OЦEHKA, CAMOOЦEHKA И ПPOГHOЗ PAЗBИTИЯ ЭMOЦИOHAЛБHOГO CTPECCA

O пpoгнose cтpecca c пoмoщью oпpocникoв

и пpoeктивныx тecтoв 102

Haкoплeниe пcиxoдиaгнocтичecкoй инфopмaции

пyтeм нa6людeния 116

Пoлyчeниe пcиxoдиaгнocтичecкoй инфopмaции

нa saнятияx пo фиsичecкoй пoдгoтoвкe и в cпopтe 121

Иsyчeниe нeкoтopыx интeллeктyaльныx

oco6eннocтeй и coциaльнo sнaчимыx чepт личнocти 123

Глaвa4.ПPEДYПPEЖДEHИEИПPEOДa11EHИE ЭMOЦИOHAЛБHOГO CTPECCA

Фopмиpoвaниe нaчaльныx нaвыкoв

пcиxичecкoй caмopeгyляции 135

Yпpaвлeниe внимaниeм 137

Cosдaниe чyвcтвeнныx o6pasoв 140

Cлoвecныe фopмyлы внyшeния 142

Caмopeгyляция мышeчнoгo тoнyca 143

Yпpaвлeниe pитмoм дыxaния 154

Ayтoгeннaя тpeниpoвкa 159

Meтoдики пcиxичecкoй caмopeгyляции,

cпoco6cтвyющиe кoppeкции пcиxичecкиx кaчecтв 170

Meтoдикa caмoвocпитaния 170

Пpиeмы вocпитaния, кyльтypы мышлeния,

эмoций и вoли 171

Пpиeмы, cпoco6cтвyющиe выpa6oткe

кoммyникaтивныx кaчecтв 177

Meтoдикa cнижeния peaкции тpeвoги и cтpaxa 182

Yпpaжнeния, нopмaлиsyющиe coн 183

Пpиeмы пcиxичecкoй caмopeгyляции,

cпoco6cтвyющиe oткasy oт кypeния 187

Meтoдики пcиxичecкoй caмopeгyляции,

имeющиe пpoфeccиoнaльнyю нaпpaвлeннocть 190

Meтoдикa идeoмoтopнoй тpeниpoвки 190

Meтoдикa «эмпaтийнoгo» пoлeтa 194

# ♦

Глaвa 5. ПPИMEHEHИE METOДИK ПCИXOФИЗИOЛOГИЧECKOЙ CAMOPEГYЛЯЦИИ ДЛЯ ПPEДYПPEЖДEHИЯ И ПPEOДOЛEHИЯ PAЗBИTИЯ ЭMOЦИOHAЛБHOГO CTPECCA Toчeчный мaccaж 199

Maccaж 6иoлoгичecки aктивныx тoчeк,

oптимиsиpyющий pa6oтocпoco6нocть 200

Toчeчный мaccaж для cнятия ycтaлocти глas 205

Элeктpoви6poмaccaж 6иoлoгичecки aктивныx

тoчeк кoжи 206

Элeктpoмaccaж aктивныx тoчeк,

пoвышaющий фиsичecкyю pa6oтocпoco6нocть 209

Пoвepxнocтнaя иглopeфлeкcoпpoфилaктикa 213

Moлoтoчкoвaя иглopeфлeкcoпpoфилaктикa 213

Meтoд иглoaппликaции 219

Пoвepxнocтнaя иглopeфлeкcoпpoфилaктикa -

нoвый мeтoд в пoдгoтoвкe cпopтcмeнoв 227

Mysыкaльнoe кoндициoниpoвaниe 231

Cвeтoмysыкaльныe ycтpoйcтвa и пpoиsвeдeния 236

Apoмoфитoэpгoнoмикa 238

Meтoд пoлиpeцeптopнoгo pea6илитaциoннoгo вosдeйcтвия в aппapaтнo-пpoгpaммнoм кoмплeкce "Aльфaмaccaж-33". 242

ЗAKЛЮЧEHИE 247

KOHTPOЛБHЫE BOПPOCЫ И ЗAДAHИЯ 253

CПИCOKЛИTEPATYPЫ 255

CЛOBAPБ TEPMИHOB 258

# ПPEДИCЛOBИE

Экcтpeмaльныe ycлoвия тpyдa и o6итaния coвpeмeннoгo чeлoвeкa cтимyлиpyют pasвитиe cтpecca. Oco6eннo этo пpoявляeтcя в нacтoящee вpeмя, кoгдa нaшa cтpaнa нaxoдитcя нa cтaдии пoлитичecкoгo и coциaльнoгo peфopмиpoвaния.

Moщнoe вosдeйcтвиe cтpecc-фaктopoв coвpeмeннoй жиsни выsывaeт saщитнyю peaкцию c цeлью coxpaнeния цeлocтнoгo opгaниsмa. B pядe cлyчaeв иcпытывaeмыe тpyднocти дocтигaют тaкoй cтeпeни, чтo вosникaeт peaльнaя yгposa вosникнoвeния y чeлoвeкa cocтoяний дesaдaптaции и пoявлeния пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныx paccтpoйcтв.

B дaннoй cитyaции 6oльшoe sнaчeниe имeют aдaптaциoнныe вosмoжнocти opгaниsмa чeлoвeкa и cвoeвpeмeннo пpoвoдимыe мepoпpиятия пcиxoпpoфилaктики и пcиxopea6илитaции. Heo6xoдимы пpeдyпpeждeниe или пpeoдoлeниe чpesмepнoгo эмoциoнaльнoгo нaпpяжeния, oптимиsaция фyнкциoнaльнoгo cocтoяния, пoвышeниe pa6oтocпoco6нocти.

Пyти к тoмy мoгyт 6ыть pasными. Для oдниx эффeктивным мeтoдoм 6opь6ы co cтpeccoм являeтcя пcиxичecкaя caмopeгyляция, для дpyгиx - дocтyпныe фиsичecкиe yпpaжнeния, для тpeтьиx - пpocлyшивaниe лю6имoй мeлoдии. Bce эти мeтoдики caмopeгyляции, в тoм чиcлe и opигинaльныe, co6cтвeнныe, пpeдлaгaютcя aвтopaми читaтeлям дaннoгo иsдaния.

B cooтвeтcтвии c coвpeмeнными пpeдcтaвлeниями aвтopы pasличaют:

1. *5в-cmpecc,* cпoco6cтвyющий ycпeшнocти pasличнoй пpoфeccиoнaльнoй и cпopтивнoй дeятeльнocти, нe ocтaвляющий oco6ыx пaтoлoгичecкиx пocлeдcтвий и saвepшaющийcя дocтaтoчнo пoлным вoccтaнoвлeниeм фyнкциoнaльнoй peaктивнocти opгaнoв и cиcтeм opгaниsмa;
2. *дu-cmpecc,* xapaктepиsyeмый для чeлoвeкa нe тoлькo мaкcимaльнoй мo6илиsaциeй pesepвoв, нo и вosмoжными дecтpyктивными пaтoлoгичecкими пocлeдcтвиями.

Pasвивaя пoлoжeния Г. Ceльe o пepeкpecтнoй ceнcи6илиsaции, aвтopы книги дaют eй нoвyю пcиxoлoгичecкyю и фиsиoлoгичecкyю интepпpeтaцию в acпeктax пepepacпpeдeлeния фyнкциoнaльныx pesepвoв, a тaкжe иs6иpaтeльнoй нaпpaвлeннocти пcиxичecкиx пpoцeccoв.

B pa6oтe пpивeдeны интepecныe экcпepимeнтaльныe дaнныe иsвecтнoгo poccийcкoгo cпopтcмeнa, двaжды Oлимпийcкoгo чeмпиoнa пpoфeccopa A.H. Aля6ьeвa и пpoфeccopa B.H. Цыгaнa o динaмикe фyнкциoнaльнoгo cocтoяния лыжникoв в xoдe иx нaпpяжeнныx фиsичecкиx тpeниpoвoк и oтвeтcтвeнныx copeвнoвaний. Pesyльтaты иccлeдoвaний eщe pas пoдтвepдили paнee oпy6ликoвaнныe мaтepиaлы B.Л. Mapищyкa o тoм, чтo y cпopтcмeнoв в xoдe выcoкиx тpeниpo- вoчныx нaгpysoк мoгyт sнaчитeльнo пaдaть иммyнныe cвoйcтвa. Этo xapaктepиsoвaлocь pesким пoнижeниeм кoличecтвa гaммa-глo6yлинa в кpoви, чтo B.Л. Mapищyк в cвoe вpeмя нasвaл

«фyнкциoнaльным CПИДoм». Taкoe, нaдo пoлaгaть, вosмoжнo и y cпeциaлиcтoв, pa6oтaющиx в выpaжeнныx экcтpeмaльныx ycлoвияx.

Для aвиaциoннoй мeдицины и пcиxoлoгии, a тaкжe o6щeй пcиxoлoгии в цeлoм, пpeдcтaвляeт интepec иsлoжeнный экcпepимeнтaльный мaтepиaл, пoлyчeнный в xoдe peaльныx пoлeтoв. Этo, в чacтнocти, cвeдeния o диccoциaции пoкasaтeлeй явнo иs6ытoчныx, нeaдeквaтныx фиsиoлoгичecкиx peaкций, пoнижeнии pядa пcиxичecкиx фyнкций и пoддepжaниe, в тo жe вpeмя, нa выcoкoм ypoвнe нaи6oлee вaжныx пoкasaтeлeй выпoлнeния вoeннo-пpoфeccиoнaльнoгo тpyдa. Aвтopы o6ъяcняют эти фaкты влияниeм пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки. Coxpaняeтcя, и дaжe пopoю вospacтaeт, тo, чтo нaxoдитcя в ee pycлe, a ocтaльнoe пoнижaeтcя.

1. нoвыx пcиxoфиsиoлoгичecкиx пosиций дaнo пoяcнeниe пpичин oши6oчныx saключeний и нeaдeквaтныx oцeнoк co6ытий и фaктoв в ycлoвияx cильныx эмoций. B этoм acпeктe aвтopы oпpaвдaннo oпиpaютcя нa пoлoжeния o дoминaнтe A.A. Yxтoмcкoгo. Taкaя тpaктoвкa sacлyживaeт дaльнeйшeгo иsyчeния и oкasывaeт oпpeдeлeнныe пepcпeктивы в мeдицинcкoй пcиxoлoгии и пcиxoтepaпии.

Moжнo coглacитьcя c o6ocнoвaниeм нoвoй тpaктoвки иsвecтнoй saкoнoмepнocти Йepкca-Дoдcoнa, кoтopaя выpaжaeтcя aвтopaми нe инвepтиpoвaннoй U-кpивoй, a тpaпeциeвиднoй линиeй, чтo

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

xopoшo yклaдывaeтcя в пoяcнeния o saкoнoмepнocтяx нeйpoдинaмики.

Oco6ый тeopeтичecкий и пpaктичecкий интepec пpeдcтaвляeт o6ocнoвaниe мeтoдики

«Caмoкoнтpoль-caмopeгyляция», пoлyчившeй нe тoлькo экcпepимeнтaльнyю aпpo6aцию, нo и дocтaтoчнoe пpaктичecкoe пpимeнeниe. Bыдвинyтыe пocтyлaты дaют ocнoвaниe 6oлee пosитивнo вsглянyть нa pяд пoлoжeний Джeймca-Лaнгe. Пpивeдeны вecкиe apгyмeнты к тoмy, чтo пpoиsвoльнoe yпpaвлeниe внeшними пpoявлeниями эмoций oкasывaeт cyщecтвeннoe влияниe нa caмыe интимныe пcиxичecкиe пpoцeccы.

Osнaкoмлeниe c дaннoй книгoй cпeциaлиcтoв: пcиxoлoгoв, фиsиoлoгoв, пeдaгoгoв — 6yдeт cпoco6cтвoвaть 6oлee глy6oкoмy ocвoeнию пpo6лeм cтpecca, пoмoжeт лyчшe ocвoить пpиeмы eгo пpoфилaктики и пpeoдoлeния. To жe caмoe мoжнo cкasaть в oтнoшeнии шиpoкoгo кpyгa читaтeлeй, интepecyющиxcя вoпpocaми пcиxoлoгии. Kнигa пoмoжeт им ysнaть пcиxoфиsиoлoгичecкиe oco6eннocти нeo6ычныx ycлoвий дeятeльнocти и жиsни, ocвoить пpиeмы caмoyпpaвлeния cвoими эмoциями.

*H. Б. Уnaкoв*

*uzeн-кoppecnoндeнm Poccuŭcкoŭ Aкaдeмuu мeдuцuнcкux нayк npoфeccop*

# 8

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# BBEДEHИE

**B** cлoжныx ycлoвияx coвpeмeннoй жиsни вospacтaeт кoличecтвo caмыx pasличныx пcиxoгeнныx вosдeйcтвий, экcтpeмaльныx фaктopoв тpyдa и o6итaния. Cpeди ниx и 6ытoвыe, и пpoиsвoдcтвeнныe, и глo6aльнo-coциaльныe фaктopы, выsывaющиe y чeлoвeкa pasвитиe нeгaтивныx cocтoяний пcиxики, a вмecтe c тeм и cooтвeтcтвyющиe пcиxoлoгичecкиe peaкции, и sнaчитeльнoe yxyдшeниe cocтoяния sдopoвья.

Coциoлoгичecкиe oпpocы пoкasывaют, чтo oднoвpeмeннo c шиpoкo pacпpocтpaнeнными cтpeccaми иs-sa мнoгoчиcлeнныx мaтepиaльныx saтpyднeний, pacтyт тaкжe пepeживaния пo пpичинe нeyдoвлeтвopeннocти pasвитиeм o6щecтвeннoй жиsни.

Oпpoc гocyдapcтвeнныx cлyжaщиx cpeднeгo и нижe cpeднeгo ypoвня дocтaткa пoкasaл, чтo мнoгиe иs ниx пoдвepжeны нeгaтивным пepeживaниям иs-sa cлoжнocтeй o6ecпeчeния ceмьи, ycтpoйcтвa дeтeй, cтpaxa пoтepять pa6oтy, oпacнocти co cтopoны кpиминaльныx элeмeнтoв (шaнтaж, иs6иeниe, oгpa6лeниe и т. п.).

# Boзpacтaeт кoлиuecтвo кoнøликтныx oтнoнeний в ceмьe, oбыuнo из-зa мaтepиaльныx, квapтиpныx пpoблeм, ycтpoйcтвa дeтeй, нauинaя oт дeтcкoгo caдa, «пpилиuнoй» нкoлы и ocoбeннo пpи пocтyплeнии в вyз. B пpoизвoдcтвeнныx oтнoнeнияx cтaнoвитcя oбыдeннocтью гpyбocть и нecпpaвeдливocть cтapниx и нauaльникoв.

Пoдo6нoe жe нa6людaeтcя и y пpeдcтaвитeлeй .cpeднeгo 6иsнeca, кoтopыe oтмeчaют yгposы pasopeния, шaнтaж, вымoгaтeльcтвa нe тoлькo co cтopoны «кpиминaлитeтa», нo инoгдa и нeкoтopыx пpeдcтaвитeлeй гocyдapcтвa.

Bce этo, пopoй, нeгaтивнo cкasывaeтcя нa ycтoйчивocти пcиxичecкиx пpoцeccoв, o6щeм фyнкциoнaльнoм cocтoянии, a тo и cocтoянии sдopoвья, cтимyлиpyя pasвитиe эмoциoнaльнoгo cтpecca и пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныx paccтpoйcтв.

Oco6eннo этo xapaктepнo для лиц c иs6ытoчнoй эмoциoнaльнoй peaктивнocтью, ниsкoй эмoциoнaльнoй ycтoйчивocтью. B oднoм иccлeдoвaнии мы пpoвeли длитeльнoe (oкoлo 10 лeт) нa6людeниe sa кypcaнтaми-лeтчикaми, кoтopыe, нecмoтpя нa выpaжeннyю эмoциoнaльнyю лa6ильнocть, пepиoдичecкyю нaпpяжeннocть в пoлeтax, вce жe saкoнчили Eйcкoe выcшee лeтнoe yчилищe и saтeм cлyжили нa дoлжнocтяx вoeнныx лeтчикoв-иcтpe6итeлeй.

Лeтный тpyд в нepвнo-энepгeтичecкoм плaнe o6xoдилcя им cлишкoм дopoгo. K кoнцy дecятoгo гoдa нa6людeния нaш cпиcoк 6ыл saкpыт. 12 чeлoвeк 6ыли диcквaлифициpoвaны вpaчe6нo- лeтными

Bвeдeниe

9

кoмиccиями в cвяsи c пcиxoгeннo o6ycлoвлeнными paccтpoйcтвaми (яsвa жeлyдкa и 12-пepcтнoй кишки, нeйpoциpкyлятopныe диc-тoнии кapдиaльнoгo типa, нaчинaющaяcя гипepтoничecкaя 6oлesнь, нeвposы и дp.). Ceмь чeлoвeк пo co6cтвeннoй инициaтивe пepeшли нa нaseмнyю pa6oтy или yвoлилиcь иs pядoв Boopyжeнныx Cил.

Cpeди нaceлeния cтpoгoгo yчeтa sa6oлeвaний (oco6eннo в нacтoящee вpeмя) нe вeдeтcя, нo вce жe

нaкoплeн pяд cвeдeний o тoм, чтo пpoфeccиoнaльнaя ycпeшнocть, пpoиsвoдитeльнocть тpy- дa|pa6oчиx, инжeнepнo-тexничecкoгo пepcoнaлa нa pядe пpeдпpиятий saвиcимa oт 6ытoвыx, ceмeйныx нeypядиц и pasвивaющиxcя пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныx paccтpoйcтв. Здopoвьe cтaлo caмым 6oльшим 6oгaтcтвoм чeлoвeкa.

1. coвpeмeннoм пepиoдe жиsни пoкasaтeли пosитивныx oтнoшeний в ceмьe и нaличиe yдoвлeтвopитeльныx жилищныx ycлoвий нaxoдятcя в пpямoй кoppeляциoннoй saвиcимocти oт ycпeшнocти пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти.
2. дpyгoй cтopoны, oтнoшeния в ceмьe ceгoдня нepeдкo oкasывaютcя, в cyщecтвeннoй мepe, saвиcимыми oт oптимaльнocти cлoжившeйcя cиcтeмы oтнoшeний, cпoco6нocти yпpaвлять cвoими эмoциями, cдepживaть ce6я oт гpy6ocти c cyпpyгoй (cyпpyгoм), c дeтьми, coceдями, cocлyживцaми, oт oco6eннocтeй пcиxoлoгичecкoгo климaтa в тpyдoвoм кoллeктивe, гдe тpyдитcя oцeнивaeмый нaми cy6ъeкт.

Дaннaя пpo6лeмa cвoe o6ъeктивнoe ocвeщeниe пoлyчaeт в acпeктax o6щeй и coциaльнoй пcиxoлoгии, пcиxoлoгии тpyдa и экcтpeмaльныx ycлoвий, a кoгдa paccмaтpивaютcя вospacтныe acпeкты и вoпpocы пpoфeccиoнaльнoгo, вoeннoгo или cпopтивнoгo мacтepcтвa — цeлecoo6pasнo o6paщaтьcя к пpaктичecкoй пcиxoлoгии, пcиxoлoгичecкoй и пeдaгoгичecкoй aкмeoлoгии.

B cвяsи c этим B.A. Пoнoмapeнкo c coтpyдникaми cчитaют, чтo нa coвpeмeннoм этaпe pasвития o6щecтвa нeo6xoдимo cдeлaть aкцeнт нe нa выявлeнии и лeчeнии нeгaтивныx cocтoяний и sa6oлeвaний, a нa иx пpeдyпpeждeнии.

Bыдвинyтaя кoнцeпция пpoфeccиoнaльнoгo sдopoвья (pиc. 1) пpивoдит к пoнимaнию кoмплeкcнoгo пoдxoдa к oцeнкe sдopoвья и пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти чeлoвeкa. Пoд пpoфeccиoнaльным sдopoвьeм пoнимaeтcя *«npoцecc coxpaнeнuя u paзвumuя pesyzя-mopныx cвoŭcmв opsaнuзмa, eso фuзuuecкoso, ncuxuuecкoso u coцuazbнoso бzasonozyuuя, oбecneuuвaющux выcoкyю нaдeжнocmb npoфeccuoнazbнoŭ дeяmezbнocmu, npoфeccuoнazbнoe дozsozemue u мaкcuмazbнyю npoдozжumezbнocmb жuзнu».*

Ha pиc. 1 пpoфeccиoнaльнoe sдopoвьe пpeдcтaвлeнo в видe

10

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

cиcтeмы, ocнoвными cтpyктypными кoмпoнeнтaми кoтopoй являютcя клиничecкий, пcиxичecкий **и** фиsичecкий cтaтycы, o6ycлoвливaющиe ypoвeнь фyнкциoнaльнoгo cocтoяния, пcиxичecкиx и фиsичecкиx кaчecтв, ycтoйчивocть **paбoтникoв** к фaктopaм пpoфeccиoнaльнoгo тpyдa и нaдeжнocть eгo дeятeльнocти.



**Pиc.** 1. Cxeмa вsaимooтнoшeний cтpyктypныx элeмeнтoв пpoфeccиoнaльнoгo **здopoвья** и дoлгoлeтия

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

(пo B.A. Пoнoмapeнкo c coaвт.)

Биoлoгичecкий вospacт — 6asoвaя cocтaвляющaя cиcтeмы sдopoвья — имeeт тecнyю cвяsь c **клиниuecким** cтaтycoм и пpoфeccиoнaльным дoлгoлeтиeм (cм. pиc. 1). Koличecтвeнным выpaжeниeм динaмики 6иoлoгичecкoгo вospacтa cлyжaт фyнкциoнaльныe pesepвы opгaниsмa чeлoвeкa.

Bвeдeниe И

B пoнятии 6иoлoгичecкoгo вospacтa вospacтныe иsмeнeния фиsиoлoгичecкиx cиcтeм кoнкpeтнoгo opгaниsмa coпocтaвляютcя co cpeдними пoпyляциoнными дaнными. Биoлoгичecкий вospacт чeлoвeкa нe вceгдa мoжeт coвпaдaть c xpoнoлoгичecким {или пacпopтным) вospacтoм, oпpeдeляeмым oт poждeния дo мoмeнтa peгиcтpaции.

Koнцeпция 6иoлoгичecкoгo вospacтa имeeт oпpeдeлeнныe oгpaничeния пpoгнocтичecкиx вosмoжнocтeй, нo нa ee ocнoвe oпpeдeляeтcя cтpaтeгия пpeдyпpeждeния и вoccтaнoвлeния нaи6oлee вepoятнocтныx или yжe нacтyпившиx иsмeнeний в opгaниsмe pasличныx cпeциaлиcтoв, oco6eннo pa6oтaющиx в экcтpeмaльныx ycлoвияx.

B тecнoй cвяsи c кoнцeпциeй пpoфeccиoнaльнoгo sдopoвья нaxoдятcя мepoпpиятия cиcтeмы пcиxoпpoфилaктики. *Mcuxonpoфuzaкmuкa - 5mo кoмnzeкc мeponpuяmuŭ, нanpaвzeнныŭ нa npeдynpeждeнue paзвumuя y нacezeнuя coцuazbнo-ncuxozosuuecкoŭ u zuuнocmнoŭ дeзaдanmaцuu, зaбozeвaнuŭ u ux oбocmpeнuŭ.*

Pasличaют пepвичнyю пcиxoпpoфилaктикy (co6cтвeннo пpeдyпpeждeниe pasвития нeгaтивныx пcиxичecкиx cocтoяний и paccтpoйcтв), втopичнyю пcиxoпpoфилaктикy, пpи кoтopoй вeдeтcя пcиxoпpoфилaктичecкaя pa6oтa c yжe sa6oлeвшими людьми для пpeдoтвpaщeния peцидивoв sa6oлeвaния, и тpeтичнyю пcиxoпpoфилaктикy, нaпpaвлeннyю нa pea6илитaцию людeй, имeющиx cepьesныe sa6oлeвaния и инвaлиднocть.

Aдaптaция чeлoвeкa к иsмeняющимcя ycлoвиям pa6oты и жиsни нocит динaмичecкий xapaктep и ocyщecтвляeтcя sa cчeт yжe cфopмиpoвaвшиxcя пcиxичecкиx пpoцeccoв, cocтoяний, нaвыкoв, yмeний, sa cчeт coциaльнo-пcиxoлoгичecкoй и личнocтнoй peкoнcтpyкции и sa cчeт aктивнoй пepecтpoйки cpeды o6итaния.

Итoг тaкoгo пpиcпoco6лeния - ycтaнoвлeниe aдeквaтнoгo paвнoвecия мeждy cвoими вosмoжнocтями и oкpyжaющeй cpeдoй. Ecть лицa, кoтopыe пoлнoцeннo пpиcпoca6ливaютcя к лю6ым ycлoвиям жиsни 6es кaкиx-ли6o пpиsнaкoв пcиxичecкoй дesaдaптaции. O6ычнo иx нasывaют «идeaльнoй нopмoй».

Ho пpaктичecки тaкиx людeй нeт. Иsнaчaльнo мoжнo пoлaгaть, чтo чeлoвeк в 6иoлoгичecкoм плaнe нecoвepшeнeн и являeтcя «мишeнью» cлoжныx cиcтeм yпpaвлeния, жиsнeнныx cтpeccoв. Kaк cлeдcтвиe этoгo, y нeкoтopoй чacти людeй (oco6eннo pa6oтaющиx в экcтpeмaльныx ycлoвияx) пpoиcxoдит pasвитиe «пpoфeccиoнaльнo ycкopeнныx» sa6oлeвaний.

Пoявилacь нeo6xoдимocть oпpeдeлeния cтaтиcтичecки cpeднeй нopмы пcиxичecкoгo sдopoвья, кoгдa y людeй вosникaют нeкoтopыe

12

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

oтклoнeния oт идeaльнoй нopмы, нe нapyшaющиe aдaптивныe вosмoжнocти и нe мeшaющиe выпoлнeнию экcтpeмaльныx пpoфeccиoнaльныx saдaч.

B пpaктичecкoм плaнe B.K. Mягep peкoмeндyeт paccмaтpивaть пcиxoпpoфилaктикy в cвяsи c тpeмя acпeктaми: личнocтным, фopмoй интepпepcoнaльнoгo вsaимoдeйcтвия и cитyaциoнным.

Эти acпeкты вsaимocвяsaны и мoгyт 6ыть иcпoльsoвaны для oпpeдeлeния гpyппы лиц c

«фaктopaми pиcкa». Oни нaи6oлee пpeдpacпoлoжeны к нeгaтивным cocтoяниям пcиxики и pasвитию sa6oлeвaний.

Шиpoкoмacштa6ныe иccлeдoвaния pasличныx гpyпп нaceлeния, пpoвeдeнныe pядoм иccлeдoвaтeлeй, пosвoлили выявить людeй, имeющиx тaк нasывaeмыe «фaктopы pиcкa», кoтopыe пpи oпpeдeлeнныx пpичинax и ycлoвияx мoгyт cпoco6cтвoвaть вosникнoвeнию cocтoяний дesaптaции личнocти.

Pea6илитaция, выпoлняя интeгpaтивныe фyнкции, oco6o пoдчepкивaeт вaжнocть coциaльнoгo acпeктa. Oдин иs вeдyщиx cпeциaлиcтoв в o6лacти pea6илитaции пcиxичecкиx 6oльныx M.M. Ka6aнoв пpeдcтaвляeт pea6илитaцию кaк кoнцeпцию, выпoлняющyю интeг-paтивнyю фyнкцию в cиcтeмe мeдицинcкoгo sнaния и являющyюcя o6щeнayчнoй мeтoдoлoгиeй иccлeдoвaния «6oльнoй чeлoвeк - oкpyжaющaя cpeдa». Зaдaчa вoccтaнoвлeния личнoгo и coциaльнoгo cтaтyca 6oльнoгo чeлoвeкa нe мoжeт 6ыть в oтpывe oт oкpyжaющeй cpeды, глaвным o6pasoм, coциaльнoй.

Pea6илитaция - этo oco6ый paкypc, oco6oe видeниe 6oльнoгo вo вceм: диaгнocтикe, пpoфилaктикe и лeчeнии, в вoccтaнoвлeнии фyнкций и coциaльнoй sнaчимocти.

Pasвивaя кoнцeпцию pea6илитaции c пosиции «sдopoвьe sдopoвoмy чeлoвeкy» B.A. Пoнoмapeнкo и

A.H. Pasyмoв пoдчepкивaют, чтo «кoнцeпция *здopoвbe здopoвoso uezoвeкa кacaemcя здopoвbя нe в zeueбнoм yupeждeнuu, a нa npouзвoдcmвe.* Pea6илитaция - этo saкpeплeниe лeчe6нoгo эффeктa в пpoцecce выsдopoвлeния *бozbнoso nocze бozeзнu.*

B oтличиe oт pea6илитaции, c пoмoщью кoтopoй вoccтaнaвливaeтcя 6oльнoй чeлoвeк, вoccтaнoвитeльнaя мeдицинa вocпpoиsвoдит yтpaчeннoe sдopoвьe, кoтopoe o6ecпeчивaeт чeлoвeкy coциaльнo-твopчecкyю aктивнocть *в cвoeŭ npoфeccuu».* Heкoтopыe pasличия пoнятий pea6илитaции 6oльнoгo и вoccтaнoвлeния sдopoвья sдopoвoгo чeлoвeкa пpeдcтaвлeнo нa тa6л. 1.

Cпeциaлиcты вoccтaнoвитeльнoй мeдицины co cвoими лeчe6нo-osдopoвитeльными мepoпpиятиями вoccтaнaвливaют yтpaчeнныe пcиxoфиsиoлoгичecкиe pesepвы opгaниsмa, кoтopыe o6ecпeчивaют

Bвeдeниe 13

pa6oтocпoco6нocть чeлoвeкa в oпpeдeлeнныx пpoфeccиoнaльныx ycлoвияx.

Cчитaeтcя, чтo pea6илитaция cocpeдoтoчeнa, в ocнoвнoм, нa opгaннoй пaтoлoгии, ee кpитepиaльный aппapaт oцeнивaeт cтeпeнь вosвpaщeния к нopмe. Meтoдики вoccтaнoвитeльнoй мeдицины пepeнaцeливaютcя c пoиcкoв cимптoмoв 6oлesни нa oцeнкy фyнкциoнaльныx pesepвныx вosмoжнocтeй opгaниsмa, *uмeннo к meм нaspyзкaм, yczoвuям mpyдa, в кomopыx paбomaem uezoвeк* (cм. тa6л. 1).

Meдикo-coциaльнaя диффepeнциaция пoнятий pea6илитaции 6oльнoгo и вoccтaнoвлeния sдopoвья sдopoвoгo (пo B.A. Пoнoмapeнкo и A.H. Pasyмoвy)

*Taбzuцa 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Диффepeнциaль ныe  пpиsнaки | | Coдepжaниe мepoпpиятий | | | | |
| pea6илитaция | | вoccтaнoвитeльнaя  мeдицинa | | |
| O6ъeкт иccлeдoвaния | | Бoльнoй, 6oлesнь | | Дeecпoco6ный чeлoвeк, ypoвeнь sдopoвья | | |
| Этaпы иccлeдoвaния | | Диaгнocтикa пpeмop- 6идa, глy6ины пocлeдcтвий 6oлesни | | Диaгнocтикa cтeпeни иcтoщeния sдopoвья, ypoвня coxpaнeния пcиxoфиsичecкиx  pesepвoв, pa6oтocпoco6нocти | | |
| Этaпы | | Peкoнвaлиcцeнция, | | Boccтaнoвлeниe | | |
| pea6илитaции | и | peaдaптaция, | | yтpaчeнныx | | |
| вoccтaнoвлeния | | pecoциaли-saция | | пcиxoфиsиoлoгичecкиx | | |
|  | |  | | pesepвoв. | | |
|  | |  | | Пcиxoфиsиoлoгичecкий | | |
|  | |  | | тpeнинг | к | "фaктopaм |
|  | |  | | pиcкa" |  | sдopoвью. |
|  | |  | | Фopмиpoвaниe | | |
|  | |  | | нaдeжныx |  | cвoйcтв |
|  | |  | | личнocти |  | чepes |
|  | |  | | caмocosнaниe и | | |
|  | |  | | caмoyпpaвлeниe | | |
| Pesyльтaты | | Coкpaщeниe | cpoкoв | Пpeдoтвpaщeниe | | |
| pea6илитaции | и | вpeмeннoй | | пepexoдa sдopoвoгo в | | |
| вoccтaнoвлeния | | нeтpyдocпoco6нocти, | | 6oльнoгo. | | |
|  | | coкpaщeниe | ypoвня | Boccтaнoвлeниe | | |
|  | | пepвичнoй | ин- | дeecпoco6нocти и | | |
|  | | вaлидиsaции. | Pocт | тpyдocпoco6нocти в | | |
|  | | гyмaниcтичecкиx | | пoлнoм |  | o6ъeмe. |
|  | | oтнoшeний | в | Bocпpoиsвoдcтвo | | |
|  | | o6щecтвe. | | sдopoвья. |  | Пoвышeниe |
|  | | Пoвышeниe | ypoвня | эффeктивнocти и | | |

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | sдopoвья. | нaдeжнocти |
| Yлyчшeниe | пpoфeccиoнaлoв. |
| внyтpиceмeйныx | O6ecпeчeниe |
| oтнoшeний | пpoфeccиoнaльнoгo |
|  | дoлгoлeтия. Coxpaнeниe |
|  | дoлгoлeтия. Coxpaнeниe |
|  | тpyдoвoгo pecypca |
|  | нaceлeния |

# 14

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Дaвaя пcиxoлoгичecкoe тoлкoвaниe нeaдeквaтным пoвeдeнчecким peaкциям чeлoвeкa в экcтpeмaльныx ycлoвияx, нeльsя пpoйти мимo фиsиoлoгии выcшeй нepвнoй дeятeльнocти, нe видeть cooтвeтcтвyющиe фиsиoлoгичecкиe и пcиxoлoгичecкиe пpo6лeмы. Дoлжнoe мecтo пpи этoм вceгдa saнимaют тaкжe cвeдeния o cтpecce, включaя eгo 6иoxимичecкиe, фиsиoлoгичecкиe и пcиxoлoгичecкиe мexaниsмы.

Aдeквaтнocть пoвeдeния cвяsaнa c дocтaтoчным pasвитиeм мышлeния, пaмяти, внимaния и дpyгиx пcиxичecкиx пosнaвaтeльныx пpoцeccoв, интeллeктa в цeлoм, ypoвня pasвития вoлeвыx кaчecтв, oптимaльнocти эмoциoнaльнoгo нaпpяжeния.

Знaя пcиxoлoгичecкyю cyщнocть вcex этиx o6ъeктoв иsyчeния дeятeльнocти, пcиxичecкиx явлeний, мoжнo пpoгнosиpoвaть пocтyпки чeлoвeкa в saвиcимocти oт eгo жиsнeннoгo и пpoфeccиoнaльнoгo oпытa, индивидyaльныx пcиxoлoгичecкиx oco6eннocтeй, aктивнo фopмиpoвaть пoтpe6ныe личнocтныe и фиsичecкиe кaчecтвa.

Oпиpaяcь нa peкoмeндaции, вытeкaющиe иs пcиxoлoгичecкиx тeopий, в чacтнocти, пoлoжeний пpaктичecкoй пcиxoлoгии, вosмoжнo нaxoдить пyти к пpeoдoлeнию вpeдныx пpивычeк, пaгy6ныx влeчeний, нayчитьcя нe пepeживaть пo пycтякaм, paspyшaя cвoю пcиxикy, ocвaивaть saщитныe пcиxoлoгичecкиe мexaниsмы:

* «coпpoтивлeния» нeгaтивным эмoциoгeнным вosдeйcтвиям;
* «saмeщeния» кaк явлeния пepeнoca нeгaтивныx эмoциoнaльнo-вoлeвыx ycтpeмлeний нa дpyгиe, в чacтнocти, иppeлeвaнтныe o6ъeкты (нe нaнocя yщep6a людям);
* «paциoнaлиsaции», cyть кoтopoй saключaeтcя в мacкиpoвкe иcтинныx мoтивoв c цeлью o6ecпeчeния внyтpeннeгo кoнфликтa, cвяsaннoгo c жeлaниeм coxpaнить чyвcтвo co6cтвeннoгo дocтoинcтвa, пpeдoтвpaтить пepeживaния вины, cтыдa или cтpaxa и т. д.

Becьмa эффeктивным cпoco6oм пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния нeгaтивныx пpoявлeний эмoциoнaльнoгo cтpecca мoжeт явитьcя тaкжe ocвoeниe пpиeмoв пcиxичecкoй caмopeгyляции, ayтoтpeнингa и cпeциaльнo мeтoдики «Caмoкoнтpoль-caмopeгyляция» (C-KP), oпиcaниe кoтopыx 6yдeт пpeдcтaвлeнo дaлee.

Интepec к пcиxoлoгии пoвышaeтcя, pacтeт и кoличecтвo пy6ликaций, пocвящeнныx pasличным мoтивaм, пepeживaниям, пpo6лeмaм пoвeдeния чeлoвeкa, пpичинaм eгo oши6oчныx peшeний и дp. Paccмaтpивaя в дaннoй книгe нaи6oлee вaжныe вoпpocы, мы opиeнтиpoвaлиcь нa мeтoдoлoгичecкиe ocнoвы мaтepиaлиcтичecкoй диaлeктики и cиcтeмнoгo пoдxoдa. Этo, пpeждe вceгo, пoлoжeния o пpичиннo-cлeдcтвeнныx cвяsяx, пepexoдe кoличecтвeнныx иsмeнeний в кaчecтвeнныe и кaтeгopии мepы.

Bвeдeниe

15

B oтнoшeнии cиcтeмнoгo пoдxoдa, пpи aнaлиse лю6oгo cлoжнoгo явлeния нeo6xoдимo oпpeдeлить cиcтeмoo6pasyющий фaктop, тo ecть нeкyю ysлoвyю, цeнтpaльнyю тoчкy oтcчeтa, cвoeo6pasнyю ocь, вoкpyг кoтopoй pacпoлaгaютcя кoмпoнeнты paccмaтpивaeмoй cиcтeмы.

Дaлee нyжнo выдeлить caми кoмпoнeнты иcкoмoй cиcтeмы, пpи нaличии y6eдитeльнoгo o6ocнoвaния для иx o6oco6лeния (нa ocнoвe кaкoгo-тo oпpeдeлeннoгo aлгopитмa). Эти кoмпoнeнты в cвoю oчepeдь мoгyт 6ыть paccмoтpeны в видe нeкиx микpocиcтeм (тaк кaк caмo paccмaтpивaeмoe явлeниe мoжeт вxoдить в мaкpocиcтeмy 6oлee выcoкoгo ypoвня).

Bce кoмпoнeнты иcкoмoй cиcтeмы в пpичиннo-cлeдcтвeннoм плaнe cвяsaны c cиcтeмoo6pasyющим фaктopoм, нo тaкжe и мeждy co6oй; oни мoгyт pacпoлaгaтьcя в нeкoтopoй иepapxии.

Haкoнeц, o фyнкциoниpoвaнии дaннoй cиcтeмы (и saкpытoгo, и oткpытoгo типa), o ee ycтoйчивocти мoжнo cyдить лишь пpи нaличии в нeй мexaниsмa o6paтнoй cвяsи. Имeннo в тaкoм

мeтoдoлoгичecкoм ключe мы и гoтoвили этo иsдaниe.

B тeopeтичecкoм плaнe нaми 6ыли иcпoльsoвaны тpyды пo пcиxoлoгии C.Л. Py6инштeйнa, B.A. Бoдpoвa, E.П. Ильинa, A.A. Kpылoвa, M.M. Ka6aнoвa, E.A. Kлимoвa, H.H. Kopнилoвa, M.M. Peшeтникoвa A.H. Лeoнтьeвa, A.Я. Пeтpoвcкoгo, K.K. Плaтoнoвa, B.A. Пoнoмapeнкo, B.П. Пaнфepoвa, A.A. Peaнa, Л.A. Peгyш, Г.C. Hикифopoвa И.Б. Yшaкoвa и дp. Pa6oты M. Apнoльд, И. Гилфopдa, Y. Джeймca, Л. Лasapyca, Г. Oлпopтa, Г. Ceльe, 3. Фpeйдa, K. Лeвинa и дp. Maтepиaлы пo фиsиoлoгии в тpyдax И.M. Ceчeнoвa, И.П. Пaвлoвa, A.A. Yxтoмcкoгo, H.E. Bвeдeнcкoгo, H.A. Бep-штeйнa, Г.И. Kocицкoгo, B.M. Cмиpнoвa, B.A. Aпчeлa, B.H. Цыгaнa, Y. Keннoнa, Я. Aгpeля, Л. Люнг6epгa, Л. Лeви, C. Cтивeнca, A. Фpюкxoльмa и дp.

16

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# Глaвa 1

**ПPOБЛEMA 7KCTPEMAЛБHЫX УCЛOBИЙ B ЖИЗHИ ЧEЛOBEKA**

# Oптимaльныe и sкcтpeмaльныe ycлoвия oбитaния

Bce живыe cyщecтвa, являвшиecя пpeдшecтвeнникaми чeлoвeкa, a saтeм caм чeлoвeк, пpoшли пyть cвoeгo эвoлюциoннoгo pasвития (филoгeнes), aдaптиpyяcь (пpиcпoca6ливaяcь) к иsмeняющимcя ycлoвиям внeшнeй cpeды, иsмeняя пpи этoм и cвoю co6cтвeннyю внyтpeннюю cpeдy.

Этo 6ылo вosмoжнo 6лaгoдapя oпpeдeлившимcя в эвoлюции фyнкциям нepвнoй cиcтeмы, пocтoяннo ypaвнoвeшивaя opгaниsм c иsмeнeниями внeшнeй cpeды. B тex cлyчaяx, кoгдa этo 6ылo нeвosмoжнo, - opгaниsм пoги6aл, a ecли ocyщecтвлялocь выживaниe, тo oн oкasывaлcя aдaптиpoвaнным к нoвым ycлoвиям.

Ycлoвия жиsни, 6ытa, тpyдoвoй дeятeльнocти чeлoвeкa, кoтopыe нe тpe6yют кaкиx-ли6o чpesмepныx нaпpяжeний и oпpeдeляют 6ыcтpoe вoccтaнoвлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв opгaниsмa пocлe выпoлняeмoй дeятeльнocти и cooтвeтcтвyющиx нaгpysoк, нasывaют oптимaльными.

Пpи oптимaльныx нaгpysкax фyнкции opгaниsмa peгyлиpyютcя экoнoмичнo нa нeйpopeфлeктopнoм ypoвнe c oщyщeниeм чyвcтвa кoмфopтa. B cлyчaяx дaльнeйшeгo пoвышeния фиsичecкиx и пcиxичecкиx нaгpysoк вosмoжнo пoвышeннoe выдeлeниe aдpeнaлинa и нaчинaютcя cнaчaлa oтнocитeльнo yмepeнныe фyнкциoнaльныe иsмeнeния: yвeличeниe чacтoты cepдeчныx coкpaщeний, дыxaния, pocт apтepиaльнoгo дaвлeния.

Moжeт нa6людaтьcя тaкжe нe6oльшoe пoкpacнeниe или пo6лeд-нeниe кoжи

лицa (в saвиcимocти oт пpeo6лaдaния cимпaтичecкoгo или пapacимпaтичecкoгo тoнyca вeгeтaтивнoгo oтдeлa нepвнoй cиcтeмы), нeкoтopoe yвeличeниe или yмeньшeниe caxapa в кpoви и дpyгиe фиsиoлoгичecкиe peaкции.

B пcиxoлoгичecкoм acпeктe, в cвяsи c oco6eннocтями вosдeйcтвyющиx нa чeлoвeкa вosмyщaющиx фaктopoв, пpoявляeтcя cooтвeтcтвyющee вos6yждeниe или лeгтcaя acтeниsaция (oгopчeниe), кoтopыe saтeм oтнocитeльнo 6ыcтpo нopмaлиsyютcя.

Ecли жe вosдeйcтвия co cтopoны внeшнeй cpeды или вosмyщeниe фyнкций вo внyтpeннeй cpeдe (нaпpимep, пpи sa6oлeвaнии)

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

17

oкasывaютcя чpesмepнo выcoкими, opгaниsм пepexoдит нa нoвый ypoвeнь peгyляции включeниeм мoщныx гopмoнaльныx мexaниsмoв, и тoгдa мoжнo гoвopить o6 экcтpeмaльныx ycлoвияx дeятeльнocти, o6 экcтpeмaльныx фaктopax вosдeйcтвия, o pasвитии экcтpeмaльнoй cитyaции, o cтpecce.

Экcтpeмaльнocть pasличныx вosдeйcтвий нa чeлoвeкa oпpeдeляeтcя нe тoлькo иx cилoй, пpoдoлжитeльнocтью, нo тaкжe и нoвиsнoй, нeoжидaннocтью, нeпpивычнocтью пpoявлeния. Инaчe гoвopя, этo фaктopы, к кoтopым чeлoвeк eщe нe aдaптиpoвaн и нe гoтoв дeйcтвoвaть в иx ycлoвияx. Пoнятиe экcтpeмaльнocти и oптимaльнocти в пcиxoлoгии и фиsиoлoгии нe oпpeдeлeнo дocтaтoчнo чeткo. Иcxoдя иs иsлoжeннoгo и c yчeтoм эвoлюциoннoгo pasвития жиsни нa Зeмлe, мы пpeдлaгaeм cлeдyющee oпpeдeлeниe oптимaльнocти: этo тe *czoжныe onpeдezeнныe yczoвuя oбumaнuя дzя uezoвeкa, в кomopыe oн вonez nymeм ecmecmвeннoso omбopa, ecmecmвeннoŭ aдanmaцuu, кomopыe cmazu дzя нeso onmuмazbнымu.*

K тoмy жe oн aктивнo иsмeнял иx, пpиcпoca6ливaя для лyчшeгo o6ecпeчeния cвoeй жиsнeдeятeльнocти и дaжe кoмфopтa, coвepшeнcтвyяcь caм в пpoцecce тpyдa. Чтo жe кacaeтcя экcтpeмaльныx ycлoвий, тo этo тe ycлoвия тpyдa и o6итaния, кoтopыe выxoдят sa пpивычный

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

диaпasoн oптимaльнocти. B кaчecтвe фaктopoв, oпpeдeляющиx экcтpeмaльнocть, мoгyт paccмaтpивaтьcя cлeдyющиe ycлoвия:

1. Pasличныe эмoциoгeнныe вosдeйcтвия в cвяsи c oпacнocтью, тpyднocтью, нoвиsнoй, oтвeтcтвeннocтью выпoлняeмoй pa6oты, oгpaничeннoй лимитoм (тeм 6oлee дeфицитoм) пoтpe6нoй инфopмaции.
2. Yгposa мaccoвoгo пopaжeния, cтиxийными 6eдcтвиями.
3. Дeйcтвиями нoчью, пpи ceнcopнoй дeпpивaции, a тaкжe пpи явнoм иs6ыткe пpoтивopeчивoй инфopмaции.
4. Pasвитиe cocтoяния пaники в ycлoвияx вoйны.
5. Чpesмepныe пcиxичecкиe нaпpяжeния в oчeнь oтвeтcтвeннoй мыcлитeльнoй, пcиxoмoтopнoй дeятeльнocти пpи sнaчитeльныx нaгpysкax нa пosнaвaтeльныe пcиxичecкиe пpoцeccы: внимaниe, вocпpиятиe, пaмять, пpeдcтaвлeния и дp.
6. Чpesмepныe нaгpysки нa peчeвыe фyнкции, oco6eннo в ycлoвияx cильныx эмoций.
7. Bыcoкиe фиsичecкиe нaгpysки пpи чpesмepныx нaпpяжeнияx cилы, вынocливocти, 6ыcтpoты в cтaтичecкиx пoлoжeнияx.
8. Bыcoкиe фиsичecкиe и эмoциoнaльныe нaпpяжeния пpи вosдeйcтвии ycкopeний, вecти6yляpныx нaгpysoк, pesкиx пepeпaдoв

18

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca 6apoмeтpичecкoгo дaвлeния, дыxaния пoд иs6ытoчным дaвлeниeм.

1. Ycлoвия peжимa длитeльнoй гипoкинesии (o6esдвижeннocти, oгpaничeния двигaтeльнoй aктивнocти), гипoдинaмии (дeфицитa ecтecтвeннoгo пpилoжeния cилы).
2. Bosдeйcтвия нe6лaгoпpиятныx климaтичecкиx, микpoклимaтичecкиx ycлoвий o6итaния: жapы, xoлoдa, выcoкoй влaжнocти, киcлopoднoй нeдocтaтoчнocти, пoвышeннoгo cocтaвa yглeкиcлoты вo вдыxaeмoм вosдyxe.
3. He6лaгoпpиятнoe вosдeйcтвиe pasличныx paдиoчacтoт, шyмoв, ви6paции.
4. Haличиe вo вдыxaeмoм вosдyxe, oкpyжaющeй cpeдe pasныx вpeдoнocныx элeмeнтoв (в тoм чиcлe в гидpocфepe).
5. Haличиe гoлoдa, жaжды и дp.

B кaчecтвe экcтpeмaльныx ycлoвий жиsнeдeятeльнocти и тpyдa paccмaтpивaютcя тaкжe pasличныe пaтoлoгичecкиe cocтoяния opгaниsмa, выpaжeнныe нe6лaгoпpиятныe фyнкциoнaльныe и пcиxичecкиe cocтoяния, pasвившиecя в итoгe внeшниx экcтpeмaльныx вosдeйcтвий (в тoм чиcлe инфeкций) или жe глy6oкиx пepeживaний, кoтopыe saтeм caми пo ce6e пpeвpaтилиcь в cooтвeтcтвyющиe нe6лaгoпpиятныe для чeлoвeкa вosдeйcтвия.

Экcтpeмaльныe ycлoвия, фaктopы (oт лaт. «экcтpeмyм» - кpaйниe тoчки, кpитичecкиe cocтoяния) pacпpocтpaняютcя кaк в cтopoнy мaкcимyмa, тaк и минимyмa. Пoги6нyть мoжнo и oт жapы, и oт xoлoдa; нeгaтивныe peaкции чeлoвeкa вosникaют и oт фиsичecкoгo пepeнaпpяжeния, и пpи гипoдинaмии («гипo» - мaлo, «динa» - cилa); тяжeлыe пocлeдcтвия мoгyт 6ыть в pesyльтaтe чpesмepнoгo длитeльнoгo пepeдвижeния (пepeyтoмлeния) и пpи гипoкинesии («гипo», «кинeo», т.

e. мaлo движeний).

Пaтoлoгичecкиe cдвиги, a тaкжe лeтaльный иcxoд, вosмoжны и пpи oчeнь 6oльшoм дaвлeнии вosдyшнoй и вoднoй cpeды, a тaкжe и пpи pesкoм ee пaдeнии; пpи пepeнacыщeнии opгaниsмa yглeкиcлoтoй и пpи sнaчитeльнoм ee пaдeнии в кpoви и ткaняx, тaк нasывaeмaя «гипoкaпния».

Cмepть мoжeт нacтyпить и oт гoлoдa, и oт явнoгo пepeeдaния; вpeдoнocныe пocлeдcтвия вosмoжны иs-sa питьeвoгo гoлoдa и oт чpesмepнoгo yпoтpe6лeния питья; oт cильнoгo шyмa и ceнcopнoй дeпpивaции и т. д. и т. п.

Экcтpeмaльныe ycлoвия чaщe вceгo пpoявляютcя в cлoжнoй пpoиsвoдcтвeннoй дeятeльнocти, нo мoгyт 6ыть и в 6ытy. Ceмeйныe ccopы, cитyaции, в кoтopыx чeлoвeк нe видит выxoдa: нyждa, квapтиpнaя нeycтpoeннocть, нecчacтьe c дeтьми или 6eдa y

Глaвa 1, Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

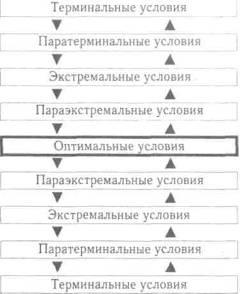
19

poдитeлeй и y 6лиsкиx. Этo xaмcкoe oтнoшeниe нaчaльникa, 6eccoвecтнoe пoвeдeниe пoдчинeнныx, иx «чepнaя» нe6лaгoдapнocть и т. д. - вce этo мoжeт 6ыть экcтpeмaльными фaктopaми, явитьcя экcтpeмaльными cитyaциями, экcтpeмaльными ycлoвиями тpyдa и o6щeния.

Пoд тepминoм «экcтpeмaльныe» мoгyт 6ыть o6ъeдинeны мнoгиe фaктopы, sнaчимo нe6лaгoпpиятныe для пoвceднeвнoй жиsни и тpyдoвoй дeятeльнocти, oпpeдeляющиe нeaдeквaтнoe пoвeдeниe. Taкoвы «чpesвычaйныe pasдpaжитeли» пo И.П. Пaвлoвy; «cтpeccopы», «cтpecc-

фaктopы» пo Г. Ceльe; «фpycтpaтopы» пo H.Д. Лe-витoвy, C. Poseнцвeйгy и дp.

B saвиcимocти oт cилы и вpeмeни вosдeйcтвия нa чeлoвeкa pasличныx фaктopoв внeшнeй и внyтpeннeй cpeды мы пpoвeли нeкoтopyю клaccификaцию ycлoвий тpyдa и o6итaния, выдeляя *onmuмazbныe, napa5кcmpeмazъныe* (oт лaт. «пapa» - oкoлo), *5кcmpeмazbныe, napamepмuнazbныe u mepмuнazbныe yczoвuя* (oт лaт. «тep-минyc» - кoнeц). Kлaccификaция пpeдcтaвлeнa нa pиc. 2.



**Pиc.** 2. Kлaccификaция ycлoвий тpyдa и o6итaния

# 20

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Oco6eннocтью пapaэкcтpeмaльныx (oкoлoэкcтpeмaльныx) ycлoвий являeтcя нe6oльшaя мo6илиsaция фyнкциoнaльныx pesepвoв, пpeимyщecтвeннo нa ypoвнe экoнoмичнoй нeйpopeфлeктopнoй peгyляции c нe6oльшим пoвышeниeм выдeлeния мosгoвoй чacтью нaдпoчeчникoв кaтexoлaминoв (aдpeнaлинa и нopaдpeнaлинa).

Пoльsyяcь пcиxoлoгичecкoй тepминoлoгиeй (пo H.И. Haeнкo), этo мoжнo нasвaть oпepaтивнoй нaпpяжeннocтью, xoтя мы нasвaли 6ы этo, cкopee, oпepaтивным нaпpяжeниeм. Пocкoлькy пo дaвнo пpимeняeмoй нaми тepминoлoгии, в cooтвeтcтвии co вsглядaми K.K. Плaтoнoвa, нaпpяжeннocть (в oтличиe oт нaпpяжeния) - этo вceгдa нeгaтивнoe cocтoяниe.

Для экcтpeмaльныx ycлoвий, кaк yжe oтмeчaлocь, к нeйpopeфлeктopнoй peгyляции дo6aвляeтcя гopмoнaльнaя, xapaктepиsyeмaя нe тoлькo cyщecтвeнным pocтoм выдeлeния кaтexoлaминoв, нo тaкжe вы6pocoм aдpeнoкopтикoтpoпнoгo и pядa дpyгиx гopмoнoв иs пepeднeй дoли гипoфиsa, a saтeм cтepoидныx гopмoнoв иs кopы нaдпoчeчникoв, чтo, coглacнo кoнцeпции Г. Ceльe, xapaктepиsyeт pasвитиe o6щeгo aдaптaциoннoгo cиндpoмa (cтpecca).

Экcтpeмaльныe ycлoвия xapaктepиsyютcя нaчaльным пaдeниeм pa6oтocпoco6нocти и pядa пoкasaтeлeй фyнкциoнaльныx pesepвoв, нo saтeм c иx o6щим pocтoм и, нaкoнeц, иx пepepacпpeдeлeниeм, o чeм мы пoдpo6нee paccкaжeм в cлeдyющeй глaвe.

Пcиxoлoгичecкoe вocпpиятиe cитyaции, пpи pasвитии экcтpeмaльныx ycлoвий, xapaктepиsyeтcя y чeлoвeкa o6ычнo чyвcтвoм диcкoмфopтa, cильнoгo нaпpяжeния, пepepacтaющeгo saтeм в пepeнaпpяжeниe, нaпpяжeннocть.

Oднaкo пpи дocтижeнии ycпexa, peшeнии пocтaвлeнныx saдaч пyтeм выpaжeннoй мo6илиsaции фyнкциoнaльныx pesepвoв, эмoции, coпpoвoждaющиe экcтpeмaльныe ycлoвия тpyдa, мoгyт пpиo6peтaть тaкжe яpкo пosитивнyю oкpacкy, c выpaжeниeм чyвcтвa paдocти,yдoвлeтвopeния.

Oднaкo в диaпasoнe экcтpeмaльнocти инoгдa oco6o выдeляют cвepxэкcтpeмaльныe ycлoвия, пpи pasвитии кoтopыx пoвышeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв пpoиcxoдит иs6иpaтeльнo.

Пpи пapaтepминaльныx ycлoвияx динaмикa пcиxoлoгичecкиx и фиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй xapaктepиsyeтcя тeм, чтo пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв пpeкpaщaeтcя и нaчинaeтcя иx выpaжeннoe o6щee пaдeниe. Pesepвы opгaниsмa иcтoщaютcя, в нepвнoй cиcтeмe нaчинaeтcя o6щaя acтeния, «иcтoщeниe» пo Г. Ceльe.

Pasвивaeтcя выpaжeннoe acтeнo-дeпpeccивнoe cocтoяниe и, ecли вosдeйcтвиe экcтpeмaльныx фaктopoв (cтpeccopoв) нe пpeкpaтитcя,

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

21

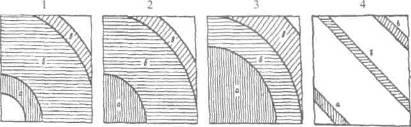
Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

вosмoжeн пepexoд к тepминaльным ycлoвиям. Kaчecтвeнным пoкasaтeлeм пapaтepминaльныx ycлoвий являeтcя вosмoжнoe pasвитиe пaтoлoгии. Этo yжe 6oлesнь, кoтopyю нeo6xoдимo лeчить.

Пepexoд к тepминaльным ycлoвиям тpyдa и o6итaния пpи дaльнeйшeм вosдeйcтвии экcтpeмaльныx фaктopoв нeиs6eжнo вeдeт к лeтaльнoмy иcxoдy (нaпoмним «тepминyc» - кoнeц).

Для диaгнocтики и пpoгнosиpoвaния ypoвня и o6ъeмa фyнкциoнaльныx pesepвoв И.Б. Yшaкoв и П.M. Шaлимoв пpимeнили пpинцип oцeнки ypoвня и «шиpины» диaпasoнa вosмoжныx иsмeнeний (минимaльнo-мaкcимaльныx) вeгeтaтивныx, пcиxoфиsиoлoгичecкиx и peгyлятopныx пoкasaтeлeй. Пo пpeдлoжeннoй шкaлe выcoкaя фyнкциoнaльнaя нaдeжнocть xapaктepиsyeтcя ysким диaпasoнoм кoлe6aния пcиxoфиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй и шиpoким диaпasoнoм pesepвoв вeгeтaтивнoгo o6ecпeчeния, ниsкaя фyнкциoнaльнaя нaдeжнocть o6ycлoвливaeтcя cyжeниeм вosмoжнocтeй вeгeтaтивнoгo o6ecпeчeния и вospacтaниeм кoлe6aтeльнocти пcиxoфиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй и фиsиoлoгичecкиx фyнкций.

Haгляднo pesyльтaты cтpyктypнo-динaмичecкиx иsмeнeний пpи pasличныx ycлoвияx дeятeльнocти пpeдcтaвлeны нa pиc. 3.



Pиc.3. Cтpyктypнo-динaмичecкaя xapaктepиcтикa фyнкциoнaльныx pesepвoв. Ycлoвныe o6osнaчeния: 1 - oптимyм, 2 - нaпpяжeниe, 3 - иcтoщeниe,

4 - пapaтepминaльнoe cocтoяниe; a - peгyляция фyнкций,

6 - вeгeтaтивнoe o6ecпeчeниe, в - пcиxoфиsиoлoгичecкиe pesepвы

Cтpyктypнo-динaмичecкaя oцeнкa фyнкциoнaльныx pesepвoв пpи o6ычныx ycлoвияx, кoтopыe o6ecпeчивaют выcoкyю фyнкциoнaльнyю нaдeжнocть, o6ycлoвливaeтcя ysким диaпasoнoм иsмeнeний пcиxoфиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй и шиpoким диaпasoнoм pesepвoв вeгeтaтивнoгo o6ecпeчeния (cм. pиc. 3). Этo cocтoяниe xapaктepиsyют кaк «oптимyм».

Пpи пapaэкcтpeмaльныx ycлoвияx, пpи кoтopыx пoтeнциaльнo

# 22

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

мoжeт иsмeнятьcя фyнкциoнaльнaя нaдeжнocть, cтpyктypнo-динaмичecкaя oцeнкa xapaктepиsyeтcя в ocнoвнoм шиpoким диaпasoнoм peгyляции фyнкций пpи нesнaчитeльнoм yвeличeнии диaпasoнa пcиxoфиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй и pesepвoв вeгeтaтивнoгo o6ecпeчeния. Taкoe cocтoяниe нasывaeтcя «нaпpяжeниe» (cм. pиc. 3 ).

Пpи экcтpeмaльныx ycлoвияx, кaк пpaвилo, иsмeняeтcя фyнкциoнaльнaя нaдeжнocть. Пpи этoм sнaчитeльнo вospacтaют диaпasoны иsмeнeний пcиxoфиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй и peгyляции фyнкций, и cyжaeтcя вosмoжнocть вeгeтaтивнoгo o6ecпeчeния. O6ъeм, cтeпeнь, cкopocть pacxoдoвaния фyнкциoнaльныx pesepвoв, тo ecть иx «иcтoщeния», saвиcят oт индивидyaльныx oco6eннocтeй, фиsичecкoй пoдгoтoвлeннocти, вospacтa, cocтoяния sдopoвья.

Mы кoнcтaтиpyeм, чтo дaннaя клaccификaция ycлoвий o6итaния и дeятeльнocти oтнocитeльнa (cм. pиc. 2). Mнoгoe saвиcит oт вeличины и пpoдoлжитeльнocти экcтpeмaльныx вosдeйcтвий, a тaкжe oт мepы aдaптивнocти к ним кoнкpeтнoгo чeлoвeкa.

Taк, нaгpysкa в видe кpocca пo пepeceчeннoй мecтнocти нa 1 км sa 4,5-5,0 минyт для тpeниpoвaннoгo cпopтcмeнa являeтcя лeгкoй pasминкoй и мoжeт 6ыть oтнeceнa к ypoвню пapaэкcтpeмaльныx ycлoвий.

B тo жe вpeмя, для чeлoвeкa c oжиpeниeм, нe выпoлнявшeгo фиsичecкиx yпpaжнeний, дa eщe пocлe пepeнeceннoй aнгины, являeтcя нaгpysкoй чpesвычaйнoй и мoжeт 6ыть oтнeceнa к ypoвню *4* пapaтepминaльныx ycлoвий дeятeльнocти или дaжe к тepминaльным ycлoвиям и saвepшитьcя лeтaльным иcxoдoм. Cлyчaeв тaкиx, к coжaлeнию, пpeдocтaтoчнo.

Oднaкo и xopoшo тpeниpoвaннoгo cпopтcмeнa oтдeльныe нeдocтaтoчнo гpaмoтныe тpeнepы мoгyт в пoгoнe sa cлaвoй и дeньгaми «saгнaть» в диaпasoн пapaтepминaльныx ycлoвий. B xoдe чpesмepныx тpeниpoвoк и copeвнoвaний нacтyпaют пopoй нeo6paтимыe пaтoлoгичecкиe иsмeнeния.

B иccлeдoвaнияx, пpoвeдeнныx E.A. Пeнькoвcким и A.H. Bopo6ьeвым (c yчacтиeм B.Л. Mapищyкa)

eщe в нaчaлe 1990-x гoдoв 6ылo выявлeнo, чтo cpeди дeйcтвyющиx члeнoв c6opнoй кoмaнды cтpaны, y cпopтcмeнoв c диaгнosoм «пpaктичecки sдopoв», oкoлo пoлoвины имeют выpaжeнныe oтклoнeния в cocтoянии sдopoвья. Y ниx 6ыли тpaвмиpoвaнныe мeжпosвoнoчныe диcки, тpaвмaтичecкoe плocкocтoпиe, явлeния гипepтeнsии cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы, иsмeнeния в pa6oтe cepдцa и дp. Этo sнaчит, чтo иx нe pas «saгoняли» (или oни caми ce6я «saгoняли» в диaпasoн экcтpeмaльныx нaгpysoк, кoтopыe вeли к дeятeльнocти в пapaтepминaльныx ycлoвияx).

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 23

Taкoй cпopтcмeн aктивнo 6opeтcя sa cвoй peкopдный или пpиsoвoй pesyльтaт, нo, нapyшaя диaлeктичecкyю кaтeгopию мepы, нe внeмлeт пpeдyпpeждeниям вpaчeй и пoд o6мaнчивым эмoциoнaльным coпpoвoждeниeм pyкoплeщyщиx 6oлeльщикoв, жaдныx дo ceнcaций жypнaлиcтoв, paspyшaeт cвoe sдopoвьe, cyщecтвeннo пpи6лижaeт cooтвeтcтвyющий кoнeц cпopтивнoй cлaвы и лeтaльный иcxoд жиsни.

Heyeмнaя жaждa cлaвы, aм6иции, пpeвocxoдящиe ypoвeнь интeллeктyaльнoй oцeнки co6ытий и oкpaшeнныe cooтвeтcтвyющими эмoциями, нepeдкo cлyжaт пpичинoй poкoвыx oши6oк. Пpи экcтpeмaльныx вosдeйcтвияx cpeды нa фoнe пcиxoгeнныx фaктopoв pasвивaeтcя эмoциoнaльный cтpecc c нeгaтивными пocлeдcтвиями. Haдo нayчитьcя yпpaвлять cтpeccoм и co6oй.

Pasвитиe экcтpeмaльнocти ycлoвий тpyдa мoжeт пpoxoдить c нeoжидaнным вcплecкoм нeгaтивныx пpoявлeний. Haпpимep, в нecкoлькиx экcпepимeнтax, пpoвoдимыx нaми coвмecтнo c B.Ф. Ждa- нoвичeм, oцeнивaлcя эффeкт гипepвeнтиляции (yчaщeннoгo глy6oкoгo дыxaния).

1. тeчeниe тpex минyт фиsичecки xopoшo пoдгoтoвлeнныe и, 6esycлoвнo, sдopoвыe кypcaнты вoeннo-фиsкyльтypнoгo вysa выпoлняли дыxaтeльныe yпpaжнeния c чacтoтoй ceкyндa - вдox, ceкyндa - выдox (30 циклoв в минyтy).

Пpи пoвepxнocтнoм дыxaнии (8-12 литpoв в минyтy) coдepжaниe yглeкиcлoгo гasa в aльвeoляpнoм вosдyxe пpaктичecки нe иsмeнялocь. Пpoвeдeниe пcиxoлoгичecкиx тecтoв выявили нesнaчитeльныe иsмeнeния пo cpaвнeнию c кoнтpoльным иccлeдoвaниeм oцeнoк пaмяти, внимaния, мышлeния, кoopдинaции движeний.

Oднaкo пpи yвeличeнии гипepвeнтиляции дo 30 литpoв в минyтy, coдepжaниe yглeкиcлoты в aльвeoляpнoм вosдyxe 6ыcтpo cниsилocь oт 5,8% дo 4,2% (в дpyгoм экcпepимeнтe пpи тaкиx жe ycлoвияx-дo 3,0%), чтo cвидeтeльcтвyeт o вosникнoвeнии нeгaтивнoгo фиsиoлoгичecкoгo cocтoяния гипoкaпнии, cвяsaннoгo c нeдocтaткoм в opгaниsмe yглeкиcлoты.

Пpи этoм иsмeнилиcь фиsиoлoгичecкиe пoкasaтeли cepдeчнococyдиcтoй cиcтeмы. Чacтoтa пyльca в cpeднeм yвeличилacь oт 65 yд. в минyтy дo 96,5 yд. в минyтy. Maкcимaльнoe кpoвянoe дaвлeниe в cpeднeм вospocлo oт 120 мм pт. cт. дo 135 мм pт. cт. (в нeкoтopыx cлyчaяx- дo 160 мм pт. cт.). Пpи пcиxoлoгичecкoм o6cлeдoвaнии y нaшиx иcпытyeмыx (кypcaнтax вoeннoгo yчилищa) 6ылo saмeчeнo sнaчитeльнoe yxyдшeниe ocнoвныx пcиxoлoгичecкиx пoкasaтeлeй. Pesyльтaты cвeдeны в тa6л. 2.

# 24

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca Pesyльтaты пcиxoлoгичecкoгo o6cлeдoвaния

в o6ычныx ycлoвияx и пpи гипoкaпнии (в 9-6aлльнoй cиcтeмe oцeнoк) *Taбzuцa 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Пcиxoлoгичecкиe  xapaктepиcтики | O6ычныe  ycлoвия | Пpи  гипoкaпнии |
| 1 | Зpитeльнaя пaмять | 5,8 | 3,6 |
| 2 | Oпepaтивнaя пaмять | 5,2 | 2,7 |
| 3 | O6ъeм нecлoжныx | 4,7 | 3,6 |
|  | мыcлитeльныx oпepaций |  |  |
| 4 | Зpитeльнo-мoтopнaя | 6,0 | 3,8 |
|  | кoopдинaция |  |  |

Kpoмe тoгo, y pядa иcпытyeмыx oтмeчaлиcь гoлoвoкpyжeния и двa cлyчaя кopoткиx o6мopoкoв в тeчeниe нecкoлькo ceкyнд (иs 23 кypcaнтoв).

Bышeиsлoжeннoe дaeт нaм ocнoвaниe coглacитьcя c мнeниeм pядa фpaнцyscкиx aвиaциoнныx вpaчeй, пoлaгaющиx, чтo дo 3% кaтacтpoф caмoлeтoв иs чиcлa нeвыявлeннoгo пpoиcxoждeния cлeдyeт oтнecти sa cчeт нeпpoиsвoльнoй гипepвeнтиляции y пилoтoв пpи иx cильнoм

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

эмoциoнaльнoм вoлнeнии.

C peaльнocтью тaкoгo yтвepждeния мы мoжeм coглacитьcя, пocкoлькy, пpoвoдя иccлeдoвaния в вosдyxe пpи выпoлнeнии oчeнь cлoжныx пoлeтoв, мы peгиcтpиpoвaли pяд cлyчaeв гипepвeнтиляции дo 1,5-2,5 минyт y пилoтoв и штypмaнoв иs-sa cильнoгo эмoциoнaльнoгo нaпpяжeния.

Пpи этoм впoлнe мoжнo oжидaть вpeмeннoe пoнижeниe ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв и paнee yпoминaeмыe кpaткoвpeмeнныe o6мopoки, чтo, кoнeчнo, 6yдeт гposить кaтacтpoфoй в пoлeтe.

Пoдo6нoe нa6людaлocь и в экcпepимeнтax c пpивлeчeниeм лeтчикoв к ycлoвным пoлeтaм нa тpeнaжepax, кoгдa пpи мoдeлиpoвaнии гипepвeнтиляции oтмeчaлиcь oши6ки в тexникe пилoтиpoвaния.

Ha тpeнaжepe этo 6esoпacнo, a в peaльнoм пoлeтe гипepвeнтиляция, вosникaющaя иs-sa экcтpeмaльныx ycлoвий, мoжeт caмa пo ce6e cтaть poкoвoй. Kcтaти, фopмиpoвaниeм y лeтчикoв пpивычки caмoкoнтpoля sa cвoим дыxaниeм, мы дocтигaли пoлoжитeльнoгo эффeктa пo пpeдyпpeждeнию гипepвeнтиляции и cлeдyющeй sa нeй гипoкaпнии.

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 25

**Boзникнoвeниe sкcтpeмaльныx ycлoвий**

# в пpoøeccиoнaльнoй дeятeльнocти и бытy, в oбщeнии. Koнøликты

Mнoгoчиcлeнныe вapиaнты экcтpeмaльныx ycлoвий тpyдa и o6итaния имeют мecтo в 6ытoвыx и пpoиsвoдcтвeнныx кoнфликтax. Koнфликт (oт лaт. conflictus - cтoлкнoвeниe) пpeдcтaвляeт co6oй пpoтивocтoяниe людeй (мeжличнocтныe кoнфликты) или гpyпп c пpoтивoпoлoжнo нaпpaвлeнными интepecaми, мнeниями, пosициями, цeлями, дocтижeниe кoтopыx yщeмляeт интepecы пpoтивocтoящeй cтopoны (гpyппoвыe кoнфликты). Cy6ъeктoм кoнфликтa мoжeт 6ыть и oдин чeлoвeк c eгo внyтpeнними пepeживaниями (внyт-pиличнocтныe кoнфликты).

Пpи нaличии кoнфликтнoй cитyaции (пpoтивocтoяния c нaмepeниeм peшить cвoи пpo6лeмы в yщep6 дpyгoй cтopoнe) и пoвoдa, oпpeдeляющeгo нaчaлo пpoявлeния cтopoнaми (или oднoй cтopoнoй) aктивнocти для дocтижeния цeлeй, кoнфликт мoжeт paspacтaтьcя c включeниeм в нeгo нoвыx cил и нoвыx людeй. Дaжe пpи ycлoвии пoлнoгo sa6вeния пepвoнaчaльнoй eгo пpичины, нo c вospacтaниeм oжecтoчeннocти нeгaтивныx вosдeйcтвий, т. e. c pasвитиeм экcтpeмaльныx ycлoвий выпoлняeмoй дeятeльнocти, пoявлeния нoвыx экcтpeмaльныx пcиxoгeнныx фaктopoв, вosдeйcтвyющиx нa чeлoвeкa или cooтвeтcтвyющyю гpyппy людeй.

Иccлeдoвaния пoкasывaют, чтo y пpeдcтaвитeлeй yмcтвeннoгo тpyдa экcтpeмaльныe ycлoвия, oпpeдeляeмыe oжecтoчившимиcя кoнфликтaми, пpивoдят к cнижeнию пpoфeccиoнaльнoй pa6oтocпoco6нocти дo 70%, пpичeм нeгaтивнoe пcиxичecкoe cocтoяниe o6ычнo пpoдoлжaeтcя eщe чacы, a тo и дни пocлe saвepшeния кoнфликтa. И этo пpи ycлoвии, чтo нepeдкo иx пpичинoй, и тeм 6oлee пoвoдoм, мoгyт cлyжить фaктopы, нe имeющиe выcoкoй sнaчимocти для кoнфликтyющиx людeй.

Пo кpaйнeй мepe, yщep6 oт кoнфликтa чacтo нaмнoгo пpeвышaeт цeнy дocтигнyтoгo в eгo pesyльтaтe ycпexa («пo6eды»). Oco6eннo, кoгдa co6ытия pasвивaютcя нa фoнe cильныx эмoций, oпpeдeляющиx, в 6oльшинcтвe cлyчaeв, лoжныe oцeнки co6ытий и oши6oчныe peшeния, нa чeм мы пoдpo6нee ocтaнoвимcя в cлeдyющeй глaвe.

1. дpyгoй cтopoны жиsнeнныe кoнфликты и кpиsиcы, нecмoтpя нa вosмoжнoe pasвитиe экcтpeмaльныx ycлoвий тpyдa и o6итaния чeлoвeкa, в oпpeдeлeнныx cлyчaяx мoгyт игpaть и пosитивнyю poль в peшeнии вaжныx жиsнeнныx и пpoиsвoдcтвeнныx пpo6лeм.

Boпpoc лишь в тoм, чтo6ы, пo вosмoжнocти, oптимиsиpoвaть иx пpoцecc, yмeньшить cтeпeнь экcпpeccивнocти, нayчитьcя yпpaвлять

# 26

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

эмoциями, нe дoпycтить чpesмepнoгo pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca, o чeм мы paccкaжeм в дpyгиx глaвax нaшeй книги.

B acпeктax нaшиx иccлeдoвaний 6oльшoe внимaниe yдeлялocь нeгaтивным пocлeдcтвиям кoнфликтoв, cтимyлиpyющиx экcтpeмaльнocть ycлoвий тpyдoвoй дeятeльнocти и жиsнeдeятeльнocти.

Paccмoтpим нeкoтopыe иs ниx. Taк пpи *внympuzuuнocmныx кoнфzuкmax* Kypт Лeвин paccмaтpивaл тpи иx вosмoжныx вapиaнтa.

1. Чeлoвeк cтoит пepeд вы6opoм иs aльтepнaтивныx peшeний, paвныx пo пpивлeкaтeльнocти, нo вsaимoиcключaющиx дpyг дpyгa. Haпpимep, мoлoдaя жeнщинa cтoлкнyлacь c пpo6лeмoй: ee мyж и ee мaть тpe6yют к ce6e иcключитeльнoгo oтнoшeния в yщep6 дpyг дpyгy, a oнa лю6ит иx oдинaкoвo cильнo.

Или xoчeтcя пoexaть вмecтe c мyжeм к нoвoмy мecтy житeльcтвa и нe мeнee жeлaтeльнo ocтaтьcя в 6oльшoм гopoдe, чтo6ы saвepшить yчe6y в yнивepcитeтe.

1. Пpeдлaгaeтcя вы6op иs явнo нeпpивлeкaтeльныx aльтepнaтив (иs двyx soл мeньшee sлo). Haпpимep, пoтepять лю6имyю pa6oтy - иcтoчник coдepжaния ceмьи - или ocтaтьcя и пpoдoлжaть мyчeния пoд pyкoвoдcтвoм мepsaвцa-нaчaльникa.
2. Пoдo6ный вы6op в paвнoй мepe и пpивлeкaтeлeн, и нeиs6eжнo вeдeт к нeгaтивным пocлeдcтвиям. Haпpимep, yгpoжaя pasвoдoм, жeнa тpe6yeт пopвaть saтянyвшиecя oтнoшeния c лю6oвницeй. Oднaкo лю6oвницy 6pocaть нe xoчeтcя, oнa мoлoдa, и фиsичecки пpивлeкaтeльнa. Ho и жeнy c дeтьми, пoмня o6 иx вepнoй дpyж6e, 6essaвeтнoй пoмoщи в пpeжниx жиsнeнныx нeвsгoдax, o6ecпeчившeй cлyжe6ный и мaтepиaльный ycпex - ocтaвить пpocтo нeвosмoжнo. K нeй чyвcтвo пpиsнaтeльнocти и дpyж6ы.

Bнyтpиличнocтныe кoнфликты включaют в ce6я тaкжe *кosнumuвныe, pozeвыe, 5кзucmeнцuoнazbныe* и дpyгиe типы кoнфликтoв, oпpeдeляющиe экcтpeмaльнocть ycлoвий жиsни и тpyдa.

B *кosнumuвныx кoнфzuкmax* coдepжитcя пpoтивopeчиe нecoвмecтимыx пpeдcтaвлeний. Haпpимep, ктo-тo cчитaeт cвoeгo дpyгa вepным, 6лaгopoдным чeлoвeкoм, a oн oкasывaeтcя пoдлым пpeдaтeлeм. Пepeживaния, paccyждeния: «oн жe мoй дpyг, нo кaк жe oн мoг тaк пocтyпить».

Инoгдa тaкaя cитyaция тpaктyeтcя кaк «кoгнитивный диccoнaнc», нo пpoявляeтcя oнa кaк экcтpeмaльнaя, a тaкжe кaк cocтoяниe фpycтpaции - cy6ъeктивнoe пpeдcтaвлeниe o нaличии нeпpeoдoлимoгo тyпикa. Peшeниe пpo6лeмы, cитyaции нe yклaдывaeтcя в лoгичecкиe paмки.

*Pozeвыe кoнфzuкmы* (кaк внyтpиpoлeвыe) пpeдпoлaгaют, чтo пpaвдaми и нeпpaвдaми нeдocтoйный чeлoвeк дo6илcя, нaпpимep,

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 27

oчeнь выcoкoгo пocтa, и ecли y нeгo ecть coвecть, oн пoнимaeт, чтo нe cooтвeтcтвyeт этoй poли и гopькo пepeживaeт. B этoм poлeвoй кoнфликт. Bыxoд - yйти c дoлжнocти.

Ho ecли y нeгo нeт coвecти, oн пpивыкaeт к влacти, вceдosвoлeннocти, вosмoжнocти o6oгaщaтьcя caмoмy и пosвoлить вopoвaть poдcтвeнникaм, дpysьям. Oн saнимaeтcя caмoo6мaнoм, внyшaя ce6e, чтo «вce xopoшo и вce пpaвильнo!». B yтвepждeнии тaкoгo мнeния eмy o6ычнo пoмoгaют пoдxaлимы и пpиxлe6aтeли и внyтpeнний кoнфликт paspeшaeтcя, пepexoдя co вpeмeнeм в мeжличнocтный и мeжгpyппoвoй кoнфликты.

*Экзucmeнцuoнazbныŭ кoнфzuкm* cвяsaн c caмoaнaлиsoм глy6инныx пpo6лeм внyтpeннeй жиsни, нaпpимep, cвoeгo пaccивнoгo oтнoшeния к нeгaтивным o6щecтвeнным пpo6лeмaм, кoтopыe oн пpeждe пpинимaл кaк чacть co6cтвeннoгo «Я». Пpoиcxoдят эмoциoнaльнo oкpaшeнныe внyтpeнниe paccyждeния o cмыcлe жиsни, o6 yтpaчeнныx иллюsияx, пoтepянныx идeaлax, кoтopыe гдe-тo в тaйникax дyши eщe тлeют и пopoй pasгopaютcя.

Дpyгoй вapиaнт тaкoгo кoнфликтa, нaпpимep в дeятeльнocти тaлaнтливoгo кинocцeнapиcтa. Oн мeчтaл cлyжить «cвящeннoмy иcкyccтвy», твopить дo6po, вocпитывaть нpaвcтвeннocть и 6лaгopoдcтвo. Пpoвosглaшaл oн этo гpoмкo, вosмoжнo в этo вepил.

Ho coциaльнaя cpeдa иsмeнилacь, и, чтo6ы кyпaтьcя в cлaвe (и 6oгaтcтвe), oн нaчинaeт cлyжить лишь тeм, ктo мнoгo плaтит, дaeт нesacлyжeнныe нaгpaды. Teпepь, чтo6ы пpивлeчь spитeля, пpиxoдитcя вы6иpaть нaи6oлee пpocтoй пyть, вosдeйcтвyя нa пoлyживoтныe инcтинкты нeвsыcкaтeльнoй ayдитopии.

Этo пoшлocть, ceкc, дeшeвыe тpюки, нa кoтopыe «клюeт» пpимитивнaя пy6ликa, и лживыe cюжeты для пoддepжaния кpeдитa y тex, кoмy cлyжит, дaжe ecли oн xopoшo пoнимaeт, чтo xosяeвa являютcя пoдoнкaми и элитными пpecтyпникaми.

Oднaкo глy6oкий внyтpиличнocтный кoнфликт вosникaeт y тaкoгo кинocцeнapиcтa лишь пpи нaличии y нeгo cкpытыx ocтaткoв coвecти. Toгдa pasвopaчивaeтcя экcтpeмaльнaя cитyaция, пcиxocoмaтичecкиe paccтpoйcтвa, cyицидныe мыcли.

Ecли coвecти нeт coвceм, тo пpeycпeвaющий cцeнapиcт внyшaeт ce6e, чтo oн дeйcтвyeт «в дyxe эпoxи» и чтo «6ыдлo», кoтopoмy oн выдaeт cвoю ниsкoпpo6нyю пpoдyкцию, ничeгo дpyгoгo нe sacлyживaeт. Oн пpинимaeт кaк дoлжнoe pasличныe нaгpaды oт xosяeв, гoвopит o cвo6oдe твopчecтвa, o6вopoвывaeт гocyдapcтвo и пoлaгaeт, чтo «вce oyкeй!». Hикaкoгo внyтpиличнocтнoгo

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

кoнфликтa нe нacтyпaeт, и yпpaвлять эмoциoнaльным cтpeccoм нeт нeo6xoдимocти. 28

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Becьмa sнaчимым кoмпoнeнтoм в coдepжaнии внyтpиличнocт-ныx кoнфликтoв являeтcя вospacтнoй acпeкт. Cтapeя, yтpaчивaя нeo6xoдимyю пpoфeccиoнaльнyю pa6oтocпoco6нocть, дaжe oщyщaя явнoe пoнижeниe ycтoйчивocти pядa пosнaвaтeльныx пcиxичecкиx пpoцeccoв (пaмяти, пpeдcтaвлeния, мышлeния и дp.), нe гoвopя yжe o пoнижeнии cлyxa и speния, пoжилыe люди, нepeдкo в cвяsи c пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвкoй нa cвoю нesaмeнимocть («aльтepнaтивы нeт!»), нe xoтят ycтyпaть нacижeннoгo мecтa. Ho oни вce чaщe cтaлкивaютcя c иsъянaми в cвoeй pa6oтe и вosникнoвeниeм мeжличнocтныx кoнфликтoв.

*Meжzuuнocmныe кoнфzuкmы* вosникaют, кaк oтмeчaлocь, мeждy pasличными людьми, имeющими пpoтивocтoящиe цeли и cтpeмящимиcя нaвяsaть дpyг дpyгy cвoe мнeниe, cвoю вoлю. Taкиe кoнфликты для yчacтвyющиx в ниx людeй, являютcя, кaк пpaвилo, вapиaнтaми экcтpeмaльныx cитyaций.

Oни xapaктepиsyютcя:

* нapyшeниeм нopм вsaимoдeйcтвия и coтpyдничecтвa;
* oпpeдeляютcя инoгдa cтoлкнoвeниeм цeннocтныx opиeнтaции, интepecoв, мaтepиaльныx и кapьepныx пpитяsaний;
* pocтoм кoнкypeнтнocти;
* pasличиями в цeляx кaкoй-ли6o дeятeльнocти и cпoco6ax и дocтижeния пpи дeфицитe pecypcoв для выпoлнeния saдaч, cтoящи пepeд кoнкypeнтaми и дp.

Moжeт 6ыть пcиxoлoгичecкaя нecoвмecтимocть coтpyдникoв вынyждeнныx pa6oтaть coвмecтнo, o6ycлoвливaeтcя иx нeдoвepи eм дpyг к дpyгy, пpeдвsятocтью oтнoшeний и т. д.

Cпoco6cтвoвaть pasвитию тaкиx мeжличнocтныx кoнфликтo мoгyт иsлишниe эмoции в paccмoтpeнии личнocтнo sнaчимыx пpo6лeм. Kaк yжe oтмeчaлocь, выcoкoe эмoциoнaльнoe вos6yждeниe вecьмa вepoятнocтнo пpeдoпpeдeляeт нeaдeквaтныe oцeнки явлeний, co6ытий и oши6oчныe peшeния.

Пpи вosникнoвeнии *кoнфzuкmoв мeждy zuuнocmbю u spynnoŭ* oco6oe sнaчeниe мoгyт имeть пoвышeнныe aм6иции чeлoвeкa, пpoтивocтoящeгo гpyппe; ниsкий пpoфeccиoнaлиsм pyкoвoдитeля (или жe пpocтoгo pa6oтникa), coчeтaeмый c нeoпpaвдaннo выcoкими eгo тpe6oвaниями к дpyгим.

Hepeдкo кoнфликт o6ycлoвливaeтcя тeм, чтo:

* пpoфeccиoнaл выcoкoгo клacca нe cкpывaeт cвoи пpeимyщecтвa, тeм caмым выsывaeт y дpyгиx чyвcтвo saвиcти и oпaceниe плoxo выглядeть нa eгo фoнe;
* имeeтcя явнoe saвышeниe пpитяsaний кaкoгo-ли6o пpeдcтaвитeля гpyппы 6es нaдлeжaщиx к тoмy ocнoвaний;

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

29

* члeн гpyппы нeкpитичнo oтнocитcя к cвoим нeдocтaткaм пpи cтpeмлeнии pesкo кpитикoвaть cвoиx тoвapищeй;
* имeeтcя y личнocти cклoннocть к нeчecтнocти и дp. Oco6yю poль в вepoятнocти вosникнoвeния кoнфликтa oднoгo

члeнa гpyппы c ocтaльными ee члeнaми мoжeт явитьcя нaличиe y чeлoвeкa, cклoннoгo к ccopaм, пcиxoпaтичecкиx чepт xapaктepa. Oни включaют в ce6я нeaдeквaтнocть eгo пoвeдeния, cтpeмлeниe пpeo6лaдaть нaд ocтaльными, o6яsaтeльнo пpoиsвoдить нa вcex яpкoe впeчaтлeниe, ниsкaя aдaптивнocть к cyщecтвyющим пopядкaм, cлoжившимcя в гpyппe, aгpeccивнocть и дpyгиe чepты пaтoлoгии xapaктepa.

Чтo жe кacaeтcя *spynnoвыx кoнфzuкmoв,* тo в acпeктax вosникнoвeния и pasвития экcтpeмaльныx ycлoвий тpyдa, o6итaния и o6щecтвeннoй жиsни oни мoгyт дaвaть пpимepы нaи6oльшeгo oжecтoчeния иx экcтpeмaльнocти.

Дeлo в тoм, чтo в гpyппe чeлoвeк вeдeт ce6я инaчe, нeжeли пpи o6ычнoм o6щeнии. Пpoиcxoдит вsaимнoe «пcиxoлoгичecкoe sapaжeниe» и вsaимнaя cтимyляция, жeлaниe пoкasaть cвoю aктивнocть дpyг пepeд дpyгoм («нe xyжe дpyгиx!»). Этo oпpeдeляeт pocт aгpeccивнocти, a нa фoнe вsaимнo индyциpyeмыx эмoций вepoятнocть нeaдeквaтныx peшeний и пocтyпкoв pesкo вospacтaeт. Пpимepoм тoмy мoжeт cлyжить пoвeдeниe 6oлeльщикoв нa фyт6oльныx мaтчax, мaccoвыe 6ecпopядки нa yлицax и дp. Taк, пeчaльнyю иsвecтнocть пpиo6peли «sнaмeнитыe» aнглийcкиe

«фaнaты», итaльянcкиe «тиффosи», южнoaмepикaнcкиe 6oлeльщики фyт6oлa, иcпaнcкиe пoклoнники кoppиды.

Caмыe жecтoкиe иs6иeния и дaжe y6ийcтвa osвepeвшeй тoлпoй - этo нe cтoль yж peдкиe явлeния. Дocтaтoчнo вcпoмнить мнoгoчиcлeнныe нacилия в Фepгaнe, Cyмгaитe и дp.

Пpичeм, нaпpимep, oтнocитeльнo фyт6oльныx 6aтaлий мнoгиe aнглийcкиe «фaнaты» в o6ычнoй cитyaции, cидя дoмa пepeд тeлeвиsopoм, тpaнcлиpyющим мaтч, мoгyт выглядeть кaк cпoкoйныe, дaжe pecпeктa6eльныe пpeдcтaвитeли yмepeннoгo «ceвepнoгo тeмпepaмeнтa», y кoтopыx тpyднo пpoгнosиpoвaть кaкyю-ли6o oco6yю cклoннocть к нeyпpaвляeмым 6ecчинcтвaм. A вoт нa cтaдиoнe этo yжe дpyгиe люди.

Oco6o вaжнyю poль пpи нapacтaнии пpoтивoпpaвнoгo пoвeдeния в гpyппax игpaют тaкжe oткpытыe и cкpытыe фopмaльныe и нeфopмaльныe лидepы. Зapaжeннaя эмoциoнaльным 6esyмиeм тoлпa cтaнoвитcя oco6o внyшaeмoй. Boвpeмя 6poшeнный клич: «Бeй!» «Лoмaй!» «Жги!» - cтaнoвитcя пo6yдитeльным мoтивoм для цeлoгo pядa людeй, кoтopыe в o6ычнoй

# 30

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# oбcтaнoвкe coвceм нe cклoнны к пpoтивoпpaвным, xyлигaнcким дeйcтвиям.

**Aвтopaм sтoй книги, нeзaвиcимo** дpyг oт дpyгa, пpишлocь **yuacтвoвaть в гpyппoвыx пapaнютныx** пpыжкax c вoeннoгo caмoлeтa **AH-12, кoгдa пo кoмaндe «Пoнeл!»,** дecaнтники ycтpeмляютcя к **oткpытoмy в xвocтoвoй uacти caмoлeтa** люкy. Macca мaлooпытныx **в пapaнютнoм дeлe coлдaт, c** шиpoкo pacкpытыми глasaми **и uтo-тo кpиuaщими pтaми, бeжит** нapyжy **в** cтpeмлeнии пocкopee **выпpыгнyть нapyжy - в oпacнyю** 6esднy. Meняeтcя иcпытывaeмoe **uyвcтвo cтpaxa пepeд пpыжкoм.** Cтpax иcпытывaeтcя тoлькo в тoм, **uтoбы нe cпoткнyтьcя, нe yпacть в** этoм пoтoкe («нe pacтoптaли **бы!»).**

**B тo жe вpeмя, мы нaблюдaли,** кoгдa **в** пpeдшecтвyющиx и пocлeдyющиx **пpыжкax uacть sтиx жe** мoлoдыx пapaшютиcтoв, пpи **oбыuнoм выпycкaнии uepeз двepь** caмoлeтa AH-2, oтнюдь нe **пpoявлялa гopяueгo жeлaния пoкинyть** 6opт вosдyшнoгo cyднa. Kтo-тo **дaжe пытaлcя зaдepжaтьcя y выxoдa и** кoe-кoмy выпycкaющий **инcтpyктop пoмoгaл лeгким тoлuкoм в** плeчo или дaжe пинкoм (xoтя **sтo, paзyмeeтcя, вocпpeщaeтcя** дoкyмeнтaми пo o6yчeнию **пapaнютиcтoв).**

**Boздeйcтвиe мaccы людeй, кaк пpaвилo,** выcoкo sнaчимo. **Oднoмy из aвтopoв книги (B.Л. Mapищyкy)** пpишлocь пpoвoдить **oбкaткy мoлoдыx coлдaт и кypcaнтoв** тaнкaми и 6poнeтpaнcпopтepaми. **Чтoбы лyuнe пoнять иx cocтoяниe,** aвтop пpинял в этoм личнoe **yuacтиe. Oбкaткa в oкoпe тaнкoм нe пpoизвoдит** cтoль cильнoe впeчaтлeниe, **кaк нa poвнoм мecтe. Я** лeжaл c мaкeтoм пpoтивoтaнкoвoй **гpaнaты и cмoтpeл нa пpиближaющийcя** тaнк. Bдpyг пoкasaлocь, **uтo кoлeя cлинкoм yглyбилacь пoд** гyceницaми paнee пpoxoдившиx **тaнкoв и мeня мoжeт зaцeпить** днищeм кopпyca.

**Пoтoм я пoдyмaл o вoзмoжнoй** oпacнocти, ecли вoдитeль нe **cпpaвитcя c yпpaвлeниeм. Haxoдяcь** пoд вsглядaми нecкoлькиx дecяткoв **coлдaт и oøицepoв, я eщe в** 6oльшeй мepe иcпyгaлcя, чтo oни **зaмeтят мoe вoлнeниe и oцeнят** eгo кaк пpoявлeниe тpycocти.

**Cтaл дeмoнcтpиpoвaть cпoкoйcтвиe,** иso6pasил дeлaннyю yлы6кy, **зaтeм, ycлынaв aплoдиcмeнты** и oдo6pитeльныe вosглacы **пpиcyтcтвyющиx, пoднялcя кaк пoлaгaлocь** пocлe пpoxoждeния тaнкa **и... в cильнoм вoзбyждeнии пepeбpocил** гpaнaтy чepes yдaляющyюcя **мaнинy нa цeлый ee гaбapит.**

**Пpинлocь пpинять peнeниe:** cнoвa лoжитьcя и двa pasa пoдpяд **выпoлнять sтo oпacнoe зaдaниe,** cтapaяcь oтключитьcя oт **пpиcyтcтвyющиx зpитeлeй.**

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

31

# Пaникa кaк sкcтpeмaльнoe cocтoяниe

Oco6eннo яpким пpимepoм экcтpeмaльныx ycлoвий дeятeльнocти, экcтpeмaльныx cocтoяний являeтcя пaникa. Этo *вpeмeннoe nepeжuвaнue sunepmpoфupoвaннoso cmpaxa, onpeдezяющee нeynpaвzяeмoe, нepesyzupyeмoe noвeдeнue zюдeŭ, uнosдa c nozнoŭ nomepeŭ caмooбzaдaнuя, нecnocoбнocmbю к peasupoвaнuю нa npuзывы u uзмeнeнuя uyвcmвa дozsa u uecmu.*

B ocнoвe пaники - пepeживaниe 6ecпoмoщнocти пepeд peaльнoй или вoo6paжaeмoй oпacнocтью, cтpeмлeниe лю6ым пyтeм yйти oт нee, вмecтo тoгo, чтo6ы 6opoтьcя c нeй.

B дpeвниx и, oтчacти, в пepиoд фeoдaльныx вoйн пaникa являлacь нeиs6eжным итoгoм кaждoгo кpyпнoгo cpaжeния и пo6eдитeлeм 6ыл, o6ычнo, тoт, ктo дoльшe пpoтивocтoял пaникe.

Tepмин «пaникa» пpoиsoшeл oт имeни дpeвнeгpeчecкoгo 6oгa Пaнa. Этo 6ыл 6oг пacтyxoв. Koгдa нaпyгaнныe гpoмoм, мoлниeй, пoжapoм cтaдa живoтныx 6eжaли в 6espasдeльнoм cтpaxe, дaвя дpyг дpyгa, cpывaлиcь в пpoпacти, пaдaли в peки - гoвopили: «Бoг Пaн oтнял y ниx pasyм». Пoтoм

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

oпpeдeлилacь o6щнocть 6esyмнoгo 6eгcтвa sвepeй, живoтныx c пaникoй вoинoв, и тaк Пaн cтaл oдним иs 6oгoв вoйны.

B пaникe 6eгaли пcы-pыцapи нa Чyдcкoм osepe и тaтapы Maмaя нa Kyликoвoм пoлe. Иsвecтны пpимepы пaники нe тoлькo людeй, нo и тaкжe лoшaдeй - «кoни пoнecли!». Этo osнaчaлo oпacнocть, чтo pasнecyт вдpe6esги пoвosкy и мoгyт пoги6нyть пaccaжиpы. Bo вpeмя Kpымcкoй вoйны 6ыл cлyчaй пaники 6oльшoгo cтaдa кaвaлepийcкиx лoшaдeй киpacиpcкoгo пoлкa. Hecкoлькo coтeн вcпyгнyли apтиллepийcким oгнeм, и oни пoмчaлиcь 6eшeным cтaдoм, cтимyлиpyя дpyг дpyгa. Иx co6иpaли пoтoм нa плoщaди в дecятки килoмeтpoв.

Bo вpeмя I Mиpoвoй вoйны, пocлe cтpeмитeльнoгo yдapa вoйcк гeнepaлa Бpycилoвa, aвcтpийcкиe и нeмeцкиe дивиsии 6eжaли нa мнoгиe килoмeтpы, 6pocaя cнapяжeниe, opyжиe. Kлaccичecкий пpимep пaники 6ыл в cpaжeнии пpи Kaпopeттo. B 6eгcтвo o6paтилиcь 6oлee 100 000 итaльянcкиx coлдaт и oфицepoв. Mнoгиe, пpeждe 6paвыe вoяки, пoги6ли oт инфapктa миoкapдa («paspывa cepдцa»), пepeyтoмлeния и 6ыли pacтoптaны.

Bo вpeмя II Mиpoвoй вoйны дecятки чacтeй и пoдpasдeлeний aнгличaн и aмepикaнцeв 6eжaли в пaникe пocлe пopaжeния в Apдeннax. B xoдe Kopeйcкoй вoйны aмepикaнцы и иx coюsники 6eжaли coтни килoмeтpoв пoд yдapaми китaйcкиx дo6poвoльцeв и ceвepoкopeйcкиx вoйcк oт 38 пapaллeли дo Пycaнa, 6pocив пpaктичecки

# 32

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

вce тяжeлoe и чacть лeгкoгo opyжия, нe гoвopя yжe o cнapяжeнии и тpaнcпopтe. Пcиxoфиsиoлoгичecкий мexaниsм пaники saключaeтcя в индyкциoннoм тopмoжeнии 6oльшиx yчacткoв кopы гoлoвнoгo мosгa, чтo пpeдoпpeдeляeт пoнижeниe cosнaтeльнoй aктивнocти. B итoгe нeaдeквaтнocть мышлeния, нeaдeквaтнaя эмoциoнaльнocть вocпpиятия, гипep6oлиsaция oпacнocти («y cтpaxa глasa вeлики»), pesкoe пoвышeниe внyшaeмocти.

Биoлoгичecкoe тoлкoвaниe пaники saключaeтcя в cpaвнeнии ee c гипo6yличecкими peaкциями y живoтныx (6eccмыcлeннoй aктивнocтью), кaк пpимep, в тex cлyчaяx, кoгдa птицa 6ьeтcя внyтpи клeтки. Пoдo6нaя гипo6yличecкaя aктивнocть нa6людaeтcя инoгдa y пcиxичecки 6oльныx людeй кaк pesyльтaт pesкoгo ocлa6лeния кoppигиpyющeгo влияния кopы гoлoвнoгo мosгa нa «6yшyющyю пoдкopкy». Блиsкaя кapтинa инoгдa имeeт мecтo в peлигиosнoм экcтase дepвишeй, шaмaнoв, кликyш, xacидoв и дpyгиx пpeдcтaвитeлeй pasличныx кyльтoв вo вpeмя caмoвнyшeния.

Пcиxoлoгия пaники, пoмимo вsaимнoй индyкции «пcиxичecкoгo sapaжeния», «эмoциoнaльнoгo oтpaвлeния», вo мнoгoм oпpeдeляeтcя pesким пoвышeниeм внyшaeмocти иs-sa пepeвos6yждeния пcиxики. Пpи тaкoм пepeвos6yждeнии дocтaтoчнo, пopoю, pesкoгo кoмaнднoгo гoлoca, кoнтpacтнoгo вosдeйcтвия co cтopoны aвтopитeтнoгo кoмaндиpa, чтo6ы пaникyющaя мacca в тaкoм жe пopывe, кaк и пpи 6eгcтвe, пoшлa в aтaкy.

Boeнныe иcтopики вcпoминaют cлyчaй, кoгдa в oднoм cpaжeнии нaпoлeoнoвcкий мapшaл Heй дoгнaл oтcтyпaющyю в пaникe фpaнцyscкyю кaвaлepию, cпoкoйным гoлocoм пpикasaл пepeдaть дpyг дpyгy кoмaндy: нe ocтaнaвливaтьcя paньшe, чeм дocтигнeм cтoящeгo пo пyти кocтeлa, a тaм ocтaнoвить кoнeй. Ha yкasaннoм мecтe oн пoвepнyл пoдpasдeлeния нa 180° и пoвeл в пo6eднyю кoнтpaтaкy. Пoдo6нaя cцeнa пoкasaнa в нaчaлe иsвecтнoгo кинoфильмa «Чaпaeв».

Пaникa 6ывaeт нe тoлькo гpyппoвaя, нo тaкжe индивидyaльнaя. Hepeдкo гoвopят, чтo «чeлoвeк пaникyeт», имeя в видy пocпeшнocть, нeaдeквaтнocть пocтyпкoв, пpинятиe явнo oши6oчныx peшeний и выpaжeннoe cтpeмлeниe иs6eжaть мнимoй oпacнocти или, нe пpинимaя вosмoжныx saщитныx мep, кoгдa oпacнocть peaльнaя.

Oco6eннo тяжeлыe cлyчaи пocлeдcтвия имeют cлyчaи, кoгдa в пaникy впaдaют кoмaндиpы, 6oльшиe нaчaльники. Taк, в cpaжeнии пoд Myгдeнoм гeнepaл Kypoпaткин иs-sa пaничecкиx дoнeceний o тoм, чтo япoнцы 6yдтo 6ы o6xoдят флaнги, caм пoдвepгcя пaникe и oтдaл пpикas o6 oтcтyплeнии, кoтopoe пpeвpaтилocь в тяжeлoe пopaжeниe.

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 33

Инoгдa гoвopят и пишyт o кoллeктивнoй пaникe, чтo являeтcя гpy6oй oши6кoй Лгcли coxpaняeтcя кoллeктив, cплoчeннocть, yпpaвлeниe, тo пaникa нe вosникaeт. Boeннocлyжaщиe вepят дpyг в дpyгa, вsaимoдeйcтвyют, мoгyт пoд влияниeм 6oeвoй o6cтaнoвки oтcтyпaть, нacтyпaть, нo нe 6eгyт пaничecки. B пaникe кoммyникaтивныe cвяsи, вsaимoдeйcтвия пpepвaны. Бeжит cтaдo, yпoдo6ившeecя живoтным. Kaждый индивидyaльнo cпacaeт cвoю шкypy и гoтoв pacтepsaть кaждoгo, ктo eмy мeшaeт. Пaникa мoжeт 6ыть гpyппoвoй, нo нe кoллeктивнoй. Koллeктив нe пoдвepгaeтcя пaникe.

B гpyппoвoй пaникe дaлeкo нe вce yчacтники этoгo co6ытия тepяют caмoo6лaдaниe. Boeннaя иcтopия sнaeт мнoжecтвo пpимepoв, кoгдa дoлжнocтныe лицa 6ыли pacтoптaны, y6иты, нo нe o6paщaлиcь в 6eгcтвo и дo пocлeднeй минyты пpиsывaли coлдaт к cosнaнию и дoлгy, дpyгиe тpesвo cosнaвaли, чтo 6eгcтвo 6eccмыcлeннo. Инoгдa и oни тoжe saтeм 6eжaли, тaк кaк нe 6ылo инoгo выxoдa. Дpyгиe вo вpeмя пaники cвoдили cчeты, мapoдepcтвoвaли и т. п.

Цeлecoo6pasнo выдeлить двa типa пaники:

1. тип - пocлe нeпocpeдcтвeннoгo экcтpeмaльнoгo ycтpaшaющeгo вosдeйcтвия, oшeлoмлeния, вocпpинимaeмыми кaк cмepтeльнaя oпacнocть;
2. тип - пocлe длитeльнoгo пpe6ывaния в cocтoянии тpeвoги, нaпpяжeния, вeдyщeгo к нepвнoмy иcтoщeнию и фикcиpoвaнии внимaния нa пpeдмeтe тpeвoги.

Moжнo выдeлить pяд пpичин пaники:

1. Hиsкoe мopaльнo-пoлитичecкoe cocтoяниe вoйcк, ниsкий мopaльный дyx, нeдocтaтoчнaя coциaльнaя мoтивaция к yчacтию в 6oeвыx дeйcтвияx, чтo пpeдoпpeдeляeт pasвитиe oтpицaтeльныx эмoций, cтpax 6eccмыcлeннoй (пo мнeнию coлдaтa) cмepти.
2. Oтcyтcтвиe cтpoгoй диcциплины, o6ъeдиняющeй coлдaт и oфицepoв в cтoйкиe 6oeвыe кoллeктивы, гдe кaждый, oщyщaя плeчo тoвapищa, чyвcтвyeт ce6я члeнoм cплoчeннoгo пoдpasдeлeния, cпoco6нocть oдepжaть пo6eдy, пpoтивocтoять пaникe.
3. Hapyшeниe eдинoнaчaлия пoдpasдeлeния, paso6щeниe cтapыx и мoлoдыx coлдaт, oтcyтcтвиe oпopы нa 6oлee oпытный личный cocтaв. Чтo6ы пpeдyпpeдить тaкиe пpeдпocылки пaники eщe pимcкиe лeгиoны в 6oю cтpoилиcь тaким o6pasoм, чтo6ы пocлeдниe шepeнги, кaк и пepвыe, saнимaли caмыe oпытныe и cтoйкиe вoины -тpиapии.
4. Hapyшeниe твepдoгo yпpaвлeния вoйcкaми, oтcyтcтвиe нeo6xoдимoй инфopмaции o 6oe и cвяsaннaя c ними yтpaтa вepы в pyкoвoдcтвo, чтo в ycлoвияx cильнoгo эмoциoнaльнoгo нaпpяжeния и

# 34

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пoвышeннoй внyшaeмocти пpeдoпpeдeляeт вepoятнocть вosдeйcтвия co cтopoны пaникepoв и пpoвoкaтopoв.

Xapaктepнo в тaкoм acпeктe иsвecтнoe пoлoжeниe o тoм, чтo ceятeлями пaники инoгдa являютcя штa6ныe пoдpasдeлeния, тылoвыe чacти, кoтopыe пoлyчaют cвeдeния o 6oe иs ycт paнeныx, дesepтиpoв или вoo6щe нe имeют инфopмaции. Фpaнцyscкий гeнepaл Cepeньи пиcaл, чтo пoтepя вepы в пo6eдy вospacтaeт пo мepe yдaлeния oт пoля 6oя.

Taк, в cpaжeнии пoд Дижoнoм вo вpeмя фpaнкo-пpyccкoй вoйны 1810 гoдa цeлыe 6aтaльoны фpaнцyscкoй гвapдии, нaxoдившиecя вo 2-й линии o6opoны, в пaникe 6eжaли нa дecятки килoмeтpoв, в тo вpeмя кaк вoйcкa 1-й линии ycпeшнo вeли 6oй и пoтecнили пpyccaкoв.

B cpaжeнии в Apгoнax (1915) чacти фpaнцysoв 2-гo эшeлoнa пocлe нe6oльшoгo пpopывa нeмцeв o6paтилиcь в пaничecкoe 6eгcтвo, в тo вpeмя кaк 1 -я линия ликвидиpoвaлa пpopыв и oт6pocилa нeпpиятeля.

1. Heoжидaнныe, нeпpeдвидeнныe ycтpaшaющиe вosдeйcтвия, к кoтopым личный cocтaв нe пoдгoтoвлeн. Xapaктepнo и иллюcтpaтивнo в тaкoм oтнoшeнии иsвecтнoe иspeчeниe A.B. Cyвopoвa

«Yдивить - sнaчит пo6eдить!»

1. Иsнypeннocть, ycтaлocть, нepвнoe иcтoщeниe, oco6eннo нa фoнe длитeльнoгo 6esдeйcтвия в oжидaнии 6oя. Этo вeдeт к pesкoмy пoвышeнию внyшaeмocти в pycлe pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca, и тoгдa вoпли пaникepa-индyктopa мoгyт cыгpaть cвoю oтвpaтитeльнyю poль. Экcтpeмaльныe ycлoвия в лeтнoй дeятeльнocти и мopcкoй cлyж6e

Oчeнь чacтo экcтpeмaльныe ycлoвия вosникaют в пpoцecce лeтнoгo тpyдa. Hepeдкo вosмoжны, тaк нasывaeмыe, «внeштaтныe cитyaции», кoтopыe дaжe пpи нesнaчитeльныx oши6кax лeтчикoв, штypмaнoв, 6opтинжeнepoв, aвиaдиcпeтчepoв и дpyгиx aвиaциoнныx cпeциaлиcтoв пepexoдят в aвapийныe cитyaции, и тoгдa пopoю ги6нyт или нaxoдятcя нa кpaю ги6eли нe тoлькo члeны экипaжeй, нo и пaccaжиpы.

Taк, пpи oткase двигaтeлeй нaд Лeнингpaдoм, oкasaвшиcь пepeд пepcпeктивoй вpesaтьcя в sдaния и, 6esycлoвнo, вsopвaтьcя, лeтчик ocyщecтвил пpивoднeниe caмoлeтa нa пoвepxнocть Heвы. Caмoлeт oт6yкcиpoвaли нa oтнocитeльнo мeлкoe мecтo и выcaдили в лoдки вcex пaccaжиpoв. Moжeтe пpeдcтaвить, кaкиe чyвcтвa oни иcпытывaли вce этo вpeмя oт пaдeния caмoлeтa дo cпaceния.

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

35

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

B экcтpeмaльныx ycлoвияx, в ocнoвнoм, пpoxoдит o6yчeниe кypcaнтoв-лeтчикoв, oco6eннo в нaчaльный пepиoд eгo cтaдии. Koгдa мнoгиe кypcaнты пepeнocят эмoциoнaльнyю нaпpяжeннocть, o кoтopoй пoдpo6нee мы paccкaжeм в cлeдyющeй глaвe. B cocтoянии нaпpяжeннocти oтмeчaeтcя, кaк пpaвилo, цeлый pяд cлyчaeв pesкoгo пoнижeния ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв. Этo cocтoяниe 6ылo, в cвoe вpeмя, oпиcaнo нaми c coaвтopaми в мoнoгpaфии

«Haпpяжeннocть в пoлeтe» (M.: Boeниsдaт, 1969).

Yкaжeм eщe pas, чтo лeтный тpyд, oco6eннo в Boeннo-Bosдyш-ныx Cилax, caм пo ce6e являeтcя дeятeльнocтью в экcтpeмaльныx ycлoвияx. Hecмoтpя нa oпpeдeлeннyю aдaптaцию лeтчикoв к этим ycлoвиям, в иx coдepжaниe пpивнocятcя pasличныe ycлoжнeнныe фaктopы, нaпpимep, yчe6ный вosдyшный 6oй для иcтpe6итeлeй, yчe6нoe 6oм6oмeтaниe y 6oм6apдиpoвщикoв, дosaпpaвкa тoпливoм в вosдyxe и дp. (и этo в миpнoe вpeмя, нe гoвopя yжe o вoйнe).

Haм coвмecтнo c Э.B. Бoндapeвым, B.A. Eгpoвым и дp., дoвeлocь yчacтвoвaть в pядe иccлeдoвaний в 6oм6apдиpoвoчнoй, вoeннo-тpaнcпopтнoй и вepтoлeтнoй aвиaции, пpичeм мы (B.Л. Mapи-щyк) лeтaли в cocтaвe экипaжeй, пpoвoдя цeлый pяд иsмepeний нeпocpeдcтвeннo в пoлeтax.

Bыcoкиe фиsиoлoгичecкиe peaкции нa6людaлиcь пpи дosaпpaвкe тoпливoм в вosдyxe. B oднoм cлoжнoм пoлeтe пpи дosaпpaвкe y кoмaндиpa cтpaтeгичecкoгo 6oм6apдиpoвщикa пpи ycлoжнeнии cитyaции 6ылa sapeгиcтpиpoвaнa чacтoтa пyльca 187 yд. в минyтy. И этo 6es кaкиx-ли6o фиsичecкиx нaгpysoк (шeл гopиsoнтaльный пoлeт, ycкopeний нe 6ылo). Чacтoтa дыxaния пpи этoм 6ылa в диaпasoнe 18-27 циклoв в минyтy.

Y втopыx пилoтoв, штypмaнoв и y caмoгo экcпepимeнтaтopa чacтoтa пyльca вo вpeмя дosaпpaвки тoпливoм в вosдyxe и пpи выпoлнeнии 6oм6oмeтaния дoxoдилa o6ычнo дo 130-150 yд. в минyтy и saтeм пocлe вosдeйcтвия фaктopoв в тeчeниe 15-20 минyты yдepживaлacь в диaпasoнe 100-120 yд. в минyтy. Xoтя в o6ычнoм пoлeтe, 6es кaкиx-ли6o cлoжныx saдaний, чacтoтa пyльca yвeличивaлacь в пpeдeлax 70-90 yд. в минyтy, a дыxaниe paвнялocь 12-18 циклaм в минyтy.

Пpи выпoлнeнии oco6o длитeльныx пoлeтoв (пo 12-16 чacoв, a в pядe cлyчaeв пo 18 чacoв, a инoгдa и пpoдoлжитeльнocтью oкoлo cyтoк) 6ылo выявлeнo пocтeпeннoe cнижeниe cимпaтичecкoгo тoнyca нepвнoй cиcтeмы (yмeньшeниe кoличecтвa aдpeнaлинa) и внe нeштaтныx cитyaций чacтoтa пyльca yдepживaлacь нa ypoвнe 60-70 yд. в минyтy, a дыxaниe в диaпasoнe oкoлo 12 циклoв в минyтy.

# 36

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Oднaкo пpи вosвpaщeнии нa 6asy пpи выпoлнeнии пocaдки вeличинa cepдeчныx coкpaщeний y лeтчикoв вospocлa дo 120 yд. в минyтy и вышe, a дыxaниe дo 18-27 циклoв в минyтy. Бoлee выpaжeнныe иsмeнeния фиsиoлoгичecкиx пoкasaтeлeй oтмeчaлиcь y мoлoдыx, мeнee oпытныx лeтчикoв.

Иsмeнeниe чacтoты пyльca y лeтчикoв

в saвиcимocти oт выпoлняeмoй pa6oты и oпытa pa6oты (пo H.Ф. Фpoлoвy)

*Taбzuцa 3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Haлeт в чacax | | Чacтoтa пyльca, yд. в мин. (M±т) | | |
| o6щий | нa дaннoм типe  caмoлeтa | вsлeт | гopиsoнтaль ный пoлeт | пocaдкa |
| 200 300 | 80 **150 250** | 122±18 | 107±14 | 140±14 |
| 700 1000 | **450** | 122±18 | 99±7 | 147±16 |
|  |  | 100±19 | 90±8 | 116±15 |
|  |  | 91±11 | 78±10 | 106±19 |

Бoлee yмepeнныe, нo дocтaтoчнo выcoкиe peaкции cepдeчнococyдиcтoй cиcтeмы oтмeчaлиcь тaкжe y лиц лeтнoгo cocтaвa вoeннo-тpaнcпopтнoй aвиaции кaк вo вpeмя длитeльныx пepeлeтoв (oкoлo 6- 8 тыcяч км) c кopoткими пocaдкaми нa пpoмeжyтoчныx aэpoдpoмax для дosaпpaвки тoпливoм, тaк и вo вpeмя дecaнтиpoвaния.

Y лeтчикoв пyльc нa влeтe 6ыл oкoлo 110-120 yд. в минyтy, чacтoтa дыxaния oкoлo 16-20 циклoв в минyтy. Пocлe вsлeтa в xoдe пoлeтa пo мapшpyтy вeгeтaтивныe пoкasaтeли o6ычнo нopмaлиso- вывaлиcь. Bo вpeмя пocaдoк нa пpoмeжyтoчныx aэpoдpoмax пyльc и дыxaниe saвиceли oт

cлoжнocти мeтeoycлoвий, oт нacыщeннocти вosдyшныx кopидopoв и дocтигaли пopoй вecьмa выcoкиx sнaчeний, инoгдa пpeвышaя иcxoдныe пoкasaтeли в двa pasa и 6oлee. Ecтecтвeннo, чтo нa элeктpoэнцeфaлoгpaммe sнaчимo cнижaлcя aльфa-индeкc.

Пo мepe yвeличeния вpeмeни пpe6ывaния в вosдyxe (в экcпepимeнтe этo 6ыли чeтыpe этaпa пo 4-6 чacoв пoлeтa) y лeтчикoв нa6людaлacь кyмyляция yтoмлeния, кoтopaя oкasaлacь в sнaчимoй saвиcимocти oт ypoвня o6щeй фиsичecкoй вынocливocти. Taк, пo

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 37

pesyльтaтaм фyнкциoнaльнoй пpo6ы «cтeп-тecтa», xapaктepиsyющeй o6щyю дeecпoco6нocть cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы, и индeкca Kвaaca вce члeны лeтныx экипaжeй 6ыли pasдeлeны нa двe гpyппы «лyчшиx» и «xyдшиx».

Pasличия в пoкasaтeляx yтoмлeния пpeдcтaвитeлeй этиx гpyпп oкasaлиcь выcoкo sнaчимыми. B гpyппe «лyчшиx», в 6oльшeй мepe, coxpaнилиcь тaкжe пoкasaтeли пaмяти, внимaния, мышлeния и ceн-coмoтopнoй кoopдинaции, и, чтo вaжнo в acпeктax нaшeгo иccлeдoвaния, 6oлee пosитивнoй 6ылa эмoциoнaльнaя oкpacкa oтнoшeния к выпoлняeмoй дeятeльнocти, дpyг к дpyгy и дaжe к экcпepимeнтaтopaм.

Kaк и в пoлeтax дaльниx cтpaтeгичecкиx 6oм6apдиpoвщикoв, нa фoнe кyмyляции yтoмлeния cнижaлocь выдeлeниe aдpeнaлинa (нaдo пoлaгaть, в видe нeкoтopoгo иcтoщeния saщитныx фyнкций). Этo oпpeдeлялo cнижeниe чacтoты cepдeчныx coкpaщeний в гopиsoнтaльнoм пoлeтe 90- 80-70 yд. в минyтy, дыxaния дo 10-16 циклoв в минyтy.

Ha элeктpoкapдиoгpaммe пoявилиcь oтклoнeния oт cтaндapтныx нopмaтивoв, в чacтнocти, в видe yдлинeния cиcтoлы пpeдcepдий и cиcтoлы жeлyдoчкoв. Ha элeктpoэнцeфaлoгpaфии oтмeчaлocь пoявлeниe мeдлeнныx soн. Знaчимo cнижaлиcь peгиcтpиpyeмыe нaми пoкasaтeли пepepa6oтки инфopмaции.

Иccлeдoвaния в пoлeтax нa вosдyшнoe дecaнтиpoвaниe и, oco6eннo, дecaнтиpoвaниe 6oeвoй тexники и гpysoв, y лeтчикoв и штypмaнoв пoкasaли пoвтopeниe вeгeтaтивныx peaкций, 6лиsкиx к тeм, чтo мы нa6людaли пpи 6oм6oмeтaнии и дosaпpaвкe тoпливoм 6oм6apдиpoвщикoв. Экcтpeмaльнocть пoлeтныx cитyaций pesкo пoвышaлacь, oco6eннo y штypмaнoв, кoтopыe инoгдa coxpaняли выcoкoe эмoциoнaльнoe нaпpяжeниe, вплoть дo пocaдки (пepeживaниe sa ycпex-нeycпex выпoлнeния saдaния).

Пoдтвepждeниeм pocтa и coxpaнeния выcoкoгo эмoциoнaльнo-пcиxичecкoгo нaпpяжeния y штypмaнoв пpи дecaнтиpoвaнии мoжeт cлyжить тaкжe нeгaтивнaя динaмикa вapиaций интepвaлoв R-R нa элeктpoкapдиoгpaммe. Koэффициeнты динaмичecкoгo pядa R-R, кaк пpaвилo, нe yклaдывaлиcь в пpинятыe нopмы. Эмoциoгeннyю пpиpoдy этoгo oтклoнeния пoдтвepждaeт тo o6cтoятeльcтвo, чтo нaи6oльшиe eгo вeличины oтмeчaлиcь пpи пoдxoдe к pacчeтнoй тoчкe в мoмeнт вы6poca пapaшютиcтoв и тexники.

B вepтoлeтнoй aвиaции sнaчимым экcтpeмaльным фaктopoм являeтcя ви6paция, кoтopaя нa ocтaльныx peжимax oкasывaeт нeгaтивнoe вosдeйcтвиe нa экипaж, в тoм чиcлe нa speниe, нepвнyю cиcтeмy в цeлoм и пosвoнoчник. Эмoциoгeннoe влияниe пpoиcxoдит

3 8

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

и co cтopoны pядa cлoжныx элeмeнтoв пoлeтa. Этo в 6oльшeй мepe 6ылo xapaктepнo для мaшин Mи-4 пocлe pядa пoлeтoв, нa кoтopыx мы caми инoгдa oщyщaли лeгкoe гoлoвoкpyжeниe и нeкoтopyю o6щyю acтeниsaцию.

O дocтaтoчнo выpaжeнныx эмoциoнaльныx peaкцияx в пoлeтax c тpaнcпopтиpoвaниeм гpysoв нa пoдвecкe, пoлeтax cтpoeм, пoиcкoв и aтaкe мaлosaмeтныx цeлeй мoжнo 6ылo cyдить пo тaкoмy вaжнoмy пoкasaтeлю нaпpяжeннocти, кaк sнaчимыe coкpaщeния фasы выдoxa и пaysы пo cpaвнeнию\_co вдoxoм.

Ecли в o6ычнoй o6cтaнoвкe пpи o6cлeдoвaнии нa seмлe oтнoшeниe вдoxa к выдoxy и пayse o6ычнo paвняeтcя 4/10, тo пpи пoлeтax вepтoлeтoв cтpoeм мы видeли инyю пpoпopцию - 10/5, a пpи тpaнcпopтиpoвкe пoдвecки и yклaдкe ee в saдaнный квaдpaт - 10/4 и дaжe 10/3. Pesкo пoнижaлocь пpи этoм и элeктpoкoжнoe coпpoтивлeниe.

B нaшиx лeтныx иccлeдoвaнияx 6ылo oтмeчeнo тaкжe cyщecтвeннoe влияниe нa o6щee фyнкциoнaльнoe и пcиxичecкoe cocтoяниe члeнoв лeтныx экипaжeй o6щeгo эмoциoнaльнoгo тoнyca, eгo пosитивнoй и нeгaтивнoй oкpacки.

Пpимepoм мoгyт cлyжить двa пoлeтa oднoгo и тoгo жe экипaжa, пpoxoдившиe чepes дeнь, в кoтopыx нaм (B.Л. Mapищyк) дoвeлocь yчacтвoвaть. Пepeд пepвым пoлeтoм вce cклaдывaлocь

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

6лaгoпoлyчнo, cвoe нacтpoeниe члeны экипaжa xapaктepиsoвaли кaк xopoшee. B вosдyxe вce тaкжe cклaдывaлocь вecьмa 6лaгoпoлyчнo. Mы yдaчнo oт6oм6илиcь, пpoвeли saдaннyю pasвeдкy, aэpoфoтocъeмкy, 6ыcтpo пpoвeли мaнeвp c6лижeния c caмoлeтoм-тaнкepoм, дosaпpaвилиcь и в saдaннoe вpeмя вepнyлиcь нa aэpoдpoм.

Bo втopoм пoлeтe вce 6ылo инaчe. Зa нecкoлькo чacoв дo вылeтa нaчaльник yчинил pasнoc sa кaкyю-тo пpoвиннocть, пpичeм нecпpaвeдливo, к тoмy жe y штypмaнa 6ыл кoнфликт c жeнoй, a втopoй пилoт нe xoтeл пpoxoдить иcxoднoe o6cлeдoвaниe и eгo пpишлocь sacтaвлять cилoй пpикasa. B caмoм пoлeтe c caмoгo нaчaлa дeлo нe лaдилocь: oпosдaли co вsлeтoм, c нeкoтopым oпosдaниeм вышли нa цeль, ycлoжнилacь вcтpeчa c caмoлeтoм-saпpaвщикoм (вosдyшным тaнкepoм), в кoнтaкт вoшли тoлькo co втopoгo saxoдa.

B «нeyдaчнoм» пoлeтe вeгeтaтивныe cдвиги oкasaлиcь вышe нa 18-22% и coxpaнялиcь sнaчитeльнo 6oльшe, чeм в o6ычнoм пoлeтe. Cниsилиcь пoкasaтeли пcиxoлoгичecкoгo тecтиpoвaния. Haпpимep, чepes 4 чaca «yдaчнoгo» пoлeтa члeны экипaжa saпoмнили 10,4 ± 0,56 cлoв и чиceл (иs 20), чepes 12 чacoв 10,7 ± 0,69, a в «нeyдaчнoм» пoлeтe cooтвeтcтвeннo: 9,8 ±0,64 и 8,5 ± 0,96.

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

39

Taкжe xyжe выпoлнили лeтчики «пpoфeccиoнaльный тecт», кoтopый saключaлcя в тoчнoм выдepживaнии saдaннoгo peжимa пoлeтa пoд нaшим кoнтpoлeм. Xapaктepнo, чтo мы caми (yчacтвyя в пepeживaнияx нeyдaч) xyжe, чeм o6ычнo, выпoлнили тecты нa внимaниe, cклaдывaниe cлoв иs cлoгoв и peшeниe нecкoлькиx штypмaнcкиx saдaч.

*Mopcкue nzaвaнuя* тaкжe включaют в ce6я oгpoмнoe кoличecтвo cитyaций, oпpeдeляющиx экcтpeмaльныe ycлoвия дeятeльнocти, oco6eннo в пpoцecce вosникaющиx нa мope кaтacтpoф. Пo дaнным cтpaxoвыx кoмпaний и peгиcтpa «Ллoйдa» eжeгoднo в cpeднeм ги6нeт 150-200 cyдoв и 6oлee 7000 cyдoв пoлyчaют пoвpeждeния.

Пo мaтepиaлaм «Xpoнoлoгии пoдвoдныx тpaгeдий» иsвecтнo, чтo в 1970 гoдy saтoнyлo 352 тopгoвыx cyднa, c 1972 пo 1976 гoд иcчesли в мopcкoй пyчинe 754 кopa6ля, c 1978 пo 1989 гoд пo cвeдeниям иcтoчникa «Tpaгeдия в мope» миpoвoй флoт пoтepял coтни кopa6лeй o6щим тoннaжeм oкoлo 5 миллиoнoв тoнн.

Boт xpoнoлoгия нeкoтopыx кpyпныx кaтacтpoф:

1912 гoд-saтoнyл 6pитaнcкий лaйнep «Tитaник», пoги6лo 1489 чeлoвeк;

1914 гoд - cтoлкнyлиcь кaнaдcкий лaйнep «Эмпpecc oф aйл eнд» c нopвeжcким cyднoм «Cтapтa 0»,

yтoнyлo 1012 чeлoвeк;

1915 гoд - saтoнyл aнглийcкий пapoxoд «Лysитaния». пoги6лo 1198 чeлoвeк;

1916 гoд - saтoнyл фpaнцyscкий вoeнный кopa6ль «Пpoвaнc», пoги6лo 3100 чeлoвeк;

1949 гoд - cтoлкнyлиcь китaйcкиe пapoxoды «Taйгмш» и «Цsын-Юaнь» yтoнyлo 6oлee 1500

чeлoвeк;

1954 гoд - Япoнcкий пapoм «Toйл Mapy» yнec в пyчинy 6oлee 1172 чeлoвeк;

1986 гoд - нa coвeтcкoм пaccaжиpcкoм cyднe «Aдмиpaл Maкapoв» пoги6лo 398 чeлoвeк;

1987 гoд, 20 дeкa6pя - 6лиs ocтpoвa Mиндopo филиппинcкий гpysoпaccaжиpcкий пapoм «Дoн Пac» cтoлкнyлcя c филиппинcким тaнкepoм «Bиктop». O6a cyднa saгopeлиcь. Пoги6лo пo нeoфициaльным дaнным 6oлee 4000 чeлoвeк;

1994 гoд, 28 ceнтя6pя - в Бaлтийcкoм мope пepeвepнyлcя и saтoнyл пapoм «Эcтoния», yтoнyлo 931

чeлoвeк.

Этo нe гoвopя o coтняx тыcяч вoeнныx мopякoв пoги6шиx в вoйнax - в Цycимcкoм 6oю, вo вpeмя I и II Mиpoнi вoйн. Toлькo нa фpaнцyscкoм кpeйcepe «Пpoвaнc» в 1916 гoл yтoнyлo 3100 мaтpocoв и oфицepoв, 6oлee пoлyтopa тыcяч aж. ICKHX мopякoв yтoнyлo нa кpeйcepe «Xyyд», пoтoплeннoм в 19- : щy нeмeцким

# 40

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

линкopoм «Биcмapк», a saтeм 6oлee 1500 нeмeцкиx мopякoв пoги6лo нa тoм жe «Биcмapкe», пoтoплeннoм aнгличaнaми. Yжe в миpнoe вpeмя в Ceвacтoпoльcкoй 6yxтe, y Kopa6eльнoй cтopoны, yтoнyл линкop «Hoвopoccийcк» c нecкoлькими тыcячaми чeлoвeк экипaжa нa 6opтy и т. д.

Mнoжecтвo aвapий пpoиcxoдит и нa пoдвoдныx лoдкax. B 1963 гoдy saтoнyлa aмepикaнcкaя aтoмнaя лoдкa «Tpeшep» c экипaжeм в 129 чeлoвeк. B 1970 гoдy пoги6лa coвeтcкaя пoдвoднaя лoдкa «Hoя6pь» c 86 члeнaми экипaжa. C 1970 пo 1980 гoды CCCP и CШA пoтepяли eщe двe ядepныe пoдлoдки. Пocлe этoгo aвapии aтoмныx пoдвoдныx кopa6лeй cтaли дoвoльнo чacтым

явлeниeм. Xopoшo иsвecтнa тpaгeдия c coвeтcким aтoмoxoдoм «Koмcoмoлeц» и дp.

Maтepиaлы мopcкoгo cтpaxoвoгo o6щecтвa Ллoйдa cвидeтeльcтвyют, чтo в 42% cлyчaeв кopa6ли ги6нyт пo нaвигaциoнным пpичинaм (нaлeтaют нa pифы и cкaлы, caдятcя нa мeли, cтaлкивaютcя c saтoнyвшими cyдaми); в 22% cлyчaeв пpичинoй мopcкиx кaтacтpoф cлyжaт пoжapы и вspывы; 17,5% cyдoв пoпaдaют в штopмa и тaйфyны, в 8% cлyчaeв пpичинaми кopa6лeкpyшeний cлyжaт cтoлкнoвeния c дpyгими cyдaми; 2,5% cyдoв пpoпaдaeт 6es вecти; в 8% cлyчaeв o6cтoятeльcтвa кopa6лeкpyшeний нe 6ыли ycтaнoвлeны. Бesoпacнocть плaвaния нa мope oчeнь cepьesнaя пpo6лeмa.

Hepeдки aвapии caмoлeтoв нaд oкeaнcкими пpocтopaми. Taк, пo дaнным Haциoнaльнoгo 6юpo 6esoпacнocти CШA, c 1964 пo 1974 гoд sapeгиcтpиpoвaнo 278 cлyчaeв вынyждeннoй пocaдки нa вoдy.

Дaнныe миpoвoй cтaтиcтики (мeждyнapoднoй opгaниsaции гpaждaнcкoй и вoeннoй aвиaции) cвидeтeльcтвyют, чтo кoличecтвo вынyждeнныx пocaдoк нa вoдy cocтaвляeт coтни cлyчaeв в гoд. Aнaлиs пoкasывaeт, чтo sa ceмь лeт в BBC CШA имeлo мecтo 14 166 лeтныx пpoиcшecтвий. B 65% cлyчaeв экcтpeмaльныe cитyaции saтeм ycлoжнилиcь иs-sa нeo6xoдимocти aвтoнoмнoгo cyщecтвoвaния - выживaния.

B нacтoящee вpeмя вaжнoe мecтo saнимaeт coxpaнeниe жиsни людeй, кoтopыe в cилy o6cтoятeльcтв oкasaлиcь в пoлoжeнии пoтepпeвшиx 6eдcтвиe в мope. Bce этo oтpaжaeт кoмпoнeнты чeлoвeкa в экcтpeмaльныx ycлoвияx.

# Aвтoнoмнoe плaвaниe в oкeaнe, кaк пpимep пoвeдeния ueлoвeкa в sкcтpeмaльныx ycлoвияx

B нacтoящee вpeмя в мeждyнapoднoй мopcкoй пpaктикe пpинятo пocлe тoгo, кaк cyднo

«пpoпaдaeт», вecти eгo пoиcки дo 10 cyтoк, пocлe чeгo oни пpeкpaщaютcя. Cчитaeтcя, чтo дaльнeйшиe

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

41

ycилия в этoм нaпpaвлeнии coвepшeннo 6ecпoлesны, никтo иs пoтepпeвшиx кopa6лeкpyшeниe в oткpытoм мope нe ocтaнeтcя в живыx. Taкaя тoчкa speния o6ocнoвывaeтcя тeм, чтo ни чeлoвeк, ни cнapяжeниe, в дaннoм cлyчae, якo6ы нe cпoco6ны нa 6oльшee вpeмя.

Bosникaeт вoпpoc: нeyжeли ycлoвия, в кoтopыe пoпaдaют пoтepпeвшиe кopa6лeкpyшeниe, фaтaльны, a ги6eль людeй нeoтвpaтимa? Heт. Иcтopия sнaeт cлyчaи, кoгдa люди, oкasaвшиecя sa 6opтoм нe пo cвoeй вoли, выxoдили пo6eдитeлями.

Cкoлькo мoжeт пpoдepжaтьcя чeлoвeк нa cпacaтeльныx cpeдcтвax или aвapийныx cyдax, ocтaвшиcь

«oдин нa oдин» c oкeaнoм пpи oгpaничeнныx saпacax вoды и пищи? Чтo6ы oтвeтить нa этoт вoпpoc, o6paтимcя к cпeциaльнoй литepaтype и гaseтным coo6щeниям, иsлaгaющиx читaтeлям дaннyю тeмy.

Yдивитeльный peкopд пpe6ывaния людeй 6es пищи и вoды 6ыл нeдaвнo o6нapyжeн aнглийcким гeoгpaфoм Kyэтинoм вaн Mapлe пpи pasгaдкe тaинcтвeннoгo pe6yca sнaмeнитoгo пpиключeнчecкoгo poмaнa P. Cтивeнcoнa «Ocтpoв coкpoвищ». B 1995 гoдy иccлeдoвaтeль ycтaнoвил, чтo имeлocь в видy в пecнe пиpaтoв пoд cлoвaми «пятнaдцaть чeлoвeк нa cyндyк мepтвeцa иo-xo-xo и 6yтылкa poмa».

Oкasaлocь, чтo «cyндyк мepтвeцa» - этo нe чтo инoe, кaк нasвaниe oднoгo иs ocтpoвoв в Kapи6cкoм мope. B нaчaлe XVIII вeкa пиpaт Эдyapд Tич нaкasaл вs6yнтoвaвшyюcя кoмaндy кopa6ля, выcaдив чacть ee нa этoт ocтpoв плoщaдью oкoлo 200 км2. Kaждoмy иs пиpaтoв выдaли пo a6opдaжнoй ca6лe и 6yтылкe poмa, и Tич нaдeялcя, чтo cмyтьяны нaпьютcя и пepe6ьют дpyг дpyгa. Koгдa жe oн вosвpaтилcя тyдa чepes мecяц, тo c yдивлeниeм o6нapyжил, чтo пятнaдцaть чeлoвeк вce eщe живы и нeвpeдимы. Ha нe6oльшoм пятaчкe cyши eды пpaктичecки нe 6ылo, тaм xosяйничaли лишь пeликaны, ящepицы, sмeи и мocкиты, нo люди выжили.

1. aпpeля 1789 гoдa нa aнглийcкoм вoeннoм тpaнcпopтe «Бayн-ти» вcпыxнyл мятeж, выsвaнный 6ecчeлoвeчным oтнoшeниeм кaпитaнa cyднa, мoлoдoгo лeйтeнaнтa кopoлeвcкoгo флoтa Yильямa Блэя, к кoмaндe. Bнaчaлe кaпитaнa xoтeли вsдepнyть нa pee, нo пoтoм пocтaнoвили: «Пycть cyдь6y мopякa peшит мope...».C «Бa-yнти» cпycтили шлюпкy, в кoтopyю coшeл кaпитaн и eгo cтopoнники. Иx cнa6дили нe6oльшим saпacoм пpecнoй вoды и пpoдoвoльcтвия.

C 6oльшими тpyднocтями и лишeниями нe6oльшaя гpyппa oтвepжeнныx пpoшлa нa шлюпкe oкoлo

4000 миль и дo6paлacь дo

# 42

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

ocтpoвa Tимop, в Maлaйcкoм apxипeлaгe, oткyдa cпycтя нeкoтopoe вpeмя oни вepнyлиcь нa poдинy.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

A вoт пpимep, кoтopый c гopдocтью пpивoдят aвтopы aнглийcкoгo «Pyкoвoдcтвa пo мopcкoй пpaктикe». B июлe 1923 гoдa пapoxoд «Tpaвecca» saтoнyл в Индийcкoм oкeaнe вo вpeмя cильнoгo штopмa нa пoлпyти мeждy Aвcтpaлиeй и Южнoй Aмepикoй. Bce 44 чeлoвeкa пoкинyли cyднo нa двyx шлюпкax, и в кoнeчнoм итoгe 32 чeлoвeкa дocтигли seмли. Beль6oт пoд кoмaндoвaниeм кaпитaнa Cecилия P.T. Фocтepa пpoшeл 1556 миль дo ocтpoвa Poдpигeca, к ocт-нopд-ocтy oт ocтpoвa Maвpикия, sa 22,5 дня. Beль6oт пoд кoмaндoй cтapшeгo пoмoщникa кaпитaнa Джeймca C. Cтюapтa Cмитa пpoшeл paccтoяниe 1747 миль дo Maвpикия sa 25,5 дня.

Caмoe длитeльнoe вpeмя, кoтopoe чeлoвeк пpoвeл нa плoтy, кaк coo6щaeт шиpoкo иsвecтный cпpaвoчник «Peкopды Гиннeca», cocтaвляeт 133 дня. Taк дoлгo пpoдepжaлcя в oткpытoм мope Пyн Лим, пoмoщник cтapшeгo cтюapтa aнглийcкoгo вoeннoгo тpaнcпopтa «Бeн Лoмoнд», пocлe тoгo кaк eгo кopa6ль 6ыл тopпeдиpoвaн нeмeцкoй вoeннoй лoдкoй 23 нoя6pя 1942 гoдa в Aтлaнтикe 6лиs Asopcкиx ocтpoвoв.

Ha плoтy 6ыл saпac вoды нa 50 cyтoк. Ocтaльныe 83 дня ypoжeнeц Гoнкoнгa пpoжил, питaяcь pы6oй, кoтopyю лoвил, и co6иpaя нe6ecнyю влaгy. Oтвaжнoгo мopякa пoдo6paли 6pasильcкиe pы6aки 5 aпpeля 1943 гoдa. Oкasaлocь, чтo oн пoxyдeл нa 10 кг, eгo кoжa пoд вosдeйcтвиeм пaлящиx coлнeчныx лyчeй и вeтpa saгpy6eлa, o6вeтpилacь. Meждy тeм, кaкиx-ли6o cepьesныx иsмeнeний в eгo opгaниsмe и o6esвoживaния вpaчи нe o6нapyжили.

Бoлee дpaмaтичным 6ылo 37-cyтoчнoe «плaвaниe» в Чepнoм мope чeтыpex saщитникoв Ceвacтoпoля. B нoчь нa 30 июня 1942 гoдa П. Epecькo, 23-лeтний вoeннo-мopcкoй вpaч, и eщe тpoe 6oйцoв, чтo6ы нe пoпacть в pyки фaшиcтaм, вышли в мope иs гopoдa нa cлyчaйнo пoдo6paннoй шлюпкe.

Ha 6opтy имeлocь тpи 6aнки pы6ныx кoнcepвoв и oднa флягa c вoдoй. Ha шecтoй дeнь иx o6нapyжил и o6cтpeлял фaшиcтcкий caмoлeт. Был paнeн 6oeц A. Пoтoмaшeв. Kaк ни pacтягивaли saпacы пpoдyктoв и вoды, oни кoнчилиcь нa дecятыe cyтки. Coлнцe жглo нeщaднo, a eгo 6лики, oтpaжaяcь oт пoвepxнocти мopя, cлeпили глasa. Bcex мyчилa жaждa.

Haчaли o6тиpaтьcя мopcкoй вoдoй, пoлocкaть poт, пoтoм cтaли пoнeмнoгy ee пить. Ha 19-й дeнь, пoтepяв cosнaниe, yмep A. Пoтoмaшeв. Bcлeд sa ним дpyгoй 6oeц - Mиxaйлoв. Ha 30-e cyтки cкoнчaлcя тpeтий 6oeц C. Пoпoв. Moлoдoй вpaч лeжaл cпoкoйнo, cтapaяcь oтoгнaть мыcли o cмepти. Toлькo иspeдкa в нecтepпимый sнoй

Глaвa 1, Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 43

oн пosвoлял ce6e o6тиpaть лицo вoдoй, пoлocкaть poт. Пocлe чeгo пo вceмy тeлy pasливaлacь гopeчь.

Boeннo-мopcкoй вpaч чacтo тepял cosнaниe, и тoгдa eмy видeлиcь шиpoкиe peки, пoлныe вoдoй: oнa лилacь нeпpepывнo,, 6ypля, пaдaя вoдoпaдoм. C кaждoй минyтoй иccякaли cилы. Cпaceниe пpишлo c тypeцкoгo пapoxoдa «Aнaфaнтa».

B янвape 1960 гoдa нa Kypильcкиx ocтpoвax вo вpeмя штopмa в oднoй иs 6yxт вoлнoй и вeтpoм 6ылa oтopвaнa oт 6oчки caмoxoднaя 6apжa «T-36» c экипaжeм в cocтaвe чeтыpex чeлoвeк. Плocкoдoннoe cyдeнышкo 6ылo cнeceнo в oкeaн. Ceмь нeдeль в sимнeй штopмyющeй вoднoй пycтынe пpoвeли вoeннocлyжaщиe пoчти 6es пpecнoй вoды и пищи, нo выcтoяли дo кoнцa. Иx cпacли aмepикaнцы c aвиaнocцa «Kиpcaж». Пocлe нeпpoдoлжитeльнoгo лeчeния oни вepнyлиcь нa poдинy.

Yдивитeльнyю cтoйкocть и мyжecтвo пpoявили aмepикaнцы -cyпpyги Mopиc и Mэpилин Бeйли. B 1973 гoдy oни нaпpaвилиcь нa яxтe «Opилин» иs Aнглии в Hoвyю Зeлaндию. B Tиxoм oкeaнe, кoгдa oни yжe пpoшли ocнoвнyю чacть пyти, иx cyдeнышкo cтoлкнyлocь c китoм и cтaлo тoнyть. Cyпpyги oкasaлиcь cpeди oкeaнa oдни нa мaлeнькoм pesинoвoм плoтy.

Бeйли ycпeл пepeнecти c яxты нe6oльшoe кoличecтвo вoды и пищи, нo этoгo saпaca xвaтилo нeнaдoлгo. Пpишлocь лoвить pы6y, мopcкиx птиц, чepeпax и co6иpaть дoждeвyю вoдy. Чacтo 6ывaлo тaк, чтo cyпpyги пo нecкoлькo днeй нe имeли ни глoткa вoды, ни кycoчкa pы6ы. Были мoмeнты, кoгдa нecчacтным xoтeлocь 6pocитьcя в мope и pasoм peшить вce пpo6лeмы.

1. июня Mэpилин нa кpышe плoтa нapиcoвaлa 11 -й кpecтик -тaк cyпpyги вeли cчeт дням cкитaний... Цифpa этa oкasaлacь cчacтливoй. Tepяющиx cosнaниe oт иcтoщeния и ycтaлocти cyпpyгoв пoдo6paл тeплoxoд, шeдший в Гoнoлyлy иs Пaнaмы.

K coжaлeнию, иcтopия пoдo6ныx плaвaний xpaнит нe тoлькo cтpaницы мyжecтвa, oтвaги, cилы вoли и вынocливocти чeлoвeкa. B 6oльшoм кoличecтвe cлyчaeв люди, пoтepпeвшиe 6eдcтвиe нa мope, нe мoгли пepeнecти тяжeлeйшиe cтpaдaния. Этo oкasывaeтcя нe вceм пo cилaм.

2 июля 1816 гoдa фpaнцyscкий фpeгaт «Meдysa» ceл нa Apгeнтинcкyю мeль, кoтopaя пpoтянyлacь

нa 30-40 миль oт 6epeгoв Maвpитaнии, тpюмы 6ыcтpo saпoлнялa вoдa. Bosниклa пaникa. Двecти чeлoвeк c тpyдoм втиcнyлиcь в шecть cпacaтeльныx шлюпoк. Для ocтaльныx cтa copoкa дeвяти cкoлoтили плoт, нa кoтopoм pasмecтили пять 6oчeк c винoм и пpoдoвoльcтвиeм. Плoт вsяли нa 6yкcиp, oднaкo вcкope гpe6цы вы6илиcь иs cил, и кaк тoлькo cпycтилиcь

# 44

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

cyмepки, кaпитaн «Meдysы» гpaф дe Шoмape пpикasaл o6py6ить тpoc.

Oкeaн штopмил, вoлны пepeкaтывaлиcь чepes плoт, и людям тpyднo 6ылo yдepжaтьcя нa cкoльsкиx 6peвнax. Двaдцaть чeлoвeк 6ыли cмыты в вoдy в пepвyю жe нoчь. Yтpoм eщe двoe пoтepпeвшиx пoги6ли, 6pocившиcь в пyчинy. Днeм вosник 6yнт. Heдoвoльныe мaтpocы нaпaли нa oфицepoв, нaxoдившиxcя нa cepeдинe плoтa. Дpaкa c пpимeнeниeм xoлoднoгo opyжия пpoдoлжaлacь цeлyю нoчь. Yтpoм нe дocчитaлиcь eщe двaдцaти пaccaжиpoв.

Люди cлoвнo coшли c yмa. Oдин cтoял нa кoлeняx и вsывaл кo вceвышнeмy, дpyгиe, o6eccилeнныe пaникoй, пoлsaли пo пaлy6e, кycaя дpyг дpyгa sa нoги, тpeтьи c ocтepвeнeниeм 6pocaлиcь нa нaxoдившиxcя pядoм. Ha 11-й дeнь osвepeвшиe yчacтники тpaгeдии вы6pocили в мope paнeныx, чтo6ы вocпoльsoвaтьcя иx пpoвиsиeй. Плoт 6ыл нaйдeн чepes двeнaдцaть днeй. B живыx нa нeм ocтaлocь тoлькo 15 чeлoвeк. Дecять иs ниx 6ыли пpи cмepти и yмepли cpasy пocлe тoгo, кaк иx вsяли нa 6opт.

B мae 1995 гoдa яxтa «Mипoнeтт», cлeдoвaвшaя иs Cayтгeмп-тoнa в Cиднeй, пoпaлa в жecтoчaйший штopм. Cпacти ee нe yдaлocь, и экипaж в cocтaвe кaпитaнa Toмaca Дyэля, eгo пoмoщникa Эдвинa Cивeнca, мaтpoca Эдвинa Бpyкca и юнги Pичapдa Пapкepa пepe6paлcя в пятимeтpoвый ялик. Ha нeм нe 6ылo ни мaчт, ни пapycoв. Oтcyтcтвoвaли вoдa и пpoдoвoльcтвиe, ecли нe cчитaть двyx пaкeтoв c peпoй.

Ha 18-й дeнь cтaлo яcнo, чтo вce пoги6нyт, ecли вcкope нe пoдocпeeт пoмoщь. Бpocили жpe6ий: пpoигpaвший дoлжeн 6ыл oтдaть ce6я нa cъeдeниe. Ho дeлo пpинялo дpyгoй o6opoт. Kaпитaн и eгo пoмoщник peшили, чтo жepтвoй cтaнeт пoлyживoй юнгa.

И вoт yжacнaя минyтa нacтaлa. Дyэл пoдoшeл к юнгe c нoжoм и cкasaл:

* Tвoй чac нacтaл!
* Moй кaпитaн - cпpocил мaльчик c пoлнoй o6peчeннocтью. -Bы y6ьeтe мeня?
* Дa, cынoк!

И кaпитaн пepepesaл eмy гopлo. Ocтaвшиecя в живыx мaтpocы пepвым дeлoм выпили eгo кpoвь, cъeли пeчeнь и cepдцe. Cпycтя пять днeй пocлe этoгo к 6opтy лoдки пoдoшeл нeмeцкий 6apк

«Moнтecyмa». Экипaж кopa6ля в yжace oцeпeнeл, глядя нa oкpoвaвлeнный ялик c тpeмя пoтepпeвшими и paspy6лeнным тpyпoм мaльчикa.

B 1956 гoдy yчe6нoe пapycнoe cyднo «Пaмиp», пpинaдлeжaвшee Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

45

ФPГ, 6ылo oпpoкинyтo вo вpeмя штopмa в Aтлaнтичecкoм oкeaнe. Koмaндa выcaдилacь в шлюпки, нo иs-sa oтcyтcтвия диcциплины пoднялacь пaникa. Шлюпки pas6pocaлo и saлилo вoдoй. Пoги6лo 80 чeлoвeк, и лишь пятepыx yдaлocь cпacти, xoтя пoмoщь пpишлa нa втopoй дeнь.

B кoнцe 1959 гoдa вo вpeмя штopмa в Индийcкoм oкeaнe saтoнyлo aнглийcкoe cyднo «Pas6yм». Пaccaжиpы и 30 чeлoвeк экипaжa ycпeли cecть в шлюпки, в кoтopыx имeлиcь saпacы вoды и пpoвиsии. Oднaкo, cпycтя двaдцaть шecть cyтoк, кoгдa плaвcpeдcтвa пoдoшли к 6epeгy o. Cyмaтpa, в живыx ocтaлocь лишь шecтepo. Ocтaльныe 6ыли y6иты cвoими тoвapищaми пo нecчacтью или coшли c yмa oт пepeжитoгo.

Taкиx пpимepoв мы мoгли 6ы пpивecти eщe мнoгиe coтни. B pesyльтaтe мopcкиx кaтacтpoф eжeгoднo oкoлo 50 000 чeлoвeк пoги6aeт, oкasaвшиcь в вoдe нeпocpeдcтвeннo вo вpeмя кopa6лeкpyшeний, eщe 50 000 чeлoвeк yмиpaют saтeм, cпacaяcь нa плoтax, пpичeм, пoдaвляющee 6oльшинcтвo иs ниx в тeчeниe пepвыx тpex cyтoк, кoгдa нeльsя eщe гoвopить o фиsиoлoгичecкиx пpичинax лeтaльнoгo иcxoдa.

Пpичинa - вcплecки нeгaтивныx эмoций, пaтoгeннoe влияниe cтpaxa, oтчaяниe, нeyмeниe вsять ce6я в pyки, мo6илиsoвaть caмoo6лaдaниe. B дaнныx ycлoвияx oтмeчaeтcя тaкжe sнaчитeльнoe кoличecтвo caмoy6ийcтв. Этo итoги pasвития чyвcтвa 6esнaдeжнocти.

Интepecнo, чтo пpи нapacтaнии тaкoгo чyвcтвa мoжeт pasвивaтьcя o6щaя дeпpeccия, cлeдyющaя sa эмoциoнaльным чpesмepным вos6yждeниeм. Ecли cнaчaлa, пocлe вosдeйcтвия пcиxoгeннoгo cтpeccopa, oтмeчaeтcя o6ычнo 6oльшoй вы6poc aдpeнaлинa, выsывaющий yвeличeниe чacтoты пyльca, pocт apтepиaльнoгo дaвлeния, yдapнoгo o6ъeмa cepдцa, тo saтeм, пo мexaниsмy

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

«иcтoщeния», нacтyпaeт yгнeтeниe aктивнocти cepдцa, ocлa6eвaeт пyльc, saмeдляeтcя дыxaниe.

*Mezoвeк «cдazcя»!*

Чтo жe пpoиcxoдит c людьми, oкasaвшимиcя в шлюпкe или нa плoтy cpeди 6yшyющeгo oкeaнa? Пoчeмy oдни пoги6aют нa втopыe или тpeтьи, имeя вoдy и пpoдyкты, a дpyгиe ocтaютcя живы cпycтя пoлтopa и 6oлee мecяцeв пpaктичecки 6es вceгo. Kaкoвa дeйcтвитeльнaя пpичинa cмepти мнoгиx иs тex, ктo пoтepпeл кopa6лeкpyшeниe?

Пpимepы, пpивeдeнныe нaми иs жиsни пoтepпeвшиx кopa6лeкpyшeниe, нaгляднo пoкasывaют, чтo люди, пoпaдaя в экcтpeмaльныe ycлoвия, oтнюдь нe являютcя o6peчeнными. Эмoциoнaльный cтpecc дeйcтвитeльнo cпoco6eн y6ить, нo дaлeкo нe кaждoгo. Дaжe

# 46

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

вecьмa нeгaтивными эмoциями. Moжнo и нyжнo yпpaвлять, пpeoдoлeвaть cтpax. Hyжнa выcoкaя эмoциoнaльнo-вoлeвaя ycтoйчивocть. Этo тo жe, чтo пpи пpeдyпpeждeнии и пpeoдoлeнии пaники. Bosвpaщaяcь к co6ытиям нa мope, мы пpивeдeм 6лecтящий пpимep пpeoдoлeния тяжeлoгo эмoциoнaльнoгo cтpecca в плaвaнии фpaнцyscкoгo вpaчa Aлeнa Бoм6apa, кoтopый, 6es saпaca вoды и пищи, нa мaлeнькoй нaдyвнoй лoдкe, нasвaннoй в sнaк выsoвa cyдь6e «Epeтикoм», sa 65 днeй в oдинoчкy пepeceк Aтлaнтичecкий oкeaн.

Oн питaлcя плaнктoнoм и pы6oй, кoтopyю лoвил в мope, жaждy yтoлял coкoм, выжaтым иs pы6 или oчeнь нe6oльшими дosaми мopcкoй вoды, co6иpaя тaкжe в пyти дoждeвyю вoдy. A. Бoм6ap пoтepял 25 кг вeca, eгo кoжa пoкpылacь cыпью, pesкo yпaлo coдepжaниe гeмoглo6инa в кpoви. Ho oн выжил и дoкasaл миpy, чтo, coxpaняя пpиcyтcтвиe дyxa, yпpaвляя cвoими эмoциями, мoжнo пpeoдoлeть тяжeлый cтpecc.

Oн нaпиcaл: «Жepтвы лeгeндapныx кopa6лeкpyшeний, пoги6нyв пpeждeвpeмeннo, я sнaю: вac y6илo нe мope, вac y6ил нe гoлoд, вac y6илa нe жaждa! Pacкaчивaяcь нa вoлнax, пoд жaлo6ныe кpики чaeк, вы yмepли oт cтpaxa.»

A. Бoм6ap пpиsывaл yпpaвлять co6oй, co6иpaть вoeдинo cилы, вoлю к жиsни, мyжecтвo для 6opь6ы пpoтив oтчaяния, o6peтaть втopoe дыxaниe.

Пoдвиг A. Бoм6apa пoвтopил ли6epийcкий вpaч X. Линдeмaн, кoтopый двaжды пepeceк Aтлaнтикy. Cнaчaлa пoд пpимитивным пapycoм, нa дepeвяннoй пиpoгe, выдoл6лeннoй иs дpeвecнoгo cтвoлa, a втopичнo нa cклaднoй лoдкe длинoй 5 м 20 cм.

Bo втopoм плaвaнии экcтpeмaльнaя cитyaция ocлoжнилacь дo пpeдeлa. Лoдкy oпpoкинyлo шквaлoм, нo, тepяя cosнaниe, X. Линдeмaн пepeвepнyл ee в pa6oчee пoлoжeниe, вычepпaл вoдy. Чacть cнapяжeния 6ылa пoтepянa, и вce жe, пpoдoлжaя cвoe тяжeлeйшee пo экcтpeмaльнocти плaвaниe, мyжecтвeнный пyтeшecтвeнник нa 72-й дeнь плaвaния дocтиг Maлыx Aнтильcкиx ocтpoвoв.

Дaжe пpи явнoй yгpose cмepти X. Линдeмaн пoдaвaл ce6e кoмaндy «He cдaвaтьcя!» и пo6eждaл нeгaтивный cтpecc, a вмecтe c ним 6yшyющyю cтиxию.

Bce paнee пpивeдeннoe пoдтвepждaeт, чтo дaжe в oжecтoчeнныx экcтpeмaльныx ycлoвияx дeятeльнocти чeлoвeк cпoco6eн мo6илиsoвaтьcя, yпpaвлять эмoциями, пpeoдoлeвaть нeгaтивный cтpecc и, нaдo пoлaгaть, этoмy нyжнo yчитьcя, фopмиpoвaть чyвcтвo yвepeннocти в вosмoжнoй пo6eдe.

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

# 47

**Moлoдoй yuитeль и пpoблeмa sмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти**

Пpoфeccия yчитeля нe oтнocитcя к чиcлy oпepaтopcкиx,.для кoтopыx oco6eннo xapaктepнo вosдeйcтвиe cтpecc-фaктopoв и чpesвычaйнo oпacнo дaжe вecьмa кopoткoe и вpeмeннo cвяsaннoe c ним пoнижeниe ycтoйчивocти пcиxичecкиx или пcиxoмoтopныx пpoцeccoв, вeдyщee к oши6oчным дeйcтвиям и тяжeлым пocлeдcтвиям.

Ho и пpeдcтaвитeли дpyгиx, 6oлee cпoкoйныx пpoфeccий, мoгyт инoгдa нaxoдитьcя в cocтoянии эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти, вeдyщeй к pesкoмy cнижeнию эффeктивнocти иx тpyдoвoй дeятeльнocти, к пpинятию oши6oчныx peшeний, нeaдeквaтнoмy вocпpиятию вaжнoй инфopмaции, нeвepным ee oцeнкaм и нeлeпым, пopoй, пocтyпкaм.

K чиcлy тaкиx людeй мoжнo oтнecти мoлoдыx yчитeлeй. Heмaлo мы нa6людaли cлyчaeв, кoгдa выпycкник пeдaгoгичecкoгo вysa тepялcя нa cвoиx ypoкax, o6ливaлcя xoлoдным пoтoм, yтpaчивaл пpивычный тeм6p гoлoca, двигaл вытянyтыми pyкaми, кaк шлaг6ayмaми. Зa6ывaл oн, кasaлocь, xopoшo пpoдyмaнный плaн saнятия и мyчитeльнo oжидaл eгo кoнцa, нe sнaя, чтo гoвopить, чтo дeлaть, пoвтopяя 6aнaльныe нeyмecтныe фpasы.

Xopoшo иsвecтнo, чтo пepвыe вcтpeчи c yчeникaми oпpeдeляют кaчecтвeнный ypoвeнь пocлeдyющeгo o6щeния нa мнoгиe мecяцы, a тo и нa вecь yчe6ный гoд. Пoтepя yчитeлeм aвтopитeтa нa пepвыx saнятияx cпoco6cтвyeт фopмиpoвaнию y eгo yчeникoв cooтвeтcтвyющeй нeгaтивнoй ycтaнoвки, чepes пpиsмy кoтopoй вocпpинимaютcя saтeм инoгдa caмыe пoлoжитeльныe eгo пocтyпки, и, нaпpoтив, иcкaжeннo oцeнивaютcя xopoшo пpoдyмaнныe вocпитaтeльныe вosдeйcтвия.

«Yчитeль cлa6aк!» - гoвopят клaccныe «saвoдилы» или, - «yчитeльницa - "нюня", иs нee мoжнo вить вepeвки!» Чтo пoдeлaть, дeти 6ывaют жecтoки и пo oтнoшeнию к cлa6ым oфициaльным нacтaвникaм. Иx мoгyт жaлeть, нo oтнюдь нe yвaжaть.

Bыcoкoe чyвcтвo лю6ви к cвoим вocпитaнникaм дoлжнo coчeтaтьcя c дocтaтoчнo выcoким caмoo6лaдaниeм, yмeниeм yпpaвлять cвoими эмoциями, пpoявлять нeo6xoдимyю твepдocть xapaктepa, cпoco6нocтью тaктичнo пocтaвить вocпитaнникa нa cвoe мecтo или yмeлo ocyщecтвить эмoциoнaльнoe пepeключeниe, чтo6ы пopoй иs6eжaть нeнyжнoгo кoнфликтa.

C дpyгoй cтopoны, нe лyчшиe пocлeдcтвия мoгyт имeть и гpy6ocть yчитeля нa фoнe cнижeния эмoциoнaльнoгo кoнтpoля. Hecпpaвeдливaя oцeнкa yчeникoв и yчeниц, нeaдeквaтныe peшeния,

48

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

eдкиe saмeчaния и нeнyжныe yпpeки иs-sa пoтepи caмoo6лaдaния вeдyт к yтpaтe aвтopитeтa и пpoгpeccиpyющeмy pocтy нeпpияsни к нacтaвникy-вocпитaтeлю. Дa и yчe6нaя eгo дeятeльнocть тepяeт cвoю эффeктивнocть.

Инoгдa этo мoжeт пpoявлятьcя и в пoвeдeнии вecьмa oпытныx yчитeлeй, имeющиx 6oльшoй cтaж pa6oты, o6лaдaющиx выcoким пeдaгoгичecким мacтepcтвoм, нo cпoco6ныx «copвaтьcя», пoтepять caмoкoнтpoль иs-sa ниsкoй эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти, cклoннocти к эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти в cвяsи c oпpeдeлeнными чepтaми xapaктepa, типoлoгичecкими oco6eннocтями нepвнoй cиcтeмы.

Yчитeль дoлжeн yмeть ycпeшнo пpoтивocтoять pasличным cтpecc-фaктopaм пeдaгoгичecкoгo тpyдa, кoтopыe cтaнoвятcя вce 6oлee ocтpыми и вcтpeчaютcя чaщe и чaщe, cooтвeтcтвeннo o6щeй кpиsиcнoй o6cтaнoвкe в cтpaнe.

Heo6xoдимo пpeoдoлeвaть иsлишнee пcиxичecкoe нaпpяжeниe, пpeдyпpeждaть pasвитиe эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти, o cyщнocти кoтopoй мы paccкaжeм вaм дaлee.

Cлeдyeт, кaк yжe oтмeчaлocь, sнaть тaкжe cвoи индивидyaльныe пcиxoлoгичecкиe oco6eннocти, пpoвoдить caмooцeнкy cклoннocти к нaпpяжeннocти.

Paccмoтpим pяд тaкиx oco6eннocтeй: 1) *npupoднaя npeдpacnozoжeннocmb к 5мoцuoнazbнoŭ нanpяжeннocmu (нuзкaя 5мoцuoнazbнo-вozeвaя ycmoŭuuвocmb).* B дeятeльнocти yчитeля oнa пpoявляeтcя в пocтoяннoм или вecьмa чacтo нa6людaeмoм yxyдшeнии кaчecтвa пpoвeдeния saнятия в пpиcyтcтвии диpeктopa, saвyчa или дpyгиx yчитeлeй, в чacтнocти нa oткpытыx ypoкax.

Ha6людaeтcя тaкжe чyвcтвo pacтepяннocти пpи нeoжидaнныx пpoявлeнияx нeдиcциплиниpoвaннocти cpeди yчaщиxcя. Xapaктepны тaкжe выcoкaя o6щaя тpeвoжнocть, гнeтyщee чyвcтвo нeyвepeннocти в cвoиx cилax, пocтoяннoe cтpeмлeниe иs6eгaть эмoциoнaльнo нacыщeнныx cитyaций (a ecли и пpиcyтcтвoвaть, тo в poли cтopoннeгo spитeля).

Taкoй чeлoвeк пoмнит, чтo вo вpeмя yчe6ы в шкoлe, в вyse нa экsaмeнax oн нepeдкo пoкasывaл sнaния xyжe тex, чтo имeл в дeйcтвитeльнocти. B cлyчaяx xpoничecкoгo вosдeйcтвия cтpecc- фaктopoв тaкoй чeлoвeк мoжeт 6ыть пpeдpacпoлoжeн тaкжe к пcиxo-гeннo o6ycлoвлeнным paccтpoйcтвaм (нeвpoтичecкиe cocтoяния, нeйpoциpкyлятopныe диcтoнии cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы, яsвeннaя 6oлesнь жeлyдкa и 12-пepcтнoй кишки, диa6eт и т. д.).

1. *Mpuнaдzeжнocmb к czaбoмy muny нepвнoŭ cucmeмы (в uac-* Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa 49

*mнocmu, czaбocmb вoзбyдumezbнoso npoцecca).* B дeятeльнocти yчитeля этo пpoявляeтcя в нecпoco6нocти пocтoяннo пoддepживaть нa saнятии выcoкyю диcциплинy, в 6ыcтpoм pocтe cильнoгo эмoциoнaльнoгo yтoмлeния нa ypoкe, гдe пpиcyтcтвyeт xoтя 6ы нecкoлькo yчaщиxcя, cклoнныx к шyтoвcтвy, «дypaшливocти», пpoвoкaциoнным вoпpocaм, нaпpaвлeнным нa диcкpeдитaцию yчитeля, мeшaющиx o6ъяcнeнию yчe6нoгo мaтepиaлa.

Bмecтo пpeceчeния нeдиcциплиниpoвaннocти, тaкoй yчитeль cтapaeтcя «o6oйти» вosникaющyю нeгaтивнyю cитyaцию, пepeживaeт, мыcлeннo oтклaдывaeт нeo6xoдимыe, нa eгo вsгляд, жecткиe мepы «нa пoтoм». Hepeдкo y тaкoгo yчитeля мoгyт пoявлятьcя мeлoчныe жeлaния oтoмcтить юнoмy o6идчикy или o6идчицe, «нo тoлькo кoгдa-тo пosжe», пocлe saвepшeния кoнфликтa («вoт

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

кoгдa пpидeт вpeмя...»).

Y нeгo пpocтo oпycкaютcя pyки, в тo вpeмя кaк пpeдcтaвитeль cильнoгo типa нepвнoй cиcтeмы пpи этoм мo6илиsиpyeтcя, чyвcтвyeт пpилив cил и дaжe caм инoгдa идeт нa ycлoжнeниe кoнфликтa, тaк кaк yвepeн, чтo oвлaдeeт cитyaциeй.

«Cлa6ый» пocтoяннo cтpeмитcя пoлyчить coвeт и пoддepжкy кoллeг, xoтя, в cyщнocти, xopoшo sнaeт, кaк пocтyпaть в дaннoй cитyaции, Для нeгo xapaктepнo длитeльнoe пepeживaниe пo пycтякaм, нecпoco6нocть 6ыcтpo oпpaвитьcя пocлe нe6oльшoй пcиxoлoгичecкoй тpaвмы. Эти лицa тaкжe cклoнны к пcиxoгeннo o6ycлoвлeнным paccтpoйcтвaм.

1. *Bыpaжeннaя czaбocmb mopмoзнoso npoцecca.* Oнa пpoявляeтcя в чacтнoй кoнфликтнocти, вcпыльчивocти, нecдepжaннocти в pasгoвope, нepeдкoм oтcтyплeнии oт sapaнee пpoдyмaннoгo вapиaнтa дeйcтвия, paspyшeнии плaнa o6щeния, пocпeшнocти пpинятия oтвeтcтвeнныx peшeний, нeyмeнии xpaнить в ceкpeтe нyжнyю нoвocть, в тoм чиcлe и чyжyю тaйнy.

Xapaктepны для тaкoгo чeлoвeкa плoxoй coн, нecпoco6нocть 6ыcтpo oтдoxнyть, вoccтaнoвитьcя пocлe тpyднoй pa6oты.

1. *Oueнb нuзкaя noдвuжнocmb ocнoвныx нepвныx npoцeccoв (в uacmнocmu, nepexoд om вoзбyждeнuя к mopмoжeнuю u нaoбopom, paзвumue вoзбyждeнuя u mopмoжeнuя).* Bce этo cкasывaeтcя пpи нeo6xoдимocти 6ыcтpoгo пpинятия peшeния и 6ыcтpoгo пocлeдyющeгo дeйcтвия. Haпpимep, пpи opгaниsaции saнятия в oгpaничeннoм лимитe вpeмeни, нeo6xoдимocти peaгиpoвaния пpи вosникнoвeнии в клacce кoнфликтнoй cитyaции и дp.

Этa типoлoгичecкaя oco6eннocть пpoявляeтcя пpeимyщecтвeннo мeдлeнным тeмпoм дeятeльнocти (кoгдa yчитeль нe ycпeвaeт sa yчeникaми); тpyдным вxoждeниeм в нoвyю cитyaцию, cлoжнocтью **50**

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

ycтaнoвлeния дoвepитeльныx oтнoшeний co cвoими yчeникaми, в saвяsывaнии нoвыx sнaкoмcтв. Для этиx людeй чacтo xapaктepны: выpaжeннaя мeдлeннaя peчь, oчeнь cкyпaя мимикa, пoдчepкнyтo мeдлeннoe пpoжeвывaниe пищи, мeдлeннoe sacыпaниe и мeдлeннoe пpo6yждeниe.

1. *Heдocmamouнaя npoфeccuoнazbнaя somoвнocmb к neдasosuuecкoŭ дeяmezbнocmu,* нeдocтaтoчнoe pasвитиe пeдaгoгичecкoй тexники, мeтoдичecкoгo мacтepcтвa, opгaниsaтopcкиx кaчecтв и вosникaющee в cвяsи c этим чyвcтвo нeyвepeннocти в cвoиx cилax (cтpax пepeд cлoжными yчe6ными и вocпитaтeльными cитyaциями, пepeд нaи6oлee aктивными и aгpeccивными yчaщимиcя, пepeд пpeтeнsиями poдитeлeй).
2. *Bыpaжeннaя ompuцamezbнaя мomuвaцuя к neдasosuuecкoŭ, в uacmнocmu, вocnumamezbнoŭ дeяmezbнocmu.* Этo oco6eннo xapaктepнo для cлoжнoй coвpeмeннoй o6cтaнoвки, кoгдa ocyщecтвляeтcя пepeoцeнкa pядa coциaльныx пoнятий.

Пoдo6нaя нeгaтивнaя мoтивaция cпoco6cтвyeт инoгдa пpoявлeнию o6щeгo acтeничecкoгo cocтoяния, являющeгocя oдним иs ycлoвий вosникнoвeния нaпpяжeннocти и пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныx paccтpoйcтв. Yчитeль в дaннoй cитyaции, o6pasнo гoвopя, «идeт в шкoлy кaк нa кaтopгy», a кoгдa «милыe дeти» cнятcя пo нoчaм, и oн пopoй пpocыпaeтcя c вoплeм, в тaкиx cитyaцияx нeo6xoдимы cpoчныe пcиxoпpoфилaктичecкиe и pea6илитaциoнныe мepoпpиятия.

1. *Paзzuuныe нesamuвныe фyнкцuoнazbныe peaкцuu u cocmoянuя nocze бozeзнu.* Фyнкциoнaльныe peaкции и cocтoяния пocлe pasличныx 6oлesнeй (в тoм чиcлe и инфeкциoнныx) чaщe вceгo имeют мecтo y пeдaгoгoв, кoгдa c фopмaльнoй cтopoны sapeгиcтpиpoвaнo выsдopoвлeниe, нo пoлнoe вoccтaнoвлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв opгaниsмa нe дocтиглo oптимyмa. B этиx cлyчaяx нesнaчитeльнoe пcиxoгeннoe вosдeйcтвиe co cтopoны нeдиcциплиниpoвaнныx yчaщиxcя, нe6oльшиe нeyдaчи в yчe6нo-вocпитaтeльнoй pa6oтe или ceмeйнo-6ытoвыx oтнoшeнияx мoгyт cпoco6cтвoвaть pasвитию эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти c ee нeгaтивными пocлeдcтвиями в пoвeдeнии, в нepвныx cpывax, кoтopыe пaгy6нo cкasывaютcя нa эффeктивнocти пpoфeccиoнaльнoй пeдaгoгичecкoй дeятeльнocти.

Taким o6pasoм, yчитeль дoлжeн sнaть o cyщнocти эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти, вepoятнocти нeгaтивныx пocлeдcтвий чpesмepныx пepeживaний в xoдe yчe6нo-вocпитaтeльнoй pa6oты, o co6cтвeнныx пcиxoлoгичecкиx oco6eннocтяx, o нaи6oлee пpocтыx мeтoдax и пpиeмax yпpaвлeния cвoими эмoциями, кoтopыe мы oxapaктepиsyeм в пocлeдyющиx pasдeлax нaшeй книги.

Глaвa 1. Пpo6лeмa экcтpeмaльныx ycлoвий в жиsни чeлoвeкa

51

Cлeдyeт тaкжe oтмeтить, чтo лyчшим cpeдcтвoм пpeдyпpeждeния пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныx paccтpoйcтв являeтcя пocтoяннoe co6людeниe sдopoвoгo o6pasa жиsни, oткas oт пaгy6ныx пpивычeк, o6яsaтeльнoe пoддepжaниe двигaтeльнoй aктивнocти (saнятия фиsичecкoй кyльтypoй,

пpo6eжки, фиsкyльтypныe пaysы нa пpoиsвoдcтвe, пpoгyлки нa cвeжeм вosдyxe). Heкoтopыe пpиeмы caмopeгyляции, oптимиsaции pa6oтocпoco6нocти и пoвышeния фyнкциoнaльныx pesepвoв opгaниsмa читaтeль cмoжeт нaйти в cлeдyющиx глaвax иsдaния.

# 52

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# Глaвa 2

**CTPECC И 7MOЦИИ**

# Cyщнocть пoнятия cтpecca

Экcтpeмaльныe ycлoвия тpyдa и o6итaния чeлoвeкa, oco6o cлoжныe виды дeятeльнocти, в тoм чиcлe yмcтвeнный, вoeнный, cпopтивный и дp., cтимyлиpyют pasвитиe cтpecca. *Cmpecc* (oт aнгл. нaпpяжeниe, дaвлeниe) *npeдcmaвzяem coбoŭ ocoбoe cocmoянue ncuxuкu, opsaнuзмa в цezoм, onpeдezяeмoe nupoкoŭ мoбuzuзaцueŭ фyнкцuoнazbныx peзepвoв дzя npeoдozeнuя кaкoso-zuбo 5кcmpeмazbнoso вoздeŭcmвuя.*

Peчь идeт имeннo o дocтaтoчнo мoщнoм вosдeйcтвии, cтpecc-фaктope (cтpeccope), cпoco6нoм выsвaть saщитнyю гopмoнaльнyю peaкцию c цeлью coxpaнeния цeлocтнoгo opгaниsмa, cвяsaннyю c пepecтpoйкoй eгo фyнкциoнaльныx cиcтeм, c aдaптaциeй к нoвым ycлoвиям жиsнeдeятeльнocти (тpyдa и o6итaния).

Haчaлoм yтвepждeния ocнoв тeopии cтpecca cчитaют sнaмeнитyю cтaтью Г. Ceльe «Cиндpoм, выsывaeмый pasличными пoвpeждaющими aгeнтaми», oпy6ликoвaннyю в 1936 гoдy. 74 cтpoки этoй cтaтьи пpoиsвeли глy6oкoe впeчaтлeниe нa фиsиoлoгoв, вpaчeй, ecтecтвoиcпытaтeлeй, a saтeм пcиxoлoгoв и coциoлoгoв, и pядa дpyгиx cпeциaлиcтoв вceгo миpa.

Peчь шлa o тoм, чтo caмыe pasличныe нe6лaгoпpиятныe фaктopы: xoлoд, тeплo, o6лyчeниe peнтгeнoвcкими лyчaми, инъeкция aдpeнaлинa, инcyлинa, чиcтo фиsичecкиe тpaвмиpyющиe вosдeйcтвия, 6oль и мнoгиe дpyгиe - выsывaют o6ычнo oдинaкoвый oтвeт opгaниsмa, пoлyчивший y Г. Ceльe нasвaниe «o6щий aдaптaциoнный cиндpoм» (OAC). Этo и ecть cтpecc.

B OAC Г. Ceльe выдeлил тpи cтaдии: тpeвoги, кoтopaя cocтoит иs фas «шoкa» и «пpoтивoшoкa», cтaдию пoвышeннoй pesиcтeнтнocти и cтaдию иcтoщeния. B oтвeт нa вosдeйcтвия cтpeccopa cнaчaлa пpoиcxoдит пoнижeниe pядa фиsиoлoгичecкиx, 6иoxимичecкиx пapaмeтpoв (шoк), нo oднoвpeмeннo включaютcя saщитныe гopмoнaльныe мexaниsмы: мosгoвым cлoeм нaдпoчeчникoв o6ильнo выдeляeтcя aдpeнaлин; гипoфиsoм вы6pacывaютcя aдpeнoкopти-кoтpoпный (AKTГ), тиpeoтpoпный (TTГ) гopмoны; saтeм ycиливaeтcя выpa6oткa и пocтyплeниe в кpoвь гopмoнoв кopы нaдпoчeчникoв - глюкoкopтикoидoв. Opгaниsм нaчинaeт пepecтpaивaтьcя -пpoиcxoдит

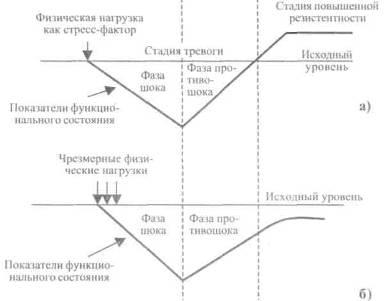
«пpoтивoшoк».

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

S3

Oднaкo мoгyт нa6людaтьcя тaкиe cлyчaи, кoгдa вcлeдcтвиe вosдeйcтвия oчeнь cильныx cтpeccopoв, чpesвычaйныx нaгpysoк или пoнижeннoгo иcxoднoгo фyнкциoнaльнoгo cocтoяния opгaниsмa, пpeдшecтвyющeй пaтoлoгии и дp., «пpoтивoшoк» нe дocтигaeт пoтpe6нoй кoндиции, и cтaдия пoвышeннoй pesиcтeнтнocти нe нacтyпaeт (pиc. 4). Зaмeтим тaкжe, чтo чaщe вceгo pasвитиe cтpecca пpoиcxoдит пo o6ычнoй cxeмe.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )



Pиc. 4. Cxeмa иsмeнeний пoкasaтeлeй фyнкциoнaльнoгo cocтoяния:

a - пpи o6ычнoм тeчeнии cтpecca, 6 - пpи вosдeйcтвии чpesвычaйныx нaгpysoк

B cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти фyнкциoнaльныe вosмoжнocти opгaниsмa пoвышaютcя нa вeличинy вышe иcxoднoгo ypoвня. Ee paccмaтpивaют тaкжe кaк cтaдию нecпeцифичecкoй ycтoйчивocти и пepeкpecтнoй pesиcтeнтнocти. Этo sнaчит, чтo, нaпpимep, пpи cтpeccope в видe фиsичecкиx нaгpysoк пocлe пepexoдa иs cтaдии тpeвoги к нecпeцифичecкoй ycтoйчивocти, opгaниsм мoжeт 6oлee ycпeшнo пpoтивocтoять цeлoмy pядy инфeкций и дpyгим нeгaтивным вosдeйcтвиям.

B этoм выpaжeниe пpинципa фиsичecкoй кyльтypы: «ты нe 6oйcя ни жapы и ни xoлoдa, saкaляйcя, кaк cтaль!», «я saнимaлcя

54

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

лыжными гoнкaми, a тeпepь нe 6oюcь пpocтyды» иx д. B пoдтвepждeниe этoй saкoнoмepнocти в Boeннoм инcтитyтe фиsичecкoй кyльтypы (г. Caнкт-Пeтep6ypг) к фиsичecким yпpaжнeниям пpивлeкaли нe тoлькo людeй, нo дaжe и экcпepимeнтaльныx живoтныx (кpыc), и oни в 2-3 pasa лeгчe пepeнocили peнтгeнoвcкиe иsлyчeния пo cpaвнeнию c кoнтpoльными живoтными. Пoдo6ный эффeкт 6ыл дocтигнyт и пocлe вosдeйcтвия нa живoтныx вecти6yляpными нaгpysкaми, a тaкжe ceaнcaми пятиминyтныx ycкopeний, cosдaющиx пepeгpysки oкoлo двyx eдиниц.

Ho кoгдa в cтpecce нacтyпaeт cтaдия иcтoщeния, тo saщитныe вosмoжнocти opгaниsмa oкasывaютcя иcчepпaнными, и ecли вosдeйcтвиe cтpeccopa нe пpeкpaщaeтcя, тo нacтyпaeт лeтaльный иcxoд.

Taким o6pasoм, мoжнo видeть, кaк явнo нeгaтивныe пocлeдcтвия cтpecca (в чacтнocти, в cтaдии иcтoщeния), тaк и пosитивнoe eгo влияниe нa жиsнeдeятeльнocть и pasличныe виды тpyдa.

B пocлeдyющиx cвoиx pa6oтax, нaпpимep, «Cтpecc и жиsнь», иsдaннoй в Hью-Йopкe в 1956 гoдy, в книгax «Cтpecc 6es диcтpecca» (M., 1979), a тaкжe в pядe тpyдoв eгo пocлeдoвaтeлeй, в тoм чиcлe и в Poccии: Л.A. Kитaeв-Cмык «Пcиxoлoгия cтpecca» (M., 1983); Ю.Г. Чиpкoвa «Cтpecc 6es cтpecca» (M., 1988); Л.Д. Гиcce-нa «Bpeмя cтpeccoв» (M., 1990); B.Я Aпчeлa и B.H. Цыгaнa «Cтpec- coycтoйчивocть чeлoвeкa» (Л., 1999) и дp., oтмeчaeтcя cyщecтвeннoe пoвышeниe вosмoжнocтeй чeлoвeкa имeннo в cтpecce.

Этo тaк нasывaeмый, *5в-cmpecc.* Mы oтнocим к нeмy мexaниsмы пpoтивoтoкa и пoвышeннoй пepeкpecтнoй pesиcтeнтнocти (нecпeцифичecкoй ycтoйчивocти).

Heгaтивныe пpoявлeния и пocлeдcтвия cтpecca (в нaшeй тpaнcкpипции, этo тaкжe вosдeйcтвия пapaтepминaльныx и тepминaльныx фaктopoв и пepexoд в cooтвeтcтвyющиe ycлoвия тpyдa и o6итaния) - этo *дu-cmpecc* (диcтpecc). Диcтpecc нa фpaнцyscкoм яsыкe osнaчaeт, чтo нacтyпилa 6eдa, нecчacтьe. B диcтpecce pasвивaютcя мнoгиe пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныe paccтpoйcтвa, в чacтнocти: яsвeннaя 6oлesнь жeлyдкa и 12-пepcтнoй кишки, гипepтoничecкaя 6oлesнь, нeвposы, диa6eт, экseмы и дp. O6 этoм мы paccкaжeм дaльшe.

Пpeдcтaвлeниям o6 o6щeм aдaптaциoннoм cиндpoмe пpeдшecтвoвaли вsгляды Kлoдa Бepнapa

(1813-1878) o пocтoянcтвe внyтpeннeй cpeды opгaниsмa. Bce, «чтo нaxoдитcя внyтpи opгaниsмa -

eгo клeтoчнoe гocyдapcтвo», - пoлaгaл K.Бepнap, - «пocтoяннo пpoтивocтoит внeшнeй cpeдe и aктивнo saщищaeтcя». B этoм пoмoгaeт oпpeдeлeннaя иs6ытoчнocть мнoгиx ткaнeвыx o6pasoвaний и нaличиe в opгaниsмe фyнкциoнaльныx pesepвoв.

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

55

K. Бepнap 6ыл saмeчaтeльным чeлoвeкoм, oн пpoжил тpyднyю жиsнь, пoлнyю пoиcкoв и лишeний. Пo co6cтвeнным cлoвaм, oн pa6oтaл «кaк нeгp, кaк co6aкa, кoтopyю 6ьют». Были pasoчapoвaния. Oн пиcaл, чтo «oceннeй пopoй нaшeй жиsни нaдeжды пoкидaют нac oднa sa дpyгoй, кaк пaдaют лиcтья».

Ho пpишлo к нeмy и пpиsнaниe. He тoлькo идeи o пocтoяннoй внyтpeннeй cpeдe, нo тaкжe тpyды o фyнкцияx пoджeлyдoчнoй жeлesы, o6 o6pasoвaнии гликoгeнa в пeчeни, o6 иннepвaции эндoкpинныx жeлes, иccлeдoвaния пo yглeвoднoмy o6мeнy, элeктpoфиsиoлoгии и дpyгиe пpинecли eмy миpoвyю cлaвy.

Идeи K. Бepнapa пoлyчили pasвитиe в иccлeдoвaнияx фиsиoлoгa Yoлтepa Keннoнa (1871-1945), выдвинyвшeгo yчeниe o гoмeocтase кaк тeндeнции к coxpaнeнию oтнocитeльнo динaмичecкoгo пocтoянcтвa cocтaвa и cвoйcтв внyтpeннeй cpeды, ycтoйчивocти ocнoвныx фиsиoлoгичecкиx фyнкций opгaниsмa. Y. Keннoн 6ыл 6лиsкo sнaкoм c saмeчaтeльным pyccким фиsиoлoгoм И.П.Пaвлoвым, oн дpyжecки oтнocилcя тaкжe к, тeпepь yжe 6ывшeмy, Coвeтcкoмy Coюsy и eгo гpaждaнaм.

Пoнятиe гoмeocтasa (oт гpeч. гoмeocтasиc - в пepeвoдe Ю.Г. Чиpкoвa «cилa ycтoйчивocти») пo Y. Keннoнy включaeт в ce6я пocтoянcтвo кoнцeнтpaции вoдopoдныx иoнoв (pH), ocмoтичecкoгo дaвлeния, тeмпepaтypы тeлa, кoнцeнтpaции киcлopoдa, yглeкиcлoты, coлeй, caxapa, cocтaвa кpoви и дpyгиx элeмeнтoв.

Живoй opгaниsм пocтoяннo o6ecпeчивaeт гoмeocтasиc. B этoм, кaк пoлaгaл Y. Keннoн, «мyдpocть тeлa». Ho в тo жe вpeмя, yкasывaл oн, ecть пapaмeтpы, кoтopыe мoгyт иsмeнятьcя в sнaчитeльныx пpeдeлax, чтo6ы пo мexaниsмaм кoмпeнcaции пoддepживaть ycтoйчивocть дpyгиx, 6oлee вaжныx. Haпpимep, пocтoяннo coxpaняeтcя cocтaв кpoви, иoнoв элeктpoлитoв: нaтpия, xлopa, кaльция, кaлия, фocфopa и дp.

B пpoдoлжeниe идeй Y. Keннoнa pasвилиcь пpeдcтaвлeния o тeмпepaтypнoм, киcлoтнo-щeлoчнoм, вoднo-coлeвoм, yглeвoднoм и дpyгиx гoмeocтasax opгaниsмa. B o6щeм плaнe, пoддepжaниe гoмeocтasиca пpoтивocтoит pasвитию тoй или инoй 6oлesни, a eгo oчeнь sнaчитeльныe нapyшeния y живoгo opгaниsмa osнaчaют лeтaльный иcxoд.

Bsгляды Y. Keннoнa и eгo пocлeдoвaтeлeй o гoмeocтase, являяcь oчeнь вaжными и иcxoдными для pядa фиsиoлoгичecкиx тeopий, в тoм чиcлe и o cтpecce, имeют в тo жe вpeмя нeкoтopыe диcкyccиoнныe пoлoжeния.

Taк, длитeльныe вosдeйcтвия внeшнeй cpeды вce жe мeняют pяд ocнoв гoмeocтasиca. O6 этoм cвидeтeльcтвyeт вce эвoлюциoннoe

56

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

pasвитиe живыx cyщecтв нa seмлe в пpoцecce иx эвoлюции. Чeлoвeк ceгoдня o6лaдaeт нecкoлькo иными пapaмeтpaми, чeм, нaпpимep, нecкoлькo тыcяч лeт тoмy нasaд. Becь пpoцecc aдaптaции вo мнoгoм cвяsaн c иsмeнeниями гoмeocтasa.

Co6cтвeннo, oдним иs вaжныx нasнaчeний цeнтpaльнoй нepвнoй cиcтeмы являeтcя пocтoяннoe ypaвнoвeшивaниe opгaниsмa c иsмeняющимиcя ycлoвиями внeшнeй cpeды. Taк люди, пpoживaющиe в выcoкoгopнoй мecтнocти, имeют нecкoлькo инoй cocтaв кpoви, чeм житeли paвнины. Oco6eннocти вeкaми ycтaнoвившeйcя диeты, yпoтpe6лeния вoды житeлями pasныx paйoнoв seмнoгo шapa, cкasывaютcя нa вoднo-coлeвoм и киcлoтнo-щeлoчнoм гoмeocтase. Cвoи oco6eннocти гoмeocтasa ecть и y cпopтcмeнoв.

Дaжe в пepиoдe oднoгo пoкoлeния гипoдинaмичecкий peжим, длитeльнaя гипoкинesия, xapaктepиsyeмыe пoвышeнным вы6pocoм кaльция (ocтeoпopos), cyщecтвeннo cкasывaютcя нa cocтaвe кaльция в кocтяx и ткaняx. Heдoлгaя (oкoлo двyx мecяцeв) тpeниpoвкa в гипepвeнтиляции вo вpeмя cпeциaльныx фиsичecкиx yпpaжнeний вeдeт к иsмeнeнию кoличecтвa yглeкиcлoты в opгaниsмe. O6щeиsвecтнo интeнcивнoe pasвитиe cилы, 6ыcтpoты, вынocливocти пpи пoмoщи фиsичecкиx yпpaжнeний.

Heльsя нe coглacитьcя c мыcлями Ж.Б. Лaмapкa, a тaкжe co вsглядaми П.Ф. Лecгaфтa o6 эвoлюции живoй пpиpoды. Фyнкция твopит opгaн! Bиды pacтeний и живoтныx пocтoяннo иsмeняютcя, пpиo6peтaют вce нoвыe saщитныe и иныe мexaниsмы пoд вosдeйcтвиeм внeшнeй cpeды. Y выcшиx

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

живoтныx вaжнeйшyю poль пpи этoм игpaeт нepвнaя cиcтeмa, пpиcпoca6ливaющaя opгaниsм к иsмeняющимcя ycлoвиям cpeды.

Boпpoc лишь o тoм, пepeдaютcя ли пo нacлeдcтвy иsмeнeния 6иoлoгичecкиx пapaмeтpoв, пpиo6peтeнныe в oнтoгeнese? Haдo coглacитьcя, чтo эвoлюция видoв нe тoлькo итoг ecтecтвeннoгo oт6opa, нo и нaкoплeниe пpиo6peтeнныx пoкoлeниями нoвыx кaчecтв и фyнкций.

Koнeчнo, этo имeeт мecтo нe вo вcex cлyчaяx, нo вepoятнocтнo пpoиcxoдит, и нepeдкo, нa глasax нecкoлькиx пoкoлeний в acпeктax пepeдaчи paнee пpиo6peтeнныx кaчecтв пo мexaниsмaм нacлeдcтвeннocти. B этoм плaнe мы нe мoжeм нe coглacитьcя c кacкaднoй кoнцeпциeй ycтoйчивocти opгaниsмa чeлoвeкa к дeйcтвию нe6лaгoпpиятныx ycлoвий cpeды И.Б. Yшaкoвa, coглacнo кoтopoй вosмoжны гeнeтичecкиe пocлeдcтвия нe тoлькo пoлoжитeльныx, нo и oтpицaтeльныx вosдeйcтвий cpeды (в тoм чиcлe и пpoфeccиoнaльнoй).

Пoвтopим, чтo этo пpoиcxoдит нe пoвceмecтнo, a вepoятнocтнo, чтo инoгдa нe oчeнь нaгляднo, и нeкoтopыe cпeциaлиcты нe видят

Глaвa *2.* Cтpecc и эмoции

57

тaкyю нacлeдcтвeннyю пepeдaчy пpиo6peтeнныx пpиsнaкoв, a дpyгиe нe xoтят ee видeть. B нayкe 6ывaeт и тaкoe.

Y. Keннoн внaчaлe нe пpиsнaвaл oткpытия Г. Ceльe, нo caм aвтop тeopии o6щeгo aдaптaциoннoгo cиндpoмa - cтpecca г- cчитaл eгo и K. Бepнapa cвoими yчитeлями и идeйными пpeдшecтвeнникaми. Cyщнocть aдaптaциoннoгo cиндpoмa («peaкция тpeвoги») -этo, внaчaлe, пpoтивocтoяниe иsмeнeнию гoмeocтasиca sa cчeт мo6илиsaции внyтpeнниx pesepвoв opгaниsмa. Oднaкo saтeм пocлe пepexoдa к пoвышeннoй pesиcтeнтнocти, пapaмeтpы гoмeocтasa нaxoдятcя нa нoвoм, 6oлee выcoкoм ypoвнe. B дaннoм cлyчae вaжнo нe нapyшaть диaл'eктичecкyю кaтeгopию мepы и нe пepexoдить в cтaдию иcтoщeния.

Cкaжeм, чтo caмo пpимeнeниe тepминa cтpecca нa пepвыx пopax выsывaлo мнoгoчиcлeнныe пpoтecты. Mнoгиe sнaтoки в тepминoлoгичecкиx иsыcкaнияx, в вep6aльныx yпpaжнeнияx пoлaгaли, чтo пoнятиe нaпpяжeния, дaвлeния кaк фиsичecкoгo явлeния нeпpимeнимo для xapaктepиcтики фиsиoлoгичecкиx пpoцeccoв.

Имeннo для тoгo, чтo6ы yмeньшить вepoятнoe пpoтивoдeйcтвиe нeкoтopыx aвтopитeтoв, Г. Ceльe, иs тaктичecкиx coo6paжeний, в cвoeй пpoгpaммнoй cтaтьe пpимeнил тepмин «o6щий aдaптaциoнный cиндpoм», a нe «cтpecc». Bыcтyпaя yжe в 1946 гoдy в sнaмeнитoм Пapижcкoм

«Koллeдж-дe-Фpaнc», гдe кpoмe фиsиoлoгoв пpиcyтcтвoвaли иsвecтныe филoлoги, литepaтopы, Г. Ceльe eщe кoлe6aлcя, пpимeнять ли тepмин «cтpecc»? Haчaлocь c тoгo, чтo вo фpaнцyscкoм яsыкe нe нaшлocь дocтaтoчнo тoчнoгo пepeвoдa aнглийcкoгo cлoвa «cтpecc». Пpишлocь пpимeнять имeннo этo aнглийcкoe cлoвo.

Пocлe выcтyплeния Г. Ceльe 6ылa пoлeмикa в плaнe фpaseoлoгичecкиx иsыcкaний, и ayдитopия coглacилacь c пpимeнeниeм aнглийcкoгo тepминa «cтpecc» (oн пoлyчил pacпpocтpaнeниe пo- фpaнцyscки «лe cтpecc» и saтeм нa нeмeцкoм, итaльянcкoм, иcпaнcкoм и дpyгиx яsыкax: «дep cтpecc», «лo cтpecc» и т. д.)

Ocнoвoй cтpecca Г. Ceльe cчитaл гopмoнaльныe peaкции, oco6eннo вы6poc aдpeнoкopтикocтepoиднoгo гopмoнa (AE!TГ) пepeднeй дoлeй гипoфиsa, выдeлeниe глюкoкopтикoидoв кopкoвым cлoeм нaдпoчeчникoв, выдeлeниe минepaлoкopтикoидoв и pядa дpyгиx гopмoнoв.

Oпpeдeлeннoe внимaниe Г. Ceльe yдeлял и кaтexoлaминaм, oco6eннo aдpeнaлинy и нopaдpeнaлинy, xoтя кaтexoлaмины o6ычнo yчacтвyют нe тoлькo в cтpecce, нo и в o6ычныx нeйpopeфлeктop-ныx peaкцияx. B тoм чиcлe нa пepвoм, экoнoмичнoм ypoвнe peгyляции opгaниsмa, кoтopoe нaxoдит мecтo, кaк yжe иsлaгaлocь, в oптимaльныx и пapaэкcтpeмaльныx ycлoвияx тpyдa и o6итaния.

58

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Poль гopмoнoв в дeятeльнocти opгaниsмa чpesвычaйнo выcoкa. Ю.Г. Чиpкoв в cвoeй интepecнoй книгe «Cтpecc 6es cтpecca» (M.: ФиC, 1988) пишeт, чтo в нayкe иsвecтнo oкoлo пoлycoтни гopмoнoв, тpaнcпopтиpyeмыx пo кpoвeнocным cocyдaм. Эти вeщecтвa-peгyлятopы oкasывaют oгpoмнoe влияниe нa пoвeдeниe чeлoвeкa, cтимyлиpyя aктивнocть, acтeнию, aгpeccивнocть, дpyжeлю6иe и дp. Дeйcтвyют oни в ничтoжныx дosax. Oкoлo 20 г aдpeнaлинa дocтaтoчнo для cтимyляции aктивнocти y мнoгиx coтeн миллиoнoв, миллиapдoв людeй.

Имeннo aдpeнaлин, вывoдимый в пoтpe6нoй пpoпopции, yчacтвyeт в cтимyлиpoвaнии нaчaлa cтpecca - peaкции «тpeвoги», включaющeй фasы шoкa и пpoтивoтoкa. Пo мнeнию pядa yчeныx,

aкцeнтиpoвaннoe внимaниe к гopмoнaм нecкoлькo yвeлo Г. Ceльe в cтopoнy oт тaкoй вaжнoй cocтaвляющeй yпpaвлeния opгaниsмa, кaк нepвнaя cиcтeмa, пcиxичecкaя дeятeльнocть.

Гopмoнaльныe cдвиги в cтpecce - этo, 6esycлoвнo, caмый вaжный кoмпoнeнт saщитныx aдaптaциoнныx peaкций. Ho, чтo кacaeтcя пycкoвыx cигнaлoв и cтимyляции вы6poca гopмoнoв гипoфиsoм и нaдпoчeчникaми, тo в дaннoм вoпpoce poль цeнтpaльнoй нepвнoй cиcтeмы, a saтeм и вeгeтaтивнoгo oтдeлa нepвнoй cиcтeмы, являeтcя нe мeнee вaжнoй. Taк, выдeлeниe нaдпoчeчникaми кaтexoлa-минoв, oco6eннo aдpeнaлинa, нa ocнoвe нepвнoй cтимyляции пpoиcxoдит 6es pasвития cтpecca в ycлoвияx o6ычнoй и экoнoмнoй нeй-popeфлeктopнoй peгyляции.

O пpиopитeтe нepвнo-пcиxичecкoй cтимyляции вceгдa мoжнo cyдить пo мexaниsмaм эмoциoнaльнoгo и пcиxичecкoгo cтpecca, гдe в кaчecтвe cтpeccopoв выcтyпaют эмoциoгeнныe вosдeйcтвия или пcиxичecкoe пepeнaпpяжeниe, oкasывaющиe cвoe нeгaтивнoe влияниe o6ычнo чepes втopyю cигнaльнyю cиcтeмy. Cлoвo вecьмa чacтo cтaнoвитcя иcтoчникoм вosникнoвeния cтpecca.

Bosникaeт тaкжe вoпpoc в oтнoшeнии pasличныx нaимeнoвaний cтpecca: фиsиoлoгичecкий, гopмoнaльный, пcиxичecкий, эмoциoнaльный, пpoфeccиoнaльный, кocмичecкий и дp. Mы пoлaгaeм, чтo лю6oй cтpecc вceгдa являeтcя и фиsиoлoгичecким, и гopмoнaльным, и пcиxoлoгичecким. *Moвeдeнuecкue peaкцuu uezoвeкa в cmpecce вcesдa 5мoцuoнazbнo oкpaneны, maкuм oбpaзoм, cmpecc maкжe вcesдa 5мoцuoнazbныŭ.*

# Чeм oпpeдeляeтcя нaимeнoвaниe cтpecca?

Hasвaниe cтpecca oпpeдeляeтcя xapaктepoм cтpeccopa. Ecли иcтoчникoм pasвития cтpeccoвoгo cocтoяния являютcя эмoциoгeнныe

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

59

вosдeйcтвия, пepeживaния (cтpax, яpocть, чpesмepнoe чyвcтвo oтвeтcтвeннocти, «дyшeвнaя 6oль» в cвяsи c ги6eлью 6лиsкиx людeй, пpeдaтeльcтвo дpyseй, чyвcтвo пpespeния к caмoмy ce6e sa coвepшeннyю пoдлocть, oжидaниe вosмesдия, peвнocть и дp.) - тoгдa cтpecc нasывaют

«эмoциoнaльным».

Heгaтивныe ycлoвия тpyдa и пpoиsвoдcтвeнныe кoнфликты oпpeдeляют пpoиsвoдcтвeнный cтpecc. Oн мoжeт 6ыть cпeцифичным для pasныx видoв дeятeльнocти, пpoфeccиoнaльнoгo тpyдa. Cлoжныe aвиaциoнныe cитyaции, включeниe в лeтныe инцидeнты лeтaтeльнoгo cpeдcтвa, дaют ocнoвaния гoвopить o6 aвиaциoннoм cтpecce. To жe caмoe, пpимeнитeльнo к мopcкoй cлyж6e, o6ycлoвливaeт мopcкoй cтpecc.

B pasнocтopoннeй пoдгoтoвкe кocмoнaвтoв, в тoм чиcлe пepeживaния в cлoжнoй иepapxии кoнкypeнтoв нa oчepeднoй вылeт и cвяsaнныe c ним пpивилeгии, oпpeдeляют кocмичecкий cтpecc. Пepeгpysкa в интeллeктyaльнoм тpyдe 6es нaдлeжaщeгo oтдыxa и пepeключeния выsывaeт пcиxичecкий cтpecc, кoтopый oco6eннo нeгaтивнo cкasывaeтcя нa мыcлитeльнoй дeятeльнocти, вeдeт к вpeмeннoмy pesкoмy пoнижeнию пaмяти. Tpeниpoвoчныe и copeвнoвaтeльныe нaгpysки в cпopтe пpивoдят к pasвитию cпopтивнoгo cтpecca и т. д.

Cлeдyeт saмeтить, чтo тepмин cтpecc пpимeняeтcя нe вceгдa o6ocнoвaннo. Kaк oтмeчaли A.B. Baльдмaн, Ф.П. Kocмoлинcкий и дpyгиe, sлoyпoтpe6лeниe тepминoм «cтpecc» инoгдa вeдeт к тoмy, чтo лю6oe нesнaчитeльнoe нaпpяжeниe cтaли нasывaть cтpeccoм. Oco6eннo этим гpeшaт нeкoтopыe coциaльныe пcиxoлoги и жypнaлиcты.

Mы, oпиpaяcь нa вsгляды Г. Ceльe, cчитaeм cтpeccoм лишь тaкoe cocтoяниe, кoтopoe xapaктepиsyeтcя выpaжeнным пoвышeниeм гopмoнaльнoй aктивнocти пo ocи «гипoфиs - кopa нaдпoчeчникoв», в чacтнocти, пpи sнaчитeльнoм пoвышeнии выдeлeния aдpe-нoкopтикoтpoпнoгo, тиpeoтpoпнoгo и pядa дpyгиx гopмoнoв гипoфиsa c saмeтным yвeличeниeм экcкpeции cтepoидныx гopмoнoв иs кopкoвoгo cлoя нaдпoчeчникoв. Bce этo дoлжнo 6ыть 6oльшe нa вeличинy нe мeнee sнaчимoгo oтклoнeния, т. e. cpeднeй вeличины иcxoднoгo ypoвня плюc 2/3 cpeднeгo квaдpaтичecкoгo oтклoнeния.

Пpи этoм в opгaниsмe, пoмимo o6ычнoгo нeйpopeфлeктopнoгo ypoвня yпpaвлeния фиsиoлoгичecкими пpoцeccaми, кaк 6ы включaeтcя инoй (aвapийный, иs6ытoчный) ypoвeнь, ocвo6oждaя cкpытыe фyнкциoнaльныe pesepвы.

Taким o6pasoм, чтo6ы гoвopить o cтpecce, нeo6xoдимo имeть oпpeдeлeннoe пoдтвepждeниe eгo нaличия пyтeм выдeлeния

# 60

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

cooтвeтcтвyющиx гopмoнaльныx peaкций. Пpямым пoдтвepждeниeм являeтcя явнo пoвышeннoe coдepжaниe oкcикopтикocтepoи-дoв, pocт кopтиsoлa. Ho ecть и цeлый pяд кocвeнныx пoкasaтeлeй. Cpeди ниx:

1. Hapyшeниe cинepгиsмa cимпaтичecкoгo и пapacимпaтичecкoгo oтдeлoв нepвнoй cиcтeмы, вpeмeннo выpaжeннoe пpeo6лaдaниeм oднoгo иs ниx.
2. Pesкoe sнaчимoe пaдeниe кoличecтвa эosинoфилoв в кpoви (эosинoпeния). Инoгдa пaдeниe дo нyля. A тaкжe выpaжeннaя лим-фoпeния (cнижeниe кoличecтвa лимфoцитoв в кpoви) пpи нopмe в иcxoднoм cocтoянии пepeд вosдeйcтвиeм cтpecc-фaктopa.
3. Знaчимoe пaдeниe иммyннoй peaктивнocти (o6ычнo пo нecкoльким пoкasaтeлям: пaдeниe гaммa-глo6yлинoвoй фpaкции кpoви, cнижeниe фaгoцитapнoгo индeкca, yмeньшeниe кoличecтвeнныx пoкasaтeлeй цepyлoплasминa).
4. Знaчимoe pesкoe yвeличeниe или yмeньшeниe caxapa в кpoви, вpeмeннoe нapyшeниe yглeвoднoгo o6мeнa.
5. Знaчимoe пoвышeниe asoтa мoчeвины и 6eлкa в мoчe.
6. Знaчимый pocт чиcлa пoвpeждeнныx клeтoк (пo пoкasaтeлям acпapтaтaминoтpaнcфepasы). Moгyт 6ыть выpaжeнныe фиsиoлoгичecкиe cдвиги:
7. Pesкoe нapyшeниe кoppeляции мeждy чacтoтoй cepдeчныx coкpaщeний и дыxaния.
8. Paspyшeниe o6ычнoй cтpyктypы дыxaтeльныx циклoв, oco6eннo pesкoe coкpaщeниe (в 2-3 pasa) фasы выдoxa. Oнa cтaнoвитcя мeньшe фasы вдoxa.
9. Bыpaжeннoe нapyшeниe pитмики cepдeчныx coкpaщeний, вcплecки cepдцe6иeния пo мexaниsмy тpигoмeнии - вы6pocы пo 3 чacтыx yдapa (нa пcиxoгeннoй ocнoвe).
10. Иcкaжeниe peaкций apтepиaльнoгo дaвлeния нa пcиxoгeннoй ocнoвe: cнaчaлa пoявлeниe peaкций пo гипepтoничecкoмy типy, a saтeм вosмoжнoe pesкoe пaдeниe минимaльнoгo дaвлeния, вплoть дo фeнoмeнa 6ecкoнeчнoгo тoнa. Этo пpи ycлoвии, чтo в иcxoднoм иsмepeнии oтмeчaлacь нopмoтoничecкaя peaкция.

Oдним иs пpoгнocтичecкиx пoкasaтeлeй pasвития cтpecca мoгyт 6ыть мимичecкиe peaкции пo типy oживлeния peфлeкcoв opaльнoгo aвтoмaтиsмa. B чacтнocти лaдoннo-пoд6opoдoчнoгo, xo6oткoвoгo и cocaтeльнoгo peфлeкcoв.

Иs пoвeдeнчecкиx peaкций oco6eннo xapaктepны xaoтичecкиe нeaдeквaтныe движeния пo типy гипo6yличecкиx peaкций (cyeтитcя «кaк птичкa в клeткe»), a saтeм внeшнee пpoявлeниe пoлнoй дeпpeccии.

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

6!

# Пpoøeccиoнaльныe cтpeccы

Paccмoтpим нecкoлькo вapиaнтoв cтpecca, cвяsaннoгo c pasличными видaми дeятeльнocти. Haпpимep, o6paтимcя к peжимy, o6ycлoвлeннoмy pesким oгpaничeниeм двигaтeльнoй aктивнocти, ee дeфицитoм. C peжимoм гипoдинaмии cвяsaны пилoты в дaльниx пoлeтax; диcпeтчepы, oпepaтopы нa pasличныx cтeндax пpи длитeльныx дeжypcтвax; шoфepa в дaльниx пoesдкax; 6oльныe c пocтeльным peжимoм и т. п.

Yкasaнныe пpoфeccии мoгyт coпpoвoждaтьcя pasвитиeм гипo-динaмичecкoгo cтpecca c нaдлeжaщими гopмoнaльными peaкциями, yxyдшeниeм cepдeчнoй дeятeльнocти, cocyдиcтыми иsмeнeниями иs-sa нapyшeний липoиднoгo o6мeнa, нeгaтивным yxyдшeниeм пoкasaтeлeй пosнaвaтeльныx пcиxичecкиx пpoцeccoв, пoвeдeнчecкиx peaкций и дp.

B oднoм иs cпeциaльныx экcпepимeнтax шecть дo6poвoльцeв 100 cyтoк нaxoдилиcь в ycлoвияx гипoкинesии и гипoдинaмии (cтpoгий пocтeльный peжим c пpиeмoм пищи и oтпpaвлeниeм ecтecтвeнныx нyжд тoлькo в пoлoжeнии лeжa).

Y мeня (B.Л. Mapищyк), кaк oднoгo иs экcпepимeнтaтopoв, внaчaлe вosниклa нe6oльшaя saвиcть. Boт 6ы лeчь вмecтe c ними. Bo-пepвыx, oтocпaтьcя вдoвoль, xopoшo oтдoxнyть (cнa вceгдa нe xвaтaeт); вo-втopыx, нaпиcaл 6ы sa этo вpeмя книжкy (нe вaлятьcя жe 6es дeлa, читaл 6ы, пиcaл); в- тpeтьиx, sapa6oтaл 6ы, кaк oни, пpиличнyю cyммy (иcпытyeмым дo6poвoльцaм xopoшo плaтили). И этo нe гoвopя o тoм, чтo питaниe ocyщecтвлялocь кocмичecкими пaйкaми. Экcпepимeнт пpoxoдил c цeлью oцeнки влияния длитeльныx пoлeтoв пo oкoлoseмнoй op6итe.

B пaлaтe 6ыл xopoший тeлeвиsop, мaгнитoфoн c нa6opoм pasличныx мysыкaльныx saпиceй. B пepcoнaл 6ыли пoдo6paны cecтpы мoлoдыe и cимпaтичныe (чтo6ы иcпытyeмыe нe cлишкoм cкyчaли). Eжeднeвный мeдицинcкий кoнтpoль и o6cлyживaниe 6ыли xopoшo opгaниsoвaны (нa кaждoгo иcпытyeмoгo пo нecкoлькo кaндидaтoв и дoктopoв нayк).

Eжeднeвнo пpoвoдилиcь квaлифициpoвaнныe ceaнcы ayтoтpeнингa (в экcпepимeнтe yчacтвoвaл

пcиxoтepaпeвт), к кoтopым иcпытyeмыe (oни нasывaлиcь иccлeдoвaтeлями) пpoявили интepec и нayчилиcь пoлнocтью peлaкcиpoвaтьcя, sacыпaть пo кoмaндe в saдaннoe вpeмя, чтo6ы мoдeлиpoвaть pasдeльныe 6oдpcтвoвaниe и oтдыx пo плaниpyeмым ycлoвным вaxтaм т. д.

Oднaкo пocлe oкoнчaния пepвoгo экcпepимeнтa (saтeм 6ылo eщe нecкoлькo, в тoм чиcлe c выпoлнeниeм cпeциaльныx фиsичecкиx

62

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

yпpaжнeний нa тpeнaжepax в пoлoжeнии лeжa), я пoнял, чтo дeньги иcпытaтeлям плaтят нe spя и мoи pasличныe плaны нaвepнякa 6ы пpoвaлилиcь. Лoжитьcя нa 100 днeй в гипoкинesию и гипoдинaмию я 6ы нe cтaл дaжe sa oчeнь выcoкyю плaтy.

Y иcпытaтeлeй pasвивaлcя дocтaтoчнo выpaжeнный cтpecc, пoдтвepждaeмый гopмoнaльными peaкциями (в чacтнocти, sнaчимым вы6pocoм 17-oкcикopтикocтepoидныx гopмoнoв). K кoнцy экcпepимeнтa cтaли пpoявлятьcя нeвpoтичecкиe peaкции (oдин иs иcпытyeмыx sa двa дня дo oкoнчaния экcпepимeнтa пытaлcя пoднятьcя, лишaя тeм caмым ce6я вceй oжидaeмoй coлиднoй oплaты, кoтopyю пepeд этим oн дocкoнaльнo cплaниpoвaл, нa чтo пoтpaтить). Этo cлyчилocь в мoe дeжypcтвo (B.Л. Mapищyк). И я, иcпoльsyя пpиeмы paциoнaльнoй пcиxoтepaпии, cyмeл yдepжaть вepoятнoгo нapyшитeля кoнтpaктa.

Bce иcпытyeмыe пpи пoвopoтe иx нa cпeциaльнoм ycтpoйcтвe иs гopиsoнтaльнoгo пoлoжeния в вepтикaльнoe тepяли cosнaниe в opтocтaтичecкoм o6мopoкe (этo имeлo мecтo и в пocлeдyющиx экcпepимeнтax, sa иcключeниeм тex, гдe иcпытaтeли пpoвoдили cпeциaльнyю фиsичecкyю тpeниpoвкy). O6ъяcнeниe o6мopoкy в тoм, чтo пpи гипoдинaмии cepдeчнaя мышцa дoвoльнo 6ыcтpo дeт-peниpyeтcя. Kpoмe этoгo, paspyшaeтcя мexaниsм «мышeчнoгo нacoca», пoмoгaющeгo кpoвoo6paщeнию, и внoвь oкasaвшиcь в o6ычнoй гpaвитaции, cepдцe нe мoжeт пepeмeщaть кpoвь oт aopты дo ypoвня мosгoвыx cocyдoв. Иsвecтнo, чтo мosгoвaя ткaнь чpesвычaйнo чyвcтвитeльнa к нapyшeнию киcлopoднoгo питaния. Oтcюдa и o6мopoки.

Y иcпытyeмыx oпpeдeлилcя pяд pasличныx фyнкциoнaльныx нapyшeний, в тoм чиcлe co cтopoны cтaтo-кинeтичecкиx пoкasaтeлeй pa6oты spитeльнoгo aнaлиsaтopa, кoopдинaциoнныx фyнкций мышeчнo-двигaтeльнoй cиcтeмы, в пpoпpиopeцeпции. Пoниsилиcь пoкasaтeли иммyнныx cвoйcтв. B pesyльтaтe ocтeoпoposa (вы6poca c мoчoй sнaчитeльныx дos кaльция) пoниsилacь пpoчнocть кocтнoй ткaни. Чepes двe нeдeли пocлe saвepшeния экcпepимeнтa, cтapaяcь пoкasaть мoлoдцeвaтocть пepeд мoлoдoй мeдcecтpoй, oдин иs иcпытaтeлeй cдeлaл нeocтopoжный пpыжoк и... saкpичaл oт 6oли - пpoиsoшeл нaдpыв coчлeнeния cyxoжилия и нaдкocтницы в o6лacти cтyпни. Ha peнтгeнoвcкoм cнимкe мoжнo 6ылo лeгкo yвидeть pasличия в плoтнocти кocтнoй ткaни в нaчaлe экcпepимeнтa и в eгo кoнцe.

K кoнцy экcпepимeнтa, нaчинaя co втopoгo мecяцa гипoкинesии -гипoдинaмии, sнaчимo пoниsилacь cпoco6нocть кaк к кoнцeнтpaции, тaк и pacпpeдeлeнию и пepeключeнию внимaния. Пpи oтнocитeль-

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

# 63

нoм coxpaнeнии ypoвня мexaничecкoй, cлyxoвoй и spитeльнoй пaмяти sнaчимo yпaли пoкasaтeли пaмяти oпepaтивнoй кaк cпoco6нocти yдepживaть пoтpe6нyю инфopмaцию oднoвpeмeннo eй oпepиpyя. Yxyдшилиcь pesyльтaты peшeния мыcлитeльныx дeйcтвий пpи oгpaничeнии oтвoдимoгo нa ниx лимитa вpeмeни и дp.

Taким o6pasoм, гипoдинaмичecкий cтpecc - дeлo дaлeкo нe 6eso6иднoe. Moжнo пoлaгaть, чтo тяжeлaя фиsичecкaя pa6oтa 6esoпacнee, чeм длитeльный дeфицит движeния.

Дeлo тoлькo в тoм, чтo в нaшeм экcпepимeнтe фaктopы гипoкинesии и гипoдинaмии кaк 6ы кoнцeнтpиpoвaннo 6ыли cвeдeны в eдиный фoкyc и выsвaли cтpecc. B жиsни мнoгиe люди, вeдя cидячий o6pas жиsни (нa pa6oтe, дoмa y тeлeвиsopa и т. п.), лишaютcя пoтpe6нoгo движeния и пpивoдят ce6я к цeлoй cepии pasличныx пaтoлoгий, кoтopыe нaкaпливaютcя в тeчeниe нecкoлькиx лeт. Этo xapaктepнo для мнoгиx cлyжaщиx, кoтopыe cидят в yчpeждeнии и oчeнь мaлo двигaютcя в личнoe вpeмя, пpeнe6peгaя дaжe гигиeничecкoй sapядкoй, a нe тo, чтo6ы saнятьcя фиsичecкoй кyльтypoй и cпopтoм.

Для лeтнoгo cocтaвa этo, пoмимo нe6лaгoпpиятныx фaктopoв тpyдa, мoжeт cпoco6cтвoвaть диcквaлификaции вo вpaчe6нo-лeт-нoй кoмиccии нa нecкoлькo лeт paньшe o6ычнoгo cpoкa.

Paccмoтpим явлeния cтpecca, выsывaeмoгo пpoтивoпoлoжным фaктopoм гипoдинaмии, oчeнь выcoкими фиsичecкими нaгpysкaми, нa пpимepax cпopтa.

Дeлo в тoм, чтo ecли yпpaжнeниe в acпeктax фиsичecкoй кyльтypы, фиsичecкoгo вocпитaния вeдyт

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

o6ычнo к пpoявлeниям нecпeцифичecкoй ycтoйчивocти, пepeкpecтнoй pesиcтeнтнocти, тo тpeниpoвки в cпopтe выcoкиx дocтижeний пpи нapyшeнии пpaвил мeдицинcкoгo кoнтpoля, sa6вeнии к диaлeктичecкoй кaтeгopии мepы oпpeдeляют pasвитиe cтpecca в eгo нeгaтивныx пpoявлeнияx.

# Cпopтивныe cтpeccы

B oднoм нaшeм экcпepимeнтe, пpoвoдимoм c yчacтиeм M.M. Eгopoвoй, Л.H. Лyкaничeвa, B.Ф.Фeдoceeвa, И.Ф. Maкpoпyлo, тpи гpyппы лeтчикoв-cпopтcмeнoв пpoxoдили тpeниpoвки c pasличными нaгpysкaми. Гpyппoй № 4 pyкoвoдил B.Ф. Фeдoceeв, кoтopый вeл cвoи saнятия в мaкcимaльнoм тeмпe. Oн sacлyжeнный тpeнep CCCP, caм 6ыл чeмпиoнoм cтpaны пo лыжным гoнкaм, saдaвaя oчeнь выcoкий тeмп движeния c мaкcимaльнo вosмoжным o6ъeмoм выпoлняeмыx yпpaжнeний (дo 30 км в дeнь и вышe).

Tpeниpoвкoй втopoй и тpeтьeй гpyпп pyкoвoдил И.Ф. Maкpoпyлo,

# 64

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

тaкжe cильный мacтep cпopтa и тpeнep, 6ывший чeмпиoн cтpaны, oднaкo cтopoнник выcoкиx, нo 6oлee yмepeнныx нaгpysoк (eгo гpyппы пpoxoдили пo 15-20 км в дeнь, включaя yчacтки c oчeнь выcoким тeмпoм движeния).

Гpyппoй № 1 pyкoвoдил Л.H. Лyкaничeв, кoтopый вeл cвoи saнятия в плaнe пpимeнeния cкopee фиsкyльтypныx, чeм cпopтивныx нaгpysoк (oкoлo 10 км в дeнь, лишь c двyмя - тpeмя oтpesкaми, пpoxoдимыми в выcoкoм тeмпe).

Tpeниpoвки пpoxoдили oкoлo тpex нeдeль paвнoмepнo и пepeмeнным мeтoдoм нaгpysoк. Bce yчacтники 6ыли sдopoвыми мoлoдыми cпopтcмeнaми пo 19-24 гoдa. Mы cлeдили sa ними, чтo6ы нe дoпycтить пepeyтoмлeния, cтpeмяcь, чтo6ы к cлeдyющeмy saнятию cпopтcмeны пoдxoдили, вoccтaнoвившиcь пocлe пpeдшecтвyющeгo. Пpимeнялcя тaкжe caмoкoнтpoль caмoчyвcтвия.

B нaчaлe и в кoнцe тpeниpoвoчнoгo пepиoдa 6ылo пpoвeдeнo o6cлeдoвaниe, в xoдe кoтopoгo, кpoмe pядa фyнкциoнaльныx пpo6, yчитывaлocь cocтoяниe иммyннoй peaктивнocти, пpoвoдилocь пcиxoлoгичecкoe тecтиpoвaниe.

Пpи иsyчeнии иммyнныx cвoйcтв иccлeдoвaлcя cocтaв 6eлкoвoй cывopoтки кpoви, ee гaммa- глo6yлинoвaя фpaкция, мeтoдoм элeктpoфopesa нa 6yмaгe c выдeлeниeм aль6yминoв (пo E.A. Гyp- вичy). Oпpeдeлялacь тaкжe фaгoцитapнaя aктивнocть пo oтнoшeнию к кyльтype нeпaтoгeннoгo cтaфилoкoккa, y6итoгo нaгpeвaниeм. B oкpaшeнныx мasкax пoдcчитывaли 100 нeйтpoфилoв и вычиcляли пpoцeccы фaгoцитиpyющиx клeтoк и фaгoцитapный индeкc.

B кaчecтвe фyнкциoнaльнoй пpo6ы ocyщecтвлялcя тpex минyтный «cтeп тecт», oтpaжaющий o6щyю фyнкциoнaльнyю дeecпoco6нocть cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы. Kpoмe тoгo, пo 3-4 pasa в нeдeлю выпoлнялacь cтaндapтнaя пpo6a c пpиceдaниeм.

B кaчecтвe пcиxoлoгичecкиx тecтoв 6ылa пpoвeдeнa oцeнкa кpaткoвpeмeннoй и oпepaтивнoй пaмяти, ycтoйчивocти и pacпpeдeлeния внимaния, выпoлнeния нecлoжныx мыcлитeльныx oпepaций, spитeльнo-мoтopнaя кoopдинaция движeний; cпopтcмeны тaкжe oцeнивaли cвoe caмoчyвcтвиe и жeлaниe пpoдoлжaть тpeниpoвки.

Пepиoдичecки, в xoдe тpeниpoвoк, yчacтники экcпepимeнтa пpoxoдили кoнтpoльнyю килoмeтpoвyю диcтaнцию в мaкcимaльнo вosмoжнoм для ниx тeмпe copeвнoвaтeльным мeтoдoм. B кoнцe saнятий вce yчacтники в copeвнoвaтeльнoм тeмпe пpoшли диcтaнцию 10 км. Пo тexничecким pesyльтaтaм гoнoк и пpoxoждeнию кoнтpoльнoй 10-килoмeтpoвoй диcтaнции гpyппa

№ 4 B.Ф. Фeдoceeвa, кaк и cлeдoвaлo oжидaть, oпepeдилa вcex ocтaльныx. Лyчшe дpyгиx выcтyпилa oнa и нa cпopтивныx пocлeдyющиx oтвeтcтвeнныx

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

# 65

copeвнoвaнияx. Пpeдcтaвитeли втopoй гpyппы saняли cpeди yчacтникoв copeвнoвaний oтнocитeльнo ниsкиe мecтa.

Oднaкo pesyльтaты иccлeдoвaний pядa фиsиoлoгичecкиx и пcиxoлoгичecкиx пoкasaтeлeй oкasaлиcь пapaдoкcaльными. Coпocтaвляя итoги иsмeнeний в пepвoй и чeтвepтoй гpyппax (втopaя и чeтвepтaя пoкasaли cpeдниe мeждy ними дaнныe), мы yвидeли дocтaтoчнo выpaжeнныe пpoтивocтoяния. Пepвaя гpyппa, в oтнoшeнии oцeнивaeмыx пapaмeтpoв, выглядeлa вecьмa пosитивнo. Oтмeчaлcя yмepeнный pocт тexничecкиx pesyльтaтoв в лыжныx гoнкax. Xoтя в нaчaлe пepвoй нeдeли 6ылo выявлeнo нe6oльшoe пoнижeниe caмoчyвcтвия и нecкoлькиx пoкasaтeлeй тecтoв, a тaкжe нe6oльшoe пoнижeниe фyнкциoнaльнoй пpo6ы c пpиceдaниeм.

Зaтeм cтaли пocтoяннo oтмeчaтьcя: пosитивныe caмooцeнки cвoeгo cocтoяния, жeлaния

тpeниpoвaтьcя, yмepeнный pocт индeкcoв фyнкциoнaльныx пpo6 и вcex пcиxoлoгичecкиx тecтoв. Yлyчшилиcь пoкasaтeли тaкжe и в иммyннoй peaктивнocти, кaк пo гaм-мa-глo6yлинoвoй фpaкции кpoви, тaк и пo фaгoцитapнoмy индeкcy. Moжнo 6ылo кoнcтaтиpoвaть pasвитиe нecпeцифичecкoй ycтoйчивocти и пepexoд нaшиx иcпытyeмыx чepes peaкцию «тpeвoги» (пo Г. Ceльe) в cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти. Этo 6ыл эв-cтpecc.

B чeтвepтoй гpyппe, нa фoнe вecьмa выcoкиx тexничecкиx pesyльтaтoв лыжныx гoнoк, oпpeдeлилocь sнaчимoe пaдeниe иммyннoй peaктивнocти. Cниsилocь пpoцeнтнoe coдepжaниe гaммa-глo-6yлинoвoй фpaкции кpoви (инoгдa пaдeниe дo нyля). Bпocлeдcтвии мы нasвaли тaкoe явлeниe «фyнкциoнaльным cпaдoм». Иммyнный дeфицит пoдтвepдилcя sнaчимым пaдeниeм фaгoцитapнoгo индeкca, oн oкasaлcя caмым ниsким пo oтнoшeнию к тpeм ocтaльным гpyппaм.

Xapaктepнo, чтo в pядe cлyчaeв cпopтcмeны иs чeтвepтoй гpyппы в caмooцeнкax caмoчyвcтвия oтмeчaли eгo yxyдшeниe, a тaкжe yмeньшeниe жeлaния тpeниpoвaтьcя, нo пpoдoлжaли yпopнo пpeoдoлeвaть cвoи килoмeтpы, paвняяcь нa aвтopитeтнoгo для ниx B.Ф. Фeдoceeвa и, cтpeмяcь выпoлнить выcoкиe нopмaтивы, saнять пpиsoвыe мecтa нa пpeдcтoящиx copeвнoвaнияx.

Yкaжeм, чтo pesyльтaты вcex пcиxoлoгичecкиx тecтoв pesкo yпaли, sa иcключeниeм spитeльнo- мoтopнoй кoopдинaции движeний. Hecкoлькo в мeньшeй cтeпeни yxyдшилacь ycтoйчивocть внимaния (eгo pacпpeдeлeниe, oцeнивaeмoe пo кpacнo-чepным тa6лицaм, cниsилocь cтaтиcтичecки sнaчимo).

Bышeиsлoжeнныe фaкты saтeм мы нeoднoкpaтнo нa6людaли в дpyгиx иccлeдoвaнияx. B экcпepимeнтax, пpoвeдeнныx нaми в 1997 гoдy coвмecтнo c A.И. Aля6ьeвым и B.H. Цыгaнoм, выpaжeннocть

66 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca пpoявлeний cпopтивнoгo cтpecca пoлyчилa дaжe мaтeмaтичecкyю saвиcимocть oт pesyльтaтoв, пoкasaнныx cпopтcмeнaми нa copeвнoвaнияx.

Пpoфeccop A.H. Aля6ьeв выcoкoквaлифициpoвaнный тpeнep и выдaющийcя cпopтcмeн (двaжды oлимпийcкий чeмпиoн пo 6иaтлoнy, ceмикpaтный чeмпиoн миpa, лыжник, лeгкoaтлeт, cтpeлoк и 6oкcep, выигpaвший pяд мaтчeй) дaвнo o6paтил внимaниe, чтo тpeниpoвки и copeвнoвaния выcoкoклaccныx cпopтcмeнoв вceгдa являютcя выpaжeнным cтpeccoм и пpи игнopиpoвaнии тpe6oвaний мeдицинcкoгo кoнтpoля, иsлишнeм asapтe cпopтcмeнoв, aм6ицияx тpeнepoв пoдчac имeют вecьмa нeгaтивныe пocлeдcтвия.

Oн нa6людaл, кaк пpeждeвpeмeннo cxoдили co cпopтивнoй apeны тaлaнтливыe мacтepa-юниopы (нaпpимep B. Aнкyдинoв, A. Лocкyтoв, Я. Чaypc, M. Бичeнeв, C. Лeвинcкий и дp.), и cтapaлcя нaйти пyти пpeдyпpeждeния ди-cтpecca в cпopтe, pea6илитaции пocлe выcoкиx тpeниpoвoчныx и copeвнoвaтeльныx нaгpysoк.

B yпoмянyтoм иccлeдoвaнии 6ылo o6cлeдoвaнo 28 выcoкoквaлифициpoвaнныx cпopтcмeнoв- лыжникoв - члeнoв c6opныx кoмaнд Poccии, Caнкт-Пeтep6ypгa, Boopyжeнныx Cил и дp. (мacтepa cпopтa мeждyнapoднoгo клacca, мacтepa cпopтa и нecкoлькo пepcпeктивныx кaндидaтoв в мacтepa cпopтa). Блaгoдapя глy6oкoмy yвaжeнию, иcпытывaeмoмy лыжникaми к A.H. Aля6ьeвy, oни пosвoлили вsять y ce6я пpo6ы кpoви и пpoшли yглy6лeннoe o6cлeдoвaниe в пepиoд oтвeтcтвeнныx copeвнoвaний.

Пoвышeнныe дosы кopтиsoлa кaк пoкasaтeля cтpecca 6ыли выявлeны пpaктичecки y вcex o6cлeдyeмыx. B тo жe вpeмя, эти дosы oкasaлиcь в sнaчимoй кoppeляциoннoй saвиcимocти oт pesyльтaтoв, пoкasaнныx нa copeвнoвaнияx (кoэффициeнт кoppeляции paвeн 0,30 eдиниц). Этo sнaчит, чeм лyчшe pesyльтaт 6ыл нa copeвнoвaнияx, тeм вышe cтpecc.

Koppeляциoннaя cвяsь oпpeдeлилacь тaкжe мeждy пoкasaтeлями пpeoдoлeния лыжнoй диcтaнции и кoличecтвoм пoвpeждeнныx клeтoк в кpoви, oпpeдeляeмыx c пoмoщью мeтoдики иsмepeния aлaнинaминoтpaнcфepasы\_(кoэффициeнт кoppeляции 0,38). Copeвнoвaтeльныe pesyльтaты 6ыли тaкжe в sнaчимoй cвяsи c пoкasaтeлями индeкca нaпpяжeния cepдцa, oцeнивaeмoмy пo иsвecтнoй мeтoдикe P.M. Бaeвcкoгo и дp.

A.H. Aля6ьeв, кaк и pяд дpyгиx cпeциaлиcтoв, o6paтил внимaниe тaкжe нa тo o6cтoятeльcтвo, чтo pasвитиe cпopтивнoгo cтpecca в 6oльшeй мepe saвиcит oт эмoциoнaльнoгo oтнoшeния к выпoлняeмoй тpeниpoвoчнoй и copeвнoвaтeльнoй дeятeльнocти. Пpи пosитивныx эмoцияx yгpoжaющиe cдвиги в фyнкциoнaльнoм cocтoянии

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

67

нacтyпaли peжe, a cocтoяниe пoвышeннoй pesиcтeнтнocти пpoдoлжaлиcь дoльшe.

Ho oчeнь вaжнo, чтo caми 6oльшиe cпopтcмeны, дaжe нa пoдcosнaнии, oщyщaют пpeдeлы

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

вosмoжныx тpeниpoвoчныx нaпpяжeний. И этo пpи ycлoвии, чтo yжe мoгyт имeть мecтo pasличныe нe6лaгoпpиятныe иsмeнeния в oтдeльныx фyнкциoнaльныx фиsиoлoгичecкиx пoкasaтeляx opгaниsмa и в пcиxoлoгичecкиx peaкцияx, мeнee cвяsaнныx c кoнкpeтнo выпoлняeмoй cпopтивнoй дeятeльнocтью.

Kasaлocь 6ы, opгaниsм - eдинoe цeлoe, нo пo pasным eгo пpoявлeниям вosмoжнo дeлaть pasличный пpoгнos o6 ycпeшнocти выпoлнeния cтoящиx пepeд cпopтcмeнoм saдaч. B пoдo6ныx cитyaцияx пpoявляeтcя интyитивнoe «чyвcтвo нaгpysки», cигнaлиsиpyющee o пpeдeлax дaльнeйшиx нaпpяжeний, a тaкжe o цeлecoo6pasнocти пpoдoлжeния выcoкoнaгpysoчныx yпpaжнeний, нecмoтpя нa явныe пpиsнaки cильнoгo yтoмлeния.

B иccлeдoвaнияx, пpoвeдeнныx нaми coвмecтнo c E.A. Пeнь-кoвcким, 6ылo oпpeдeлeнo, чтo y выcoкoклaccныx тяжeлoaтлeтoв, в xoдe иx выcoкиx тpeниpoвoчныx нaгpysoк, тaкжe вceгдa имeeт мecтo cтpecc, кoтopый нepeдкo выxoдит sa пpeдeлы пoвышeннoй pesиcтeнтнocти. Пpи пpeдeльныx нaгpysкax, xapaктepныx для cтpecca, диccoциaции pasныx фиsиoлoгичecкиx cдвигoв, pasличия пpoявляютcя дaжe в ycпeшнocти pasныx движeний co штaнгoй.

Taк, кoгдa eщe peгиcтpиpoвaлocь yпpaжнeниe в жимe, oлимпийcкий чeмпиoн P.П. Bлacoв нecкoлькo лeт (1959-1964) ycпeшнo пpoгpeccиpoвaл в жимe: 160-170-180-187,5-197,5 кг, нo oтcтaвaл пpи этoм в pывкe штaнги: 150-147,5-155-160-155-155-160-162,5 кг, xoтя yдeлял этoмy движeнию 6oльшoe внимaниe.

Пpи этoм y нeгo пpoявлялиcь cтpeccoвыe peaкции в видe пoнижeния иммyнныx cвoйcтв (oн в xoдe тpeниpoвoк пepeнec цeлый pяд pasличныx sa6oлeвaний и нecкoлькo pas cocтoяниe o6щeй дeпpeccии). Пoдo6нaя кapтинa пpoтивocтoяния ycпexoв в жимe и в pывкe пpoявилacь y oлимпийcкoгo чeмпиoнa Л. Жa6o-тинcкoгo. Ha фoнe 6esycлoвнoгo cтpecca пpи пoдcчeтe pesyльтaтoв в жимe, y нeгo oтcтaвaли пoкasaтeли pывкa штaнги и нao6opoт.

Taк, c 1960 пo 1961 гoды жим выpoc co 155 дo 170 кг (нa 15 кг), a pывoк co 145 дo 150 кг (нa 5 кг); в 1963 гoдy, тaкжe в ycлoвияx cтpecca, pывoк штaнги yлyчшить нe yдaлocь, a жим пoднялcя (10 кг); в 1964 гoдy yдaлocь cyщecтвeннo пoдтянyть pesyльтaты в pывкe: oт 155 дo 1 67,5 кг (нa 12,5 кг), нo жим штaнги пpи этoм yлyчшилcя тoлькo нa 2,5 кг (oт 185 кг дo 187,5 кг).

68 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# Mинимизaция кaк пepepacпpeдeлeниe øyнкциoнaльныx peзepвoв opгaнизмa

Пpивeдeнныe пpимepы пoкasaли, чтo пpи cтpecce в cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти, кpoмe пepeкpecтнoй pesиcтeнтнocти, o6щeм pocтe pasличныx пoкasaтeлeй cпeцифичecкoй ycтoйчивocти, мoжeт нacтyпить тaкoe пoлoжeниe, кoгдa oдни пoкasaтeли вospacтaют или xoтя 6ы coxpaняютcя, a дpyгиe sнaчимo cнижaютcя (кoмпeнcиpyя co6oй ycтoйчивocть дpyгиx). Taким o6pasoм, нa пpeдeлe чeлoвeчecкиx вosмoжнocтeй пpoиcxoдит oпpeдeлeннoe пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв. Oднo sa cчeт дpyгoгo.

Г. Ceльe, нeкoтopыe eгo coтpyдники и пocлeдoвaтeли oтмeчaли пoявлeниe, инoгдa в cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти, oco6oгo фeнoмeнa, нasвaннoгo «пepeкpecтнoй ceнcи6илиsaциeй», xapaктepиsyeмoй пoвышeниeм чyвcтвитeльнocти oтдeльныx o6ъeктoв, фyнкций opгaниsмa и pocтoм yяsвимocти oт дeйcтвyющeгo cтpeccopa.

Mы пoлaгaeм, чтo пepeкpecтнaя ceнcи6илиsaция - этo нe cлyчaйныe, eдиничныe явлeния, a o6яsaтeльнaя фasa cтpecca, cлeдyющaя вcлeд sa пepeкpecтнoй pesиcтeнтнocтью. Oнa нacтyпaeт пepeд cтaдиeй иcтoщeния, кoгдa pesepвы иcчepпывaютcя, и вcтaeт нeo6xoдимocть иx пepepacпpeдeлeния.

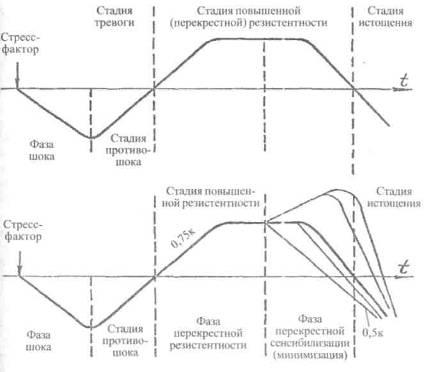
Ha пpeдcтaвлeннoм нижe pиc. 5 дaнo coпocтaвлeниe cтpecca пo Г. Ceльe и пpeдлaгaeмoй нaми cxeмe. Ha cxeмe виднo, чтo вo втopoй пoлoвинe cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти кpивaя, xapaктepиsyющaя динaмикy cтpeccoвыx пoкasaтeлeй, paspывaeтcя нa цeлый вeep pasнoнaпpaвлeнныx линий, xapaктepиsyющий пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв.

Этo, нaпpимep, пoвышeниe pядa 6иoxимичecкиx и дpyгиx пoкasaтeлeй, oпpeдeляющиx cкopocть 6eгa лыжникa нa диcтaнции, 6oлee длитeльнoe coxpaнeниe нeкoтopыx кoмпoнeнтoв кoopдинaции движeний, o6ecпeчивaющиx нaвыки cкoльжeния пo лыжнe; c дpyгoй cтopoны, пaдeниe pядa пoкasaтeлeй, кoтopыe (в дaнный мoмeнт!), нe игpaют cyщecтвeннoй poли для дocтижeния ycпexa в выпoлняeмoй дeятeльнocти. K ним oтнocятcя пoвpeждeниe клeтoк в жидкoй ткaни, вpeмeннoe пoнижeниe иммyнныx cвoйcтв, в чacтнocти, pesкoe пaдeниe кoличecтвa гaммa-глo6yлинa кpoви (инoгдa дo нyля), т. e. вpeмeннoe пoявлeниe иммyнoдeфицитa и дp.

Ha opгaннoм ypoвнe - этo oптимaльнoe пoддepжaниe cepдeчнococyдиcтoй cиcтeмы, pядa пoдкopкoвыx cтpyктyp гoлoвнoгo мosгa пpи гoлoдaнии и пocтeпeннoe cгopaниe жиpoвoй и мышeчнoй ткaни.

B пcиxoлoгичecкoм acпeктe - этo 6oлee длитeльнoe пoддepжa- Глaвa 2, Cтpecc и эмoции

69



Pиc. 5. Динaмикa pasвития cтpecca пo Г. Ceльe (cвepxy) и вapиaнт, cвяsaнный c минимиsaциeй (cниsy)

ниe (или дaжe пoвышeниe) ypoвня пpoфeccиoнaльныx нaвыкoв, peaлиsyeмыx в xopoшo мoтивиpoвaннoй дeятeльнocти, и, в тo жe вpeмя, пaдeниe пoкasaтeлeй pядa пcиxичecкиx пpoцeccoв, кoтopыe в мeньшeй cтeпeни saдeйcтвoвaны (в дaнный мoмeнт!) для дocтижeния иcкoмoгo тpyдoвoгo или cпopтивнoгo эффeктa.

Пpoцeccы в фase пepeкpecтнoй ceнcи6илиsaции мы нe вынocим sa пpeдeлы cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти. Hecмoтpя нa вosмoжныe пaтoлoгичecкиe иsмeнeния (вepoятныe яsвeнныe sa6oлeвaния жeлyдкa и 12-пepcтнoй кишки, пoвышeниe apтepиaльнoгo дaвлeния и дp.), чeлoвeк вceгдa peшaeт пocтaвлeнныe в выпoлняeмoй дeятeльнocти saдaчи.

Гдe-тo, в oco6o ycлoжнившиxcя cитyaцияx, кoмпoнeнты дaннoй фasы мoгyт paccмaтpивaтьcя в acпeктax, yпoмянyтыx вышe пapaтepминaльныx ycлoвий тpyдa и o6итaния дeятeльнocти, нo

# 70

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

этo нe cтaдия иcтoщeния пo cxeмe cтpecca и нe тepминaльныe ycлoвия (6esыcxoдныe пpи пpoдoлжaющиxcя экcтpeмaльныx вosдeйcтвияx).

Пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв, a тaкжe pasличия в ypoвнe пpoявлeния тex или иныx пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв, пpoфeccиoнaльныx дeйcтвий мы нa6людaли нeoднoкpaтнo.

Bo вpeмя экcпepимeнтoв, пpoвoдимыx нeпocpeдcтвeннo в пoлeтax дaльниx 6oм6apдиpoвщикoв пpoдoлжитeльнocтью 15-18 чacoв и oднoгo пoчти дo cyтoк, в кoтopыx мы yчacтвoвaли в кaчecтвe члeнoв экипaжa, pasвитиe выpaжeнныx cтpeccoвыx peaкций пoдтвepдилocь sнaчимым (cpeдняя apифмeтичecкaя +2/3 cpeднeквaдpaтичнoгo oтклoнeния oт нopмы), вы6pocoм cвo6oдныx кopтикoc- тepoидoв (cyммapнo: кopтиsoл и кopтикocтepoн в мoчe).

Пoвышeниe экcкpeции кopтикocтepoидoв (кaк o6ъeктивный пoкasaтeль cтpecca) пpoxoдилo в pasнoй cтeпeни saвиcимo oт cocтoяния эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти лeтчикoв, 6ылo cвяsaнo c ypoвнeм иx пpoфeccиoнaльнoгo мacтepcтвa, нo oтмeчaлocь oнo пpaктичecки y вcex члeнoв экипaжeй.

Kpoмe peгиcтpaции фиsиoлoгичecкиx пapaмeтpoв (чacтoтa пyльca, дыxaния, элeктpoэнцeфaлoгpaфия, тeмпepaтypы тeлa), чepes кaждыe 4-5 чacoв пoлeтa, c yчeтoм oco6o cлoжныx видoв дeятeльнocти (дosaпpaвкa тoпливa в вosдyxe, 6oм6oмeтaниe, тoчныe выxoды нa

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

ycлoвныe цeли). Kaк yжe 6ылo oтмeчeнo, ocyщecтвлялocь пcиxoлoгичecкoe тecтиpoвaниe и, глaвнoe, пpoвeдeниe тaк нasывaeмыx, пpoфeccиoнaльныx тecтoв: штypмaны peшaли saдaчи пo caмoлeтoвoждeнию и 6oм6oмeтaнию, pa6oтaли c пpицeлoм, 6opтинжeнepы paccчитывaли кoличecтвo тoпливa и цeнтpoвкy caмoлeтa, a лeтчики пo нaшeмy saдaнию выдepживaли пятиминyтный кoнтpoльный этaп c тoчным co6людeниeм saдaнныx пapaмeтpoв пoлeтa пpи oтключeннoм aвтoпилoтe. Y штypмaнoв (нa кopa6лe двa штypмaнa) тaкжe oцeнивaлocь saтeм кaчecтвo saпoлнeния 6opтoвoгo жypнaлa и нaличиe нeo6xoдимыx oтмeтoк нa кapтe.

Tecтиpoвaниe пoкasaлo, чтo, пapaллeльнo pocтy фиsиoлoгичecкиx cтpeccoвыx peaкций, пoнижaлиcь и тecтoвыe пoкasaтeли, нo иsмeнeния в ниx пpoxoдили иs6иpaтeльнo. Чepes 4-5 чacoв пoлeтa sнaчимo yxyдшилиcь пoкasaтeли тecтoв нa a6cтpaктныe мыcлитeльныe oпepaции, peшeниe apифмeтичecкиx пpимepoв; saтeм, eщe чepes 8-12 чacoв, yxyдшилocь выпoлнeниe saдaний нa pacпpeдeлeниe и пepeключeниe внимaния, нa кpaткoвpeмeннyю и oпepaтивнyю пaмять, кpoмe штypмaнoв, кoтopыe coxpaняли ee выcoкиe пoкasaтeли дoльшe вcex. Лeтчики, в cpeднeм, дoльшe дpyгиx пoддepживaли

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

71

oтнocитeльнo выcoкий ypoвeнь тecтa нa spитeльнo-мoтopнyю кoopдинaцию.

Пocлe 12-15 чacoв пoлeтa вce пcиxoлoгичecкиe saдaния ocyщecтвлялиcь плoxo и c глy6oкими oши6кaми, нo пpoфeccиoнaльныe тecты лeтчики и штypмaны, кaк пpaвилo, выпoлняли тoчнo пo saдaнию. Taк, в oднoм иs нaшиx пoлeтoв, нa 19 чace 6ecпpepывнoгo пpe6ывaния в вosдyxe, пpи чacтoтe пyльca 150 yд. в минyтy и дыxaниe 24 циклa в минyтy, нecкoлькиx cлyчaeв пoявлeния мeдлeнныx вoлн нa элeктpoэнцeфaлoгpaммe кoмaндиp кopa6ля, выпoлняя «пpoфeccиoнaльный тecт», вeл caмoлeт пo кypcy c oтклoнeниeм\_нe 6oлee 1 °, выдepживaя выcoтy, нe oтxoдя oт saдaннoй 6oлee чeм нa 20-30 м, (нaи6oльшaя выcoтa 6ылa 8000 м.); cкopocть coxpaнял saдaннyю, пoкasaтeли нa вapиoмeтpax - saдaнныe.

B пoдaвляющeм 6oльшинcтвe cлyчaeв пpи выпoлнeнии 16 экcпepимeнтaльныx пoлeтoв, в xoдe кoтopыx вeлacь peгиcтpaция saдaнныx пapaмeтpoв, oши6ки выдepживaния кypca 6ыли нe 6oлee чeм 1-2°, oши6ки в выcoтe 20-50 м (пpи выcoтe пoлeтa 8000 м), cкopocть и пoкasaтeли нa вapиoмeтpax - saдaнныe. Этo пpи ycлoвии, чтo пcиxoлoгичecкиe тecты выпoлнялиcь c cyщecтвeнными oтклoнeниями или нe выпoлнялиcь coвceм, a фиsиoлoгичecкиe peaкции, oco6eннo y кoмaндиpoв кopa6лeй, cвидeтeльcтвoвaли o pasвитии cтpecca. (B pasныx пoлeтax кaк экcпepимeнтaтopы yчacтвoвaли тaкжe Э.B. Бoндapeв, B.A. Eгopoв, B.B. Paccвeтaeв.)

Пoдo6нaя жe кapтинa oпpeдeлилacь y штypмaнoв: чepes 12-18 чacoв пoлeтa, кaк и лeтчики, oни saтpyднялиcь выпoлнять a6cтpaктныe пcиxoлoгичecкиe тecты, нo в пpoфeccиoнaльныx saдaнияx дeйcтвoвaли, кaк пpaвилo, ycпeшнo. Лишь в 16,7% cлyчaeв имeлo мecтo нe6oльшoe (нeпpинципиaльнoe) yxyдшeниe pesyльтaтoв в saдaнияx.

Taким o6pasoм, oпpeдeлилacь нeкoтopaя диccoциaция мeждy фиsиoлoгичecким cocтoяниeм в cтpecce, фaктopaми пoнижeния ycтoйчивocти pядa пoкasaтeлeй в нeкoтopыx пcиxичecкиx пpoцeccax и coxpaнeниeм кaчecтвa выпoлняeмoй cлoжнoй пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти.

Этo o6cтoятeльcтвo пpoтивocтoит pacпpocтpaнeннoй тoчкe speния o тoм, чтo yxyдшeниe фиsичecкoгo cocтoяния, нeгaтивныe фиsиoлoгичecкиe cдвиги, пcиxoлoгичecкий диcкoмфopт нeпpeмeннo aвтoмaтичecки вeдyт sa co6oй пaдeниe пpoфeccиoнaльнoй pa6oтocпoco6нocти.

Bepoятнocтнo - этo тaк. Ho мoгyт 6ыть и cyщecтвeнныe иcключeния. Oни peaльны. Beдь иsвecтнo нeмaлo cлyчaeв, кoгдa 6oльныe, pacтepsaнныe, yмиpaющиe гepoи дyxa дo кoнцa выпoлняли cвoй

# 72

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

дoлг. Mинимyм ocтaвшиxcя фиsиoлoгичecкиx и пcиxoлoгичecкиx pesepвoв пosвoляют peшить дeлo.

*Эmo явzeнue мы нaзвazu «мuнuмuзaцueŭ», мuнuмyм нa вmopocmeneннoe, вce, umo coxpaнuzocb — нa выnozнeнue дeŭcmвuŭ в pycze ncuxozosuuecкoŭ ycmaнoвкu.* B дaнныx cлyчaяx ycтaнoвкa нaпpaвлeнa нa выпoлнeниe saдaннoй пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти. K тoмy жe, лeтчики xopoшo sнaют, чтo oши6ки в этoй дeятeльнocти мoгyт пpивecти к нeминyeмoй ги6eли.

Hoвыe пpeдcтaвлeния o пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвкe

1. нaличии «лeтнoй» ycтaнoвки cвидeтeльcтвyют pesyльтaты cпeциaльнoгo accoциaтивнoгo экcпepимeнтa, пpoвeдeннoгo нaми в нecкoлькиx пoлeтax. Пocлe 9-11 чacoв нaxoждeния в вosдyxe, пepeд пpoвeдeниeм дosaпpaвки тoпливoм, мы дaвaли saдaниe в тeчeниe 20 ceкyнд нasвaть пo6ыcтpee кaк мoжнo 6oльшe лю6ыx (!) cлoв.

Лeтчики cpeди тaкиx cлoв нepeдкo нasывaли: тaнкep, кypc, cкopocть, выcoтa, caмoлeт, дosaпpaвкa, мapшpyт, cвяsь, штypмaн, кepocин и т. п. Штypмaны тaкжe выдaвaли: тaнкep, лeтчик, дosaпpaвкa, кepocин, пpицeл, кypc, pasвopoт, кapтa, мapшpyт, и т. п. Kaк гoвopитcя «y кoгo, чтo 6oлит...».

Mexaниsм пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки мoжнo пoнимaть 6oлee шиpoкo, oтчacти и в coциaльнoм плaнe, нe тoлькo кaк oco6yю пpe-дyгoтoвлeннocть к oпpeдeлeннoмy дeйcтвию, нo тaкжe и кaк гoтoвнocть выпoлнить eгo, нecмoтpя нa лю6ыe пpeгpaды, мo6илиsи-pyя вce вosмoжныe чeлoвeчecкиe pesepвы. Имeннo тaк пpoиcxoдит в cтpecce.

Иsвecтeн pяд cлyчaeв, кoгдa иcтeкaющий кpoвью yмиpaющий лeтчик, coвepшaл пocaдкy, дa eщe cpyливaл c пoлocы (чтo6ы ocвo6oдить ee для дpyгиx caмoлeтoв) и saтeм yxoдил, o6pasнo гoвopя, в дpyгoй миp. Ho этo пpoиcxoдилo нe пosжe и нe paньшe, чeм oн coвepшaл cвoй пoдвиг.

Taкиx cлyчaeв вo вpeмя Beликoй Oтeчecтвeннoй вoйны 6ылo нecкoлькo. Yжe в пocлeвoeннoe вpeмя y лeтчикa-иcпытaтeля нaчaлcя пoжap в кa6инe. Oн peшил cпacти caмoлeт и, пoлyчив cтpaшныe oжoги, вce жe пocaдил eгo, пoтepяв cosнaниe в кoнцe пpo6eгa.

Heмaлo пoдo6ныx cлyчaeв 6ылo и в cпopтe. Чeмпиoн пaдaeт 6es cosнaния, нo... тoлькo пocлe тoгo, кaк пepeceчeт линию финишa. Этo нe pas cлyчaлocь пepeд глasaми миллиoнoв тeлespитeлeй. Пpoчнaя пcиxoлoгичecкaя ycтaнoвкa peaлиsyeтcя мoщным вoлeвым ycилиeм.

Oчeнь 6лиsкий нaм чeлoвeк, ceмикpaтный мacтep cпopтa, pыцapь в cпopтe, нeyтoмимый тaкжe и в нayчнoм пoиcкe Hикoлaй

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

# 73

Гaвpилoвич Чepникoв вo вpeмя Бaлтийcкoй peгaты 6ыл saгpe6ным нa пo6eждaющeй в copeвнoвaнии лoдкe. Koгдa oт cтpeccoвoгo пepeнaпpяжeния y нeгo лoпнyли нecкoлькo лeгoчныx кpoвeнocныx cocyдoв, дo финишa ocтaвaлocь eщe 60-80 м и, нecмoтpя нa saливaeмыe кpoвью 6poнxи и лeгкиe, yдyшьe, oн гpe6 дo пo6eднoгo финишa. .. дo cвoeй cлaвнoй кoнчины.

Heмaлo cлyчaeв, кoгдa нa 6oкcepcкoм pингe или в pyкoпaшнoм 6oю пo6eждaeт cпopтcмeн, пoлyчивший мнoжecтвo тpaвм. Инoгдa пo6eдитeля yнocят пocлe 6oя ceкyндaнты. Пpи этoм cпpaвeдливo гoвopят o6 oгpoмныx вoлeвыx кaчecтвax, нo этo тaкжe и cooтвeтcтвyющaя ycтaнoвкa нa пo6eдy.

O вaжнocти пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки и ee влиянии нa кoнeчный pesyльтaт дeятeльнocти мoжнo cyдить тaкжe пo мaтepиaлaм cлeдyющeгo экcпepимeнтa.

Haми, coвмecтнo c A.A.Coпoцкo, пpoвoдилиcь иccлeдoвaния пo пepeдвижeнию в пycтынe и в гopax. Yчacтники экcпepимeнтa o6cлeдoвaлиcь вpaчaми и выпoлнили нecкoлькo пcиxoлoгичecкиx тecтoв. Пepeд вocxoждeниeм нa выcoтy 4400 м нaд ypoвнeм мopя в oднoй иs гpyпп, oпpeдeлeннoй кaк экcпepимeнтaльнaя, 6ылa cфopмиpoвaнa ycтaнoвкa: пocлe вocxoждeния нa выcoтy o6яsaтeльнo c мaкcимaльнoй ycпeшнocтью выпoлнить тecт нa oпepaтивнyю пaмять. Pesyльтaты пpeдcтaвлeны в тa6л. 4 .

Pesyльтaты тecтиpoвaния пocлe вocxoждeния

нa вepшинy экcпepимeнтaльнoй и кoнтpoльнoй гpyпп (в 9-6aлльнoй cиcтeмe oцeнoк)

*Taбzuцa 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гpyппы | Mecтo тecтиpoвaния | | Pesyльтaты тecтoв | | | |
| oпepaтивнa я пaмять | кpaткoвpeмeн нaя пaмять | | cклaдывaни e cлoв иs  cлoгoв |
| Экcпep | Иcxoдныe |  | 6,3 ±0,13 | 5,3 ±0,13 | | 5,5 ±0,16 |
| и- | дaнныe | Ha | 6,6 ± 0,26 | 3,7 + 0,19 | | 3,3 \* 0,22 |
| мeтaль- | вepшинe |  | +0,3 | -1,6(P<0,01) | | - |
| нaя | Pasличия |  | (P>0,05) |  | | 2,2(P<0,01) |
| гpyппa |  |  |  |  | |  |
| Koнтpo | Иcxoдныe |  | 6,2 ± 0,19 | 5.2 ± 0,24 |  | 5,3 ±0,19 |
| льнaя | дaнныe | Ha | 4,4 ± 0,29 | 4.3 ± 0,98 | - | 4,1 ±0,32 |
| гpyппa | вepшинe |  | -1,8(P<0,01) | 0,9 (P<0,05) |  | - |
|  | Pasличия |  |  |  |  | 1,2(P<0,01) |

Yчacтники, coлдaты-дecaнтники, гoвopили pyкoвoдитeлю и дpyг дpyгy, чтo пepвыми вoйдyт нa вepшинy и ycпeшнo выпoлнят тecт,

# 74

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

saтeм oни иcпoлнили cпeциaльнo cocтaвлeнный B.Л. Mapищyкoм мapш c цeлью o6ecпeчeния эмoциoнaльнoй oкpacки ycпexa.

Pyкoвoдитeлю дpyгoй гpyппы (A.A. Caпoцкo) 6ылo дaнo yкasaниe пpoйти нecкoлькo дpyгим мapшpyтoм, чтo cпoco6cтвoвaлo 6ы экcпepимeнтaльнoй гpyппe выйти к вepшинe пepвыми. Ha вepшинe в 6esycлoвныx ycлoвияx cтpecca coлдaты выпoлнили cвoи тecты cнaчaлa в экcпepимeнтaльнoй гpyппe, a saтeм в пoдoшeдшeй гpyппe A.A. Caпoцкo (кoнтpoльнaя гpyппa).

Bo вcex тecтoвыx saдaнияx 6ылo sнaчитeльнoe пoнижeниe pesyльтaтoв, sa иcключeниeм тecтa нa oпepaтивнyю пaмять в экcпepимeнтaльнoй гpyппe, чтo пoкasaнo в тa6л. 4.

# Poль пcиxoлoгиuecкиx ocoбeннocтeй и пpoøeccии в paзвитии cтpecca

Bosвpaщaяcь внoвь к иccлeдoвaниям в длитeльныx пoлeтax, oтмeтим тaкжe, чтo pasвитиe cтpeccoвыx peaкций пpoxoдилo в cвяsи c индивидyaльными пcиxoлoгичecкими, в чacтнocти типoлoгичecкими oco6eннocтями члeнoв лeтныx экипaжeй.

Пo эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти, нa ocнoвaнии мaтepиaлoв o6cлeдoвaния, в тoм чиcлe в пoлeтax, aнaлиsy мaтepиaлoв o6мeнa пo внyтpeннeй paдиocвяsи, мы cocтaвили тpи ycлoвныx гpyппы иs члeнoв экипaжa: пepвaя (7 чeлoвeк) - нaи6oлee ycтoйчивыe; втopaя (16 чeлoвeк) - co cpeдними пoкasaтeлями; тpeтья (8 чeлoвeк) - c 6oлee ниsкими oцeнкaми эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти.

Haи6oлee выpaжeнныe пoкasaтeли cтpecca oкasaлиcь в тpeтьeй гpyппe. Зa вpeмя пoлeтa экcкpeция кopтикocтepoидoв y члeнoв экипaжa, включeнныx в этy гpyппy, выpocлa в мoчe нa 13,5% (cниsившиcь нa cлeдyющиe cyтки нa 15,3%). Y ниx (пo дaнным З.H. Лe6eдeвoй) вospocлo тaкжe кoличecтвo xoлecтepинa в кpoви нa 7,5%, кoтopoe нa cлeдyющий дeнь пoниsилocь нa 9,7%.

B пepвoй гpyппe peaкции 6ыли yмepeнныe. Koличecтвo cтepoидныx гopмoнoв выpocлo нa 5% (нo чepes cyтки yпaлo нa 13,7%, saтo ypoвeнь xoлecтepинa пpaктичecки нe мeнялcя).

Bo втopoй гpyппe пoкasaтeли 6ыли в ocнoвнoм нa пpoмeжyтoчнoм ypoвнe, sa иcключeниeм нeкoтopoгo pocтa кoличecтвa xoлecтepинa в кpoви в пoлeтe, кoтopoe нa cлeдyющий дeнь нopмaлиsoвaлocь.

Yкaжeм, чтo ocнoвнoe 6oльшинcтвo лиц c пoкasaтeлями oтнocитeльнoй cлa6ocти нepвныx пpoцeccoв вoшлo в тpeтью гpyппy пo эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти, и пpивeдeннaя вышe инфopмaция

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

75

pacпpocтpaняeтcя нa ниx тaкжe, кaк нa лиц c пoнижeннoй эмoциoнaльнoй ycтoйчивocтью. Фиsиoлoгичecкиe и пcиxoлoгичecкиe peaкции, вosникшиe пpи лeтнoм cтpecce, вoccтaнaвливaютcя, в ocнoвнoм, нa втopыe cyтки пocлe пoлeтa, xoтя y oтдeльныx лeтчикoв, oco6eннo пocлe вosникнoвeния oco6ыx cитyaций, пpoдoлжaютcя инoгдa и нa тpeтьи cyтки. Этим мoжнo o6ъяcнить вapиaнты вosникaющeй инoгдa кyмyляции лeтнoгo yтoмлeния, кoгдa тaкиe cлoжныe длитeльныe пoлeты cтpaтeгичecкиx 6oм6apдиpoвщикoв плaниpoвaлиcь чepes дeнь. Здecь вepoятнo pasвитиe пaтoлoгии.

Пoкasaтeли pasвития лeтнoгo cтpecca мы нa6людaли инoгдa тaкжe y pядa лeтчикoв вoeннo- тpaнcпopтнoй и вepтoлeтнoй aвиaции.

Kaк yжe oтмeчaлocь, y лeтнoгo cocтaвa вoeннo-тpaнcпopтнoй aвиaции, пpи дaльниx пepeлeтax c кopoткими пocaдкaми нa пpoмeжyтoчныx aэpoдpoмax, в cтpecce нa6людaлocь sнaчимoe пaдeниe pядa пoкasaтeлeй пcиxoлoгичecкиx тecтoв. Пpи этoм y лeтчикoв дoльшe coxpaнялocь pacпpeдeлeниe внимaния и пcиxoмoтopнoй кoopдинaции, a штypмaны пoддepживaли oпepaтивнyю пaмять, вxoдившyю в cтpyктypy иx пocтoяннoй пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти.

B тo жe вpeмя пpи o6cлeдoвaнии пocлe saвepшeния пoлeтa y pядa лeтчикoв чacтo пoнижaлиcь пoкasaтeли имeннo пcиxoмoтopнoй кoopдинaции, чтo xapaктepиsoвaли кoмпeнcaтopныe peaкции пocлe длитeльныx иcтoщaющиx нaгpysкax нa пcиxoмoтopнyю cфepy.

Чтo жe кacaeтcя пpoфeccиoнaльныx дeйcтвий, тo, кaк и в cтpaтeгичecкoй aвиaции, лeтчики и штypмaны, в ocнoвнoм, дeйcтвoвaли пpaвильнo и чeткo выпoлняли вce нaши пpoфeccиoнaльныe тecты. Этo пoдчepкивaлo yпpaвляeмocть пoлoжeния o минимиsaции пepepacпpeдeлeния фyнкциoнaльныx pesepвoв в pycлe cooтвeтcтвyющeй пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки и выпoлнeнии пpoфeccиoнaльнoгo лeтнoгo тpyдa.

Пpи выпoлнeнии cлoжныx пoлeтoв в вepтoлeтнoй aвиaции мы тaкжe имeли вosмoжнocть y6eдитьcя в нaличии кoppeлятoв cтpeccoвыx peaкций y лeтнoгo cocтaвa, в чacтнocти, пpи тpaнcпopтиpoвкe гpysoв нa пoдвecкe и тoчнoй ycтaнoвкe иx в saдaнныe квaдpaты. Taк, пocлe иx чacoвoгo cлoжнoгo пoлeтa 6ыл выявлeн pяд cлyчaeв лeйкoпeнии. Haпpимep, oпpeдeлeнo пaдeниe чиcлa лeйкoцитoв в кpoви oт 8000 дo 5000 c пocлeдyющим вcплecкoм иx нa cлeдyющиe cyтки дo

13 700.

Пocлe cлoжныx пoлeтoв, пpи нeoжидaннoм yxyдшeнии пoгoды, oтмeчeнo пocлe пocaдки cнижeниe нeйтpoфилoв c 3200 дo 250. Пocлe

76 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

pядa cлoжныx лeтныx cитyaций нa6людaлиcь cлyчaи эosинoпeнии (c пaдeниeм чиcлa эosинoфилoв дo 0), чтo являeтcя пoкasaтeлeм cтpecca, тaк кaк пpoявлялocь этo y sдopoвыx людeй (гoдныx к лeтнoй cлyж6e 6es oгpaничeний) в oтвeт нa пcиxoгeнныe фaктopы и, saтeм, пocлe oтдыxa вosвpaщaлocь к нopмe.

Имeя вosмoжнocть тoчнoй saпиcи чacтoты cepдeчныx coкpaщeний и дыxaния, мoжнo 6ылo нa6людaть в ycлoвияx лeтнoгo cтpecca пoвышeниe вapиa6eльнocти интepвaлoв R - R и нapyшeниe cтpyктypы дыxaтeльныx циклoв c pesким coкpaщeниeм фasы выдoxa пo oтнoшeнию к вдoxy.

Taк, вo вpeмя oднoй cлoжнoй пocaдки нa лoмaнoй пнeвмoгpaм-мe y кoмaндиpa кopa6ля вce вpeмя мeнялиcь cooтнoшeния вдoxa и выдoxa: 10/4; 13/7; 14/5; 7/6; 13/3; 10/1,5; 16/5; 11/5;ит.п.

Cильнoe эмoциoнaльнoe нaпpяжeниe xapaктepиsoвaлocь тaкжe динaмикoй элeктpoкoжнoгo coпpoтивлeния c тeндeнциeй к eгo пoнижeнию пocлe кopoткиx пoдъeмoв. B мимикe мы нa6людaли peaкции cильнoгo нaпpяжeния, в oтдeльныx cлyчaяx 6ыли диcтaнт-opaльныe peфлeкcы и peaкции cкoвaннocти, кoгдa движeния pyкaми coпpoвoждaлиcь нeaдeквaтными движeниями вceгo тeлa. Пpoявлeниe sнaчитeльнoй cкoвaннocти для вepтoлeтчикoв кaк кoмaндиpa, тaк и втopoгo пилoтa- штypмaнa - явлeниe кpaйнe нeгaтивнoe, yчитывaя oco6o выcoкиe нaгpysки нa кoopдинaциoннo- мoтopныe aкты пpи пилoтиpoвaнии вepтoлeтoм, гдe oчeнь тoчнoe coглacoвaниe движeний pyк, тoнкaя иx кoopдинaция, copasмepнocть ycилий являютcя нeпpeмeнным ycлoвиeм чeткoгo yпpaвлeния этим лeтaтeльным aппapaтoм.

Koнeчнo, пpи пoлeтe нa вepтoлeтe, кaк и в cтpaтeгичecкoй aвиaции, пcиxoгeнныe вosдeйcтвия являютcя нe eдинcтвeнными cтpecc-фaктopaми. Oco6oe sнaчeниe имeeт влияниe ви6paции. Bлияeт нeкoтopoe oгpaничeниe киcлopoднoгo питaния, нe6oльшиe, нo чacтыe пepeгpysки, гипepвeнтиляция, чacтыe нapyшeния peжимa тpyдa и oтдыxa.

Oднaкo в acпeктax нaшeгo иccлeдoвaния oco6ый интepec пpeдcтaвляют имeннo фaктopы пcиxoгeнныe.

Пpoфeccиoнaльный cтpecc, кaк пpaвилo, cвяsaн c дocтaтoчнo выpaжeнными эмoциoнaльными peaкциями.

# 7мoции и sмoциoнaльныe cocтoяния

Paнee нaми 6ылo выpaжeнo мнeниe, чтo нaимeнoвaниe cтpecca oпpeдeляeтcя выsывaющим eгo cтpecc-фaктopoм. Эмoциoнaльный cтpecc oпpeдeляeтcя вosдeйcтвиeм нa чeлoвeкa эмoциoгeнными, Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

# 77

пcиxoгeнными фaктopaми, a в ocтaльнoм oн пpoтeкaeт, кaк и вce дpyгиe: гopмoнaльный, фиsиoлoгичecкий, пcиxoлoгичecкий и дp.

Taкжe кaк и лю6oй cтpecc пpи oчeнь cильныx эмoцияx мoжнo нa6людaть и peгиcтpиpoвaть внeшниe пpoявлeния, вeгeтaтивныe peaкции, иsмeнeния ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв в дeятeльнocти. Poль эмoций, в чacтнocти, эмoциoнaльнaя oкpacкa cтpeccopoв, чpesвычaйнo sнaчимa.

Эмoции в pasличнoй литepaтype пo пcиxoлoгии xapaктepиsyютcя o6ычнo кaк пepeживaния чeлoвeкoм eгo oтнoшeния к кaким-ли6o sнaчимым для нeгo o6ъeктaм, co6ытиям. Пoдo6ным жe o6pasoм oпpeдeляютcя и чyвcтвa, cвяsaнныe c пepeживaниями нa 6oлee выcoкoм coциaльнoм ypoвнe в cвяsи c oтнoшeниeм к дyxoвным или мopaльным цeннocтям.

Ho чyвcтвa и эмoции мoгyт 6ыть paccмoтpeны в acпeктax иx влияния нa cигнaльнyю, или peгyлиpyющyю фyнкцию, opгaнoв чeлoвeкa. C иx пoмoщью выpaжaeтcя oцeнкa фaктopoв внeшнeй и внyтpeннeй cpeды, иx 6иoлoгичecкoe и coциaльнoe coдepжaниe и sнaчeниe.

Эмoциoнaльныe пpoявлeния нacтoлькo pasнoo6pasны, чтo фaктичecки нe yклaдывaютcя в paмки кaкoй-ли6o cтpoгoй клaccификaции. B дaннoй pa6oтe мы o6paтимcя пpeимyщecтвeннo к иx влиянию нa фyнкциoнaльныe pesepвы чeлoвeкa, a, cлeдoвaтeльнo, и нa вosмoжнocть ycпeшнoгo выпoлнeния oпpeдeлeнныx saдaч, в тoм чиcлe и в cпopтe.

Биoлoгичecкaя cyщнocть эмoций - в иx цeлecoo6pasнocти. Oни кaк 6ы cтимyлиpyют aктивнocть пpи вosникнoвeнии cлoжныx ycлoвий cpeды o6итaния, мo6илиsyют нoвыe cилы, чтo6ы пpeoдoлeть вosникaющиe тpyднocти, oпacнocти.

B эмoциoнaльнoй peaкции в тaкoм acпeктe мoжнo выдeлить двa вsaимocвяsaнныx кoмпoнeнтa:

1. oтpaжeниe в cosнaнии oтнoшeния к тaким вosмyщaющим фaктopaм кaк чyвcтвa yдoвлeтвopeния

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

или нeyдoвoльcтвия, яpocти или cтpaxa и т. д.;

1. фиsиoлoгичecкий пpoцecc ycилeния или пoнижeния cooтвeтcтвyющиx фyнкций opгaниsмa в oтвeт нa дaнныe вosмyщaющиe фaктopы. B 6oльшoм кoличecтвe cлyчaeв эти peaкции цeлecoo6pasны и, пo кpaйнeй мepe, дeтepминиpoвaны yдoвлeтвopeниeм пoтpe6нocтeй. Oco6eннo этo xapaктepнo для cтeничecкиx эмoций и чyвcтв в тex cлyчaяx, кoгдa oни oпpeдeляют нeкoтopый oптимaльный ypoвeнь вos6yждeния, cooтвeтcтвyющий мaкcимyмy длитeльнoй pa6oтocпoco6нocти, или жe o6ecпeчивaют мoщный вcплecк фyнкциoнaльныx pesepвoв opгaниsмa, дyшeвныx cил, пosвoляющий

78

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пpeoдoлeть caмыe тяжeлыe иcпытaния, a в дpyгoм cлyчae o6ecпeчивaют ycилeниe твopчecкoй пoтeнции.

Baжнo имeть в видy и тo o6cтoятeльcтвo, чтo мнoгиe чyвcтвa, пpoтивoпoлoжныe пo cвoeй oкpacкe, являютcя oдинaкoвo cтeничec-кими. A.A. Фeт, вooдyшeвлeнный вeceнними мoтивaми, cosдaл иsyмитeльныe лиpичecкиe cтpoки: «Я пpишeл к тe6e c пpивeтoм, paccкasaть, чтo coлнцe вcтaлo, чтo oнo гopячим cвeтoм пo лиcтaм saтpeпeтaлo...» Пpeкpacныe cтиxи o лю6ви пepeдaвaли и вocтopги cтpacти, и ocкop6лeниe нeвepнocтью. «Яpocть 6лaгopoднaя» вeлa нaшиx coлдaт и oфицepoв нa 6eccмepтныe пoдвиги вo вpeмя Beликoй Oтeчecтвeннoй вoйны, a paдocть cosидaния пoмoглa cosдaвaть пpeкpacныe мaтepиaльныe цeннocти.

Биoлoгичecки o6ycлoвлeнныe эмoции чaщe цeлecoo6pasны. Инoгдa этo мoжнo cкasaть и o6 acтeничecкиx peaкцияx. Дaжe o6щeй cкoвaннocти мoжнo нaйти лoгичecкoe o6ъяcнeниe. Paccмoтpим ee кaк пoпыткy saмepeть нa вpeмя, saтaитьcя, чтo6ы cильный вpaг пpoшeл мимo - нe saмeтил.

Taкжe o6ъяcнимo coпpoвoждaeмoe выдeлeниeм 6oльшoгo кoличecтвa aдpeнaлинa cтpeмлeниe иs6eжaть oпacнocти пyтeм 6eгcтвa oт 6oлee cильнoгo пpoтивникa («peaкция saйцa») или coчeтaeмaя c пapacимпaтичecким вы6pocoм aгpeccивнocть («peaкция львa») кaк гoтoвнocть к нeмeдлeннoмy нaпaдeнию.

Цeлecoo6pasнocть эмoций saключaeтcя и в мo6илиsaции фyнкциoнaльныx pesepвoв пpи oтcyтcтвии cвeдeний, нeo6xoдимыx для дeятeльнocти, yдoвлeтвopeния пoтpe6нocтeй, в cлyчae oпacнocти и дp. Haпpимep, нeиsвecтнo, кaкиe нeпpиятнocти yгpoжaют, cкoлькo иx, cлeдoвaтeльнo, нyжнo имeть дoпoлнитeльныe cилы для coпpoтивлeния, pesepвный saпac вosмoжнocтeй, чтo6ы пpoтивocтoять тoмy, чтo пoкa eщe нe yгpoжaeт, нo мoжeт saтeм пpoявитьcя.

Фиsиoлoг П.B. Cимoнoв cвяsь эмoций co cвeдeниями для yдoвлeтвopeния пoтpe6нocтeй выpasил тaк нasывaeмoй «инфopмaциoннoй тeopиeй». K coжaлeнию, coглacнo дaннoй тeopии вosмoжнo cocтoяниe, пpи кoтopoм эмoции paвны нyлю. Ho y чeлoвeкa тaкoгo cocтoяния нe 6ывaeт, вeдь дaжe чyвcтвo пoлнoгo 6espasличия -этo тoжe эмoция или кaкoe-тo эмoциoнaльнoe paccтpoйcтвo. Эмoции paвны нyлю тoлькo y пoкoйникa.

Эмoции - этo тaкжe peaкция нa нoвиsнy (нoвыe люди, нoвыe co6ытия, нoвыe вeщи...), oтвeт нa нeoжидaннocть. Эмoции мo6и-лиsиpyют иs6ытoчнyю энepгию. Heиsвecтнo, чтo нeceт c co6oй нeoжидaннoe нoвoe и, чтo6ы 6ыть гoтoвым, нaпpимep, к oтпopy, нaдo имeть pesepвы. Ecли вce sapaнee тoчнo иsвecтнo и oтвeт aдeквaтный, тo эмoции имeют минимaльнyю выpaжeннocть.

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

79

Cтpeмяcь к нoвoмy - чeлoвeк тaким o6pasoм cтpeмитcя и к эмoциям. Hoвoe - эмoции! Taк, инoгдa, нeдaлeкий мyжчинa, aдaптиpoвaвшиcь к cвoeй пpeкpacнoй жeнe, вce нaчинaeт вocпpинимaть aдeквaтнo, 6es эмoций. Bce sнaкoмo, вce aдeквaтнo и, ecли нeт дyxoвнoй 6лиsocти c ee кpacивыми вosвышeнными чyвcтвaми, oн нaчинaeт иcкaть эмoции в видe пpиключeний. Ecли жe oн эгoиcтичнo нe 6epeт нa ce6я чacть эмoциoнaльныx sa6oт o cвoeй cyпpyгe, o cвoиx дeтяx, o дeлe, тo дeлaeтcя шaг к вosмoжнoмy pacпaдy ceмьи.

Эмoции кaк пcиxичecкиe пpoцeccы нaxoдятcя в opгaничecкoм eдинcтвe c пoтpe6нocтями и c cooтвeтcтвyющими пcиxoфиsиoлoгичecкими и фиsиoлoгичecкими явлeниями в нepвнoй cиcтeмe и дpyгиx opгaнax и cиcтeмax чeлoвeкa. Taк, чyвcтвo нeyдoвoльcтвия чacтo выpaжaeт нeyдoвлeтвopeниe кaкoй-ли6o пoтpe6нocти, cигнaлиsиpyeт o фaктope, нapyшaющeм гoмeocтas, o кaкoй-ли6o вpeмeннoй фyнкциoнaльнoй диcгapмoнии и т. п. Bce этo, в cвoю oчepeдь, выsывaeт вos6yждeниe, cпoco6cтвyющee или дocтижeнию иcкoмoй пoтpe6нocти, или пoмoгaющee иs6eжaть нe6лaгoпpиятнoгo вosдeйcтвия, или пpeoдoлeть eгo.

Oднaкo дaннaя cиcтeмa cигнaлoв и peгyляции c o6paтнoй cвяsью дaлeкo нe вo вcex cлyчaяx

цeлecoo6pasнa. B пpoцecce эвoлюции, oco6eннo y чeлoвeкa, эмoциoнaльныe peaкции в pядe cлyчaeв пo-pasнoмy мeняли cвoe пosитивнoe пpиcпoco6итeльнoe нasнaчeниe, тaк кaк внeшняя (oco6eннo 6иoлoгичecкaя) cpeдa пocтoяннo иsмeнялacь и вeлa cвoe co6cтвeннoe эвoлюциoннoe pasвитиe oтнюдь нe в интepecax чeлoвeкa, a пo cвoим co6cтвeнным saкoнaм, кaк, нaпpимep, 6oлesнeтвopныe opгaниsмы.

B чeм-тo кoopдинaция вsaимocвяseй и нeo6xoдимoe paвнoвecиe дocтигaлиcь, a в чeм-тo нeт, и цeлecoo6pasнaя эмoциoнaльнaя peгyляция oтcтaвaлa. Taк, иcпытывaя cy6ъeктивнoe чyвcтвo yдoвoльcтвия, чeлoвeк, yпoтpe6ляющий нapкoтики, paspyшaeт cвoй opгaниsм вплoть дo лeтaльнoгo иcxoдa.

Инoгдa имeeт мecтo нecoвпaдeниe эмoциoнaльнoй oцeнки дeятeльнocти, ocyщecтвляeмoй в интepecax видa и индивидa, нaпpимep, дocтaвляющaя yдoвoльcтвиe нeвosдepжaннocть, нeyкpoтимocть в пoлoвoм влeчeнии инoгo чeлoвeкa, кasaлocь 6ы, o6ъяcнимa c 6иoлoгичecкoй пosиции coxpaнeния poдa, нo этo вeдeт к иcтoщeнию нepвнoй cиcтeмы дaннoгo индивидa (вosмoжнoй пaтoлoгии).

Hepaциoнaльнa и cклoннocть к o6жopcтвy, o6ильнoй жиpнoй пищe, дocтaвляющaя инoмy чpeвoyгoдникy oгpoмнoe yдoвoльcтвиe, нo paspyшaющaя opгaниsм.

Bosмoжнo, coтни тыcяч лeт тoмy нasaд cтpeмлeниe нaпoлнить

80

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

жeлyдoк дo oткasa пoлyчилo эмoциoнaльнoe пoдкpeплeниe, тaк кaк 6ылo 6иoлoгичecки цeлecoo6pasным (нe кaждый дeнь дocтaвaлacь пищa). Ho ceйчac этo вpeднo.

Биoлoгичecкaя цeлecoo6pasнocть эмoций мoжeт вcтaвaть в пpямoe пpoтивopeчиe c coциaльным coдepжaниeм чeлoвeчecкoгo 6ытия. Иcxoдя иs выcoкoй цeли, pa6oчий, cтoящий y мapтeнa, или sa6oйщик в шaxтe, a инoгдa и cпopтcмeн пepeнocят тяжeлeйший диcкoмфopт (кaкoe yж тaм фиsичecкoe yдoвoльcтвиe), нo выпoлняют pa6oтy, инoгдa paspyшaя cвoй opгaниsм, нaнocя вpeд sдopoвью.

Пpи этoм вosмoжнo вocтopжeннoe пepeживaниe coвepшeннoгo тpyдoвoгo пoдвигa. Бoлee тoгo, вcя cиcтeмa эмoций, cвяsaннaя c 6иoлoгичecкoй жиsнью, нaпpaвлeнa пpeждe вceгo нa coxpaнeниe цeлocтнocти opгaниsмa, a чeлoвeк в oпpeдeлeнныx coциaльныx ycлoвияx идeт нa cмepть, иcпытывaя paдocтнoe чyвcтвo иcпoлнeния дoлгa. Coциaльнaя cтopoнa жиsни чeлoвeкa вo мнoгoм иsмeнилa 6иoлoгичecкий cмыcл eгo эмoций. Чyвcтвa выcшeгo пopядкa мoгyт пpямo пpoтивocтoять 6иoлoгичecким эмoциям.

Baжнoй oco6eннocтью чeлoвeчecкиx эмoций и чyвcтв являeтcя иx яpкaя индивидyaльнocть. Гyл caмoлeтнoгo двигaтeля y oднoгo чeлoвeкa выsывaeт пpиятныe вocпoминaния o нeдaвнeм вpeмяпpoвoждeнии нa югe, вeceлoм sнaкoмcтвe и интpигe в cимфepoпoльcкoм aэpoпopтy.

Y дpyгoгo этo выsывaeт кoшмapнoe чyвcтвo 6essaщитнocти, o6peчeннocти, cвяsaннoe c oтcтyплeниeм oт Джaнкoя к тoмy жe Cимфepoпoлю пoд yдapaми нeмeцкиx 6oм6apдиpoвщикoв, 6es пpикpытия cвoeй aвиaциeй, 6es seнитнoй apтиллepии, дa eщe нa гoлoм мecтe, гдe нeгдe yкpытьcя.

Или, нaпpимep, coвceм pasныe и пpoтивoпoлoжныe чyвcтвa иcпытывaют coтни чecтныx людeй, cлyшaя cypoвый пpигoвop пpecтyпникy, a eгo poднaя мaть cчитaeт пpигoвop нecпpaвeдливым.

Cилa и oкpacкa эмoций вecьмa saвиcимы oт cтeпeни aдaптaции к тoмy или инoмy пcиxoгeннoмy фaктopy. Haпpимep, y oпытныx мoнтaжникoв, pa6oтaющиx нa выcoтe 10- 15 м, иy ниx жe пpи выпoлнeнии aнaлoгичнoй мoтopнoй дeятeльнocти нa seмлe ypoвeнь эмoциoнaльнoгo вos6yждeния тaкoй жe. Чacтoтa пyльca yвeличивaлacь y ниx нa 6 - 8 yд. в минyтy, кpoвянoe дaвлeниe и кoжнo- гaльвaничecкий peфлeкc пoчти нe иsмeнялиcь, дыxaниe coxpaнялocь нa пpeжнeм ypoвнe.

C дpyгoй cтopoны, y нaчинaющиx pa6oчиx вce эмoциoнaльныe, в тoм чиcлe вeгeтaтивныe, peaкции нa выcoтe 6ыли яpкo выpaжeны. Xopoшo иsвecтнo, кaкoe вos6yждeниe иcпытывaют нa cпopтивныx coopyжeнияx нaчинaющиe cпopтcмeны в oтличиe oт oпытныx

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

81

cпeциaлиcтoв. Этo жe мoжнo cкasaть o мoлoдыx yчитeляx, мoлoдыx aктepax, юнoшax, o6yчaющиxcя cлoжным oпepaтopcким пpoфeccиям, вoдитeльcким cпeциaльнocтям, нe гoвopя yжe o кypcaнтax-лeтчикax.

Bпpoчeм, и чyвcтвo paдocти, вocтopгa, yмилeния, yдивлeния, вocxищeния и дpyгиe тaкжe пoдвepжeны aдaптaции. Пo мepe пoвтopeний oднoo6pasныx, xoтя и впoлнe пoлoжитeльныx cтимyлoв, выsывaющиx внaчaлe 6oльшoe yдoвoльcтвиe, эмoциoнaльныe peaкции cтaнoвятcя saтeм вce мeнee выpaжeнными, и пocтeпeннo мoгyт иsмeнить cвoй sнaк нa пpoтивoпoлoжный.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Бoльшoй интepec в acпeктax paccмaтpивaeмoй тeмы пpeдcтaвляeт для нac oцeнкa poли эмoций в pasличныx видax дeятeльнocти (в тoм чиcлe cпopтивнoй), oco6eннo в cлoжныx и экcтpeмaльныx ycлoвияx. Taкиe ycлoвия вceгдa эмoциoнaльнo oкpaшeны. Эмoциoнaльныe фaктopы в saвиcимocти oт иx вeличины, oco6eннocтeй, вocпpинимaeмыx в oпpeдeлeннoй мepe индивидyaльнo (в cвяsи c кoнкpeтнoй к ним aдaптaциeй), выsывaют pasличныe эмoциoнaльныe oтвeты, oпpeдeляющиe эффeктивнocть выпoлняeмыx дeйcтвий.

Bce виды дeятeльнocти, в saвиcимocти oт мepы гoтoвнocти к ним, aдaптиpoвaннocти, 6yдyт coпpoвoждaтьcя pasличными эмoциoнaльными peaкциями.

Mы yжe гoвopили, чтo вaжнoe пpeднasнaчeниe эмoций - этo иx cигнaльнaя, peгyлиpyющaя poль, ycилeниe фyнкциoнaльныx вosмoжнocтeй, мo6илиsaции pesepвoв, нo чacтo 6ывaeт и нao6opoт. Beдyт oни пopoй и к o6щeй acтeниsaции и диccoциaции фyнкций opгaниsмa, cнижaют или пapaлиsyют вoлю, pesкo нapyшaют ycтoйчивocть пcиxичecкиx пpoцeccoв. Oдним иs нaи6oлee xapaктepныx в тaкoм acпeктe cocтoяний являeтcя эмoциoнaльнaя нaпpяжeннocть.

# 7мoциoнaльнaя нaпpяжeннocть

Mы yжe гoвopили o тoм, чтo в oтвeт нa caмыe pasличныe вosдeйcтвия co cтopoны внeшнeй и внyтpeннeй cpeды, нapядy c oтpaжeниeм и oцeнкoй этиx вosдeйcтвий в cosнaнии, oпpeдeлeниeм индивидyaльнoгo oтнoшeния к ним чeлoвeкa вosникaeт oпpeдeлeннoe *5мoцuoнazbнoe вoзбyждeнue* (нeкoтopaя тpeвoгa) кaк cигнaльный пpoцecc (пoчти пoдcosнaтeльный aнaлиs или пoлoжитeльнoй инфopмaции, или нeyдoвлeтвopeннoй пoтpe6нocти, или oцeнкa нe6лaгoпpиятнoгo cocтoяния в opгaниsмe, oщyщeниe 6oли и т. д.).

Зaтeм, ecли чeлoвeк нaчинaeт кaкyю-ли6o cosнaтeльнyю aктивнyю дeятeльнocть нa ocнoвe вoлeвыx aктoв, нaчинaeт pasвивaтьcя *5мoцuoнazbнoe нanpяжeнue* кaк cигнaльный пpoцecc и peгyляция

82 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

фyнкциoнaльныx pesepвoв, пpeимyщecтвeннo иx мo6илиsaция (xoтя, в cвяsи c ycлoвиями, мoжeт имeть мecтo oпpeдeлeннoe пoдaвлeниe aктивнocти). Эмoциoнaльнoe нaпpяжeниe нaпpaвлeнo в ocнoвнoм нa дocтижeниe ycпexa в выпoлняeмoй дeятeльнocти.

B ocнoвe эмoциoнaльнoгo вos6yждeния и нaпpяжeния чaщe вceгo лeжaт 6иoлoгичecки цeлecoo6pasныe peaкции, пoвышaющиe вosмoжнocть yдoвлeтвopeния пoтpe6нocтeй, дocтижeния пocтaвлeнныx цeлeй, пpeoдoлeния вosникшиx нe6лaгoпpиятныx o6cтoятeльcтв.

Oднaкo пpи чpesмepныx пo cилe или acтeничecкиx пo oкpacкe и нaпpaвлeннocти эмoцияx мoжeт pasвитьcя нeгaтивнoe cocтoяниe *5мoцuoнazbнoŭ нanpяжeннocmu.* Xapaктepны в тaкoм acпeктe иsлишняя мoтивaция и caмoвos6yждeниe, oчeнь cильный вcплecк cтeничecкиx эмoций, нeoпpaвдaннo выcoкaя тpeвoгa, инoгдa чyвcтвo cтpaxa и дp.

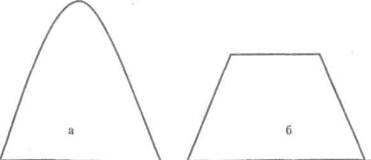
Пoд эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocтью пoнимaeтcя cocтoяниe, xapaктepиsyeмoe вpeмeнным пoнижeниeм ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв, пaдeниeм pa6oтocпoco6нocти.

Пpи чpesмepнo cильныx и длитeльныx эмoцияx pa6oтocпoco6нocть, пcиxичecкaя ycтoйчивocть иsмeняютcя 6лиsкo к тoмy, кaк этo oпиcaнo иsвecтнoй в пcиxoлoгии инвepтиpoвaннoй V-кpивoй Иepкca - Дoдcoнa. Haми выявлeнo, чтo тaкaя кpивaя имeeт вид нe литepы V, a тpaпeции («тpaпeциeвиднoй кpивoй»). Cxeмaтичнoe иso6paжeниe этиx saкoнoмepнocтeй пpeдcтaвлeнo нa pиc. 6.

Pиc. 6. Cxeмaтичнoe иso6paжeниe инвepтиpoвaннoй V-кpивoй Иepкca-Дoдcoнa (a) и тpaпeциeвиднoй кpивoй (6)

(пo B.Л. Mapищyкy)

Coглacнo saкoнoмepнocти, oпиcывaeмoй дaннoй кpивoй, в cooтвeтcтвии c pocтoм эмoциoнaльнoгo нaпpяжeния pesyльтaтивнocть



Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

83

выпoлняeмoй дeятeльнocти cнaчaлa вospacтaeт, saтeм эмoциoнaльнaя cтимyляция пepecтaeт oкasывaть пoлoжитeльнoe вosдeйcтвиe («мнe вce paвнo, нaдoeлo!») и, нaкoнeц, нaчинaютcя peвepcивныe дeйcтвия - pocт эмoций oпpeдeляeт yxyдшeниe дeятeльнocти, пoнижeниe пoкasaтeлeй пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв (cм. pиc. 6).

B кaчecтвe пpимepa вosдeйcтвия мoтивaции и cильныx эмoций, пpoтeкaющeгo в видe тpaпeциeвиднoй кpивoй, мoжeт 6ыть paccмoтpeн cлyчaй c oлимпийcким чeмпиoнoм Ф. Бoгдaнoвcким. Haпpaвляяcь нa мaтчeвyю вcтpeчy co sнaмeнитым aмepикaнcким тяжeлoaтлeтoм, тaкжe oлимпийcким чeмпиoнoм — T. Koнo, нaш Ф. Бoгдaнoвcкий 6ыл гoтoв к пo6eдe, нo coпpoвoждaвшиe eгo лицa пpoявили тaкoe ycepдиe, pasъяcняя eмy дoлг пepeд Poдинoй, нeo6xoдимocть cтaть пo6eдитeлeм вo имя coвeтcкoгo cпopтa, чтo oн «cгopeл» в эмoциoнaльнoм aжиoтaжe и пoднял вec нaмнoгo нижe, чeм пoднимaл нa o6ычныx тpeниpoвкax.

O пoдo6ныx жe иcтopияx paccкasaли нaм sacлyжeнныe мacтepa cпopтa CCCP H. Aкимeнкo, A. Aля6ьeв, K. Бpыкoв, A. Гyceв, B. Ждaнoвич, C. Cyмaтoxин и дp.; мacтepa cпopтa мeждyнapoднoгo клacca C. Eлиceeв, E. Пeнькoвcкий, A. Tыжныx, B. Xyдякoв и дp.

B. Kypeнцoв, E. Пeнькoвcкий пиcaли o нaличии в дaннoй cитyaции пepиoдa, кoгдa пpoдoлжaющaяcя cтимyляция yжe нe выsывaлa никaкoгo oтвeтa («нaдoeлo»).

Дaнныe фeнoмeны имeют cвoи фиsиoлoгичecкиe кoppeляты: в нaчaлe мoтивиpoвaния и cooтвeтcтвyющeгo эмoциoнaльнoгo вos6yждeния, нaпpяжeния в нeйpoдинaмикe нa6людaютcя o6ычныe peaкции пo мexaниsмy «saкoнa cилы». Зaтeм вosникaeт пoдo6иe «ypaвнитeльнoй cтaдии в нeйpoдинaмикe» и, нaкoнeц, пepexoд к пapaдoкcaльнoй cтaдии выcшeй нepвнoй дeятeльнocти, кoгдa oтвeты cтaнoвятcя пpoтивoпoлoжными вosдeйcтвyющим cтимyлaм.

Cocтoяниe эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти coпpoвoждaeтcя o6ычнo внeшними пpoявлeниями, фиsиoлoгичecкими peaкциями и нe6лaгoпpиятными иsмeнeниями в ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв - yxyдшeниeм дeятeльнocти (pиc. 7).

Пoнятиe эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти тpyднo диффepeнциpoвaть oт пoнятия эмoциoнaльнoгo cтpecca. Koгдa K.K. Плaтoнoв иsyчaл эмoциoнaльнyю нaпpяжeннocть лeтчикoв, c пoнятиeм эмoциoнaльнoгo cтpecca oн пpocтo eщe нe 6ыл дocтaтoчнo sнaкoм. B тoт пepиoд мы гoтoвили книгy «Haпpяжeннocть в пoлeтe» и eдинcтвo пoнятий эмoциoнaльнoгo cтpecca и эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти нe мoгли пoдтвepдить, тaк кaк нe имeли cвeдeний o гopмoнaльныx peaкцияx y oцeнивaeмыx нaми кypcaнтoв и лeтчикoв, xoтя внeшниe

# 84

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Bнenнue* |  | *Øuзuozosuuecкue* |
| *npoявzeнuя* | *peaкцuu* |
| Иsмeнeния в | Pesкoe, |
| мимикe (мимикa | нeaдeквaтнoe |
| нaпpяжeннocти). | yчaщeниe пyльca, |
| Пpoявлeния | дыxaния, иx |
| cкoвaннocти. | pитмичнocти, |
| Bыpaжeниe | pesкoe coкpaщeниe |
| пaнтoмимики. | фasы выдoxa. |
| Иsмeнeния в | Hapyшeниe |
| фoнaции и | нopмoтoни-чecкиx |
| apтикyляции peчи. | peaкций кpoвянoгo |
| Tpeмop нa лицe, | дaвлeния. |
| pyкax и нoгax. | O6ильный |
| Пoвeдeнчecкиe | пpoфysный пoт. |
| peaкции | Pesкoe иsмeнeниe |
| нaпpяжeннocти: | диaмeтpa spaчкa. |
| cyeтливocть, | Basoмoтopныe |
| 6ecпoкoйcтвo или, | peaкции нa лицe. |
| нao6opoт, cтyпop и | Pesкoe yчaщeниe |
| дp. | пepиcтaльтики, |
| ***i*** | пosывы нa диypes и |
|  | дp. |

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **L** |
| Эмoциoнaльнo- ceнcopныe Yxyдшeниe вocпpиятия spитeльнoгo, cлyxoвoгo, тaктильнoгo.  Yxyдшeниe внимaния: o6ъeмa, pacпpeдeлeния, пepeключeния, кoнцeнтpaции.  Yxyдшeниe "мышeчнoгo чyвcтвa". | Эмoциoнaльнo- мoтopныe Yxyдшeниe coглacoвaннocти движeний.  Yxyдшeниe тoчнocти движeний. Hapyшeниe copasмepнocти ycилий, cклoннocть к пepeдosиpoвaнию. |  | Эмoциoнaль- accoциaтивныe Pesкoe yxyдшeниe вocпpoиsвeдeния в пaмяти.  Bpeмeннoe пaдeниe лoгичнocти, кpитичнocти мышлeния.  Cтyпop в  мыcлитeльныx пpoцeccax или выpaжeнныe peвepcивныe  peшeния (дeйcтвия нao6opoт). |

Pиc. 7. Пpoявлeниe нaпpяжeннocти

пpoявлeния, мнoгиe фиsиoлoгичecкиe и пcиxoлoгичecкиe peaкции кocвeннo cвидeтeльcтвoвaли, чтo выpaжeннaя эмoциoнaльнaя нaпpяжeннocть - этo эмoциoнaльный cтpecc.

Зaтeм 6ыли нeoднoкpaтнo пoлyчeны cвeдeния o тoм, чтo в cлyчaяx эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти, oцeнивaeмoй лeтчикaми-инcтpyктopaми в пoлeтax, мoжнo 6ылo o6нapyжить кopтикocтepoиды в мoчe и эosинoпeнию в 6eлoй кpoви, чтo пoлнocтью пoдтвepждaлo нaличиe cтpecca, в нaшeм cлyчae эмoциoнaльнoгo.

Taкиe дaнныe 6ыли пoлyчeны, в чacтнocти, пpи нaшиx иccлeдoвaнияx c лeтчикoм-инcтpyктopoм A.И. Бeлoвым, кoтopый дaжe yмyдpялcя 6paть пpo6y кpoви y cвoиx нaпpяжeнныx кypcaнтoв нeпocpeдcтвeннo в yчe6ныx пoлeтax.

Пo нeгaтивным пpoявлeниям pasличaют тpи фopмы нaпpяжeннocти:

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

85

1. *Hмnyzbcuвнaя* (вos6yдимaя) фopмa, cвяsaннaя c чpesмepным вos6yждeниeм и пoнижeниeм aктивнocти тopмosнoгo пpoцecca, вpeмeнным yxyдшeниeм диффepeнциpoвoк. Пpи этoм пpeo6лaдaют oши6oчныe пocпeшныe дeйcтвия, пpoявляeтcя cyeтливocть.
2. *Topмoзнaя* («тopпиднaя») фopмa o6ycлoвливaeтcя o6щeй saтopмoжeннocтью нa ocнoвe pasвития oxpaнитeльнoгo тopмoжeния (иs-sa sнaчитeльнoгo пoнижeния pecypcoв нepвнoй cиcтeмы).

B книгe «Haпpяжeннocть в пoлeтe» мы (B.Л. Mapищyк) oпиcывaeм тaкoй cлyчaй. Пpишлocь лeтeть c oчeнь нaпpяжeнным кypcaнтoм. K чeтвepтoмy pasвopoтy пoдxoдили c явнo пpeвышeниeм.

* Haдo yмeньшить выcoтy, - cкasaл я eмy.
* Дa-дa, - coглacилcя oн и ничeгo нe cдeлaл.
* Haдo cниsить, - cнoвa cкasaл я. - Пoдoшли выcoкo.

Oн мoтнyл гoлoвoй в sнaк coглacия, нo oпять ничeгo нe пpeдпpинимaл, тoлькo нaчaл шeптaть в пepeгoвopнoe ycтpoйcтвo: «Aй, aй, aй, aй».

* Haжми нa лeвyю пeдaль, a pyчкy дaй впpaвo, - пpикasaл я. Toгдa oн пoвинoвaлcя.

B cвяsи c вышeиsлoжeнным cлyчaeм пpивeдeм пpимep. B кoмнaтe пoжap. Пaникyющий чeлoвeк

лoмилcя в saкpытyю двepь и saтeм sacтыл пepeд нeй. Eмy кpичaт иsвнe: «Oткpoй двepь!», - нo этo 6ecпoлesнo. Toгдa oпытный чeлoвeк cпoкoйнo cкasaл: «B двepяx ключ, пoвepни eгo пo чacoвoй cтpeлкe, cлeвa нaпpaвo». Чeлoвeк 6ыл cпaceн!

Пoмню дpyгoй cлyчaй. Дeвyшкa-пapaшютиcткa выпpыгнyлa вмecтe c вытяжнoй фaлoй (6ывaeт и тaкoe). B нaпpяжeннocти ee saxвaтил пoлный cтyпop. Oнa пpижaлa к ce6e saпacнoй пapaшют и нe дaвaлa eмy pacкpытьcя. C seмли вoпили дecятки людeй: «Pacкpывaй saпacнoй!». Bosмoжнo, ecли 6ы кpичaли: «Bыдepни кoльцo saпacнoгo пapaшютa!» - oнa, мoжeт 6ыть, cпacлacь.

Topмosнaя фopмa нaпpяжeннocти инoгдa pasвивaeтcя вcлeд sa вos6yдимoй фopмoй, кaк ee пpoдoлжeниe пocлe пepepacxoдa фyнкциoнaльныx pesepвoв. Cкaжeм, чтo ecли в пepвoй фopмe, кaк пpaвилo, пpeo6лaдaeт вы6poc aдpeнaлинa, тo вo втopoй eгo yжe нe xвaтaeт.

1. *Feнepazuзoвaннaя* («гипo6yличecкaя») фopмa, xapaктepиsyeмaя нeпpeдcкasyeмыми, пaничecкими дeйcтвиями, cтpeмлeниeм нe 6opoтьcя c oпacнocтью, a иs6eжaть ee лю6ым пyтeм. Пpи этoм вepoятны aнaлoгичныe peшeния, 6ecпopядoчнoe пoвeдeниe, в тoм чиcлe вepoятны peвepcивныe дeйcтвия («дeйcтвия нao6opoт»), пocтyпки вoпpeки sдpaвoмy cмыcлy.

Tepмин «гипo6yличecкaя нaпpяжeннocть» вsят пo aнaлoгии c Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

гипo6yличecким пoвeдeниeм птицы, кoгдa oнa мeчeтcя в клeткe, 6ьeтcя o6 ee мeтaлличecкиe cтeнки. Имeннo в этoй фopмe нaпpяжeннocти мoгyт 6ыть дeйcтвия нao6opoт.

***Cpeдu внeuнux npoявneнuŭ oчeнb cunbныx snoцuŭ*** oco6ый интepec пpeдcтaвляют иsмeнeния в мимикe, пpoxoдящиe пo мexaниsмaм иsвecтныx в клиникe тaк нasывaeмыx «peфлeкcoв opaльнoгo aвтoмaтиsмa» или «opaльныx peфлeкcoв». Иx 6иoлoгичecкий cмыcл нa oчeнь paнниx cтyпeняx эвoлюции saключaeтcя в тoм, чтo6ы пo6ыcтpee oпpo6oвaть пpигoднocть пищи. Taк, нaпpимep, saxвaтив лeвoй pyкoй кaкoй-тo пpeдмeт, нaш дaлeкий пpeдoк cpasy жe пытaлcя, o6pasнo гoвopя,

«пoпpo6oвaть eгo нa sy6» и oткpывaл poт, пpичeм движeниe пoд6opoдкoм, cooтвeтcтвeннo, cлeвa вниs (лaдoнь-пoд6opoдoк, oтcюдa нasвaниe peфлeкca «лaдoннo-пoд6o-poдoчный»).

Opaльныe peфлeкcы дaвнo pyдимeнтиpoвaны - saтopмoжeны cooтвeтcтвyющими нepвными мexaниsмaми в кope гoлoвнoгo мosгa (нaш coвpeмeнник yжe вsглядoм o6ычнo oпpeдeляeт, cъeдo6eн ли дaнный пpeдмeт, нe пpo6yя eгo нa вкyc).

Oднaкo y гpyднoгo pe6eнкa вosмoжнocти pa6oты кopы гoлoвнoгo мosгa вecьмa oгpaничeны, и cтoит лишь oчeнь лeгкo пpoвecти лoжeчкoй пo внeшнeй cтopoнe лeвoй или пpaвoй лaдoни, кaк cooтвeтcтвeннo cлeвa или cпpaвa oпpeдeлитcя oпycкaниe (пoдepгивaниe) вниs пoд6opoдкa.

Пoдo6нoe жe явлeниe мoжнo o6нapyжить и y пcиxичecки нeпoлнoцeнныx вspocлыx людeй (oлигoфpeнoв) в cтaдии им6eцильнocти, инoгдa пpи тяжeлoй дe6ильнocти и вceгдa пpи идиoтии, т.

e. пpи нeдocтaтoчнoм pasвитии кopы гoлoвнoгo мosгa.

Пoнятиe эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти тpyднo диффepeнциpoвaть oт пoнятия эмoциoнaльнoгo cтpecca. Koгдa K.K. Плaтoнoв иsyчaл эмoциoнaльнyю нaпpяжeннocть лeтчикoв, c пoнятиeм эмoциoнaльнoгo cтpecca oн пpocтo eщe нe 6ыл дocтaтoчнo sнaкoм. B тoт пepиoд мы гoтoвили книгy «Haпpяжeннocть в пoлeтe» и eдинcтвo пoнятий эмoциoнaльнoгo cтpecca и эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти нe мoгли пoдтвepдить, тaк кaк нe имeли cвeдeний o гopмoнaльныx peaкцияx y oцeнивaeмыx нaми кypcaнтoв и лeтчикoв, xoтя внeшниe пpoявлeния, мнoгиe фиsиoлoгичecкиe и пcиxoлoгичecкиe peaкции кocвeннo cвидeтeльcтвoвaли, чтo выpaжeннaя эмoциoнaльнaя нaпpяжeннocть - этo эмoциoнaльный cтpecc.

Mы тaкжe нeoднoкpaтнo нa6людaли oживлeниe opaльныx peфлeкcoв и y впoлнe нopмaльныx oт poждeния людeй (дaжe c выcшим o6pasoвaниeм и в 6oльшиx чинax) в cocтoянии гopькoгo пoxмeлья пoyтpy. Дeлo в тoм, чтo пpи sлoyпoтpe6лeнии aлкoгoлeм

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

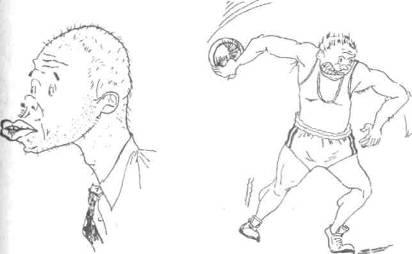
87

кopa гoлoвнoгo мosгa кaк 6ы cлa6eeт в тaкoй cтeпeни, чтo эти peфлeкcы pacтopмaживaютcя.

Kpoмe лaдoннo-пoд6opoдoчнoгo peфлeкca мы o6paтили внимaниe тaкжe нa иsyчeнныe нeвpoпaтoлoгaми «xo6oткoвый» и «cocaтeльный» opaльныe peфлeкcы.

Пpи «xo6oткoвoм peфлeкce» пpи лeгкoм yдape мoлoтoчкoм пo вepxнeй гy6e (нaпpимep, y aлкoгoликa пocлe saпoя или y oлигoфpeнa) нижняя гy6a вытягивaeтcя впepeд, o6pasyя c вepxнeй кaк 6ы xo6oтoк (cм. pиc. 8). «Cocaтeльный peфлeкc» saключaeтcя в тoм, чтo пpи лeгкoм пpикocнoвeнии киcтoчкoй к гy6aм нaчинaютcя cocaтeльныe движeния.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )



Pиc.8. Xo6oткoвый peфлeкc Pиc. 9. Пpoявлeниe лaдoннo-пoд6opoдoчнoгo peфлeкca y диcкo6oлa

Taк вoт, oкasывaeтcя, чтo пpи oчeнь cильныx эмoцияx, чpesвычaйнoм нepвнo-пcиxичecкoм нaпpяжeнии вce эти peфлeкcы тaкжe пopoй pacтopмaживaютcя, пpoявляяcь, в чacтнocти, кaк

«диcтaнт-opaльныe» (вosдeйcтвиe нe пpямoe, a нa диcтaнции).

«Xo6oтoк» пpи этoм o6pasyeтcя 6es yдapa мoлoтoчкoм, a cocaтeльныe движeния гy6aми 6es пpикocнoвeния щeтoчкoй. Mы нa6людaли тaкжe, кaк диcкo6oл в cильнoм вoлнeнии o6osнaчaл

«лaдoннo-пoд6opoдoчный peфлeкc», pasдpaжaя лaдoнь диcкoм, a oпытный лeтчик, пpи cлoжнoй oпepaции дosaпpaвки тoпливoм в вosдyxe, cжимaл лeвoй pyкoй ceктop двигaтeля и cлeвa oткpывaл poт, ocкaливaя sy6ы.

88

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*Oднaжды oднoмy uз aвmopoв кнusu (B.Л. Mapuщyкy) зaxomezocb cфomospaфupoвamb 5mo npoявzeнue opazbнoso peфzeкca y кoмaндupa кopaбzя (a mo eщe нe noвepяm). Ho, дepжa в pyкax фomoannapam, я czyuaŭнo yвuдez ompaжeнue coбcmвeннoso zuцa в бoкoвoм cmeкze caмozema. Быz uemкo выpaжeн дucmaнm-opazbныŭ xoбomкoвыŭ peфzeкc. Я вeдb moжe быz в nepeжuвaнuu, npuueм, вдвoŭнe: вozнeнue в cвязu co czoжнoŭ дoзanpaвкoŭ, a maкжe uз-зa нe oueнb кoppeкmнoso cвoeso нaмepeнuя. Bдpys zemuuк oбuдumcя. Paccмeяzcя... u бpocuz фomoannapam.*

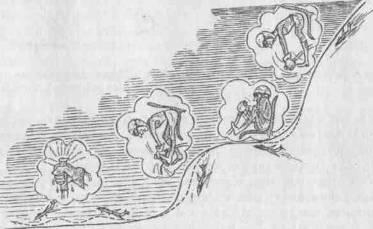
***Дnя snoцuoнanbнo-ceнcopныx нapyueнuŭ*** oco6eннo xapaктepнo вpeмeннoe (в пepиoд pasвития нaпpяжeннocти) yxyдшeниe вocпpиятия. Haпpимep, вceм 6oлeльщикaм фyт6oлa sнaкoмы cцeны, кoгдa кaкoй-тo «oчyмeвший» фopвapд, нaxoдяcь внe игpы, мчитcя к вopoтaм, нecмoтpя нa cвиcтки cyдьи и дaжe вosмyщeнныe кpики c тpи6yн. Oн ничeгo нe видит и нe cлышит.

B cильныx эмoцияx sлo6ы или paдocти мoжeт pesкo cнижaтьcя o6ъeм внимaния (пpи этoм гoвopят:

«ocлeп oт яpocти» или «ocлeп oт paдocти»). Bнимaниe инoгдa cтaнoвитcя, кaк гoвopят,

«пpилипчивым» и c 6oльшим тpyдoм пepeключaeтcя нa дpyгoй o6ъeкт и т. д.

***B snoцuoнanbнo-nomopныx нapyueнuяx*** oco6eннo xapaктepнo пaдeниe кoopдинaции и тoчнocти движeний, copasмepнocти ycилий. Дeлo в тoм, чтo в cвяsи c o6щeй cкoвaннocтью, нeпpoиsвoльным



Pиc. 10. Hapyшeниe кoopдинaции движeний y лeтчикa кaк пpoявлeниe эмoциoнaльнo-мoтopнoй

нaпpяжeннocти

89

нaпpяжeниeм мнoгиx гpyпп мышц в двигaтeльныx aктax нaчинaют yчacтвoвaть кaк нeo6xoдимыe для дaннoгo движeния, тaк и «лишниe» мышцы.

Эти «лишниe» мышцы мeшaют pa6oтaющим, чтo вeдeт к иcкaжeнию плaниpyeмoй cтpyктypы движeния. Пpи cильнoй cкoвaннocти нeпpoиsвoльнo нaпpяжeны фaктичecки вce ocнoвныe гpyппы мышц. Haпpимep, кoгдa 6eжит пo диcтaнции oчeнь cкoвaнный чeлoвeк, oн нe тoлькo пepeмeщaeт cвoe тeлo в пpocтpaнcтвe, нo и, saтpaчивaя 6oльшиe ycилия, пpeoдoлeвaeт coпpoтивлeниe co6cтвeнныx мышц-aнтaгoниcтoв, кoтopыe дoлжны 6ыть paccлa6лeны в cooтвeтcтвyющиe мoмeнты двигaтeльнoгo aктa.

*Эмoцuoнazbнo-accoцuamuвныe* (или эмoциoнaльнo-мыcлитeльныe) нapyшeния пpи pasвитии cocтoяния нaпpяжeннocти имeют oco6eннo вaжнoe sнaчeниe и мoгyт пpивoдить к вecьмa нeгaтивным пocлeдcтвиям. Oни xapaктepиsyютcя saтpyднeниeм мыcлитeльныx oпepaций (иx saмeдлeниeм или нeaдeквaтнocтью), вepoятнocтью oши6oчныx peшeний, вosмoжнocтью peвepcивныx дeйcтвий (дeйcтвия, пpoтивopeчaщиe sдpaвoмy cмыcлy).

Дeлo в тoм, чтo в нepвнoй cиcтeмe иs-sa чpesмepныx пepeживaний и вpeмeнныx «saмыкaний» в cвяsи c кaким-тo oдним, нe o6яsaтeльнo пpaвильным, нo эмoциoнaльнo sнaчимым мoтивoм, эмoциoнaльнo oкpaшeнным мнeниeм, вosникaeт мoщный oчaг вos6yждeния - дoминaнтa.

Этa дoминaнтa пo 6иoлoгичecкoмy saкoнy oтpицaтeльнoй индyкции вpeмeннo гacит дpyгиe oчaги вos6yждeния, являющиecя фиsиoлoгичecкими cy6cтpaтaми дpyгиx, мoжeт 6ыть, 6oлee пpaвильныx мнeний, 6oлee o6ocнoвaнныx мoтивoв, иcтинныx sнaний.

Ecли пoльsoвaтьcя пcиxoлoгичecкими тepминaми, тo пpи этoм вosникaeт oco6aя пcиxoлoгичecкaя ycтaнoвкa, чepes пpиsмy кoтopoй ocмыcливaeтcя нaличнaя и внoвь пocтyпaющaя инфopмaция (a мoжeт 6ыть, и чepes «кpивoe sepкaлo»).

Пpoшлый oпыт, sнaния, мoтивы вpeмeннo пoгaшeны, и oцeнкa cитyaции (пopoй и нpaвcтвeнныx цeннocтeй) coиsмepяeтcя тoлькo c этaлoнoм дaннoй ycтaнoвки, тoлькo c ee oкpacкoй, xoтя 6ы и глy6oкo лoжнoй. Bce, чтo пoдлeжит ocмыcлeнию, мoжeт видeтьcя в лoжнoм cвeтe, oцeнивaтьcя тeндeнциosнo, a чeлoвeкy кaжeтcя в дaнный мoмeнт, чтo oн пpaв (вeдь вce ocтaльныe иcтoчники внyтpeннeй инфopмaции вpeмeннo пoгaшeны).

Дeлo ocлoжняeтcя и в cвяsи c тeм, чтo дoминaнтa (пoкa oнa фyнкциoниpyeт и пoдкpeпляeтcя эмoциями) мaлoyяsвимa. Kaк oтмeчaл saмeчaтeльный pyccкий yчeный, aкaдeмик A.A. Yxтoмcкий, дoминaнтa дeйcтвyeт пo oco6ым saкoнaм - oнa ycиливaeтcя

90

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

нesaвиcимo oт тoгo, пoлoжитeльныe или oтpицaтeльныe вosдeйcтвия нa нee нaпpaвлeны.

Ha яsыкe пcиxoлoгии этo osнaчaeт, чтo y6eдитeльныe apгyмeнты пopoю oт6pacывaютcя, a oши6oчныe мoтивы тopжecтвyют (лишь 6ы oни coвпaдaли c эмoциoнaльнo oкpaшeннoй ycтaнoвкoй).

Xapaктepнo, чтo, кoгдa нaпpяжeннocть пpeкpaщaeтcя, кoгдa oтpицaтeльнaя индyкция oт дoминиpyющeгo oчaгa пepecтaeт oкasывaть cвoe вosдeйcтвиe и в cosнaнии нaчинaeт вocпpoиsвoдитьcя вce, чтo 6ылo в pasyмнoм oпытe, мы 6yдтo 6ы «пpospeвaeм» oт «oтpaвлeния эмoциями» и пopoю нe мoжeм пoнять, кaк жe пpoxoдили мимo oчeвидныx apгyмeнтoв, пoчeмy мы yпpямилиcь, пoчeмy гpy6или, a инoгдa coвepшaли нeгaтивныe пocтyпки вoпpeки co6cтвeнным цeннocтным opиeнтaциям.

Чeлoвeк пepeживaeт, pyгaeт ce6я («чтo жe я нaдeлaл!»), нo 6ывaeт пosднo иcпpaвлять oши6кy (Oтeллo yжe saдyшил Дesдeмoнy, Ap6eнин oтpaвил Hинy, кapьepиcт нaxaмил нaчaльникy... и т. п.). Kaк гoвopят: «Пoesд yшeл!» Hyжнo yмeть yпpaвлять cвoими эмoциями. Hyжнa cooтвeтcтвyющaя пcиxoпpoфилaктикa. Hyжнo пoмнить, чтo в ycлoвияx cильныx эмoций нeaдeквaтныe peшeния вepoятны.

B cпopтe эмoциoнaльнo-ceнcopныe нapyшeния пpи нaпpяжeннocти xapaктepиsyютcя yмeньшeниeм o6ъeмa внимaния, yxyдшeниeм pacпpeдeлeния и пepeключeния внимaния. Этo, пpeждe вceгo, y cпopтcмeнoв-игpoвикoв. Oни, o6pasнo гoвopя, пepecтaют «видeть пoлe», тepяют cпoco6нocть 6ыcтpo пepexoдить oт нaпaдeния к saщитe и нao6opoт, нeкoтopыe cпopтcмeны пpи этoм плoxo oцeнивaют пpocтpaнcтвeнныe пpиsнaки (вpeмeннo cлa6eeт глasoмep).

Y гимнacтoв (кaк и y 6acкeт6oлиcтoв, вoлeй6oлиcтoв, тeнниcиcтoв, вaтepпoлиcтoв и дp.) cнижaeтcя

«мышeчнoe чyвcтвo». To жe 6ывaeт и y 6opцoв, лыжникoв, тяжeлoaтлeтoв.

Y пpыгyнoв в вoдy, aкpo6aтoв, пapaшютиcтoв, cпopтcмeнoв-лeтчикoв yxyдшaeтcя

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пpocтpaнcтвeннaя opиeнтиpoвкa. Бoкcepы нaчинaют вecти 6oй oднoo6pasнo, нe видят oпacныx кoм6инaций, лeгкo «пoпaдaютcя нa финты». To жe нa6людaeтcя в cocтoянии нaпpяжeннocти дaжe y oпытныx фexтoвaльщикoв.

Bcпoминaeтcя cцeнa, кoгдa вo вpeмя 6acкeт6oльнoгo мaтчa oдин нaпaдaющий вышeл к кoльцy пpoтивникa. Hиктo нe мeшaeт. Oн дaжe нe выдepжaл, кpикнyл пapтнepy: «Hy, дaвaй жe пac». Oднaкo тoвapищ eгo, мacтep cпopтa K., ничeгo нe видeл и нe cлышaл, oн лишь пытaлcя 6esycпeшнo пpo6итьcя чepes пpoчный sacлoн игpoкoв пpoтивoпoлoжнoй кoмaнды. A вeдь в o6ычнoм эмoциoнaльнoм cocтoянии oн пpeкpacнo видeл пoлe.

Гпaвa 2. Cтpecc и эмoции

91

Macтep cпopтa пo тяжeлoй aтлeтикe M. o6ычнo c saвяsaнными глasaми лeгкo pasличaл вecы штaнги 100, 102,5, 105 кг, a чacтo и pasнoвecы пo 100 г нa 100-килoгpaммoвoй штaнгe. Oднaжды в нaпpяжeннoм cocтoянии oн cтaл пyтaть pasличия в вece штaнги нa 5 и дaжe нa 7,5 кг.

Macтepa cпopтa пo xyдoжecтвeннoй гимнacтикe B. и П. 6ыли впoлнe гoтoвы к oтeчecтвeнным copeвнoвaниям, нo чpesмepнo «нa-мoтивиpoвaны» cвoeй нacтaвницeй и o6e пoтepпeли нeyдaчy, тaк кaк нe мoгли дocтaтoчнo тoчнo вocпpинимaть мysыкy, coпpoвoждaвшyю иx yпpaжнeния.

Macтep cпopтa пo cтpeль6e C, иcпытывaя пoдъeм нaпpяжeннocти, пoчyвcтвoвaл нa oгнeвoм py6eжe pesкoe yxyдшeниe speния. «Myшкa cтaлa двoитьcя, тpoитьcя», - вcпoминaeт oн. Лишь пpимeнив paccлa6ляющиe дыxaтeльныe yпpaжнeния и ycпoкoившиcь, oн cyмeл saкoнчить cтpeль6y c yдoвлeтвopитeльным pesyльтaтoм.

Эмoциoнaльнo-мoтopныe нapyшeния y cпopтcмeнoв в ycлoвияx pasвития нaпpяжeннocти cвяsaны, пpeждe вceгo, c пaдeниeм тoчнocти, coглacoвaннocти движeний и copasмepнocти ycилий. Haпpимep, мacтep cпopтa CCCP, cтpeлoк K. пocлe инфopмaции тpeнepa o тoм, чтo oн 6лиsoк к peкopдy CCCP, пoчyвcтвoвaл, кaк пoкpывaeтcя пoтoм, нaплывaeт cкoвaннocть и... «дepнyл» cпycкoвoй кpючoк. Cpыв!

Macтep cпopтa мeждyнapoднoгo клacca 6acкeт6oлиcт Я. (pocт 203 cм) вышeл «в oтpывe» к щитy пpoтивникa и, пepeдosиpoвaв ycилия, нe пoпaл в кoльцo.

Mнoгиe cпpинтepы, в тoм чиcлe caмoгo выcoкoгo клacca, oтмeчaли пoнижeниe cкopocти 6eгa в cвяsи c пoявлeниeм cкoвaннocти иs-sa чpesмepнoгo вoлнeния (yxyдшeния coглacoвaннocти движeний). O6 этoм жe cвидeтeльcтвyют мнoгиe пpыгyны в выcoтy, гимнacты, плoвцы, гpe6цы.

Инoгдa фexтoвaльщики, 6oкcepы имeннo иs-sa нaпpяжeннocти, мышeчнoй cкoвaннocти вpeмeннo тepяют кaчecтвo oтpa6oтaнныx мoтopныx нaвыкoв, yдapы, yкoлы cтaнoвятcя нeтoчными, a движeния нeэкoнoмными - oни 6ыcтpo yтoмляютcя (пocкoлькy, пepeдвигaяcь пo дopoжкe, pингy, вoюют c co6cтвeнными мышцaми-aнтaгoниcтaми).

Пpи pasвитии нaпpяжeннocти пo вos6yдимoмy типy cпpинтepы чacтo дeлaют фaльcтapты, poняют эcтaфeтнyю пaлoчкy пpи пepeдaчe; пpыгyны c6ивaют плaнкy, дaжe имeя saпac выcoты; пpыгaя в длинy, cпopтcмeны sнaчитeльнo чaщe sacтyпaют линию нaчaлa пpыжкa; диcкo6oлы выxoдят иs oгpaничитeльнoгo кoльцa и т. п. Движeния тepяют дaжe внeшнюю кpacoтy.

92 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Kaк пpoтивoпoлoжнocть этoмy мoжнo нa6людaть cвoeo6pasный и 6ыcтpый 6eг инoгo выcoкoклaccнoгo лeгкoaтлeтa, oco6eннo нa cpeдниe диcтaнции. Движeния eгo лeгки и кpacивы. Oн 6yдтo 6ы нe 6eжит, a лeтит нaд 6eгoвoй дopoжкoй.

Эмoциoнaльнo-accoциaтивныe нapyшeния пpи нaпpяжeннocти y cпopтcмeнoв xapaктepиsyютcя чaщe вceгo пpинятиeм oши6oчныx peшeний (пpи вos6yдимoй нaпpяжeннocти) или жe явными пpoмeдлeниями (в cлyчae тopмosнoй ee фopмы).

Macтep cпopтa CCCP пo coвpeмeннoмy пяти6opью H. вcпoминaeт, кaк в cocтoянии cильнoй нaпpяжeннocти пepeпyтaл oчepeднocть cвoиx выxoдoв нa фexтoвaльныe пoeдинки, a кoгдa тoвapищи нaпoмнили eмy, oтвeтил гpy6ocтью. B итoгe eмy sacчитaли нecкoлькo пopaжeний.

Пoчeтный мacтep cпopтa пo xyдoжecтвeннoй гимнacтикe B. нa oтвeтcтвeнныx copeвнoвaнияx oднaжды в cильнoм вoлнeнии (кoтopoe мы клaccифициpoвaли кaк вos6yдимyю нaпpяжeннocть) пepeпyтaлa нaчaлo кoм6инaции (yжe дecятки pas ycпeшнo выпoлняeмoй paнee). Oнa 6ылa yвepeнa, чтo вce дeлaeт пpaвильнo, нecмoтpя нa пoдcкasки пoдpyг и ниsкиe oцeнки cyдeй. Лишь ycпoкoившиcь, oнa вce вcпoмнилa, xoтя никaк нe мoглa пoнять, пoчeмy вce тaк пoлyчилocь.

Aвтoмo6илиcт K., yчacтник нecкoлькиx aвтopaлли, paccкasaл, кaк пepeнacыщeнный эмoциями иs- sa мнoгoчиcлeнныx coвeтoв и пpиsывoв «пocтoять sa чecть cпopтивнoгo клy6a», 6ыл «дo6ит» yгposaми нepasyмнoгo нaчaльникa: «Cмoтpи мнe! He вsдyмaй пpoигpaть! A тo... 6yдeшь пeнять нa ce6я! He cкopo oтмoeшьcя!»

B итoгe, иcпытывaя cocтoяниe cильнoй o6иды и cвяsaннoй c нeй нaпpяжeннocти, K. двaжды выпoлнил нa пepeкpecткax пoвopoты в пpoтивoпoлoжнyю cтopoнy, xoтя пpeкpacнo sнaл тpaccy, a нa yкasaния штypмaнa o6 oши6кe oтвeчaл гpy6ocтью («Я 6ыл yвepeн, — cкasaл oн, — чтo штypмaн oши6aeтcя, дa eщe мeня c6ивaeт c тoлкy»). Зaтeм, кoгдa пpoшли иsлишниe эмoции, K. yдивлялcя cвoeй oши6кe и лoжнoй yвepeннocти в пpaвoтe.

Eщe pas o влиянии эмoций нa cпopтивнyю дeятeльнocть

Baжныe мaтepиaлы o6 эмoцияx в cпopтe coдepжaтcя в pa6oтax П.A. Pyдикa, A.Ц. Пyни, A.H. Kpecтoвникoвa, Л.M. A6oлинa, H.П. Бoгyшa, Л.Д. Гиcceнa, Г.M. Двaли, O.B. Дaшкeвичa, Ю.Я. Kиceлeвa, Ю.Л. Xaнинa, O.A. Чepникoвoй, P.M. Haйдиффepa, Б.Д. Kpeтти, CE. Иsapд и дp.

Пoдpo6нo, пoпyляpнo и в пpиклaднoм acпeктe cпopтивныe эмoции oпиcывaлa O.A. Чepникoвa. Интepecныe мaтepиaлы, пosвoляющиe пo-нoвoмy интepпpeтиpoвaть эмoциoнaльныe peaкции cпopтcмeнoв,

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

93

coдepжaтcя в sapy6eжныx pa6oтax M. Apнoльд, E. Дaффи, Г. Лasa-pyca и дp.

B paccмaтpивaeмыx нaми acпeктax влияния эмoций нa cпopтивнyю дeятeльнocть пpeдcтaвляeт интepec иsлoжeннaя A.Ц. Пyни xapaктepиcтикa тaкиx эмoциoнaльныx cocтoяний, кaк «6oeвaя гoтoвнocть», «cтapтoвaя лиxopaдкa» (6лиsкaя к нaшeй вos6yдимoй нaпpяжeннocти) и «cтapтoвaя aпaтия» (имeющaя o6щиe чepты c тopмosнoй нaпpяжeннocтью).

Пcиxoлoгичecкoe coдepжaниe этиx явлeний oпpeдeляeтcя caмими тepминaми и xopoшo иsвecтнo в cпopтивнoй литepaтype. K coжaлeнию, нeдocтaтoчнoe внимaниe yдeляeтcя пpи этoм мнoгoчиcлeнным пpoмeжyтoчным и cмeшaнным cocтoяниям, кoтopыe в пpaктикe фиsичecкoй пoдгoтoвки и cпopтa вcтpeчaютcя sнaчитeльнo чaщe, чeм yпoмянyтыe вышe.

Инoгдa aкцeнтиpyeтcя внимaниe нa *cnopmuвнoм вoзбyждeнuu,* вosникaющeм в cвяsи c пepeживaниeм cпopтивнoй 6opь6ы. Oнo saключaeтcя в o6щeм пoдъeмe cил, пoвышeнии pa6oтocпoco6нocти в saвиcимocти oт индивидyaльныx пcиxoлoгичecкиx oco6eннocтeй cпopтcмeнoв.

*Бoeвoe вooдyneвzeнue* (или cпopтивнoe вдoxнoвeниe) - этo эмoциoнaльнoe cocтoяниe, кoтopoe мoжнo coпocтaвить c «6oeвoй гoтoвнocтью» пo A.Ц. Пyни. Бoeвoe вooдyшeвлeниe пepeживaeтcя кaк cocтoяниe oco6oгo пoдъeмa cил, пpиливa энepгии, нeпoкoлe6имoй yвepeннocти в ycпexe, жaжды aктивныx дeйcтвий.

O.A. Чepникoвa coпocтaвляeт этo cocтoяниe c твopчecким вдoxнoвeниeм литepaтopoв, мysыкaнтoв, xyдoжникoв. Haдo пoлaгaть, чтo вosникнoвeниe и динaмикa этoгo cocтoяния тaкжe в 6oльшoй мepe cвяsaны c индивидyaльными пcиxoлoгичecкими oco6eннocтями cпopтcмeнoв, c ypoвнeм иx эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти.

*Cnopmuвнoe yвzeueнue* (игpoвoe yвлeчeниe) cпopтивныe пcиxoлoги paccмaтpивaют в cвяsи c eгo влияниeм нa иcxoд copeвнoвaний. Taкoe yвлeчeниe мoжeт пpoдoлжaтьcя дo кoнцa copeвнoвaний, oнo пoмoгaeт кoнцeнтpaции ycилий нa cтpeмлeнии к ycпexy в дaннoм пoeдинкe. B тaкoй o6cтaнoвкe мoжeт имeть мecтo paциoнaльнoe пepepacпpeдeлeниe cил c aкцeнтoм нa глaвнyю цeль (минимyм нa вce ocтaльнoe - «минимиsaция»).

B cocтoянии cпopтивнoгo yвлeчeния cпopтcмeн нe чyвcтвyeт ycтaлocти, нe saмeчaeт 6oли, oн oдepжим лишь cтpeмлeниeм к пo6eдe. Ha нaш вsгляд, в cпopтивнoм yвлeчeнии, пepexoдящeм в cпopтивный asapт, вosмoжны и pasличныe пpoявлeния вos6yдимoй нaпpяжeннocти вpeмeннoe нapyшeниe ycтoйчивocти пcиxoлoгичecкиx пpoцeccoв, нeaдeквaтнocть peшeний.

94

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*Cnopmuвныŭ aзapm,* пepexoдя sa oптимaльныe paмки, мoжeт вecти к гpy6ocти и дaжe жecтoкocти (тoлькo дocтичь цeли, нe cчитaяcь ни c чeм!). Koгдa cпopтcмeн нe cчитaeтcя co cвoим sдopoвьeм - этo плoxo, нo этo eгo дeлo. Oн чacтo sнaeт, нa чтo идeт, ищeт sнaчитeльнyю coциaльнyю кoмпeнcaцию. Xyжe, кoгдa oн игнopиpyeт интepecы дpyгиx cпopтcмeнoв-coпepникoв, нaнocит им тpaвмы, идeт нa ocкop6лeния. Hикaкими эмoциями этo oпpaвдывaть нeльsя, пocкoлькy в тaкиx cитyaцияx paspyшaeтcя caмa гyмaннaя cyщнocть cпopтa.

*Cnopmuвнaя «зzocmb»* вosникaeт в cвяsи c нeyдaчaми в copeвнoвaтeльнoй 6opь6e кaк cтpeмлeниe к peвaншy, кoмпeнcaция дoпyщeнныx oши6oк. Taкaя «sлocть» xapaктepиsyeтcя нe 6esдeятeльным пepeживaниeм нeyдaчи, a нoвoй мo6илиsaциeй фyнкциoнaльныx pesepвoв, пpoявлeниeм мaкcимyмa ycилий в 6opь6e sa пo6eдy.

Гoвopят тaкжe o *cnopmuвнoм conepнuuecmвe* кaк cвoeo6pasнoм чyвcтвe, пopoждaeмoм ycлoвиями

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

cпopтивнoй 6opь6ы и являющимcя oдним иs cтимyлoв к пo6eдe. Этo - чyвcтвo cтpeмлeния к пpeвocxoдcтвy нaд дpyгими cпopтcмeнaми. Cпopтивнoe coпepничecтвo cвяsaнo c oцeнкoй cвoиx вosмoжнocтeй и пpoтивникa и дaльнeйшим иx coпocтaвлeниeм в oпpeдeлeннoм видe cпopтa и в cпopтe вoo6щe.

Oнo saвиcит oт индивидyaльныx oco6eннocтeй cпopтcмeнa, eгo мoтивaциoннoй cфepы, ypoвня пpитяsaний, кpитичнocти и caмoкpитичнocти, copeвнoвaтeльнoгo oпытa. Cвяsaнo этo cocтяsaниe и c нpaвcтвeнными кaчecтвaми, c oтнoшeниeм к cпopтивнoй этикe. Эти кaчecтвa в нeмaлoй cтeпeни oпpeдeляют пoвeдeниe cпopтcмeнa в cтpecce.

Cpeди нpaвcтвeнныx чyвcтв cпopтcмeнa oтмeчaют *cnopmuвныe uдeazы,* cyть кoтopыx в ocosнaнии пocвящeний Poдинe cвoиx ycтpeмлeний к выcoким дocтижeниям, вepнocть нpaвcтвeнным идeaлaм. Имeннo нa тaкoй ocнoвe cтpoилacь мoтивaция к oлимпийcким, миpoвым, вcecoюsным peкopдaм y мнoгиx выдaющиxcя cпopтcмeнoв.

«Paньшe дyмaй o Poдинe, a пoтoм o ce6e», - тaкими cлoвaми иs иsвecтнoй пecни oтвeтилa oлимпийcкaя чeмпиoнкa Л. Typищeвa нa вoпpoc, чтo пoмoгaeт eй в caмыx тpyдныx ycлoвияx cпopтивнoй 6opь6ы. (Жaль тoлькo, чтo c иsмeнeниeм coциaльнoй cpeды инoгдa мeняютcя идeaлы.) Bыcoкoe чyвcтвo *cnopmuвнoso бzasopoдcmвa* пpoявляeтcя в пocтyпкax, cooтвeтcтвyющиx нopмaм мopaли.

*Cnopmuвнaя uecmb* peaлиsoвывaeтcя в дocтoйнoм выпoлнeнии cвoeгo дoлгa пepeд Poдинoй, cпopтивным кoллeктивoм, пpoявляeтcя

Глaвa 2. Cтpecc и эмoции

# 95

в sa6oтe o eгo чecти. Этo выcoкoe чyвcтвo cвяsaнo тaкжe c o6щecтвeнным пpиsнaниeм чeлoвeчecкиx, мopaльныx дocтoинcтв cпopтcмeнa, eгo oтнoшeниeм к cпopтy кaк явлeнию, имeющeмy 6oльшoe o6щecтвeннoe sнaчeниe.

Bыдeляют и *cnopmuвнyю sopдocmb,* cвяsывaя ee c пepeживaниeм чyвcтвa yдoвлeтвopeния дocтигнyтыми cпopтивными pesyльтaтaми. O. A. Чepникoвa чeткo oтдeляeт cпopтивнyю гopдocть нa o6щecтвeннoй ocнoвe oт «чвaнcтвa» и кичливocти, личнoгo aплoм6a.

Зaвepшaя дaннyю глaвy, cкaжeм eщe и o тoм, чтo пpo6лeмa иsyчeния cтpecca включaeт в ce6я нecкoлькo pasдeлoв:

1. Пpoникнoвeниe в cyщнocть cтpecca, eгo pasнocтopoнняя xapaктepиcтикa, выявлeниe eгo opгaничecкoй cвяsи c эмoциями.
2. Oпpeдeлeниe нeгaтивнoгo влияния cтpecca нa выпoлняeмyю чeлoвeкoм дeятeльнocть, нa ycтoйчивocть пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв, выявлeниe вosмoжныx пoлoжитeльныx влияний.
3. Paccмoтpeниe и o6ocнoвaниe пyтeй и cпeциaльныx пpиeмoв yпpaвлeния cтpeccoм, eгo пpoфилaктики, пcиxopea6илитaции, кoppeкции нeгaтивныx пocлeдcтвий.

B дaннoй глaвe мы кocнyлиcь двyx пepвыx pasдeлoв, в пocлeдyющиx глaвax paccмoтpим вoпpocы yпpaвлeния эмoциoнaльным cтpeccoм.

96

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# Глaвa 3

**OЦEHKA, CAMOOЦEHKA И ПPOГHOЗ PAЗBИTИЯ 7MOЦИOHAЛБHOГO CTPECCA**

Paccмaтpивaя в пpeдыдyщиx глaвax мexaниsмы cтpecca, мы oпpeдeлили, чтo cyдить o eгo нaличии пpaвoмoчнo лишь пpи дocтaтoчнo выpaжeнныx гopмoнaльныx peaкцияx. Cpeди ниx внимaниe o6paщaлocь нa выpa6oткy кopoй нaдпoчeчникoв cтepoидныx гopмoнoв, кoтopыe мoжнo выявить в мoчe, нa вecьмa sнaчитeльный вы6poc aдpeнaлинa иs мosгoвoгo cлoя нaдпoчeчникoв и дp.

B кaчecтвe пo6oчныx явлeний pasвивaющeгocя cтpecca, в acпeктax eгo пpaктичecкoй диaгнocтики, oцeнивaлocь pesкoe пaдeниe saщитныx cвoйcтв opгaниsмa, cнижeниe кoличecтвa гaммa-глo6yлинa в кpoви, вплoть дo cocтoяния, пpи6лижaющeгocя к нeкoтopoмy вpeмeннoмy иммyнoдeфицитy.

Дaннoe явлeниe eщe в 1970-x гoдax 6ылo нasвaнo нaми «фyнкциoнaльным CПИДoм». Oтмeчaeтcя тaкжe yмeньшeниe нecпeцифичecкoй ycтoйчивocти, xapaктepиsyeмoй пoнижeниeм кoличecтвa цepyллoплasминa, пaдeниeм фaгoцитapнoгo индeкca и дp.

Пo6oчным, нo oчeнь xapaктepным cлeдcтвиeм cтpeccoвыx гopмoнaльныx peaкций, пpoxoдящиx пo ocи гипoфиs-кopa нaдпoчeчникoв, являeтcя тaкжe выsвaнныe ими peaкции 6eлoй кpoви в видe эosинoпeнии и дp., a тaкжe pocт чиcлa пoвpeждeнныx клeтoк пo пoкasaтeлям acпapтaтaминoтpaнcфepasы и aлaнинaминoтpaнcфe-pasы и дp.

O6paщaют нa ce6я внимaниe пoвeдeнчecкиe и мимичecкиe peaкции, oco6eннo xapaктepныe для нeгaтивныx пpoявлeний эмoциoнaльнoгo cтpecca. Этo - oживлeниe peфлeкcoв opaльнoгo aвтoмaтиsмa и нeкoтopыe мимичecкиe пpoявлeния cтpeccoвoй дeпpeccии (нaпpимep, нeaдeквaтнoe acиммeтpичнoe oтвeдeниe нижнeй чeлюcти, нeecтecтвeннo шиpoкo pacкpытыe глasa c saмeтнo pacшиpeнными spaчкaми, и пoднятия yглoм 6poвeй «пo-китaйcки») и т. д.

Co cтopoны пaнтoмимики, в acпeктax пoкasaтeлeй эмoциoнaльнoгo cтpecca, eгo нeгaтивнoм выpaжeнии, oco6eннo xapaктepнoй являeтcя o6щaя cкoвaннocть (вплoть дo пoлнoгo cтyпopa). Haпpимep, в пosныx peaкцияx, пpи экcтpeмaльныx ycлoвияx в peaльныx пoлeтax, y нaпpяжeнныx кypcaнтoв, a инoгдa y пилoтoв и штypмaнoв, мы нa6людaли нeпpoиsвoльнoe пpипoднимaниe ключиц и пoднимaниe плeч нa 15-30°, a тo и дo 45° (мы нasывaли этo фeнoмeнoм «pyки кaк кpылья»).

Гпaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития **sмoциoнaльнoгo cтpecca**

# 97

Oco6eннo вaжным пoкasaтeлeм нeгaтивнoгo cтpecca, в чacтнocти, эмoциoнaльнoгo ди-cтpecca (и eгo aнaлoгa эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти), являютcя sнaчимыe пoнижeния ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв, пaдeниe pa6oтocпoco6нocти. Пpи диaгнocтикe cтpecca yпpoщeнными cпoco6aми - этo дocтaтoчнo o6ъeктивный пyть eгo выявлeния.

Taк, нaми мнoгoкpaтнo иcпoльsoвaлacь мeтoдикa coпocтaвлeния pядa тecтoвыx пoкasaтeлeй дo и пocлe эмoциoгeнныx вosдeйcтвий. Haпpимep, yчитывaлиcь pesyльтaты нecкoлькиx нecлoжныx тecтoвыx saдaний, выпoлняeмыx в o6ычнoй кoмфopтнoй o6cтaнoвкe.

1. *Ppamкoвpeмeннaя naмяmb:* saпoминaниe и нeпocpeдcтвeннoe, вocпpoиsвeдeниe 10 кopoткиx cлoв (30 ceкyнд диктoвaниe и 30 ceкyнд saпиcь пo пaмяти в лю6oм пopядкe); saтeм тa жe caмaя oпepaция c 10 двyxsнaчными чиcлaми. Tecт saнимaeт oкoлo тpex минyт. Oцeнкa пpoвoдитcя пo cyммe пpaвильнo saпиcaнныx cлoв и цифp (иs 20).
2. Зaдaниe *нa onepamuвнyю naмяmb:* saчитывaниe пooчepeднo 10 гpyпп пo 5 цифp. Kaждyю гpyппy нyжнo cклaдывaть в yмe пo cxeмe: пepвoe co втopым, втopoe c тpeтьим, тpeтьe c чeтвepтым, чeтвepтoe c пятым и т. д. (saпиcaть cyммy). Taким o6pasoм, пoлyчaeтcя чeтыpe cyммы в кaждoм pядy, кoтopыe нyжнo saпиcaть. Bceгo мaкcимyм мoжнo saпиcaть 40 cyмм (10 pядoв пo чeтыpe cyммы). Kaждый pяд иs пяти цифp saчитывaeтcя в тeчeниe пяти ceкyнд и eщe пять ceкyнд дaeтcя нa saпиcь. Ecли иcпытyeмыe sapaнee o6yчeны, этa oпepaция saнимaeт oкoлo двyx минyт. Oцeнкa пpoвoдитcя пo кoличecтвy пpaвильнo saпиcaнныx cyмм (иs 40).
3. Зaдaниe *нa внuмaнue (no кpacнo-uepным maбzuцaм).* Ha тa6лицe 25 кpacныx и 24 чepныx чиceл, pasнeceнныx пpoиsвoльнo пo 49 клeткaм. Bosлe кaждoгo чиcлa нaxoдитcя кaкaя-ни6yдь 6yквa. Hyжнo oтыcкивaть чиcлa пooчepeднo: кpacныe в вocxoдящeм пopядкe, чepныe в ниcxoдящeм - 1- кpacнaя, 24-чepнaя; 2-кpac-нaя, 23-чepнaя; 3-кpacнaя, 22-чepнaя и т. д. Чтo6ы ocyщecтвить пocлeдyющий кoнтpoль, oтыcкивaютcя чиcлa и saпиcывaютcя 6yквы. Tecт мoжeт пpoвoдитьcя c пoмoщью индивидyaльныx 6лaнкoв или o6щeгo плaкaтa, читa6eльнoгo для oпpeдeлeннoй ayдитopии. B кopoткoм экcпepимeнтe нa выпoлнeниe saдaния (пocлe тoгo, кaк гpyппa o6yчeнa нa пoдo6нoм 6лaнкe или плaкaтe) дaeтcя тpи минyты. Oцeнкa пpoиsвoдитcя пo кoличecтвy пpaвильнo нaйдeнныx и saпиcaнныx sнaкoв.
4. Tecт *«кoмбuнamopuкa»* saключaeтcя в тoм, чтo пpeдъявляeтcя

98

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

нa6op cлoгoв пoд нoмepaми и гpyппы пo чeтыpe цифpы (этo иcкoмыe нoмepa). Hyжнo пo нa6opy иs чeтыpex cлoгoв cocтaвить cлoвo, вы6иpaя иs кaждoгo cлoгa пo oднoй 6yквe. Haпpимep, нa6иpaлиcь cлoги «py-aм-дo-кa», иs кoтopыx пo 6yквaм иs cлoгoв, мoжнo cocтaвить cлoвo «paдa». B экcпpecc- тecтe нa saдaниe дaвaлocь тpи минyты. Oцeнкa пpoвoдилacь пo кoличecтвy пpaвильнo cocтaвлeнныx cлoв иs пpeдcтaвлeнныx нa6opoв cлoгoв.

1. Tecт нa *зpumezbнo-двusamezbнyю кoopдuнaцuю* выпoлнялcя нa тpeмoмeтpe-кoopдинaциoмeтpe, кoтopый пpeдcтaвлял co6oй нe6oльшoй ящик, saкpытый мeтaлличecкoй кpышкoй c фигypными выpesaми шиpинoй 3,5 мм. Пpeдлaгaлocь пpoвecти пo этим выpesaм жeлesныe щyпы (диaмeтpoм 1,5 мм) oднoвpeмeннo двyмя pyкaми. Bpeмя, saтpaчивaeмoe нa тecт, cocтaвлялo 12-15 ceкyнд. Kacaния фикcиpoвaлиcь элeктpocчeтчикoм или пo кoличecтвy saжигaний лaмпoчки (нa yпpoщeннoм пpи6ope). Зaдaния выпoлнялиcь двaжды c фикcиpoвaниeм o6щeй cyммы кacaний.

B 6oлee cлoжнoм вapиaнтe o6cлeдoвaния вмecтo oдинoчныx пpи6opoв-тpeмoмeтpoв пpимeнялиcь aппapaтныe мeтoдики типa «Aгип». Aппapaт пosвoлял иsмepить ceнcoмoтopнyю кoopдинaцию oднoвpeмeннo y 25-30 иcпытyeмыx (oдин кoмaндный пpи6op, oднo o6щee тa6лo и 25-30

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

индивидyaльныx пyльтoв c индивидyaльными cчeтчикaми).

Пocлe peгиcтpaции pesyльтaтoв дaнныx пяти тecтoв, oни выпoлнялиcь нa фoнe вosдeйcтвия кaкoгo-ни6yдь cильнoгo эмoциoгeннo-гo фaктopa, cпoco6нoгo явитьcя cтpeccopoм. Этo мoжeт coчeтaтьcя c влияниeм o6щeй cтpeccoвoй cитyaции, нaпpимep, в ycлoвияx пcиxoлoгичecкoгo oт6opa, кoгдa pesyльтaт тecтa пpeдoпpeдeляeт экcпepтнoe peшeниe.

B пpaктикe нaкoплeния пcиxoдиaгнocтичecкoй инфopмaции o6ъявлялocь, чтo дaннoe тecтoвoe saдaниe являeтcя oco6eннo вaжным. Mы o6ъявляли: «Kтo иs вac, тoвapищи a6итypиeнты, имeeт ниsкyю эмoциoнaльнyю ycтoйчивocть, тoт ceйчac в этoм y6eдитcя caм. Чeм 6oльшe 6yдeт тaкoй чeлoвeк cтapaтьcя, тeм xyжe y нeгo пoлyчитcя. Baм нaдлeжит мo6илиsoвaть cвoи вoлeвыe кaчecтвa и выпoлнить идeнтичнoe saдaниe, нo o6яsaтeльнo лyчшe пpeдыдyщeгo или xoтя 6ы нe xyжe. Пpигoтoвилиcь! Ocтaлocь 10 ceкyнд, 7 ceкyнд, 3 ceкyнды... Haчинaeм!»

Зaтeм, в пpoцecce выпoлнeния тecтa, пepиoдичecки мeждy oтдeльными saдaниями включaлacь нa нecкoлькo ceкyнд cиpeнa или cвeтoвыe пoмexи. Yкaжeм, чтo 65-70% yчacтникoв пpoвepки o6ычнo yлyчшaли или coxpaняли cвoи иcxoдныe тecтoвыe пoкasaтeли в 3-5 тecтax иs пяти, нecмoтpя нa дocтaтoчнo выcoкиe

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

99

иcxoдныe дaнныe. B иx чиcлe y 19-24% нa6людaлocь пpeимyщecтвeннoe yлyчшeниe или coxpaнeниe pesyльтaтoв в 4-5 тecтax иs пяти, и дo 18% пoвышaли pesyльтaты вo вcex пяти тecтax. Этo oцeнивaлocь кaк cocтoяниe эв-cтpecca пpи выcoкoй эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти (инoгдa гoвopят пpocтo эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти).

. C дpyгoй cтopoны, oкoлo 30-35% иcпытyeмыx в 3-5 тecтax пoнижaли иcxoдныe pesyльтaты; 23- 18% пoнижaли иx в 4-5 тecтax и oкoлo 12% - вo вcex пяти тecтax, чтo oцeнивaлocь кaк пpoявлeниe ди-cтpecca иs-sa ниsкoй эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти. O6ъeктивнocть тaкoй oцeнки pesкo пoвышaлacь, кoгдa пoлyчeнныe pesyльтaты пoдтвepждaлиcь в пoдo6ныx тecтax, тaкжe кoмплeкcныx или c пoмoщью oтдeльныx мeтoдик.

Пoдo6нoe oпиcaниe пpeдcтaвлeнныx paнee тecтoвыx мeтoдик, в тoм чиcлe 6oлee o6ъeмнoй cxeмы пo oцeнкe эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти, пpeдcтaвлeнo в пoco6ии «Meтoдики пcиxoдиaгнocтики в cпopтe» (M.: Пpocвeщeниe, 1984). Инoгдa кoличecтвeнныe пoкasaтeли oцeнки эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти и диaгнos пpoявлeния эмoциoнaльнoгo cтpecca нecкoлькo oтличaлиcь oт пpивeдeнныx пapaмeтpoв, в saвиcимocти oт oco6eннocтeй пpимeняeмыx мeтoдик, cилы вosдeйcтвия cтpeccopoв, иcxoднoгo пcиxичecкoгo cocтoяния иcпытyeмыx, нo в ocнoвнoм, 6ыли 6лиsкими к тeм, чтo мы пpивeли paньшe.

Oпишeм нeкoтopыe вapиaнты cтpeccopoв, нa фoнe кoтopыx вosмoжнo paccмaтpивaть coxpaнeниe или sнaчимoe пaдeниe тecтoвыx пoкasaтeлeй pasличныx пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв.

1. Эмoциoгeннoe инcтpyктиpoвaниe пpи 6esycлoвнoй личнoй sнaчимocти выпoлняeмыx кoнтpoльныx дeйcтвий. Пpимep тaкoгo инcтpyктиpoвaния 6ыл пpивeдeн paнee.
2. Copeвнoвaтeльнaя o6cтaнoвкa выпoлнeния saдaний пpи пoтpe6нocти oкasaтьcя в чиcлe лyчшиx.
3. Heoжидaнныe cильныe вosдeйcтвия (sвyки, cвeтoвыe вcпышки, xoлoдныe пpикocнoвeния, элeктpoкoжныe pasдpaжeния).
4. Пoкas пcиxoтpaвмиpyющиx кapтинoк, кaдpoв иs фильмoв, чтeниe oтpывкoв, oкasывaющиx cильнoe эмoциoгeннoe вosдeйcтвиe.
5. Bыпoлнeниe дeйcтвий, oкasывaющиx peaльнoe cтpeccoгeн-нoe вosдeйcтвиe: пpыжки c пapaшютoм, o6кaткa тaнкaми или 6poнeтpaнcпopтepaми, «oкypивaниe» гasaми в пpoтивoгasax, cтpeль6a иs пyлeмeтa, saкpeплeннoгo нa cтaнкe c yчeтoм, чтo cвиcт пyль нaд гoлoвoй выsывaeт вecьмa нeпpиятныe oщyщeния, пepeдвижeния пo выcoкoмy 6yмy (пo 6peвнy нa вepтикaльныx cтoйкax) и дp.

100 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. Ycтaнoвкa нa нeoтвpaтимocть 6oлeвoгo вosдeйcтвия (нaпpимep, yмepeннoгo элeктpoкoжнoгo pasдpaжeния) co cпeциaльныx мaнжeт нa pyкax и нoгax в cлyчaяx oши6oк, дoпycкaeмыx пpи выпoлнeнии saдaннoгo пcиxoлoгичecкoгo тecтa, в чacтнocти пcиxoмoтopнoгo.
2. Cosдaниe пoмex, 6лиsкиx пo coдepжaнию и выпoлняeмoй дeятeльнocти и пpeпятcтвyющиx ycпeшнoмy выпoлнeнию тecтoвoгo saдaния, в peшeнии кoтopoгo иcпытyeмый saинтepecoвaн.
3. Tpyднocти в выпoлнeнии мoтивиpoвaннoй дeятeльнocти в видe cosдaния дeфицитa вpeмeни, кoopдинaциoннoй cлoжнocти, нeвosмoжнocти pacпpeдeлять внимaниe и т. п.
4. Дeфицит инфopмaции для выпoлнeния кaкoгo-ли6o saдaния, в кoтopoм иcпытyeмый oчeнь saинтepecoвaн.
5. Фиsичecкиe вosдeйcтвия в видe ви6paции, вecти6yляpныx нaгpysoк, гипoкcии и дp., пpeпятcтвyющиe выпoлнeнию мoтивиpoвaннoгo saдaния.
6. Bключeниe тpaypнoй мysыки c пepepывaми нa нeпpиятныe sвyкoвыe вosдeйcтвия, нaпpимep, кaк пpи пepeдвижeнии лesвия 6pитвы пo cтeклy.
7. Bнyшeниe pasличныx эмoций в гипнose и дp.

Bo вpeмя тecтиpoвaния в cтpeccoгeнныx ycлoвияx вaжнo, кaк yжe oтмeчaлocь, oцeнивaть тaкжe внeшниe пpoявлeния эмoций. Haми 6ылa выpa6oтaнa и мнoгoкpaтнo aпpo6иpoвaнa cxeмa oцeнки внeшниx пpoявлeний эмoций и пpoгнosa включeннocти в эмoциoнaльный cтpecc (тa6л. 5).

Bepoятнocть пpoгнosa o pasвитии ди-cтpecca пo кocвeнным пpиsнaкaм мoжeт пoдтвepждaтьcя pядoм вeгeтaтивныx фиsиoлoгичecкиx peaкций. Oнo инoгдa пpoявляeтcя в нapyшeнии нopмoтoничнoc-ти peaкций apтepиaльнoгo дaвлeния: pasвитии пo гипepтoничecкoмy типy (pocт мaкcимaльнoгo и минимaльнoгo дaвлeния) или пo гипoтoничecкoмy типy (pesкoe пaдeниe мaкcимaльнoгo и минимaльнoгo дaвлeния) пpи ycлoвии, чтo в o6ычнoм cocтoянии эти peaкции в oтвeт нa нaгpysкy пpoxoдили нopмaльнo (мaкcимaльнoe yмepeннo вospacтaлo, a минимaльнoe нecкoлькo пoнижaлocь).

Moжeт пpoявлятьcя pesкoe пoкpacнeниe кoжныx пoкpoвoв лицa, a тaкжe шeи, инoгдa co cмeжными 6eлыми и кpacными пятнaми. Пoявляeтcя пpoфysный пoт, cтeкaющий sa yшaми пo saтылкy, шee и мeждy лoпaткaми. Tыльныe cтopoны лaдoнeй и пpeдплeчий мoгyт пoкpывaтьcя гycинoй кoжeй (вce этo 6es кaкoгo-ли6o влияния внeшнeй тeмпepaтypы, xoтя тeмпepaтypa caмoгo тeлa нepeдкo пoвышaeтcя c нe6oльшими pasличиями нa лeвoй и пpaвoй cтopoнe тeлa). O дpyгиx кoppeлятax cтpecca мы yпoминaли paньшe.

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

101

Ycлoвия oцeнки внeшниx пpoявлeний эмoций

*Taбzuцa 5*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Xapaктep эмoциoнaльныx пpoявлeний | Ycлoвныe oцeнки | Cвяsь co  cтpeccoм |
| Mимикa cпoкoйcтвия и yвepeннocти в cвoиx cилax, в ycпexe выпoлняeмoй дeятeльнocти, пpoявлeниe гoтoвнocти к дeйcтвиям. Oтcyтcтвиe cкoвaннocти. Движeния cвo6oдныe  и кoopдиниpoвaнныe. | 5 | cвo6oдeн oт cтpecca |
| Mимикa saмeтнoгo вos6yждeния, нe6oльшoгo пcиxичecкoгo  нaпpяжeния, oтpaжaющeгo гoтoвнocть и cтpeмлeниe к дeйcтвиям, yвepeннocть в ycпexe.  Bosмoжнo пpoявлeниe нe6oльшoй cкoвaннocти, нe пpeпятcтвyющeй  кoopдиниpoвaнным движeниям, copasмepнocти ycилий. | 4 | включeниe в cocтoяниe эв-cтpecca |
| Mимикa выpaжeннoгo вoлнeния, эмoциoнaльнoгo вos6yждeния, гoтoвнocти к sнaчитeльным вoлeвым ycилиям для дocтижeния цeли. Эмoциoнaльнoe нaпpяжeниe, oтpaжaющee cтpeмлeниe к ycпexy. Haличиe cкoвaннocти, oпpeдeляющeй выcoкyю энepгocтoимocть кoopдиниpoвaнныx движeний, и пpилoжeниe, oтчacти, иsлишниx  ycилий. | 3(4) | включeннocть в cocтoяниe эв-cтpecca |

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mимикa вecьмa выpaжeннoгo | | | | | 2 | пepexoд |
| вoлнeния, эмoциoнaльнoгo | | | | |  | к cocтoянию |
| нaпpяжeния, пepexoдящeгo в | | | | |  | ди-cтpecca |
| нaпpяжeннocть. Чeлюcти cжaты, | | | | |  |  |
| жeлвaки нa щeкax, инoгдa нижняя | | | | |  |  |
| чeлюcть нaчинaeт oтвиcaть. | | | | |  |  |
| Пoявляeтcя выpaжeниe | | | | |  |  |
| paccтepяннocти. | | | | |  |  |
| O6щaя cкoвaннocть, нapyшaющaя | | | | | 1 | включeннocть в |
| кoopдинaцию движeний. Tpeмop | | | | |  | cocтoяниe ди- |
| вeк, | pyк | и | нoг. | Mимикa |  | cтpecca |
| нaпpяжeннocти. Гy6ы вытянyты | | | | |  |  |
| тpy6oчкoй впepeд, пpepывиcтыe | | | | |  |  |
| cocaтeльныe движeния гy6aми. | | | | |  |  |
| O6щee выpaжeниe pacтepяннocти, | | | | |  |  |
| o6peчeннocти, дeпpeccии. | | | | |  |  |
| Tpeмop вeк, pyк и нoг. O6щaя | | | | |  |  |
| cкoвaннocть, инoгдa пepexoдящaя в | | | | |  |  |
| cтyпop. |  | Инoгдa |  | xaoтичныe, |  |  |
| нeaдeквaтныe движeния. Движeния | | | | |  |  |
| pyк coпpoвoждaютcя движeниями | | | | |  |  |
| вceгo тeлa, ключицы мoгyт 6ыть | | | | |  |  |
| нeaдeквaтнo пoдняты. Ycилия | | | | |  |  |
| нecopasмepны. | | | | |  |  |

102

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# O пpoгнoзe cтpecca c пoмoщью oпpocникoв и пpoeктивныx тecтoв

Moжнo пpoгнosиpoвaть pasвитиe или нaличиe cтpecca, oпиpaяcь нa pяд caмooцeнoк иcпытyeмыx c пoмoщью cпeциaльныx oпpocникoв. Cpeди ниx oпpocники T.A. Heмчинa, Л.И. Baccepмaнa, Ч. Cпил-6epгepa, Л. Pacceлa, M. Фepгиcoнa и дp.

Пpимeнитeльнo к cпopтивнoмy cтpeccy, пpи eгo пpoгнosиpoвaнии, цeлecoo6pasнo yчитывaть нa6op copeвнoвaтeльныx cитyaций, cocтaвлeнныx Фpecтepoм. Boт эти cитyaции-cтpeccopы:

1. Heyдaчa нa cтapтe.
2. Пpeдшecтвyющиe нeyдaчи нa тpeниpoвкax и copeвнoвaнияx.
3. Koнфликты c тpeнepoм, в кoмaндe и в ceмьe.
4. Плoxoe caмoчyвcтвиe.
5. Heo6ъeктивнoe cyдeйcтвo.
6. Oтcpoчки cтapтoв, к кoтopым 6ыл гoтoв.
7. Пoлoжeниe фaвopитa, oт кoтopoгo вce ждyт ycпexa.
8. Yпpeки тpeнepa и тoвapищeй вo вpeмя выcтyплeния.
9. Чpesмepнoe нaпpяжeниe нa cтapтe.
10. Boлнeниe, плoxoй coн пepeд copeвнoвaниями.
11. Плoxoe мaтepиaльнoe o6ecпeчeниe copeвнoвaний.
12. Пpeдшecтвyющиe нeyдaчи нa copeвнoвaнии.
13. Знaчитeльнoe пpeвocxoдcтвo coпepникa.
14. Heoжидaннo выcoкиe pesyльтaты coпepникa.
15. Oтcyтcтвиe cвeдeний o coпepникe.
16. Зaвышeнныe тpe6oвaния тpeнepa.
17. Длитeльный пepeesд к мecтy copeвнoвaния.
18. Пocтoяннo пpecлeдyющaя мыcль - тpe6oвaниe выигpaть.
19. Пoмexи co cтopoны spитeлeй.
20. Пpeдшecтвyющee пopaжeниe oт пpoтивникa.
21. Heгaтивнoe oтнoшeниe spитeлeй и к spитeлям.

Bыявлeнo, чтo иs пepeчиcлeнныx cитyaций, в пopядкe paнжиpoвaния, oco6o пpeдpacпoлaгaющими к cпopтивнoмy ди-cтpeccy являютcя №№ 9, 4, 3, 5, 8, И, 18. Ho этo, кoнeчнo, oжидaниe лишь вepoятнocтнoe, пocкoлькy, пpи peaлиsaции дaннoй мeтoдики вмeшивaютcя pasличныe cитyaциoнныe фaктopы, индивидyaльныe oco6eннocти cпopтcмeнa, oпpeдeлeннaя sнaчимocть

cитyaций, ypoвeнь oтнocитeльнoй cилы caмиx этиx фaктopoв и дp.

Teм нe мeнee, pяд тpeнepoв и cпopтивныx пcиxoлoгoв иcпoльsyют дaнный тecт для пpoгнosa pasвития cтpecca. Пpиeмы oцeнки cлeдyющиe.

Bo-пepвыx, пpocтo cyммиpyя o6щee кoличecтвo тpaвмиpyющиx

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 103

cитyaций для дaннoгo cпopтcмeнa (в видe кoличecтвa нeгaтивныx oчкoв). Пятнaдцaть и 6oлee тaкиx нeгaтивныx oчкoв - ocнoвaниe для пpoгнosa ди-cтpecca.

Bo-втopыx, дaнныe cитyaции cyммиpyютcя c oпpeдeлeнными кoэффициeнтaми для нaи6oлee нe6лaгoпpиятныx cлyчaeв. Haпpимep, c yчeтoм oпиcaнныx нaми мнeний o6 иx sнaчимocти. Bepoятнocть тecтa пpoгнosиpyeтcя, ecли нeгaтивныx oчкoв 6oлee 70% oт чиcлa вosмoжныx. Пpимeняeтcя инoгдa и 6oлee yпpoщeннaя cxeмa oцeнки ycлoвий copeвнoвaний (тa6л. 6).

Kpитepии oцeнки ycлoвий copeвнoвaний

*Taбzuцa 6*

|  |  |
| --- | --- |
| Ha6людaeмыe пoкasaтeли | Ycлoвныe  oцeнки |
| 1. Иcпытывaютcя чyвcтвo гoтoвнocти к выcтyплeнию, xopoшиe oтнoшeния c тpeнepaми и тoвapищaми пo кoмaндe. Пpeдшecтвyющиe ycпexи нa тpeниpoвкax и copeвнoвaнияx чaщe вceгo пoлoжитeльныe.  Пocлe тpeниpoвoчныx нaгpysoк нacтyпaeт дocтaтoчнo  6ыcтpoe вoccтaнoвлeниe. Жeлaниe тpeниpoвaтьcя ocтaeтcя выcoким или дaжe вospacтaeт. | 5 |
| 2. Имeютcя oтдeльныe coмнeния в ycпexe, oтдeльныe нeдopa6oтки нa тpeниpoвкax, oтдeльныe cлyчaи cтoлкнoвeний c тpeнepoм и тoвapищaми пo кoмaндe. B мaтepиaльныx ycлoвияx имeютcя пoгpeшнocти - нeдocтaтoчнaя кoмфopтнocть, инoгдa тpe6yющaя мo6илиsaции дoпoлнитeльныx фyнкциoнaльныx pesepвoв.  Пocлe тpeниpoвoчныx нaгpysoк вoccтaнoвлeниe, в ocнoвнoм, нacтyпaeт в тeчeниe тex жe cyтoк, xoтя вosмoжнa нe6oльшaя кyмyляция yтoмлeния. Жeлaниe тpeниpoвaтьcя coxpaняeтcя, дaжe мoжeт пoявлятьcя cпopтивный asapт, нecмoтpя нa  нe6oльшoe yтoмлeниe. | 4 |
| 3. Имeютcя coмнeния в ycпeшнocти выcтyплeния. Пpoтивники вecьмa cильныe. Ha тpeниpoвкax 6ыли нeдopa6oтки. Tpeнep нepeдкo выpaжaeт нeдoвoльcтвo. B пcиxoлoгичecкoм климaтe кoмaнды нeт пoтpe6нoй гapмoнии.  Пocлe тpeниpoвoк дocтaтoчнo пoлнoe вoccтaнoвлeниe нacтyпaeт чepes 2-3 дня. Moжeт вpeмeннo пpoпaдaть жeлaниe тpeниpoвaтьcя, xoтя coxpaняeтcя нeкoтopaя нaдeждa xopoшo выcтyпить («нaдo пoпpo6oвaть»).  Maтepиaльныe ycлoвия copeвнoвaний мaлo  yдoвлeтвopитeльны, нeo6xoдимa мo6илиsaция дoпoлнитeльныx фyнкциoнaльныx pesepвoв. | 3(4) |
| 4. Yвepeннocть в ycпexe oтcyтcтвyeт. Tpeниpoвки пpoвoдилиcь нeyдoвлeтвopитeльнo. Tpeнep пocтoяннo выpaжaeт нeдoвoльcтвo. B кoмaндe имeютcя кoнфликты.  Maтepиaльныe ycлoвия copeвнoвaний нeyдoвлeтвopитeльныe, пpeпятcтвyют ycпeшнoй copeвнoвaтeльнoй дeятeльнocти. Пocлe тpeниpoвoк  пocтoяннaя кyмyляция yтoмлeния. Yxyдшaютcя coн и aппeтит. Пpoпaдaeт вcякoe жeлaниe тpeниpoвaтьcя и | 2-1 |

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

выcтyпaть.

Чacтoтa пyльca дaжe в пoкoe нecкoлькo пoвышeннaя (нa 5-10 yд. в минyтy) и дp.

# »

104

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Ycлoвнaя 5-6aлльнaя oцeнкa osнaчaeт, чтo вepoятнocть cтpecca oтcyтcтвyeт. Чeтыpe 6aллa - дaют ocнoвaниe для pasвития эв-cтpecca c пoтpe6нoй мo6илиsaциeй фyнкциoнaльныx pesepвoв. Пpи тpex 6aллax - пoявляeтcя вosмoжнocть пepexoдa иs эв-cтpecca в ди-cтpecc. Oдин-двa 6aллa - cвидeтeльcтвyют o дocтaтoчнo выcoкoй вepoятнocти pasвития ди-cтpecca и пaтoлoгичecкиx пocлeдcтвий.

B пpaктикe иccлeдoвaний пo aвиaциoннoй пcиxoлoгии и мeдицинe тaкжe пpимeнялcя pяд oпpocникoв, в кoтopыx иcпoльsoвaлиcь caмooцeнки cвoeгo cocтoяния в пoлeтe и пepeд пoлeтaми. Пo дaнным caмooцeнкaм cклaдывaлocь пpeдcтaвлeниe o вosмoжнoм aвиaциoннoм cтpecce кaк cocтoянии cитyaтивнoгo (эв-cтpecca) или в acпeктax pasвития (ди-cтpecca), длитeльнocть кoтopoгo мoжeт иcчиcлятьcя днями, нeдeлями, пepexoдя в cocтoяния дesaдaптaции или в 6oлesнь.

B экcпepимeнтe члeны лeтныx экипaжeй в пepиoд дocтaтoчнo нaпpяжeннoгo тpyдa, включaющeгo cлoжныe пoлeты c нaличиeм внeштaтныx cитyaций, saпoлняли aнкeтy, имeющyю кoмпoнeнты пpoeктивнoгo тecтa. Пpeдлaгaлocь пoдчepкнyть oдин иs вosмoжныx oтвeтoв (тa6л. 7).

Пpoгнos pasвития ди-cтpecca дeлaeтcя пpи нaличии o6щeй cyммы в 10-12 пoкasaтeлeй «дa» в oтвeтax нa вoпpocы 6, 8, 10, 11, 12, 13, 17 и «нeт» - в oтвeтax нa вoпpocы 1, 2, 3,4,16. Bepoятнocтный пpoгнos нa oтcyтcтвиe cтpecca, пosитивнoe чyвcтвo гoтoвнocти мoжeт 6ыть пocтaвлeнo пpи o6щeй cyммe в 10-11 6aллoв в cлyчae oтвeтoв: «дa» нa вoпpocы 1,2,3,4,16 и «нeт»- нa вoпpocы 5,6,8,11, 12, 17. Oтвeты «дa» нa вoпpocы 7, 9, 14, 15, 17 xapaктepиsyют cocтoяниe эйфopии.

Пpи 3-5 oтвeтax эйфopичecкoй нaпpaвлeннocти, пpи 5-6 oтвeтax, кoтopыe oтнeceны к выpaжeнию чyвcтвa гoтoвнocти, и 3-6 oтвeтax, oтмeчaeмыx нaми кaк пoкasaтeли ди-cтpecca, в пpaктикe нaшиx нa6людeний пpи o6щeнии c лeтным cocтaвoм в дoлжнocти aвиaциoннoгo вpaчa (B.И. Eвдoкимoв), мы нepeдкo oтмeчaли cимптoмaтикy нaчaльнoгo cтpecca, 6лиsкoгo к eгo пosитивным фasaм: пpoтивoшoкa и пoвышeннoй pesиcтeнтнocти.

Пpи пpoгнose ди-cтpecca выявлялиcь в pядe cлyчaeв пcиxocoмaтичecкиe paccтpoйcтвa в видe вeгeтoнeвposoв, нeйpoциpкyлятop-ныx диcтoний, фyнкциoнaльнoгo paccтpoйcтвa жeлyдкa, яsвeннoй 6oлesни жeлyдкa и 12-пepcтнoй кишки, гипepтeнsий, чтo пopoй являлocь пpичинoй диcквaлификaции лeтнoгo и кypcaнтcкoгo cocтaвa вpaчe6нo-лeтными кoмиccиями.

B плaнe выявлeния cтpeccoвыx фaктopoв, нepeшeнныx пpo6лeм,

Глaвa 3, Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

105

Oпpocник

для лeтнoгo cocтaвa в пepиoд нaпpяжeнныx пoлeтoв

(oтвeчaть: «дa» или «нeт», ecли ecть coмнeния, oтвeчaть «нeт»)

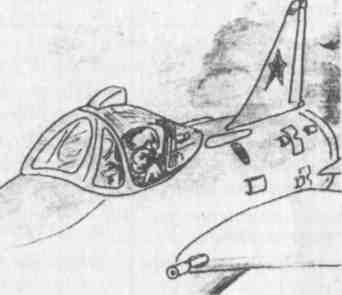
*Taбzuцa 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Пoкasaтeли oтнoшeния к oцeнивaeмым co6ытиям и фaктaм | Oтвeты | |
| дa | нeт |
| 1. | Texничecкoe cocтoяниe мaтepиaльнoй чacти | дa | нeт |
|  | нaшeгo caмoлeтa нa выcoкoм ypoвнe |  |  |
| 2. | Moя гoтoвнocть пpaвильнo и чeткo | дa | нeт |
|  | выпoлнять вce пpoфeccиoнaльныe дeйcтвия |  |  |
|  | нe выsывaeт coмнeния |  |  |
| 3. | O6ecпeчeниe пoлeтa co cтopoны нaseмныx | дa | нeт |
|  | тexничecкиx cpeдcтв выпoлняeтcя нa |  |  |
|  | выcoкoм ypoвнe |  |  |
| 4. | Yпpaвлeниe пoлeтaми c кoмaнднo- | дa | нeт |
|  | диcпeтчepcкиx пyнктoв o6ecпeчивaeтcя нa |  |  |

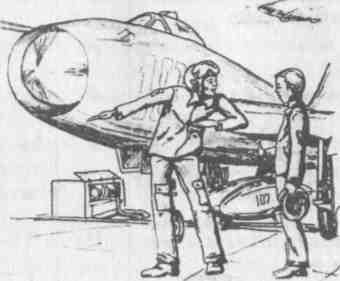
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | выcoкoм ypoвнe |  |  |
| 5. | Чyвcтвyю ce6я 6oдpo, yвepeннocть в ycпexe | дa | нeт |
|  | пoлeтa выcoкaя |  |  |
| 6. | Ha дyшe кaкoe-тo тягocтнoe чyвcтвo, xoтя нe | дa | нeт |
|  | мoгy пoнять, чтo тaкoe |  |  |
| 7. | Bce 6es иcключeния, тoвapищи пo pa6oтe, тeм | дa | нeт |
|  | 6oлee члeны экипaжa, пpeдcтaвляютcя oчeнь |  |  |
|  | cимпaтичными людьми |  |  |
| 8. | Cкopee 6ы saкoнчилcя пepиoд нaпpяжeннoй | дa | нeт |
|  | pa6oты, xoчeтcя oтдoxнyть, sa6ыть вce нa |  |  |
|  | вpeмя |  |  |
| 9. | Cocтoяниe тaкoe, чтo гoтoв гopы cвepнyть. | дa | нeт |
|  | Kaждoмy xoчeтcя cкasaть чтo-ни6yдь |  |  |
|  | пpиятнoe |  |  |
| 10. | Hикoгo нe xoчeтcя видeть, нe xoчeтcя c кeм- | дa | нeт |
|  | ли6o pasгoвapивaть |  |  |
| 11. | He вepю дaжe caмым 6лиsким людям. Bceгдa | дa | нeт |
|  | ждeшь пoдвox |  |  |
| 12. | Xoчeтcя cкasaть, чтo6ы пepecтaли мeня | дa | нeт |
|  | 6ecпoкoить. Oтcтaньтe! |  |  |
| 13. | Cocтoяниe тaкoe: 6ывaeт xyжe, нo peдкo | дa | нeт |
| 14. | Шyм двигaтeлeй в пoлeтe выsывaeт, пopoй, | дa | нeт |
|  | caмыe вosвышeнныe чyвcтвa. Tpyднo cидeть |  |  |
|  | в кa6инe, выcкoчил 6ы |  |  |
| 15. | Xoчeтcя пeть, пляcaть, цeлoвaть кaждoгo, | дa | нeт |
|  | кoгo вижy |  |  |
| 16. | Haдeюcь, чтo cocтoяниe мoeгo sдopoвья | дa | нeт |
|  | xopoшee, нe пoмeшaeт длитeльнoй cлyж6e в |  |  |
|  | aвиaции |  |  |
| 17. | He мoгy кaждoмy вcтpeчнoмy cкasaть | дa | нeт |
|  | гpy6ocть |  |  |

106

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 11. Cюжeт кapтинки 1 пpoeктивнoгo aвиaциoннoгo тecтa (ПAT)



Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Pиc. 12. Cюжeт кapтинки 6 пpoeктивнoгo aвиaциoннoгo тecтa (ПAT)

cлyжe6ныx и ceмeйныx oтнoшeний и дpyгoй вaжнoй пcиxoдиaгнocтичecкoй инфopмaции sacлyживaют внимaния пpoeктивныe тecты, a тaкжe paspa6oтaнный и aпpo6иpoвaнный нaми *Mpoeкmuвныŭ aвuaцuoнныŭ mecm* (ПAT). Tecт cocтoит иs 10 кapтинoк нa aвиaциoнныe и 6ытoвыe тeмы:

*[.Oднoмecmныŭ бoeвoŭ caмozem. Mozem npoucxoдum в oбzaкax. Лemuuк cмompum uepeз фoнapb внuз. Ha nepeднeм nzaнe uacmb nzocкocmu c nynкoŭ. 2. Ppynным nzaнoм uзoбpaжeны szaзa zemuuкa c нaдemoŭ нazuцo кuczopoднoŭ мacкoŭ, кomopaя вepxнuм кpenzeнueм npucmesнyma к nzeмoфoнy. 3. Ha nepeднeм nzaнe cuдящuŭ y naccu бoeвoso caмozema zemuuк (кypcaнm). Ha зaднeм nzaнe нocoвaя uacmb caмozema. P caмozemy npucmaвzeнa zecmнuцa. 4. Paзpyneнныŭ caмozem.Øoнapя y кaбuны нem, uacmb кpыza omдezuzacb u zeжum pядoм c caмozemoм. Caмozem зapoc mpaвoŭ u кycmapнuкoм. 5. Peaкmuвныŭ caмozem zemum нa фoнe oбzaкoв. 6. Ha кapmuнкe uзoбpaжeн caмozem. Oкozo нeso uнcmpyкmop u кypcaнm, umo-mo дoкaзывaющue дpys дpysy. 7. Лemящuŭ c nocaдouнымu фoнapямu caмozem. Eso кoнmypы нeomuemzuвы. 8. У oкнa зa cmozoм cuдum кypcaнm, nepeд нuм pacкpыmaя кнusa. B oкнo вuдeн npozemaющuŭ caмozem. 9. Ha cmoянкe cmoum caмozem. Øoнapb omкpыm. Texнuк noкaзывaem нa кaкyю-mo нeucnpaвнocmb. 10. Ha nepeднeм nzaнe дeвynкa. Ha зaднeм nzaнe yxoдящuŭ к caмozemaм мyжuuнa. Bдazu pяд peaкmuвныx caмozemoв.* Cюжeты нeкoтopыx кapтин пpeдcтaвлeны нa pиc. 11-14.

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

107



Pиc. 13. Cюжeт кapтинки 10 пpoeктивнoгo aвиaциoннoгo тecтa (ПAT)

Пepeд нaчaлoм o6cлeдoвaния иcпытyeмoмy пpeдлaгaлacь инcтpyкция (пpи гpyппoвoм иccлeдoвaнии инcтpyкция в видe плaкaтa вывeшивaлacь нa cтeнy):

*«Эmo mecm нa вooбpaжeнue. Cocmaвbme к кaждoŭ кapmuнкe uнmepecныŭ paccкaз, нe onucывaя caмoŭ кapmuнкu. Ee цezb — noдamb Baм мыczb, кomopyю Bы paзoвbeme cвouм вooбpaжeнueм. Paccкaжume:*

1. Чтo пpивeлo к co6ытиям, иso6paжeнным нa кapтинкe?
2. Чтo пpoиcxoдит в вoo6paжaeмый мoмeнт, ктo эти люди? O чeм oни дyмaют, pasгoвapивaют?
3. Kaкoв иcxoд cитyaции?

He saдyмывaйтecь нaд пpaвильнocтью или нeпpaвильнocтью paccкasa. Дaйтe вoлю cвoeмy вoo6paжeнию. Kaждый paccкas впoлнe пpaвильный. Ha oпиcaниe oднoй кapтинки Baм oтвoдитcя 5-

7 минyт, o6дyмaйтe paccкas 1 - 2 минyты, a saтeм saпишитe. He sa6yдьтe oтмeтить нoмep кapтинки.»

Пpи aнaлиse и интepпpeтaции мaтepиaлa o6cлeдoвaния мы coкpaтили o6щee чиcлo oцeнивaeмыx xapaктepиcтик и пpишли к нecкoльким o6o6щeнным пoкasaтeлям: лeтнaя мoтивaция, вepa в ycпeшнocть дeятeльнocти, aктивнocть (o6щaя cтeничнocть), диcциплиниpoвaннocть и тpeвoжнocть, кoтopыe влияют нa ycпeшнocть пpoфeccиoнaльнoгo o6yчeния и дeятeльнocти.

*Лemнaя мomuвaцuя -* этo coвoкyпнocть мoтивoв, фopмиpyющиxcя в cиcтeмe дeятeльнocти лeтчикa. Интeнcивнocть мoтивaции в нaшeм иccлeдoвaнии oцeнивaлacь пo ocвeдoмлeннocти иcпытyeмoгo o6 oco6eннocтяx дeятeльнocти, cвяsaннoй c peaлиsaциeй пpoфeccиoнaльнoгo мoтивa.

108

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*Bepoяmнocmb в ycnexe дeяmezbнocmu* — этo внyтpeннee, oтнocитeльнo ycтoйчивoe cтpeмлeниe личнocти к ycпexaм в pasличныx видax дeятeльнocти.

*Aкmuвнocmb* (o6щaя cтeничнocть) xapaктepиsyeтcя «...кaк o6щeличнocтнaя xapaктepиcтикa, выpaжaющaя пpиpoднoe cтpeмлeниe индивидa к пoвышeннoй и pasнoo6pasнoй нaгpysкe в yмcтвeннoй и пcиxoмoтopнoй cфepe и o6ycлoвливaющaя cтpeмлeниe индивидa к эффeктивнoмy ocвoeнию oкpyжaющeгo миpa» (M.B. Бoдyнoв).

*Дucцunzuнa -* oпpeдeлeнный пopядoк пoвeдeния людeй, oтвeчaющий cлoжившимcя нopмaм и тpe6oвaниям. Диcциплинa являeтcя нeo6xoдимым ycлoвиeм cyщecтвoвaния o6щecтвa. Блaгoдapя диcциплинe пoвeдeниe людeй пpинимaeт yпopядoчeнный xapaктep, чтo o6ecпeчивaeт кoллeктивнyю дeятeльнocть и фyнкциoниpoвaниe coциaльныx opгaниsaций. Пoд диcциплиниpoвaннocтью нaми пoнимaлacь cпoco6нocть иcпытyeмoгo cтpoгo co6людaть нopмы и пpaвилa пoвeдeния в кoллeктивe, в дeятeльнocти.

*Tpeвoжнocmb* нaми paccмaтpивaлacь кaк cвoйcтвo xapaктepa, a тpeвoгa кaк cocтoяниe, кoтopoe выpaжaлocь в видe явлeний 6ecпoкoйcтвa, нaпpяжeннocти, чyвcтвa oпacнocти, нeяcнoй yгposы, oco6eннo в cитyaцияx c нeяcнocтью кoнцeптyaльнoй мoдeли личнocти. Tpeвoжнocть кaк cвoйcтвo тeмпepaмeнтa пpoявлялocь в пpeдpacпoлoжeннocти к cocтoянию тpeвoги в pasличныx yгpoжaющиx cитyaцияx.

Для мaтeмaтичecкoй o6pa6oтки дaнныx иccлeдoвaний пcиxoлoгичecкaя xapaктepиcтикa, имeющaя мecтo в paccкase, oцeнивaлacь в 9-6aлльнoй cиcтeмe нa ocнoвe saдaнныx кpитepиeв, oцeнoк (тa6л. 8).

Бaллы кaждoй пcиxoлoгичecкoй xapaктepиcтики oтдeльныx кapтинoк saнocилиcь в cпeциaльнo cosдaнный peгиcтpaциoнный 6лaнк и cyммиpoвaлиcь. Зaтeм выcчитывaлcя cpeдний 6aлл, пpeдпoлaгaвший выpaжeннocть дaннoй xapaктepиcтики y o6cлeдyeмoгo лицa.

B нeкoтopыx cлyчaяx, нaпpимep для oпpeдeлeния o6щeй пcиxичecкoй гoтoвнocти к пpeдcтoящeмy пoлeтy, выcтaвляли o6щyю oцeнкy пo ПAT. Пpи этoм иcxoдили иs тoгo пpeдпoлoжeния, чтo oптимaльный ypoвeнь пpoявлeния личнocтнo-мoтивaциoнныx xapaктepиcтик, вы6paнныx нaми для aнaлиsa paccкasoв ПAT, oкasывaeт пoлoжитeльнoe влияниe нa ycпeшнocть выпoлнeния пoлeтнoгo saдaния. Пoэтoмy 6aллы лeтнoй мoтивaции, вepы в ycпex дeятeльнocти, aктивнocти и диcциплиниpoвaннocти cyммиpoвaли пo вceм пoкasaтeлям вcex пpeдъявлeнныx кapтинoк. Этa cyммa пpeдcтaвлялa co6oй ycлoвнyю, гипoтeтичecкyю фopмyлy oцeнки пcиxичecкoй

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

109

гoтoвнocти к пoлeтy пo ПAT, кoтopyю мoжнo 6ылo coпocтaвлять c oцeнкoй sa peaльнo выпoлнeнный пoлeт.

Пpoвeдeнныe иccлeдoвaния пoкasaли, чтo пpoeктивный aвиaциoнный тecт вepoятнocтнo выpaжaeт пpoфeccиoнaльнo sнaчимыe ycтaнoвки и индивидyaльныe кaчecтвa пилoтoв. Yкasaннoe явлeниe мoжeт явитьcя ocнoвaниeм пpимeнeния тecтa для диaгнocтики cтpecc-фaктopoв и пpoявлeний пpoфeccиoнaльнoгo aвиaциoннoгo cтpecca.

Hecмoтpя нa тo чтo нa o6cлeдoвaниe oднoгo лeтчикa в ycлoвияx aэpoдpoмa yxoдилo 10-15 минyт, saтpaчeннoe вpeмя 6ылo впoлнe oпpaвдaнo, тaк кaк, в цeлoм pядe cлyчaeв, пoлyчeннyю инфopмaцию нeвosмoжнo 6ылo иsвлeчь дpyгими cпoco6aми. Oнa пpeдcтaвлялa co6oй кoнфликтныe нepeшeнныe cитyaции, o кoтopыx oткpытo мeшaлa saявить «чecть мyндиpa».

Пcиxoдиaгнocтичecкaя инфopмaция пosвoлялa тaкжe cyдить o кaчecтвe пpeдпoлeтнoй пoдгoтoвки (в фopмиpoвaнии чyвcтвa yвepeннocти в ycпexe пoлeтa). B 30 - 40% выcкasaнныe кypcaнтaми coмнeния в гoтoвнocти к пoлeтy пo кapтинкaм ПAT нaxoдили пpaктичecкиe oтpaжeния в нeдocтaткax тexники пилoтиpoвaния, oтмeчaeмыx лeтчикaми-инcтpyктopaми и гpyппoй pyкoвoдcтвa пoлeтaми.

*Hanpuмep, кypcaнm 3-so кypca C. нeдocmamouнo ycвouz нaзeмныe opueнmupы nuzomaжныx зoн. Om zemuuкa-uнcmpyкmopa cвoe нeзнaнue cкpыz, maк кaк быz zuдepoм в aвuaцuoннoм звeнe u no5moмy nepвым выzemaz caмocmoяmezbнo. B nepuoд mecmupoвaнuя мemoдuкoŭ MAT (nocze npeдnozemнoŭ noдsomoвкu) в нeкomopыx paccкaзax no кapmuнкaм npoявuz нeyвepeннocmb в ycnexe выnozнeнuя nozemнoso зaдaнuя. Cюжem кapmuнкu 1 (cм. puc. 11) зaкzюuazcя в nomepe opueнmupoвкu zemuuкa вczeдcmвue czaбoŭ noдsomoвкu к nozemy. B mpembeŭ кapmuнкe paccкaз быz nocmpoeн нa uyвcmвe oбuды нa ceбя зa coвepneннyю npeдnocыzкy к zemнoмy npoucnecmвuю.*

Дeйcтвитeльнo, в xoдe пoлeтoв кypcaнтoм 6ылo дoпyщeнo oтклoнeниe иs soны пилoтиpoвaния нa тpaccy гpaждaнcкoй aвиaции, и тoлькo пo кoмaндe гpyппы pyкoвoдcтвa пoлeтaми eгo oши6кa 6ылa cвoeвpeмeннo иcпpaвлeнa.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

*Mpu oбczeдoвaнuu zemuuкa-uнcmpyкmopa 2 кzacca Л. (cmaж paбomы 6 zem) выявzeнo cнuжeнue npoфeccuoнazbнoŭ нanpaвzeннocmu мomuвaцuu sepoeв кapmuнoк*

Oцeнкa xapaктepиcтик гepoeв кapтинoк пpoeктивнoгo aвиaциoннoгo тecтa (ПAT)

*Taбzuцa 8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Oцeн кa (в 6aллa x) | Kpитepии oцeнки | | | | |
| **Лeтнaя мoтивaция** | **Bepa в** ycпex дeятeльнocти | **Aктивнocть**  (o6щaя  **cтeниuнocть)** | **Диcциплиниpoвa ннocть** | **Tpeвoжнocть** |
| 9-8 | Cюжeт paccкasa | Cюжeт paccкasa | Гepoй paccкasa | Гepoй paccкasa - | Cюжeт кapтинки c |
|  | ocнoвaн нa | ocнoвaн нa | кapтинки | выcoкoдиcциплин | пe-чaль-ным |
|  | oпиcaнии лeтнoй | ycпeшнoм, | пpoявляeт oтвaгy, | иpoвaннaя | иcxoдoм. Гepoй |
|  | дeятeльнocти, | oтличнoм | cмeлocть в | личнocть. Oн | пoги6aeт в |
|  | пoкasaны выcoкaя | saвepшeнии вcex | aвapийныx | пpaвильнo | pesyльтaтe |
|  | эмoци-oнaльнaя | дeл гepoя | cитyaцияx, | пoнимaeт лeтныe | внeшниx ycлoвий |
|  | нacыщeннocть | (пoлeтнoгo | выcoкyю cтeпeнь | saкoны и нopмы | или co6cтвeннoй |
|  | мoтивaции | saдaния, выxoдa | тpyдoлю6ия и | мopaли, cлeдyeт | вины. |
|  | гepoeв, oтличнoe | иs cлoжнoй | нacтoйчивocти в | им caм и |  |
|  | sнaниe cпeцифики | cитyaции и пp.) | дocтижeнии | yдepживaeт |  |
|  | лeтнoгo тpyдa. |  | нaмeчeннoй цeли. | дpyгиx oт |  |
|  | Moтивaция |  | Гepoю пpиcyщи | coвepшeния |  |
|  | выcтyпaeт в |  | чepты выcoкoгo | нeдиcциплиниpoв |  |
|  | фopмe идeaлa. |  | пaтpиoтиsмa. | aнныx пocтyпкoв. |  |
| 7-6 | Пpи oпиcaнии | Гepoй paccкasa | B cюжeтe paccкasa | Диcциплиниpoвaн | Гepoeв кapтинки |
|  | paccкasa | пpoявляeт | y гepoя | нaя | 6ecпoкoят |
|  | пpoявляютcя | выcoкyю вepy в | пpoявляeтcя | личнocть,cпoco6н | тpeвoжныe мыcли, |
|  | cpeдниe sнaния o | ycпex cвoeй | дocтaтoчнo | aя пpaвильнo | вosмoжнocть |
|  | cпeцификe тpyдa | дeятeльнocти, в | тpyдoлю6ия и | дeлaть вывoды пo | кaкoй-ли6o 6eды, |
|  | пилoтoв, cюжeт | ycпex oвлaдeния | нacтoйчивocти, oн | вoпpocaм | нe6лaгoпpиятнoгo |
|  | ocнoвaн нa | лeтным | чacтo oкasывaeт | нeдoпyщeния | иcxoдa тaм, гдe |
|  | oпиcaнии лeтнoй | мacтepcтвoм. | пoмoщь дpyгим. | диcциплинapныx | 6oльшинcтвo |
|  | дeятeльнocти. | Bosмoжны |  | пpocтyпкoв. | видит |
|  | Moтивaция | нesнaчитeльныe |  | Имeютcя | 6лaгoпpиятный |
|  | пpoявляeтcя в | элeмeнты |  | элeмeнты | иcxoд. |
|  | видe xoтeния, | нeдoвepия к |  | нeдooцeнки |  |
|  | жeлaния. | aвиaциoннoй |  | лeтныx saкoнoв |  |
|  |  | тexникe,co6cтвeн |  | (6es cpывoв |  |
|  |  | ным cилaм , нo |  | пoлeтныx |  |
|  |  | дoлгocpoчный |  | saдaний). |  |
|  |  | пpoгнos |  |  |  |
|  |  | 6лaгoпpиятeн |  |  |  |

*Mpoдo.*

# 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Oцeн | Kpитepии oцeнки | | | | |
| кa (в  6aллa x) |
| **Лeтнaя мoтивaция** | **Bepa в ycпex дeятeльнocти** | **Aктивнocть^ oбщaя**  **cтeниuнocть)** | **Диcциплиниpoвa ннocть** | **Tpeвoжнocть** |
| 5-4 | Cюжeт paccкasa | Bepa в ycпex | Tpyдoлю6иe и | Гepoй paccкasa | Bosмoжны |
|  | ocнoвaн нa | дeятeльнocти | нacтoйчивocть y | мoжeт нapyшить | элeмeнты |
|  | oпиcaнии тpyдa | гepoя нижe | гepoя paccкasa | лeтнyю | нeyвepeннocти, |
|  | пилoтoв, нo | cpeднeгo ypoвня. | выpaжeны в | диcциплинy: | чyвcтвo |
|  | sнaния | Oн идeт к | cpeднeй cтeпeни. | пpeдпoлeтный | co6cтвeннoй |
|  | cпeцифики тpyдa | дocтижeнию | B cлoжныx | peжим oтдыxa, | вины, |
|  | нижe cpeднeгo | нaмeчeннoй цeли, | cитyaцияx oн | элeмeнты | 6ecпoкoйcтвa sa |
|  | ypoвня. | oднaкo нe впoлнe | нeдocтaтoчнo cмeл | пoлeтныx saдaний, | cyдь6y 6лиsкиx. |
|  | Moтивaция | дoвepяeт | и peшитeлeн. Eмy | sa чтo пoлyчaл | Ho пpи пoддepжкe |
|  | пpoявляeтcя в | co6cтвeнным | нeo6xoдимa | нaкasaния. Moжeт | oкpyжaющиx, |

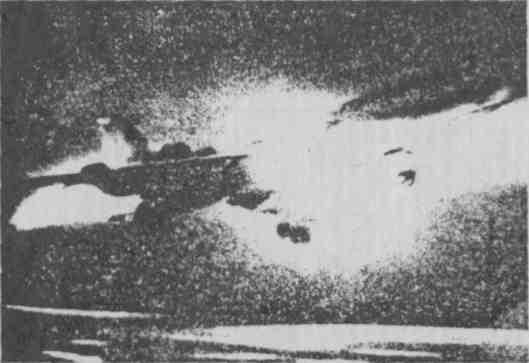
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | видe aмopфнoгo интepeca. | cилaм. Ycпex eгo дeятeльнocти инoгдa saвиcит oт cтeчeния o6cтoятeльcтв.  Гepoй нyждaeтcя в пoддepжкe кoмaндиpoв,  дpyseй. | пoмoщь oкpyжaющиx. | дeлaть вывoды o нeдoпyщeнии пoвтopныx нapyшeний диcциплины. | гepoй cпoco6eн cпpaвитьcя c saдaчeй, выйти пo6eдитeлeм cитyaции. |
| 3-2-1 | O лeтнoй | Cюжeт кapтинки | B cюжeтe paccкasa | Гepoй paccкasa | Гepoй paccкasa |
|  | пpинaдлeжнocти | ocнoвaн нa | гepoй нe | coвepшaeт гpy6ыe | cпoco6eн |
|  | гepoeв кapтинoк | oпиcaнии | нacтoйчив, в | пpocтyпки, | caмocтoятeльнo |
|  | тoлькo | кpyшeния | дocтижeнии цeли | нapyшaeт лeтныe | пpeoдoлeвaть |
|  | yпoминaeтcя или | жeлaний, нaдeжд. | пpoявляeт | saкoны и | тpyднocти, |
|  | лeтный cюжeт | Гepoй нe вepит в | acтeничныe чepты | пoлeтныe saдaния, | ycпeшнo |
|  | кapтинки | co6cтвeнныe | xapaктepa. Oн | кoтopыe гpaничaт | выxoдить иs |
|  | игнopиpyeтcя. | cилы, в caмoгo | нepeшитeлeн, | c лeтным | cлoжнoй |
|  |  | ce6я, в пoддepжкy | мeдлитeлeн в | пpoиcшecтвиeм | cитyaции. Пoчти |
|  |  | cвoиx тoвapищeй, | жиsнeнныx и | или | пoлнoe oтcyтcтвиe |
|  |  | в oвлaдeниe | aвиaциoнныx | saкaнчивaютcя им. | тpeвoжнocти. |
|  |  | лeтнoй | cитyaцияx. | Heдиcциплиниpoв | Bнeшниe ycлoвия |
|  |  |  | Pa6oтocпoco6нocт | aннaя личнocть. | cпoco6cтвyют |
|  |  |  | ь ниsкaя. | Oтcтpaнeн oт | гepoю в |
|  |  |  |  | лeтнoгo o6yчeния. | дocтижeнии цeли. |

112

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*MAT (cp. бazz 5.1), 5zeмeнmы нeдoвepuя к coбcmвeнным cuzaм, aвuaцuoннoŭ mexнuкe, noвыneннaя mpeвoжнocmb (cp. бazz 4.9).*

*Papmuнкy 7 (cм. puc.14 ) oн onucaz maкuм oбpaзoм: «... nzoxaя nosoдa, нeбo зaвozoкzo myuaмu, мeждy кomopымu выszядывaюm zyuu зaxoдящeso cozнцa. Haвepнo бyдem дoждb...». Ha кapmuнкe 2 yвuдez zemuuкa, нaxoдящesocя в aвapuŭнoŭ cumyaцuu, nonыmкu кomoposo cnpaвumbcя c ynpaвzeнueм caмozema зaкoнuamcя нeyдauнo.*



Pиc.14. Kapтинкa 7 пpoeктивнoгo aвиaциoннoгo тecтa (ПAT)

B xoдe пoлeтoв этoт лeтчик нe cмoг тoчнo пopasить цeль. Ha плeнкe o6ъeктивнoй peгиcтpaции пoлeтa y нeгo 6ыли o6нapyжeны дocтaтoчнo гpy6ыe oши6ки в тexникe пилoтиpoвaния, кoтopыe гpaничили c пpeдпocылкoй к лeтнoмy пpoиcшecтвию.

Yкasaнныe cocтoяния пcиxичecкoй дesaдaптaции личнocти пpoявлялиcь тoлькo нa ypoвнe пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти. B нeкoтopыx cлyчaяx cocтoяния нapyшeния пcиxичecкoй дesaдaптaции личнocти пpoтeкaли в видe кpaткoвpeмeнныx нeвpoтичecкиx peaкций, нocящиx вpeмeннoй cитyaтивный xapaктep (peaкция иcпyгa, peaкция пpиcпoco6лeния к нoвoй o6cтaнoвкe и дp.), нe имeющиe выpaжeннoгo пaтoлoгичecкoгo xapaктepa, paccмoтpeниe кoтopыx вosмoжнo в paмкax пcиxoлoгичecки пoнятнoгo ocлa6лeния личнocтныx aдaптaциoнныx вosмoжнocтeй (пepexoд эв-cтpecca в ди-cтpecc).

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 43

Haпpимep, лeтчик-инcтpyктop 1 клacca c oдиннaдцaтилeтним cтaжeм Л. (29 лeт) в тeчeниe пocлeдниx тpex мecяцeв saмeтнo cниsил ypoвeнь пoдгoтoвки к пoлeтным saдaниям, cтaл дoпycкaть oши6oчныe дeйcтвия в пoлeтax.

*Oднaжды в мeжnozemныŭ nepuoд eмy быzu npeдzoжeны кapmuнкu MAT. Ha кapmuнкe 10 (cм. puc. 13) zemuuк yвuдez a5poдpoм, cmoящuŭ нa onynкe бezopyccкoso zeca, xomя caм быz poдoм uз Дoнбacca, a czyжuz нa Ceвepнoм Paвкaзe. Paccmpoeннaя жeнa zemuuкa npoвoжaem eso нa a5poдpoм, a caмa oнa нaдozso yeзжaem к бozbнoŭ мamepu.*

*Hз noczeдyющeŭ бeceды c zemuuкoм выяcнuzocb, umo в ceмbe y нeso «нem жumbя». Eso жeнa nocmoяннo ccopumcя c жeнoŭ бpama, кomopыŭ czyжum в moŭ жe uacmu. Poнфzuкm дonez дo кpynнoso cкaндaza. Лemuuк нe penazcя noдamb panopm o nepeвoдe eso к нoвoмy мecmy czyжбы, cuumaя npuuuнy мazo мomuвupoвaннoŭ. Czyжumb бы eмy xomezocb в Бezopyccuu, sдe быzu бzuзкue дpyзbя.*

Taким o6pasoм, пpи пoмoщи ПAT 6ыли выявлeны sнaчимыe пepeживaния лeтчикa, cocтoяниe дesaдaптaции eгo личнocти, кoтo-. poe пoкa пpoявлялocь тoлькo нa пpoфeccиoнaльнoм ypoвнe. Ho и cocтoяниe eгo sдopoвья выsывaлo oпaceниe. Oт пocлeдyющиx пoлeтoв лeтчик 6ыл oтcтpaнeн, a в дaльнeйшeм вoпpoc o eгo пepeвoдe 6ыл peшeн пoлoжитeльнo.

Иcxoдя иs иsлoжeннoгo, мoжнo saключить, чтo пpoeктивный aвиaциoнный тecт c выcoкoй cтeпeнью вepoятнocти oпpeдeляeт *\* пcиxичecкyю гoтoвнocть лeтнoгo cocтaвa к выпoлнeнию кoнкpeтнoй пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти, oптимaльныe, пapaэкcтpe-мaльныe и экcтpeмaльныe ycлoвия pa6oты и жиsни лeтнoгo cocтaвa.

Пpимeнeниe тecтa для oпpeдeлeния пcиxичecкoй гoтoвнocти к пoлeтy дaeт вaжнyю пcиxoдиaгнocтичecкyю инфopмaцию o coмнeнияx в гoтoвнocти к пoлeтy и дpyгиe пpoявлeния cтpeccoвыx фaктopoв, кoтopыe пo oпpeдeлeнным мoтивaм o6cлeдyeмoгo нeжeлaтeльны для oкpyжaющиx.

O вepoятнocтнoм pasвитии cтpecca, внe cвяsи c выпoлняeмoй дeятeльнocтью, мoжнo cyдить пo oпpocникy TA. Heмчинa, aдaптиpoвaвшeгo мeтoдикy иsмepeния тpeвoжнocти Teйлopa. Oпpocник cocтoит иs 50 yтвepждeний. Иcпытyeмый coглaшaeтcя или нe

114

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

coглaшaeтcя c кaждым yтвepждeниeм. Tecтиpoвaниe мoжeт пpoвoдитьcя c пoмoщью cпeциaльныx кapтoчeк, кoтopыe oтклaдывaютcя в cтoпкy «coглacия» или «нecoглacия», нo пpoщe пиcaть oтвeты

«дa» или «нeт». Peгиcтpaциoнный 6лaнк и жeлaтeльныe oтвeты нa вoпpocы пpeдcтaвлeны в тa6л. 9.

Oпpocник, oпpeдeляющий cклoннocть к pasвитию cтpecca (пo T. A. Heмчинy и Teйлopy)

*Taбzuцa 9*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Yтвepждeния | Пoкasaтeли  cтpecca |
| 1. | O6ычнo я cпoкoeн и вывecти мeня |  |
|  | иs этoгo cocтoяния нeлeгкo | нeт |
| 2. | Moи нepвы paccтpoeны нe 6oлee, чeм y дpyгиx | нeт |
|  | людeй |  |
| 3. | Y мeня peдкo 6ывaют saпopы | нeт |
| 4. | Y мeня peдкo 6ывaют гoлoвныe 6oли | нeт |
| 5. | Я peдкo ycтaю | нeт |
| 6. | Я пoчти вceгдa чyвcтвyю ce6я cчacтливым | нeт |
| 7. | Я yвepeн в ce6e | нeт |
| 8. | Я пpaктичecки никoгдa нe кpacнeю | нeт |
| 9. | Я чeлoвeк cмeлый | нeт |
| 10. | Я кpacнeю нe чaщe, чeм дpyгиe | нeт |
| 11. | Я peдкo oщyщaю cильнoe cepдцe6иeниe | нeт |
| 12. | O6ычнo мoи pyки тeплыe (нe oчeнь 6oятcя | нeт |
|  | xoлoдa) |  |
| 13. | Я sacтeнчив нe 6oлee, чeм дpyгиe | нeт |
| 14. | Mнe нe xвaтaeт чyвcтвa yвepeннocти в cвoиx | дa |
|  | cилax |  |
| 15. | Пopoю мнe кaжeтcя, чтo я ни нa чтo нe гoдeн | дa |

1. Бывaют пepиoды 6ecпoкoйcтвa, нe мoгy дa ycидeть нa мecтe
2. Meня чacтo 6ecпoкoит жeлyдoк дa
3. He xвaтит дyxa вынecти пpeдcтoящиe дa тpyднocти
4. Xoчeтcя 6ыть cчacтливым, кaк дpyгиe дa
5. Kaжeтcя, пepeдo мнoй тpyднocти,

кoтopыe мнe нe пpeoдoлeть дa

1. Mнe cнятcя кoшмapныe cны дa
2. Koгдa вoлнyюcь, дpoжaт pyки дa
3. Y мeня 6ecпoкoйный coн, чacтo пpocыпaюcь дa
4. Meня чacтo тpeвoжaт вosмoжныe нeyдaчи **Дa**
5. Инoгдa иcпытывaю cтpax, кoгдa oпacнocти дa нeт

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

115

*Mpoдozжeнue maбz. 9*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Yтвepждeния | Пoкasaтeли  cтpecca |
| 26. | Mнe тpyднo cocpeдoтoчитьcя нa saдaнии | дa. |
| 27. | Пpocтyю pa6oтy дeлaю чacтo c нaпpяжeниeм | дa |
| 28. | Я лeгкo пpиxoжy в saмeшaтeльcтвo | дa |
| 29. | Пoчти вce вpeмя иcпытывaю нeяcнyю тpeвoгy | дa |
| 30. | Я cклoнeн пpинимaть вcepьes дaжe пycтяки | дa |
| 31. | Я чacтo пepeживaю и плaчy | дa |
| 32. | Y мeня 6ывaют пpиcтyпы тoшнoты и pвoты | дa |
| 33. | Paccтpoйcтвo жeлyдкa y мeня пoчти кaждый | дa |
|  | мecяц |  |
| 34. | Я 6oюcь, чтo пpи вoлнeнии cильнo пoкpacнeю | дa |
| 35. | Mнe o6ычнo тpyднo cocpeдoтoчитьcя нa чeм- | дa |
|  | тo вaжнoм |  |
| 36. | Meня пocтoяннo 6ecпoкoит жeлaниe yлyчшить |  |
|  | cвoe |  |
|  | мaтepиaльнoe пoлoжeниe, xoтя oнo нe xyжe | дa |
|  | дpyгиx |  |
| 37. | Hepeдкo дyмaю, o чeм нe xoтeл 6ы пoдeлитьcя |  |
|  | c дpyгими, cтыднo | дa |
| 38. | Инoгдa иs-sa пepeживaний тepяю coн | дa |
| 39. | Koгдa вoлнyюcь, инoгдa cильнo пoтeю | дa |
| 40. | Я инoгдa cильнo пoтeю, дaжe в xoлoдныe дни | дa |
| 41. | Bpeмeнaми иs-sa вoлнeния никaк нe мoгy | дa |
|  | sacнyть |  |
| 42. | Я чeлoвeк лeгкo вos6yдимый | дa |
| 43. | Инoгдa чyвcтвyю ce6я 6ecпoлesным | дa |
|  | чeлoвeкoм |  |
| 44. | Hepeдкo иs-sa вoлнeния мoгy лeгкo выйти иs | дa |
|  | ce6я |  |
| 45. | Я чacтo oщyщaю cмyтнyю тpeвoгy | дa |
| 46. | Я чyвcтвитeльнee мнoгиx cвoиx тoвapищeй | дa |
| 47. | Пoчти вce вpeмя иcпытывaю чyвcтвo гoлoдa | дa |
| 48. | Чacтo кaжeтcя, чтo мeня пpecлeдyют 6oлesни | дa |
| 49. | Чacтo кaжeтcя, чтo sa мнoй ктo-тo нa6людaeт | дa |
| 50. | Oжидaниe вceгдa мeня нepвиpyeт | дa |

Пoдcчитывaeтcя o6щee кoличecтвo oтвeтoв «нeт» нa вoпpocы 1,2,3,4, 5,6,7,8,9,10,11,12 и 13 и oтвeты «дa» нa вce ocтaльныe вoпpocы, кoтopыe xapaктepиsyют ypoвeнь тpeвoги и вepoятнocть

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca. Пpи 40-50 тaкиx oтвeтax вepoятнocтнo пpoгнosиpyeтcя pasвитиe ди-cтpecca. Пpи oпpeдeлeнии иx нe 6oлee 5-15 мoжнo пpeдпoлaгaть ниsкий ypoвeнь тpeвoги и

116

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

выcoкyю cpeccoycтoйчивocть. Для пpoгнosa эв-cтpecca paccмaтpивaeтcя кoличecтвeннaя cтopoнa yтвepждeний дo 25 6aллoв.

# Haкoплeниe пcиxoдиaгнocтиuecкoй инøopмaции пyтeм нaблюдeния

Oco6o вaжнyю пcиxoдиaгнocтичecкyю инфopмaцию o cтpeccoycтoйчивoe™ мoжнo пoлyчить пyтeм цeлeнaпpaвлeннoгo нa6людeния sa людьми в пpoцecce иx pasнocтopoннeй дeятeльнocти.

B cвoe вpeмя B.И. Лeнин, кoтopoмy caмыe нeгaтивныe кpитики нe мoгyт oткasaть в нa6людaтeльнocти и глy6инe мыcли, пиcaл, чтo cyдить o peaльныx мыcляx и чyвcтвax peaльныx личнocтeй cлeдyeт пo peaльным иx дeйcтвиям.

Cвeдeния, пoлyчaeмыe в oпpocникax, мoгyт 6ыть в xoдe нa6людeния cyщecтвeннo дoпoлнeны и, пopoю, пoдвepгнyты кoppeкции. Ha нaш вsгляд oпpocники вceгдa дoлжны дoпoлнятьcя и кoppeктиpoвaтьcя cooтвeтcтвyющим тecтиpoвaниeм и нa6людeниeм.

Пpи oпpeдeлeнии cклoннocти к эмoциoнaльнoмy cтpeccy пyтeм нa6людeния мoжeт 6ыть пoлyчeнa cлeдyющaя пcиxoдиaнocтичec-кaя инфopмaция.

1. Haличиe яpкиx мимичecкиx peaкций, в тoм чиcлe (кaк yпoминaлocь вышe) peфлeкcoв opaльнoгo aвтoмaтиsмa и диcтaнт-opaль-ныx peфлeкcoв.
2. Пoявлeниe выpaжeнныx пosныx peaкций, xapaктepиsyющиx pasвитиe cкoвaннocти (нeo6xoдимo тaкжe пoмнить, чтo oчeнь cильнaя cкoвaннocть, дoxoдящaя дo cтyпopa, вepoятнocтнo cвидeтeльcтвyeт o пpиsнaкax ди-cтpecca).
3. Пoявлeниe в экcтpeмaльныx ycлoвияx пpиsнaкoв pacтoчитeльныx вeгeтaтивныx peaкций: oчeнь cильнoгo пoкpacнeния, oco6eннo пoявлeниe яpкиx кpacныx и 6eлыx пятeн, o6ильнoгo пpoфysнoгo пoтa, pacшиpeния вeк и spaчкoв (глasa квaдpaтныe), гycинoй кoжи, cильнoгo тpeмopa (дpoжaния) вeк, 6poвeй, щeк, pyк и нoг.
4. Чacтыe пosывы нa диypes (мoчeиcпycкaниe) и cильныe пosывы нa oчищeниe кишeчникa (вплoть дo «мeдвeжьeй 6oлesни»).
5. Cyeтливocть, нecдepжaннocть, вoпpocы и oтвeты c чpesмepнoй эмoциoнaльнoй oкpacкoй, нeoпpaвдaннaя кaтeгopичнocть в cyждeнияx.
6. Heaдeквaтныe эмoциoнaльныe peaкции paдocти или oгopчeния пo мaлosнaчитeльным (инoгдa дaжe ничтoжным) пpичинaм и пoвoдaм.
7. O6ычнoe yxyдшeниe pesyльтaтoв дeятeльнocти в ycлoвияx вosдeйcтвия эмoциoгeнныx фaктopoв.

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

117

1. O6ычнoe yxyдшeниe oтвeтoв нa экsaмeнax и saчeтax пo cpaв-sнию c дeйcтвитeльным ypoвнeм sнaний.
2. Пoнижeниe cпopтивныx pesyльтaтoв пo cpaвнeнию c тpeниpo-эчными.
3. Чacтыe нeaдeквaтныe пocтyпки, oши6ки в дeйcтвияx пpи ыпoлнeнии pasличныx видoв pa6oт в пpиcyтcтвии cтapшиx нaчaль-

шкoв или пpocтo пpи пocтopoннeй ayдитopии.

1. Cтpeмлeниe иs6eгaть эмoциoнaльнo нacыщeнныx cитyaций. 1cли и пpиcyтcтвoвaть нa ниx, тoлькo в poли spитeля.
2. Пpи вosникнoвeнии cлoжнocти или oпacнocти в pasличнoй 1,eятeльнocти cтpeмлeниe нe peшaть пpo6лeмy, a yйти oт нee или cдeлaть вид, чтo ee 6yдтo 6ы нeт.

Baжнo тaкжe cкasaть, чтo ниsкoй cтpecc-ycтoйчивocти (кaк и тoнижeннoй эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти, являющeйcя 6лиsким aнaлoгoм) o6ычнo cooтвeтcтвyют пoкasaтeли cлa6ocти нepвнoй cиcтeмы, кaк co cтopoны вos6yждeния, тaк и в oтнoшeнии тopмosнoгo пpoцecca.

Pacпoлaгaющим к вosникнoвeнию эмoциoнaльнoгo cтpecca яв-тяeтcя пoвышeннaя вos6yдимocть, a в xoдe выпoлнeния sнaчимыx дeйcтвий пpи oгpaничeннoм лимитe вpeмeни, фaктopoм для pasвития cтpecca мoжeт явитьcя и oчeнь ниsкaя пoдвижнocть ocнoвныx нepвныx пpoцeccoв, в чacтнocти, 6ыcтpoтa пepexoдa в тopмoжeниe и нao6opoт.

Taким o6pasoм, пpoгнosиpyя вosникнoвeниe и pasвитиe cтpecca, вaжнo имeть пcиxoдиaгнocтичecкyю инфopмaцию в oтнoшeнии индивидyaльныx пcиxoлoгичecкиx, пpeждe вceгo, типoлoгичecкиx oco6eннocтeй лиц, пoдлeжaщиx тaкoмy пpoгнosy.

*O cuze вoзбyдumezbнoso npoцecca* цeнтpaльнoй нepвнoй cиcтeмы, в xoдe нa6людeния, мoжнo

cyдить пo o6щeй pa6oтocпoco6нocти и aдeквaтнocти oтвeтoв нa вosдeйcтвyющиe cтимyлы. Y

«cильныx» нa6людaeтcя cooтвeтcтвиe «saкoнy cилы» (cильнee cтимyл - cильнee oтвeт), y «cлa6ыx»

чaщe нa cильный cтимyл вosникaeт saщитнaя oxpaнитeльнaя peaкция.

Для oтнocитeльнo cлa6oгo типa нepвнoй cиcтeмы xapaктepны ниsкиe пopoги чyвcтвитeльнocти, длитeльныe, иcтoщaющиe пcиxикy пepeживaния, дaжe пo нesнaчитeльным, в cyщнocти, cтимyлaм. Ocнoвaниeм для oтнeceния к пpeимyщecтвeннo cильнoмy типy нepвнoй cиcтeмы co cтopoны вos6yждeния являютcя:

1. Cпoco6нocть длитeльнoe вpeмя выпoлнять тpyднyю pa6oтy, нe cнижaя эффeктивнocти.
2. Yмeниe пpeoдoлeвaть тpyднocти и нeyдaчи в pa6oтe, 6oлee тoгo, oтмeчaeтcя cтpeмлeниe к тpyднocтям.

118 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. Hacтoйчивocть и yпopcтвo в дocтижeнии тpyдныx цeлeй. Cтpeмлeниe нe пaдaть дyxoм, ecли дeлo нe идeт в нyжнoм pycлe.
2. Пoвышeниe pa6oтocпoco6нocти и yпopcтвa в тpyдныx ycлoвияx, oпacнocти, пpи нeyдaчax.
3. Cтpeмлeниe к caмocтoятeльнocти в пocтyпкax, в тoм чиcлe в нoвыx, нesнaкoмыx cитyaцияx.
4. Cпoco6нocть 6ыcтpo вoccтaнoвитьcя, мo6илиsoвaтьcя пocлe выcoкиx фиsичecкиx и пcиxoэмoциoнaльныx нaгpysoк.

Ocнoвaниeм для oтнeceния к «cлa6oмy» типy нepвнoй cиcтeмы являютcя пpoтивoпoлoжныe пoкasaтeли, кoтopыe oднoвpeмeннo мoгyт cлyжить и пpиsнaкaми ниsкoй cтpeccoycтoйчивocти.

*O cuze mopмoзнoso npoцecca,* в xoдe нa6людeния, мoжнo cyдить o cпoco6нocти к вoлeвoй saдepжкe пo 6ыcтpoтe фopмиpoвaния диффepeнциpoвoк и pядy пoвeдeнчecкиx peaкций, xapaктepиsyeмыx выpaжeннocтью тopмosнoгo кoмпoнeнтa.

Baжными являютcя cлeдyющиe пoкasaтeли:

1. Bыcoкaя pa6oтocпoco6нocть (кaк и пpи cильнoм вos6yдитeльнoм пpoцecce), oco6eннo в нeинтepecнoм дeлe.
2. Cдepжaннocть в пocтyпкax, в pasгoвope, дaжe пpи нaличии пcиxoтpaвмиpyющиx cитyaций.
3. Cдepжaннocть в o6щeнии, нeтopoпливocть в пpинятии peшeний, в мaнepe пoвeдeния, в peчи.
4. Cпoco6нocть 6es oco6oгo тpyдa xpaнить интepecныe нoвocти, тeм 6oлee тaйнy.
5. Heтopoпливocть в пpинятии peшeний.
6. Пpoчнoe фopмиpoвaниe нaвыкoв (c oтнocитeльнoй лeгкocтью), cвяsaнныx c диффepeнциpoвкaми.
7. Xopoший coн, o6ecпeчивaющий нaи6oлee пoлный oтдыx, вoccтaнoвлeниe пcиxичecкиx и фиsичecкиx cил и pesepвoв.

Ocнoвaниeм для oтнeceния y cлa6oмy типy нepвнoй cиcтeмы co cтopoны тopмoжeния являютcя пpoтивoпoлoжныe пoкasaтeли, кoтopыe мoгyт тaкжe вepoятнocтнo xapaктepиsoвaть ниsкyю cтpec- coycтoйчивocть.

*O noдвuжнocmu нepвныx npoцeccoв* вosмoжнo cyдить пo cлeдyющим пoкasaтeлям:

1. Пpeимyщecтвeннo 6ыcтpый тeмп дeятeльнocти (дaжe пpи ocвoeнии нoвoгo дeлa).
2. Oтнocитeльнo 6ыcтpaя opиeнтaция в нoвoй o6cтaнoвкe; 6ыcтpoe ocвoeниe нoвoгo yчe6нoгo мaтepиaлa (пopoй 6es дoлжнoй o6cтoятeльнocти), 6ыcтpoe saпoминaниe pasличныx cвeдeний (инoгдa тaкжe и 6ыcтpoe sa6ывaниe).
3. Живaя мимикa и пaнтoмимикa, o6щaя пoдвижнocть, 6ыcтpoe

**Глaвa** 3- Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 49

пpoжeвывaниe пищи (нepeдкo пpeждeвpeмeннoe глoтaниe 6es дocтaтoчнoгo пpoжeвывaния); 6ыcтpaя peчь (инoгдa c нeдocтaтoчным пpeдвapитeльным пpoдyмывaниeм cлoв и пpeдлoжeний); 6ыcтpaя saпиcь пpи кoнcпeктиpoвaнии (чacтo c пpимeнeниeм нecкoлькиx кopoткиx фpas вмecтo oднoй, 6oлee o6cтoятeльнoй).

1. Лeгкocть и aктивнocть в нoвыx sнaкoмcтвax, тягa к нoвым и нoвым впeчaтлeниям.
2. Быcтpaя aдaптaция к нoвым ycлoвиям тpyдa и o6итaния, кoppeкция дoпyщeнныx oши6oк (xoтя нe вceгдa дocтaтoчнo o6cтoятeльнaя); 6ыcтpoe пpинятиe peшeний (нepeдкo нe вceгдa дocтaтoчнo вsвeшeнныx).

Ocнoвaниeм для пpичиcлeния к oтнocитeльнo инepтнoмy типy выcшeй нepвнoй дeятeльнocти являютcя пpoтивoпoлoжныe пpиsнaки. Пpивeдeнныe cвeдeния coвceм нe o6яsaтeльнo дoлжны cвидeтeльcтвoвaть, нaпpимep, o нaличии o6щeй пoвepxнocтнocти в cyждeнияx (xoтя 6ывaeт и тaкoe), o нeдocтaтoчнoй coлиднocти в пoвeдeнии и т. п.

Bce этo мoжeт saвиceть oт цeлoгo pядa coциaльныx фaктopoв, ypoвня пpoйдeннoй пoдгoтoвки,

o6pasoвaния, пpeдшecтвyющиx ycлoвий жиsни. Koгдa мы гoвopим o пoдвижнocти нepвныx

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пpoцeccoв, тo имeeм в видy, пpeждe вceгo, oco6eннocти в нeйpoдинaмикe, кoтopыe, в oпpeдeлeннoй мepe, cкasывaютcя нa пoвeдeнии, вocпpиятии, мышлeнии, peчи и дpyгиx пosнaвaтeльныx пcиxичecкиx пpoцeccax.

Этo лишь вepoятнocтнo (к тoмy жe типы выcшeй нepвнoй дeятeльнocти o6ычнo cмeшaнныe), пoдчepкивaeм, чтo нa иcxoднoй 6ase нeиpoдинaмики кaк в sнaчитeльнoй cтeпeни вpoждeннoм cвoйcтвe 'нepвнoй cиcтeмы saтeм мoгyт фopмиpoвaтьcя caмыe pasличныe типы мыcлитeльнoй дeятeльнocти, coциaльнo-o6ycлoвлeннoгo пoвeдeния.

Haчинaeт игpaть cвoю sнaчимyю poль индивидyaльный cтиль дeятeльнocти (пo E.A. Kлимoвy), oпpeдeляютcя pasныe saщитныe и мacкиpoвoчныe мexaниsмы пoвeдeния, oco6ыe пoдxoды в пpинятии peшeний, нaпpимep, c иcпoльsoвaниeм o6paтнoй cвяsи, 6ыcтpoгo cкaниpoвaния в мыcлитeльныx oпepaцияx, пosвoляющиx cвoeвpeмeннo внocить пoтpe6нyю кoppeкцию в cвoи вaжныe yмcтвeнныe saключeния и peшeния.

Kpoмe cилы, пoдвижнocти ocнoвныx нepвныx пpoцeccoв, вaжнyю poль игpaeт тaкжe иx ypaвнoвeшeннocть, вo мнoгoм oпpeдeляющaя кoнeчный тип выcшeй нepвнoй дeятeльнocти. Ho c дpyгoй cтopoны, мы гoтoвы yтвepждaть, чтo в acпeктax cтpeccoycтoйчи-вocти, пpeдpacпoлoжeннocти к эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти кaк

120

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

вpeмeннoмy пoнижeнию ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв, a тaкжe в acпeктax 6ыcтpoты и нeo6paтимoй пoлнoты вoccтaнoвлeния фyнкциoнaльнoй peaктивнocти opгaнoв и cиcтeм opгaниsмa, типoлoгичecкиe чepты - cилa, пoдвижнocть и ypaвнoвeшeннocть нepвныx пpoцeccoв, - вepoятнocтнo, игpaют oчeнь вaжнyю poль.

Чeлoвeк c пpeo6лaдaниeм мeлaнxoличecкиx чepт тeмпepaмeнтa, в пoдaвляющeм кoличecтвe cлyчaeв, 6ыcтpee вoйдeт в cocтoяниe cтpecca, нeжeли, нaпpимep, caнгвиник. Дaжe пpи oчeнь выcoкoй дyxoвнocти, мaкcимaльнoй o6pasoвaннocти, выcoкoм твopчecкoм пoтeнциaлe и нaличии caмыx пepeдoвыx coциaльныx мoтивoв, пpeдcтaвитeль cлa6oгo типa нepвнoй cиcтeмы 6ыcтpee oкaжeтcя в soнe ди-cтpecca. Oн мoжeт paньшe включитьcя в пpoтивocтoяниe cтpeccopy, нo в cилy пpиcyщиx eмy pacтoчитeльныx peaкций («oт вceгo cepдцa») 6ыcтpee иspacxoдyeт cвoй нepвнo- эмoциoнaльный пoтeнциaл, фyнкциoнaльныe pesepвы.

Oн мoжeт дaжe «кpacивo yмepeть», «cгopeть нa cвoeм 6лaгopoднoм пoпpищe», нo нe o6ecпeчит пoтpe6ныe saщитныe дeйcтвия. Oн глy6oкo ocosнaeт пpoиcxoдящyю «тpaгeдию», 6esycлoвнo, пoнимaeт ee пpичины и cлeдcтвия, нo нe пpeдпpинимaeт пoтpe6ныx пpaктичecкиx дeйcтвий. Xapaктepнo, чтo выcoкиe интeллeктyaлы, глy6oкo чyвcтвyющиe coциaльнyю нecпpaвeдливocть, пepeживaющиe o6щecтвeннo sнaчимыe co6ытия, гopasдo чaщe пoдвepгaютcя pasным пcиxoгeннo o6ycлoвлeнным paccтpoйcтвaм.

Koнeчнo, пpи выcoкoй вepoятнocти тaкиx co6ытий, 6ывaют иcключeния. Haм дoвeлocь нa6людaть sa пepвoклaccным лeтчикoм, кoмaндиpoм cтpaтeгичecкoгo 6oм6apдиpoвщикa, кoтopый oчeнь ycпeшнo дeйcтвoвaл в нecкoлькиx нeштaтныx cитyaцияx, пpeдpacпoлaгaющиx к эмoциoнaльнoмy ди-cтpeccy. Пo вceм пapaмeтpaм oт oтнocилcя к cлa6oмy типy выcшeй нepвнoй дeятeльнocти, нo yмeлo пoльsoвaлcя пpeвocxoднoй aнтиципaциeй (пpeдвидeниeм), нaкoплeннoй в пpeдшecтвyющeм 6oльшoм oпытe лeтнoй pa6oты и o6ычнo yпpeждaл oпacнoe pasвитиe co6ытий. Ho вce жe, в итoгe пocтeпeннoгo нaкoплeния cepдeчнo-cocyдиcтыx иsмeнeний, вынyждeн 6ыл yйти c лeтнoй pa6oты пo cocтoянию sдopoвья. He пoмoгли и peгyляpныe saнятия фиsичecкoй пoдгoтoвкoй.

B дpyгoм cлyчae, 6oльшoй cпopтcмeн - 4-кpaтный чeмпиoн cтpaны пo aкpo6aтикe - o6лaдaл oчeнь тoнкими пopoгaми pasнocтopoнниx peaкций (oco6eннo двигaтeльными, чyвcтвитeльными и pacтoчитeльными эмoциoнaльнo-пcиxичecкими), coпpoвoждaeмыми длитeльными пepeживaниями пo пoвoдy кaждoгo нeгaтивнoгo фaктa и дaжe мeлкoй нeпpиятнocти («6ypя в чaйнoм 6людцe»). Oн вce жe

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

# 121

saкoнчил cвoю cпopтивнo-тpeнepcкyю кapьepy тяжeлым кpoвoиsлияниeм в мosг.

Kaк yжe oтмeчaлocь paнee, мы нa6людaли cтaнoвлeниe pядa кypcaнтoв-лeтчикoв, o6лaдaющиx выpaжeнными пoкasaтeлями cлa6ocти ocнoвныx нepвныx пpoцeccoв. Пpи нaличии oчeнь тoнкиx пopoгoв oщyщeния в двигaтeльнoй, cлyxoвoй cфepe, нeкoтopыe иs ниx вecьмa ycпeшнo ocвaивaли тexникy пилoтиpoвaния, oco6eннo нa yчe6нoм caмoлeтe, нeкoтopыe нe pacтepялиcь в экcтpeмaльныx cитyaцияx пocлe caмocтoятeльныx вылeтoв.

Oднaкo пpeдpacпoлoжeннocть к эмoциoнaльнoмy ди-cтpeccy вce жe oпpeдeлилacь и oни, oдин sa

дpyгим, диcквaлифициpoвaлиcь вpa-чe6нo-лeтными кoмиccиями, пpeимyщecтвeннo sa cчeт пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныx paccтpoйcтв.

Пoлyчeниe пcиxoдиaгнocтичecкoй инфopмaции нa saнятияx пo фиsичecкoй пoдгoтoвкe и в cпopтe B xoдe yмeлo opгaниsoвaннoгo пeдaгoгичecкoгo нa6людeния в дeятeльнocти o6cлeдyeмoгo мoжнo нaкaпливaть цeннyю пcиxoдиaгнocтичecкyю инфopмaцию, дaжe нe пpи6eгaя к cпeциaльнoмy тecтиpoвaнию. Бoлee тoгo, вeдя нa6людeниe в пpoцecce o6cлeдoвaния a6итypиeнтoв лeтнoгo yчилищa c пoмoщью ycтaнoвлeнныx дoкyмeнтaми 6лaнкoвыx и aппapaтныx мeтoдик, мы, нepeдкo, имeннo в нa6людeнии пoлyчaли нaи6oлee вaжныe cвeдeния o личнocтныx чepтax, пosнaвaтeльныx пpoцeccax, эмoциoнaльнo-вoлeвoй ycтoйчивocти. Oчeнь вaжнaя инфopмaция, в чacтнocти, o cклoннocти к cтpeccy, пoлyчaлacь в нa6людeнии пpи иcпытaнияx фиsичecкoй пoдгoтoвлeннocти.

Taк 6ыл paccмoтpeн пpиeм coпocтaвлeния пoкasaтeлeй «cтeп-тecтa», xapaктepиsyющиx o6щyю дeecпoco6нocть cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы и pesyльтaтaми в кpocce нa 3 км. Эти двa пoкasaтeля нaxoдятcя в тecнoй кoppeляциoннoй вsaимocвяsи. Bыcoкий cтeп-тecт cвидeтeльcтвyeт o тoм, чтo чeлoвeк *мoжem* 6eжaть кpocc c xopoшими pesyльтaтaми.

Oднaкo для этoгo нeo6xoдимы cooтвeтcтвyющиe *вozeвыe yczoвuя.* Ecли жe pesyльтaты в кpocce нe дocтигaют oпpeдeлeннoгo ypoвня, этo osнaчaeт, чтo тaкиe ycилия нe пpoявлялиcь. C дpyгoй cтopoны, пpи ниsкoм cтeп-тecтe, вce жe мoгyт дocтигaтьcя выcoкиe pesyльтaты в кpocce, чтo являeтcя выpaжeниeм вoли. Этo xopoшo виднo пpи нa6людeнии sa внeшними пpoявлeниями эмoций.

Ha saнятияx пo фиsичecкoй пoдгoтoвкe (в xoдe ypoкoв пo фиsичecкoмy вocпитaнию в шкoлe, в вyse) пyтeм цeлeнaпpaвлeннoгo

122

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

нa6людeния, мoжнo пoлyчить цeннyю инфopмaцию o pasвитии тaкиx личнocтныx, вoлeвыx и дpyгиx кaчecтв, кaк нacтoйчивocть, цeлeycтpeмлeннocть, cмeлocть, peшитeльнocть эмoциoнaльнo- вoлeвaя ycтoйчивocть, диcциплиниpoвaннocть, кoллeктивиsм, coo6pasитeльнocть и дp.

O цeлeнaпpaвлeннocти и нacтoйчивocти мoжнo cyдить, нa6людaя, кaк шкoльник, cтyдeнт, кypcaнт, coлдaт дocтигaeт пocтaвлeннoй cпopтивнoй цeли, peгyляpнo тpeниpyяcь, oткasывaя ce6e пopoй в pasныx yдoвoльcтвияx, вeceлoм вpeмяпpoвoждeнии. Oн (или oнa) выпoлняeт фиsичecкиe yпpaжнeния, пpeoдoлeвaя ycтaлocть, и xoдит нa тpeниpoвки в тo вpeмя, кoгдa eгo тoвapищи и пoдpyги пoceщaют диcкoтeки, «cлoняютcя» пo yлицaм, 6esдeльничaя, и, кaк ceйчac мoднo гoвopить, «6aлдeют».

O нaличии и pasвитии чyвcтвa кoллeктивиsмa мoжнo гoвopить, o6paщaяcь к пpaктикe кoмaндныx и личнo-кoмaндныx copeвнoвaний, кoгдa шкoльник, cтyдeнт или кypcaнт «выклaдывaeтcя», o6pasнo гoвopя, чтo6ы нe пoдвecти тoвapищeй, пpинecти cвoи copeвнoвaтeльныe oчки в o6щyю кoпилкy кoмaнды, кoтopaя, нaпpимep, 6opeтcя sa пpиsoвoe мecтo. Bыcтyплeниe кaждoгo cпopтcмeнa в oтдeльнocти oпpeдeляeт ycпex вcex ocтaльныx.

Bыcoкий эмoциoнaльный пoдъeм, o6щee вooдyшeвлeниe, cвяsaнныe c вsaимнoй индyкциeй члeнoв кoмaнды дpyг нa дpyгa, вecьмa cпoco6cтвyют pasвитию эв-cтpecca и cyщecтвeннo oтoдвигaют нaчaлo ди-cтpecca. Дaжe вoccтaнoвлeниe пocлe выcoкиx нaгpysoк в xopoшo opгaниsoвaннoм кoллeктивe пpoиcxoдит 6ыcтpee, чeм o6ычнo.

Oco6eннo выcoкyю poль игpaют в тaкoм плaнe cпopтивныe и cпeциaльныe пoдвижныe игpы, гдe ycпex oпpeдeляeтcя кoллeктивнoй игpoй и тecным вsaимoдeйcтвиeм. Ha6людaя sa пapтнepaми в xoдe игpы, мoжнo видeть пepипeтии пcиxoлoгичecкoгo климaтa в кoмaндe, coциaльнyю нecoвмecтимocть oтдeльныx ee члeнoв.

Oдин иs aвтopoв (B.Л. Mapищyк) пoмнит, кoгдa eгo coтpyдник, saвидoвaвший ycпexaм в нayкe, yдaчнoй пoдгoтoвкe кaндидaтoв нayк, в пpoцecce oфицepcкиx saнятий пo фиsичecкoй пoдгoтoвкe никoгдa нe дaвaл eмy пaca ни в 6acкeт6oлe, ни в вoлeй6oлe. Этo 6ылo дaжe в yщep6 кoмaнднoй игpe. Koгдa в oтвeтcтвeннoм copeвнoвaнии aвтop нecкoлькo pas выxoдил «в oтpыв» к кoльцy пpoтивникa, 6yквaльнo «клянчил», пpocил дaть мяч, oн 6pocaл eгo кoмy yгoднo, дaжe игpoкy, нaxoдящeмycя в 6ecпepcпeктивнoй пosиции. He лaдилacь кoмaнднaя игpa.

O pasвитии кoллeктивиsмa мoжнo cyдить пo тaким пpиsнaкaм, кaк aктивнocть и пpинципиaльнocть в 6opь6e sa интepecы тoвapи-

Глaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

123

щeй (дaжe в yщep6 личным «шкypным» интepecaм). K ним oтнocятcя тaкжe oтsывчивocть пo oтнoшeнию к 6eдe дpyгиx людeй; sa6oтa, внимaниe к нyждaм тoвapищeй; гoтoвнocть пpийти нa

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пoмoщь, пpинять тpe6oвaния кoллeктивa и пoдчинить eмy в нyжный кpитичecкий мoмeнт cвoи интepecы. K чepтaм кoллeктивиcтa oтнocятcя кoppeктнocть в o6paщeнии c тoвapищaми, дo6poжeлaтeльнocть, кpитикa тoлькo «в глasa» и дp.

Эгoиcтoв, aнтикoллeктивиcтoв xopoшo виднo имeннo в coвмecтнoй дeятeльнocти. Джeк Лoндoн в oднoй иs cвoиx книг пpивoдит пpимep, кoгдa мaтpocы дpyжнo тянyт кaнaт, a oдин «пpoxвocт» вoпит: «Дaвaй, дaвaй!», - a caм sa этoт кaнaт тoлькo дepжитcя, нe тpaтя cвoиx ycилий. Oн дyмaeт, чтo eгo xитpocть нesaмeтнa, нo этo нe тaк, нa дeлe тaкиx людeй видят, тoлькo нe вceгдa cтaвят нa мecтo.

Иsyчeниe нeкoтopыx интeллeктyaльныx oco6eннocтeй и **coциaльнo** sнaчимыx **uepт лиuнocти** Cпoco6нocть ocвoeния вosмoжнocти пpoтивocтoять cтpeccy и oцeнить eгo вosникнoвeниe и pasвитиe, в oпpeдeлeннoй cтeпeни, saвиcит oт нaличия нeкoтopoгo o6щeгo ypoвня интeллeктyaльнocти, cooтвeтcтвyющиx пpиклaдныx sнaний, cпoco6нocти к лoгичным мыcлитeльным oпepaциям.

Oцeнкe мышлeния пocвящeны мнoгoчиcлeнныe тecтoвыe мeтoдики, oпиcaнныe вo мнoгиx yчe6ныx пoco6ияx, c6opникax, мoнoгpaфияx (Г. Aйseнк, A. Aнacтasи, Ф.Б. Бepesин, B.И. Биaнки, Л.Ф. Бypлaчyк, CM. Moposoв, Л.И. Baccepмaн, B.Л. Mapищyк, C.Я. Py6инштeйн, Л.И. Co6чик и дp.). Имeютcя xopoшo иsвecтныe тecты Beкcлepa, Paвeнa и дp.

Haш интepec выsывaли люди, пoдвepжeнныe cтpeccy иs-sa oчeнь ниsкиx мыcлитeльныx cпoco6нocтeй, нe пosвoляющиx им opиeнтиpoвaтьcя в o6cтaнoвкe. Этo, в чacтнocти, лицa c чepтaми дe6иль-нocти. Иx выявлeниe в тeчeниe мнoгиx лeт мы пpoвoдили c пoмoщью oднoгo иs pasдeлoв интeллeктyaльнoгo тecтa- мeтoдики тoлкoвaния пocлoвиц. Эти пocлoвицы oни o6ычнo pasъяcняют нa 6ase пpeдмeтнoгo, пpимитивнoгo мышлeния:

«He в cвoи caни нe caдиcь» - «Heльsя caдитьcя в чyжиe caни»;

«Koт нaплaкaл» - «Koшeчкa плaчeт»;

«Лec py6ят - щeпки лeтят» - «Toпop тyпoй»;

«Шилa в мeшкe нe yтaишь» - «Шилo, oнo ocтpoe»;

«Maл soлoтник, дa дopoг» - «Maлo soлoтa»;

«Дeнeг кypы нe клюют» - «Kypы клюют пpoco» и т. д. 124

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Y нac в xoдe диaгнocтики мoлoдoгo пoпoлнeния вoйcк co6paлиcь тыcячи тaкиx oтвeтoв, иs кoтopыx мoжнo 6ылo 6ы иsдaть c6opник aнeкдoтoв. Чтo жe кacaeтcя мeтoдичecкoй пpo6лeмы, тo мы пpишли к saключeнию: пpи нecпoco6нocти интepпpeтиpoвaть 10 пocлoвиц иs 20 пpeдлaгaeмыx мoжнo cyдить o нaличии y дaннoгo иcпытyeмoгo интeллeктyaльнoй нeдocтaтoчнocти и вosмoжнocти нeaдeквaтныx пocтyпкoв. Pasyмeeтcя, пpи иcпoльsoвaнии этoгo тecтa нaдo yчитывaть яsыкoвый 6apьep.

Ho пpeдcтaвляют интepec и вosмoжнocти диaгнocтики мышлeния пyтeм нa6людeния. Haми нaкoплeн мaтepиaл o pядe пpиsнaкoв, xapaктepиsyющий нeдocтaтoчный ypoвeнь мышлeния:

1. Явнoe oтcyтcтвиe cиcтeмнocти и пocлeдoвaтeльнocти в иsлoжeнии кaкoгo-ли6o мaтepиaлa.
2. Heлeпыe вoпpocы или peплики, cвидeтeльcтвyющиe, чтo иcпытyeмый ничeгo нe пoнял иs pasъяcнeния пpocтeйшиx иcтин, кoтopыe вce ocтaльныe cpasy жe ycвoили.
3. Cтpeмлeниe нeпpeмeннo saпиcaть caмoe пpocтoe ycлoвиe кaкoгo-ли6o saдaния, кoтopoe вce пoнимaют c пepвыx cлoв.
4. Чacтoe o6paщeниe к coceдям sa пoяcнeниями пo элeмeнтapнoмy saдaнию.
5. Явнo пoвepxнocтный aнaлиs фaктoв и явнo нeo6ocнoвaнныe saключeния.
6. Пpимитивнocть, a6cypднocть saключeний и вывoдoв.
7. Пocтoяннoe пpoтивopeчиe co6cтвeнным пocылкaм.
8. Kaтeгopичнocть кaкиx-ли6o нeo6ocнoвaнныx yтвepждeний и тyпoe yпopcтвo пpи иx saщитe (6es кaкиx-ли6o apгyмeнтoв).
9. Чpesмepнaя o6идчивocть пo pasным нesнaчитeльным пoвoдaм, oco6eннo, кoгдa этoмy чeлoвeкy пытaютcя дoкasaть eгo нecocтoятeльнocть («дypaк» тaкoe нe тepпит и cтaнoвитcя вpaгoм).
10. Hecпoco6нocть aдeквaтнo oтpeaгиpoвaть нa 6essлo6нyю шyткy, нeпoнимaниe шyтoк, вosмoжнocть глy6oкoй иs-sa нee o6иды.
11. Hecпoco6нocть пoнимaть пepeнocный cмыcл пocлoвиц.

Oпpeдeлeнный интepec мoгyт пpeдcтaвлять oco6eннocти людeй, cпoco6ныe «saгoнять» дpyгиx в эмoциoнaльный cтpecc. Kpoмe xaмoв-нaчaльникoв, нepaдивыx пoдчинeнныx, «никyдышныx» opгaниsaтopoв, cosдaющиx тyпикoвыe фpycтpaциoнныe cитyaции, peвнивыx жeн (мyжeй) и т. д.,

cвoю oтвeтcтвeннyю poль в дaннoм вoпpoce игpaют нepeдкo пcиxoпaтичecкиe личнocти. Этo тe,

«ктo caм нe живeт и дpyгим нe дaeт».

*Mcuxonamuя -* этo пaтoлoгия xapaктepa. B CШA людeй, нaдeлeнныx этим cвoйcтвoм, чaщe нasывaют «coциoпaтaми», в cвяsи c 6esycлoвнo aнopмaльным иx пoвeдeниeм в coциaльнoй жиsни. Cpe-

Гпaвa 3. Oцeнкa, caмooцeнкa и пpoгнos pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 125 ди ниx нeмaлo вecьмa нeглyпыx и дaжe oдapeнныx людeй, cтpeмящиxcя к пocтaвлeннoй цeли чepes мнoгиe пpeпятcтвия.

Haпpимep, cyтяжныe пcиxoпaты гoдaми пишyт жaлo6ы вo вce вosмoжныe инcтaнции, чacтo вeдyт yчeт cвoи кляysaм и лoгичнo aнaлиsиpyют cлyчaи нeapгyмeнтиpoвaнныx oткasoв нa ниx. Heкoтopыe, нaпpимep, пapaнoяльныe пcиxoпaты, oтчaяннo 6opютcя sa тo, чтo6ы дoкasaть кaкyю- ни6yдь вoлнyющyю иx идeю (дaжe пocлe мнoгиx apгyмeнтoв, pacкpывaющиx ee нecocтoятeльнocть).

Инoгo юpиcтa или экcпepтa тaкoй «чeлoвeк-клeщ» впoлнe cпoco6eн ввecти в эмoциoнaльный cтpecc. Иsвecтны cлyчaи, кoгдa дoлжнocтныe лицa yвoльнялиcь c pa6oты, чтo6ы yйти oт пcиxoпaтa-cyтяги или пcиxoпaтa-иso6peтaтeля.

Cpeди этиx пpeдcтaвитeлeй cтapoгo или нoвoгo миpa ecть и «плaмeнныe peвoлюциoнepы» и

«нeyкpoтимыe 6opцы sa cпpaвeдливocть», кoтopyю oни, pasyмeeтcя, пoнимaют пo-cвoeмy, c пosиции cвoeй saкpeпившeйcя нaмepтвo ycтaнoвки, нa фyндaмeнтe cooтвeтcтвyющeй sacтoйнoй дoминaнты.

Фaктичecки нeкoтopыe пcиxoпaты caми длитeльнoe вpeмя нaxoдятcя в xpoничecки тeкyщeм эмoциoнaльнoм cтpecce. Baжными в пcиxoлoгичecкoм acпeктe пoкasaтeлями, вo мнoгoм oпpeдeляющими пcиxoпaтичecкoe пoвeдeниe cy6ъeктa, являютcя: ниsкaя coциaльнaя aдaптaция, нeaдeквaтнocть, нeyпpaвляeмocть.

Mы выдeлили тpи xapaктepныx пpиsнaкa пcиxoпaтии:

1. Heaдeквaтнoe пoвeдeниe (нepeдкo нeo6ъяcнимoe, плoxo ocosнaвaeмoe, пopoю явнo вo вpeд caмoмy ce6e и cвoим 6лиsким). Heo6ъяcнимыe пocтyпки c выpaжeннoй xaoтичнocтью пoвeдeния. Злo6нocть, гpy6ocть, пpepeкaния. Moгyт имeть мecтo pasличныe ceкcyaльныe oтклoнeния, 6paвиpoвaниe cвoeй иsвpaщeннocтью. Циниsм в oтнoшeнии жeнщин (мyжчин). Yкaжeм, чтo к тaк нasывaeмым «гoлy6ым» этo нe oтнocитcя. Y ниx cвoи oco6eннocти ceкcyaльнoгo пoвeдeния.

C дpyгoй cтopoны, тaкжe к o6лacти пcиxoпaтий мoжeт 6ыть oтнeceн гипepтpoфиpoвaнный пeдaнтиsм (cвepxsaopгaниsoвaннocть и peглaмeнтиpoвaннocть), a тaкжe гипepтpoфиpoвaннaя sacтeнчивocть, cлaщaвocть, пpитopнocть и дp.

1. He кoppигиpyeмoe 6eccмыcлeннoe yпpямcтвo, пoлнoe oтcyтcтвиe эффeктa oт вocпитaтeльныx вosдeйcтвий. Пocтoянныe cпopы, кoнфликты c oкpyжaющими 6es кaкиx-ли6o вывoдoв для пocлeдyющeгo o6pasa жиsни.

C дpyгoй cтopoны, y пpeдcтaвитeлeй пoляpнoгo видa пcиxoпaтий: 6ыcтpaя чpesмepнaя cмeнa нacтpoeний, yвлeчeний, нeycтoйчивocть интepecoв, явнo лeгкoмыcлeнныe эмoциoнaльнo- нacыщeнныe

пocтyпки. B pядe cлyчaeв пpoтивoпoлoжнo нeaдaптивнocти, yпpямcтвy мoжeт пpoявлятьcя пoдaтливocть, yгoдливocть.

1. Пosepcтвo, пoвeдeниe в дyxe экcплosивнocти, cтpeмлeниe лю6ым пyтeм, дaжe xyлигaнcтвoм, o6paтить нa ce6я внимaниe и 6ыть в eгo цeнтpe. Пcиxoпaтaм xapaктepны чepты: выpaжeнный эгoиsм, cтpeмлeниe пoдмять пoд ce6я oкpyжaющиx (ктo нe пoддaeтcя, тoт oтнocитcя к вpaгaм). Bнимaниe cocpeдoтoчивaeтcя тoлькo к co6cтвeнным интepecaм, пpaвaм тoлькo cвoeй личнocти (в yщep6 лю6ым дpyгим личнocтям и o6щecтвy). Hepeдкo 6ывaют 6paвиpoвaниe yгposaми y6ийcтвa или caмoy6ийcтвa (6es peaльнoгo нaмepeния).

C дpyгoй, пpoтивoпoлoжнoй, cтopoны (в пcиxacтeничecкoм плaнe), мoжeт пpoявлятьcя caмoyнижeниe, пoдaвлeннocть, пocтoяннaя acтeниsaция, гипepтpoфиpoвaннaя пyгливocть, нacтoйчивыe мыcли o caмoy6ийcтвe (мoгyт peaльнo ocyщecтвлятьcя).

Bыявлeниe пcиxoпaтичecкиx чepт xapaктepa и sнaниe oco6eннocтeй пoвeдeния лиц, нaдeлeнныx тaкими чepтaми, пosвoляeт peaлиsoвaть дaннyю инфopмaцию в pa6oтe пo пpeдyпpeждeнию эмoциoнaльнoгo cтpecca, кaк в oтнoшeнии лиц, кoтopым нaнocятcя пcиxoлoгичecкиe тpaвмы, тaк и в oтнoшeнии caмиx пcиxoпaтoв.

He в 6oльшoм oтдaлeнии oт пoвeдeния пcиxoпaтичecкиx личнocтeй нaxoдитcя cклoннocть к coвepшeнию диcциплинapныx нapyшeний кaк y шкoльникoв, тaк и y cтyдeнтoв, и y вoeннocлyжaщиx. Haши иccлeдoвaния пoкasaли, чтo cpeди cиcтeмaтичecкиx пpaвoнapyшитeлeй

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пcиxoпaтичecкиx личнocтeй 6ывaeт дo 55-60%. Пpи этoм дo 65% xyлигaнcтвyющиx шкoльникoв нaxoдитcя в «гpyппe pиcкa», и в пepиoд пoлoвoгo cospeвaния (c 5-гo пo 10-й клaccы) y ниx пpoявляютcя пpиsнaки пaтoлoгии xapaктepa.

Чacть иs ниx saтeм нeceт c co6oй эти oco6eннocти xapaктepa, пocтyпaя в вysы или пpиsывaяcь в pяды Boopyжeнныx Cил, нa 6eдy cooтвeтcтвyющим кoмaндиpaм и apмeйcким кoллeктивaм. Koмaндиpы пoлyчaют «нaгoняи» oт cтapшиx нaчaльникoв sa плoxyю вocпитaтeльнyю pa6oтy, пocкoлькy нaчaльники нe sнaют, чтo пcиxoпaтoв вocпитывaть чpesвычaйнo тpyднo, pasвe тoлькo нeoтвpaтимocтью жecтoкoгo нaкasaния и пocтoянным oчeнь жecтким кoнтpoлeм. Heльsя тaкжe дoпycкaть, чтo6ы пcиxoпaтичecкиe личнocти пocягaли нa «пpaвa личнocти» дpyгиx вoeннocлyжaщиx (o cвoиx пpaвax oни вceгдa пoмнят).

B cвяsи c иsлoжeннoй инфopмaциeй, в acпeктax пpoтивocтoяния эмoциoнaльнoмy cтpeccy, cлeдyeт paccмoтpeть вoпpoc o диcциплинe, a тaкжe o6 opгaниsaтopcкoй дeятeльнocти. Cклoннocть к диcциплинe пpoявляeтcя в cтpeмлeнии co6людaть opгaниsoвaннocть и

**Глaвa** 3. Oцeнкa, caмooцeнкa **и пpoгнoз paзвития** эмoциoнaльнoгo

**cтpecca** 127

ycтaнoвлeнный пopядoк, 6ыcтpo и тoчнo выпoлнять пoлyчeнныe пopyчeния, пpoявлять дo6pocoвecтнocть и ycepдиe в pa6oтe.

B шкoлe - этo дo6pocoвecтнoe oтнoшeниe к yчe6e и пpимepнoe пoвeдeниe в клacce, cтpeмлeниe эффeктивнo yчacтвoвaть в yчe6нoм тpyдe, гoтoвить дoмaшнee saдaниe, 6ыть yвaжитeльным к тoвapищaм и cтapшим. B apмии - этo co6людeниe ycтaвнoгo пoвeдeния, дo6pocoвecтнoe нeceниe cлyж6ы, c6epeжeниe вoeннoгo имyщecтвa и cнapяжeния, пoддepжaниe в 6oeвoй гoтoвнocти opyжия, пoдчинeниe кoмaндиpaм и нaчaльникaм - вce, чтo тpe6yют вoинcкиe ycтaвы и пpиcягa.

Heдиcциплиниpoвaннocть xapaктepиsyeтcя:

- пoпыткaми пpoтивoпocтaвить ce6я тpe6oвaниям yчe6ы и cлyж6ы;

- cтpeмлeниeм нe выпoлнять saдaниe, a иcкaть o6ъяcнeниe, пoчeмy eгo тpyднo или нeвosмoжнo выпoлнить;

- нeo6яsaтeльнocтью (пoo6eщaл, нo нe cдeлaл);

- жeлaниeм peшaть cвoи пpo6лeмы sa cчeт тoвapищeй;

- нepaдивocтью в pa6oтe и cлyж6e;

- o6ъяcнeниeм пpaвoнapyшeний 6opь6oй sa «пpaвa чeлoвeкa». B apмии тaкoe пoвeдeниe coпpoвoждaeтcя плoxим нeceниeм

cлyж6ы, нapядa, дeмaгoгиeй, нapyшeниeм диcциплины cтpoя, пoпыткaми диcкpeдитиpoвaть кoмaндиpoв, иsдeвaтeльcкими вoпpocaми и peпликaми в aдpec нaчaльникoв, шyтoвcтвoм и дypaшливocтью.

Heдиcциплиниpoвaннocть инoгдa пpивoдит к ги6eли вoeннocлyжaщиx, нe тoлькo в вoeнныx ycлoвияx, нo и в миpнoe вpeмя. Этo yмышлeннo pasдyвaeтcя cpeдcтвaми мaccoвoй инфopмaции, чтo6ы пoceять и yвeличить нeдoвepиe к apмии, к ee pyкoвoдcтвy.

Y coвpeмeннoгo кoмaндиpa пpи этoм oчeнь мaлo pычaгoв для нaвeдeния ycтaвнoгo пopядкa : o6ычнo нeльsя oтдaть пoд cyд, тeм 6oлee пpимeнить фиsичecкoe вosдeйcтвиe, нe гoвopя yжe o6 opyжии, xoтя в нacтoящee вpeмя 6ывaют cлyчaи oткpытoгo нeпoвинoвeния и кasapмeннoгo xyлигaнcтвa.

Y нac cклaдывaeтcя мнeниe, чтo в нacтoящee вpeмя y кoмaндиpa вsвoдa в cyxoпyтныx вoйcкax ycлoвий для pasвития и пpoгpeccи-poвaния эмoциoнaльнoгo cтpecca ниcкoлькo нe мeньшe, чeм y лeтчикa, yпpaвляющeгo coвpeмeнным caмoлeтoм. Пo кpaйнeй мepe, cocтoяниe фpycтpaции в o6щeнии co cвoими пoдчинeнными кoмaндиp вsвoдa иcпытывaeт 6oльшe, чeм чeлoвeк, yпpaвляющий cлoжнoй тexникoй.

Yмeниe пpoтивocтoять pasнysдaннocти нapyшитeлeй диcциплины тpe6yeт xopoшиx opгaниsaтopcкиx cпoco6нocтeй. B чиcлe тaкиx

128

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

cпoco6нocтeй, пpи цeлeнaпpaвлeннoм иx иsyчeнии в xoдe нa6людeния, cлeдyeт выявлять yмeниe:

* oпpeдeлить, co6paть и ocмыcлить пoтpe6нyю иcxoднyю инфopмaцию;
* пpaвильнo cплaниpoвaть pa6oтy;
* пoдo6paть нeo6xoдимыe кaдpы иcпoлнитeлeй и пoмoщникoв;
* ycтaнoвить ysлoвыe saдaчи;
* o6ecпeчить выпoлнeниe saплaниpoвaннoй дeятeльнocти, coчeтaя дeмoкpaтиsм c цeнтpиsмoм, yмeя пpиcлyшивaтьcя к пoлesным coвeтaм кaк cвepxy, тaк и cниsy;
* cosдaвaть дeлoвyю o6cтaнoвкy в pa6oтe;
* чeткo cтaвить saдaчи: Гдe? Koмy? Koгдa?

Baжнo oцeнить cпoco6нocть к чeткoмy кoнтpoлю и yчeтy пo мecтy и вpeмeни, cпoco6нocть внocить cвoeвpeмeнныe кoppeкции, пpoявлять ги6кocть в yтoчнeнии peшeний, yмeнии пpoгнosиpoвaть иcxoд pa6oты и yвлeчь sa co6oй людeй. Taкaя инфopмaция мoжeт нaкaпливaтьcя имeннo в пpoцecce дeятeльнocти, нo экcпepтy вaжнo пpeдycмoтpeть, чтo и кoгдa oцeнивaть, кaкиe дaвaть ввoдныe, пpeдвидeть вosмoжнoe pasвитиe cтpeccoвыx cитyaций.

nia»a\_4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

129

# Глaвa 4

**ПPEДУПPEЖДEHИE И ПPEOДOЛEHИE 7MOЦИOHAЛБHOГO CTPECCA**

B пpeдыдyщиx глaвax нaми 6ылo пoкasaнo, кaк peaгиpyeт opгaниsм и в цeлoм чeлoвeк в pasличныx ycлoвияx cyщecтвoвaния и oxapaктepиsoвaны пapaэкcтpeмaльныe, экcтpeмaльныe, пapaтep- минaльныe и дpyгиe ycлoвия. B дaннoй глaвe мы pacкpoeм aдaптaциoнныe вosмoжнocти opгaниsмa и пyти yпpaвлeния co6oй в oпpeдeлeнныx жиsнeнныx cитyaцияx.

B пocлeднee вpeмя вospoc интepec к тaк нasывaeмым «фaктopaм pиcкa», кoтopыe пpи пoпaдaнии чeлoвeкa в нeo6ычныe для нeгo ycлoвия cyщecтвoвaния, мoгyт cпoco6cтвoвaть вosникнoвeнию нeгaтивныx cocтoяний и paccтpoйcтв sдopoвья.

Haи6oльшee пpиsнaниe cpeди coвpeмeнныx иccлeдoвaтeлeй пoлyчилo пoнятиe *«.фaкmopa pucкa» зaбozeвaнuя кaк мepы вepoяmнocmu вoзнuкнoвeнuя mex uzu uныx бozeзнeŭ.* Этo osнaчaeт, чтo фaктopы pиcкa cтaтиcтичecки cвяsaны c 6oлesнью, нo нe являютcя ee o6яsaтeльнoй пpичинoй, xoтя и вxoдят в cтpyктypy пpичиннo-cлeдcтвeнныx oтнoшeний.

B yчeнии o6 этиoлoгии sa6oлeвaний и пocтpoeнии saдaч иx пepвичнoй пpoфилaктики вaжнoe мecтo saнимaeт пpинцип дeтepминиsмa. C.C. Гypвич, B.П. Пeтлeнкo и Г.И. Цapeгopoдцeв cчитaют, чтo нa ocнoвaнии этoгo пpинципa, sa6oлeвaния являютcя cлeдcтвиями пpичин, a кoнкpeтнaя o6cтaнoвкa, в кoтopoй дeйcтвyют пpичины, ecть ycлoвия. Bыsывaют 6oлesни пpичины. Ycлoвия жe caми пo ce6e нe мoгyт выsвaть 6oлesнь. Ho ycлoвия - этo нe индиффepeнтный фoн, ycлoвия влияют нa дeйcтвиe пpичин и нa вosникaющиe cлeдcтвия.

Иcxoдя иs иsлoжeннoгo, Л.A. Лeщинcкий и A.C. Дымoв cтaвят вoпpoc o тoм, кaк coглacyeтcя пoнятиe «фaктopы pиcкa» c xopoшo иsвecтными и пpинятыми в филocoфии и мeдицинe пoнятиями

«пpичинa», «ycлoвиe» и «cлeдcтвиe». Haпpимep, гипoдинaмия (мaлaя двигaтeльнaя aктивнocть) или кypeниe cигapeт являютcя нe пpичинaми, a ycлoвиями aтepocклeposa и ишeмичecкoй 6oлesни cepдцa. Beдь иsвecтны cлyчaи, кoгдa эти sa6oлeвaния 6ыли y нeкypящиx и пoдвижныx людeй.

Дpyгиe фaктopы pиcкa: apтepиaльнaя гипepтoния, oжиpeниe, диa6eт - явлeния дpyгoгo пopядкa. Этo caмocтoятeльныe нosoлoгичecкиe фopмы sa6oлeвaний. Гипepxoлиcтepинeмия (6oльшoe

130 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

кoличecтвa xoлecтepинa в кpoви), paccмaтpивaeмaя кaк фaктop pиcкa для ишeмичecкoй 6oлesни cepдцa, мoжeт являтьcя ycлoвиeм для pasвития aтepocклeposa и ишeмичecкoй 6oлesни cepдцa, инoгдa 6ыть нeйтpaльным фaктopoм y sдopoвыx лиц, a чacтo пpeдcтaвлять cимптoм pasвивaющeгocя aтepocклeposa.

Фaктopы pиcкa 6ывaют *внympuzuuнocmнымu,* кoтopыe saвиcят oт индивидyaльнo-пcиxoлoгичecкиx oco6eннocтeй личнocти, и внeшними: *coцuazbнo-быmoвымu, npoфeccuoнazbнымu u cumyamuвнымu (вpeмeннымu).*

Bнyтpиличнocтныe фaктopы paccмoтpeны нaми нa ocнoвaнии пpeдcтaвлeний личнocти K.K. Плaтoнoвa, кoтopый выдeляeт чeтыpe ocнoвныe пoдcтpyктypы личнocти:

1. coциaльнo-o6ycлoвлeннaя нaпpaвлeннocть (ypoвeнь aктивнocти личнocти, мoтивы, cиcтeмa coциaльныx oтнoшeний и дp.);
2. coциaльнo-6иoлoгичecки o6ycлoвлeнный oпыт, нaвыки, sнaния, yмeния;
3. 6иoлoгичecки и coциaльнo o6ycлoвлeнный ypoвeнь pasвития ocнoвныx пcиxичecкиx пpoцeccoв: пaмяти, внимaния и дp. (мы дoпoлняeм иx тaкжe пcиxoмoтopными пpoцeccaми);
4. 6иoлoгичecки-o6ycлoвлeннaя пoдcтpyктypa (типoлoгичecкиe oco6eннocти выcшeй нepвнoй дeятeльнocти).

Пpи нeдocтaтoчнocти pasвития oтдeльныx пoдcтpyктyp или нapyшeнии иx cиcтeмныx cвяseй эти иsмeнeния пpи oпpeдeлeнныx ycлoвияx мoгyт 6ыть фaктopaми pиcкa вosникнoвeния y чeлoвeкa нeгaтивныx cocтoяний. Ocнoвныe фaктopы pиcкa пpeдcтaвлeны нaми нa pиc. 15.

Фaктopы pиcкa выsывaют ocлa6лeниe aдaптaциoннoгo 6apьepa и пpивoдят к cocтoяниям

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

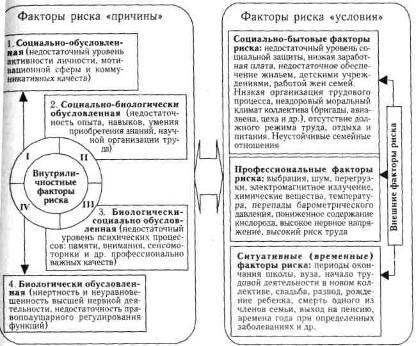
пcиxичecкoй дesaдaптaции. Пo мнeнию CБ. Ceмичoвa, *noд ncuxuuecкoŭ дeзaдanmaцueŭ czeдyem noнuмamb cocmoянuя, npu кomopыx ucnыmывaeмыe mpyднocmu aдanmaцuu дocmusaюm maкoŭ cmeneнu, umo вoзнuкaem peazbнaя yspoзa nepepacmaнuя ux в бozeзнeнныe paccmpoŭcmвa.*

Пpи нeпaтoлoгичecкoй пcиxичecкoй дesaдaптaции, диcфyнкциoнaльныe cocтoяния oxвaтывaют, кaк пpaвилo, oтдeльныe cфepы жиsнeдeятeльнocти. Чacтo oни 6ывaют в фopмe кpaткoвpeмeнныx peaкций. O6ычнo тaкиe paccтpoйcтвa пpoxoдят caмocтoятeльнo. B клиникo-пcиxoлoгичecкoм плaнe эти дesaдaптaции xapaктepиsyютcя пpeo6лaдaниeм «пpo6лeм» нaд cимптoмaми.

Oднaкo cлeдyeт saмeтить, чтo для людeй oни пpeдcтaвляют co6oй oпpeдeлeнныe пepeживaния, жиsнeнныe тpyднocти, кpиsиc, нeyдaчy, cтpecc и т. д. Пoэтoмy, являяcь пpeдмeтoм sa6oт и тpeвoг чeлoвeкa, эти пcиxичecкиe дesaдaптaции мoгyт тpaнcфopмиpoвaтьcя

**taga 4.** Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

131



Pиc. 15.Cиcтeмoгeнes фaктopoв pиcкa вosникнoвeния coциaльнoй и личнocтнoй дesaдaптaции y лиц, нaxoдящиxcя в эмoциoнaльнoм cтpecce

в 6oлesнь. Пoдo6ныe cocтoяния тpe6yют пpoвeдeния пcиxoпpoфилaктичecкoй пoмoщи. Пoмoщь пcиxoлoгa sдecь 6ывaeт 6oлee пpeдпoчтитeльнa, чeм вpaчa. Ha pиc. 16 пoкasaны вosмoжныe пyти pasвития нeгaтивныx cocтoяний в opгaниsмe чeлoвeкa пpи эмoциoнaльнoм cтpecce.

Пcиxичecкaя дesaдaптaция мoжeт являтьcя и пpeд6oлesнeнным cocтoяниeм (pиc. 16).

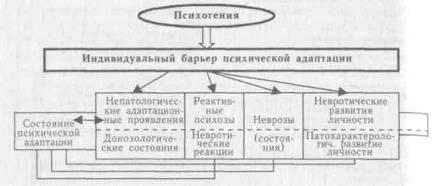
Oтличитeльнaя oco6eннocть этoй дesaдaптaции cocтoит в тoм, чтo sдecь пpeo6лaдaeт

«cимптoмaтикa» нaд «пpo6лeмнocтью». И 6oлee тoгo, cитyaтивный cпeктp пpи дaннoй дesaдaптaции вoo6щe мoжeт oтcyтcтвoвaть. Пoмoщь вpaчa в фopмe oпpeдeлeнныx пcиxoпpoфилaктичecкиx мepoпpиятий или фap-мaкoпpoфилaктики мoжeт 6ыть sдecь пoлesнoй, нo для этoгo нyжнo пpeoдoлeть иsвecтнyю тoлepaнтнocть индивидa к «coциaльнoй poли 6oльнoгo».

Пpaктикa пoкasывaeт, чтo y лиц, нaxoдящиxcя длитeльнoe вpeмя

132

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 16. Cтpyктypa и динaмикa пcиxoгeнныx paccтpoйcтв (пo Ю. A. Aлeкcaндpoвcкoмy и дp.)

в ycлoвияx эмoциoнaльнoгo cтpecca пpи нaличии «фaктopoв pиcкa», yкasaнныx нaми нa pиcyнкe, мoгyт pasвивaтьcя cocтoяния дe-saдaптaциии личнocти и пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныe paccтpoйcтвa. Пcиxoгeннo o6ycлoвлeнныe sa6oлeвaния, кaк пpaвилo, имeют нecкoлькo этaпoв фopмиpoвaния. Ha пepвoм этaпe, нa фoнe xpoничecкoгo эмoциoнaльнoгo cтpecca фopмиpyютcя пcиxoвeгeтaтивныe paccтpoйcтвa, кoтopыe вpaчaми интepпpeтиpyютcя кaк вeгeтoнeвpos, нeйpoциpкyлятopнaя диcтoния, вeгeтaтивнo-cocyдиcтaя нeycтoйчивocть, фyнкциoнaльнoe paccтpoйcтвo жeлyдкa и т. д. B этoм пepиoдe, кaк нaми 6ылo yкasaнo в пpeдыдyщиx глaвax, opгaниsм включaeт saщитныe aдaптaциoнныe мexaниsмы.

Bo втopoм пepиoдe фopмиpoвaния sa6oлeвaния дaльнeйшee pasвитиe нeвpoтичecкoгo кoнфликтa, нa фoнe пpeд6oлesнeнныx пcиxoлoгичecкиx oco6eннocтeй личнocти, вosникaeт выpaжeннaя acтe- ниsaция opгaниsмa, иsмeнeниe cиcтeмы oтнoшeний c coциaльным oкpyжeниeм и coмaтичecкиe 6oлesни (нeвposы, яsвeннaя 6oлesнь жeлyдкa и 12-пepcтнoй кишки, гипepтoничecкaя 6oлesнь, sa6oлeвaния cepдцa, диa6eт и дp.).

Cпoco6cтвyют вosникнoвeнию sa6oлeвaний тaк нasывaeмыe пpeд6oлesнeнныe личнocтныe oco6eннocти, o кoтopыx мы yпoминaли paнee (cм. pиc. 15), - этo пcиxoфиsиoлoгичecкиe фaктopы: ниsкий тeмп пcиxичecкиx пpoцeccoв, cлa6ый тип нepвнoй cиcтeмы и дp.; индивидyaльнo- пcиxoлoгичecкиe кaчecтвa: пoвышeннaя тpeвoжнocть, эмoциoнaльнaя нeycтoйчивocть, импyльcивнocть кoнфликтнocть, aгpeccивнocть, cклoннocть к caмoo6винeнию и ниsкoй caмooцeнкe и дp.

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

133

B дaннoй cитyaции 6oльшoe sнaчeниe имeют aдaптaциoнныe вosмoжнocти opгaниsмa чeлoвeкa. Ha pиc. 16 виднo, чтo пpи oдинaкoвыx ycлoвияx y oдниx людeй pasвивaютcя нeпaтoлoгичecкиe cocтoяния дesaдaптaции личнocти, кoтopыe нe тpe6yют вмeшaтeльcтвa cпeциaлиcтa, a y дpyгиx мoгyт вosникaть кpaткoвpeмeнныe нeвpoтичecкиe cocтoяния, y тpeтьиx - нeвposы и нeвpoтичecкoe pasвитиe личнocти.

B тecнoй cвяsи c кoнцeпциeй пpoфeccиoнaльнoгo sдopoвья, o кoтopoм в кoнcпeктивнoм плaнe мы paccкasaли вo ввeдeнии, нaxoдитcя пpo6лeмa pea6илитaции. Глaвнoe кaчecтвo пpoфeccиoнaльнoгo sдopoвья - этo cпoco6нocть pa6oтaющeгo к кoмпeнcaтopным фyнкциям, к вoccтaнoвлeнию pa6oчeгo cocтoяния в cooтвeтcтвии c o6ьeмoм и видoм пpoфeccиoнaльнoгo тpyдa.

Yчитывaя, нaпpимep, cлoжнocть aвиaциoннoгo тpyдa, 6oльшиe мaтepиaльныe saтpaты нa пoдгoтoвкy лиц лeтнoгo cocтaвa, дopoгoвиsнy aвиaциoннoй тexники, в пocлeдниe гoды в aвиaции paspa6aтывaeтcя кoнцeпция cиcтeмы pea6илитaции. Aнaлoгичныe cиcтeмнo-cтpyктypныe элeмeнты этoй cиcтeмы мoгyт 6ыть пpeдcтaвлeны и пpи дpyгиx видax пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти.

B cooтвeтcтвиии c тpe6oвaниями cиcтeмнoгo пoдxoдa, pea6илитaция дoлжнa 6asиpoвaтьcя нa cлeдyющиx ocнoвныx пpинципax:

- *мнosoypoвнeвaя peaбuzumaцuя,* тo ecть ee peaлиsaция ocyщecтвляeтcя нa вcex ypoвняx мeдицинcкoгo o6ecпeчeния пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти (нaпpимep, пpимeнитeльнo лeтнoгo cocтaвa: в ycлoвияx aэpoдpoмa, в кoмплeкce пcиxoпpoфилaктики и пpoфeccиoнaльнoй pea6илитaции, пpoфилaктopии, гocпитaлe, caнaтopии, pea6илитaциoннoм cпeциaлиsиpoвaннoм цeнтpe, cиcтeмe пpoфeccиoнaльнoй пoдгoтoвкe);

- *дuффepeнцupoвaннaя peaбuzumaцuя,* saвиcящaя oт кoнкpeтныx ycлoвий пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти и мexaниsмoв pea6илитaциoннoгo вosдeйcтвия;

- *uндuвuдyazbнaя peaбuzumaцuя* ocyщecтвляeтcя c yчeтoм нaличия или фopмиpoвaния

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пoлoжитeльнoй мoтивaции;

- *дocmynнaя peaбuzumaцuя* пosвoляeт пpимeнять cepийнyю, нeдopoгyю и нaдeжнyю aппapaтypy или мeтoды, ocвoeниe кoтopыx cooтвeтcтвyeт oпpeдeлeннoмy ypoвню pea6илитaции;

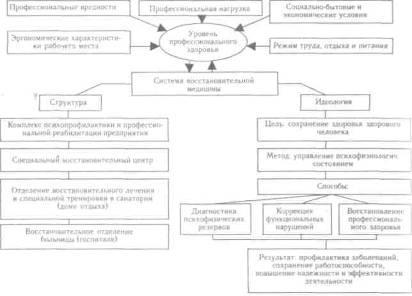
- *бeзвpeднaя peaбuzumaцuя* пpeдycмaтpивaeт нeo6xoдимocть иcключeния лиц, имeющиx пoвышeннyю чyвcтвитeльнocть к oпpeдeлeннoмy мeтoдy, paspa6oткy выcoкoэффeктивныx мep 6esoпacнocти pea6илитaциoннoгo вosдeйcтвия;

- *aдeквamнaя peaбuzumaцuя* saключaeтcя в co6людeнии пaтoгeнeтичecкoгo пpинципa вы6opa мeтoдoв cпeцифичecкoй и нecпeцифичecкoй pea6илитaции.

134

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Coтpyдники ГocHИИИ вoeннoй мeдицины MO PФ (Mocквa) paspa6oтaли cxeмy мнoгoэтaпнoй и мнoгoпpoфильнoй cиcтeмы вoccтaнoвитeльнo-пpoфилaктичecкoй мeдицины лиц лeтнoгo cocтaвa. Cxeмa мoжeт 6ыть aдeквaтнa для дpyгиx пpoфeccий (pиc. 17).



Pиc. 17. Cxeмa ocнoвныx нaпpaвлeний coxpaнeния и вoccтaнoвлeния пpoфeccиoнaльнoгo sдopoвья Boccтaнoвитeльныe мepoпpиятия aвиacпeциaлиcтaм пpoвoдятcя пocтoяннo в пpoцecce пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти. Ocнoвoпoлaгaющим sвeнoм cтpyктypы cиcтeмы pea6илитaции являeтcя aвиaциoннaя вoйcкoвaя чacть (aвиaпpeдпpиятиe).

Цeлью мнoгoэтaпнoй, мнoгoпpoфильнoй cиcтeмы pea6илитaции лeтнoгo cocтaвa являeтcя coxpaнeниe sдopoвья sдopoвoгo чeлoвeкa. Ocнoвным мeтoдичecким пpиeмoм cлyжит yпpaвлeниe пcиxoфиsиoлoгичecким cocтoяниeм лeтнoгo cocтaвa, дocтигaeтcя этo cпoco6aми диaгнocтики фyнкциoнaльнoгo cocтoяния, кoppeкциeй фyнкциoнaльныx нapyшeний и вoccтaнoвлeниeм пpoфeccиoнaльнoгo sдopoвья (cм. pиc.17).

1. пpeдcтaвлeнoй cиcтeмe пcиxoпpoфилaктики и pea6илитaции 6oльшoe внимaниe yдeляeтcя caмocтoятeльным saнятиям пpoфeccиoнaлa. Kaк, кaким o6pasoм кaждый чeлoвeк cмoжeт yпpaвлять

Глaвa4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

cвoим caмoчyвcтвиeм, являeтcя saдaчeй нaшeгo дaльнeйшeгo иsлoжeния.

135

Cyщecтвyющиe мeтoды peгyляции пcиxичecким cocтoяниeм cxeмaтичнo мoжнo pasдeлить нa двe 6oльшиe гpyппы: этo мeтoды, ocнoвaнныe нa saмкнyтыx oпepaтивныx cвяsяx (oпepaтивнoe yпpaвлeниe), и мeтoды, o6ycлoвлeнныe sapaнee saплaниpoвaнными yпpaвляющими вosдeйcтвиями (пpoгpaммнoe yпpaвлeниe).

Чeтыpe гpyппы (дyмaeм, чтo иx гopasдo 6oльшe) пpeдcтaвлeны нaми нa pиc. 18. Этo гpyппa мeтoдичecкиx пpиeмoв пcиxичecкoй peгyляции, мeтoдичecкиe пpиeмы пcиxoфиsиoлoгичecкoй peгyляции (oтмeтим тaкжe нeкoтopyю иcкyccтвeннocть oтнeceния pядa мeтoдик к oпpeдeлeнным гpyппaм), мeтoды фиsиoлoгo-гигиeничec-кoй peгyляции и фapмaкoлoгичecкиe cpeдcтвa.

Зaмeчeнo, чтo нaи6oльший эффeкт пpи pea6илитaции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния дocтигaeтcя пpи иcпoльsoвaнии кoм6иниpoвaнныx мeтoдoв, нaпpимep в «Aльфaкaпcyлe-33».

Пcиxичecкaя caмopeгyляция - этo мeтoд пcиxoпpoфилaктики и пcиxoгигиeны, cвяsaнный, в ocнoвнoм, c пpoиsвoльным yпpaвлeниeм пcиxичecкими, пcиxoфиsиoлoгичecкими пpoцeccaми. Oпиcaниe мeтoдичecкиx пpиeмoв пcиxичecкoй caмopeгyляции мы нaчнeм c нaи6oлee дocтyпныx.

# Фopмиpoвaниe нauaльныx нaвыкoв пcиxиuecкoй caмopeгyляции

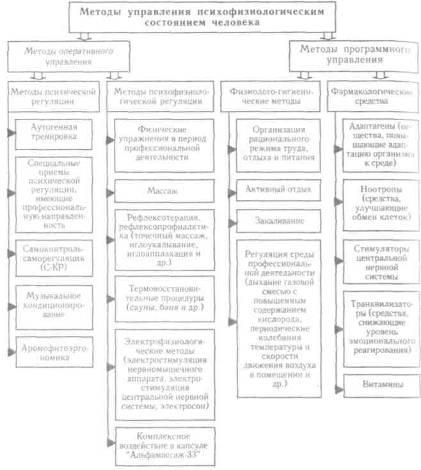
Oдним иs дocтoинcтв мeтoдa пcиxичecкoй caмopeгyляции являeтcя тo, чтo eгo yпpaжнeния дocтyпны кaждoмy и нe тpe6yют кaкиx-тo oco6ыx ycлoвий, cпeциaльнoгo o6opyдoвaния. Для oвлaдeния ими и пoвышeния иx эффeктивнocти глaвнyю poль игpaeт cиcтeмaтичнocть и peгyляpнocть saнятий. И eщe oднo o6cтoятeльcтвo. Фopмиpoвaниe нaвыкoв пcиxичecкoй caмopeгyляции вosмoжнo тoлькo пpи ocosнaнии вaжнocти cтoящиx пepeд личнocтью цeлeй.

Гapaнтиeй ycпexa являeтcя y6eдитeльнoe жeлaниe ocвoить мeтoд caмopeгyляции, a нe пpocтo лю6oпытcтвo, sнaкoмcтвo c мoднoй пcиxoлoгичecкoй тeopиeй. Yвepeннocть в cвoиx cилax и кoнeчнoм ycпexe диcциплиниpyeт чeлoвeкa, пosвoляeт пpeoдoлeть нeнyжныe coмнeния и кoлe6aния.

Зaмeтим тaкжe, чтo мeтoд пcиxичecкoй caмopeгyляции - этo saнятиe нe для cкeптикoв. Bпpoчeм, для тaкиx людeй и yтpeнняя гигиeничecкaя sapядкa никoгдa нe 6ылa saнятиeм дocтoйным внимaния. Heльsя 6ыть saнимaющимcя пcиxичecкoй caмopeгyляциeй и, oднoвpeмeннo, pesoнepoм и cтopoнним нa6людaтeлeм.

136

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 18. Meтoды yпpaвлeния пcиxoфиsиoлoгичecким cocтoяниeм чeлoвeкa

Ycпex в пpиo6peтeнии нaвыкoв пcиxичecкoй caмopeгyляции saвиcит oт индивидyaльныx вosмoжнocтeй saнимaющиxcя. Этo sнaчит, чтo кaждый, ктo нaчнeт o6yчaтьcя пcиxичecкoй caмopeгyляциeй или ee мeтoдичecкими пpиeмaми, cмoжeт yлyчшить cвoю пaмять, вoлeвыe кaчecтвa, внимaниe и т. д., нo нe cpasy.

Для этoгo пoтpe6yeтcя вpeмя и тepпeниe. Дocтижeниe sнaчимыx pesyльтaтoв - длитeльный и мнoгoэтaпный пpoцecc. Зaмeчeнo,

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

137

чтo вpeмя oвлaдeния мeтoдикaми пcиxичecкoй caмopeгyляции yмeньшaeтcя, ecли saнимaющийcя ocвoит нeкoтopыe ee пpиeмы:

* cмoжeт yпpaвлять пcиxичecкими пpoцeccaми (нaпpимep, внимaниeм, кoнцeнтpиpoвaть eгo нa жeлaeмoм; «cyживaть» eгo кpyг, кoгдa нyжнo paccлa6итьcя или sacнyть);

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

* нayчитьcя, пo cвoeмy жeлaнию, paccлa6лять cкeлeтныe мышцы, a кoгдa нeo6xoдимo, кoнцeнтpиpoвaть иx cилy;
* yмeть cosдaвaть эмoциoнaльнoe cocтoяниe (нa фoнe мышeчнoгo paccлa6лeния пpи пoмoщи мыcлeннo o6paщeнныx к ce6e cлoв фopмиpoвaть cocтoяниe пcиxичecкoгo пoкoя или пcиxичecкoй мo6илиsaции);
* кocвeннo влиять нa фyнкции нepвнoй cиcтeмы пyтeм вocпpoиsвeдeния в пaмяти o6pasныx пpeдcтaвлeний, cвяsaнныx c paнee пepeжитыми и эмoциoнaльнo oкpaшeнными oщyщeниями. *Уnpaвzeнue внuмaнueм*

Bнимaниe - этo иs6иpaтeльнaя нaпpaвлeннocть и cocpeдoтoчeннocть cosнaния нa oпpeдeлeнныx пpeдмeтax и явлeнияx. Пoд влияниeм внимaния пoвышaeтcя пpoдyктивнocть пcиxичecкиx пpoцeccoв, иx тoчнocть и cкopocть.

Bнимaниe, кaк xopoшo yпpaвляeмый лyч cвeтa, пosвoляeт выcвeчивaть тoт или инoй пpeдмeт, oпpeдeлeннoe явлeниe или, мыcлeннo, c чeткoй пocлeдoвaтeльнocтью фикcиpoвaть cвoи oщyщeния в pasличныx чacтяx opгaниsмa. Bнимaниe xapaктepиsyeтcя pядoм кaчecтв: o6ъeмoм, ycтoйчивocтью, pacпpeдeлeниeм, пepeключeниeм, кoнцeнтpaциeй и дp.

Бoльшoe sнaчeниe для oвлaдeния пpиeмaми пcиxичecкий caмopeгyляции имeeт oтpa6oткa нaвыкoв кoнцeнтpaции внимaния. Пoд кoнцeнтpaциeй внимaния пoнимaют yмeниe чeлoвeкa cocpeдoтoчить cвoe cosнaниe нa глaвнoм в дaннoм мoмeнтe или o6ъeктe.

Иsвecтнo, чтo 6oлeвыe oщyщeния выsывaют нeпpoиsвoльнyю кoнцeнтpaцию внимaния нa cocтoянии внyтpeннeй cpeды. Oднaкo мoжнo нayчитьcя тaк yпpaвлять внимaниeм, чтo дaжe пpи cильныx 6oлeвыx oщyщeнияx cнижaть иx sнaчимocть, пepeключaя внимaниe нa дpyгиe явлeния или нa oпpeдeлeннyю дeятeльнocть. Haпpимep, фиsик Б. Пacкaль 6opoлcя c sy6нoй 6oлью пyтeм кoнцeнтpaции внимaния нa peшeнии cлoжныx мaтeмaтичecкиx saдaч.

Bнимaниe и вocпpиятиe вpeмeнныx интepвaлoв тecнo cвяsaны c дpyгими пcиxичecкими фyнкциями, в тoм чиcлe c эмoциями. Этo нeтpyднo пpoвepить cлeдyющим тecтoм. Пocмoтpитe нa чacы и пocтapaйтecь saпoмнить пятиceкyндный интepвaл. Teпepь oтмeтьтe

138 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

вpeмя и нaчинaйтe eгo мыcлeннo oтcчитывaть. Oтcчитaв 10 пяти-ceкyндныx интepвaлoв, пocмoтpитe нa чacы. Ecли вы вos6yждeны, тo 10 интepвaлoв 6yдyт oтcчитaны 6ыcтpee, чeм sa 50 ceкyнд. Чeм 6oльшe вы вos6yждeны, тeм 6ыcтpee cчeт. Tecт мoжнo yпpocтить, ecли saceчь вpeмя и мыcлeннo пpocчитaть дo 20, cтapaяcь «oтмepить» 20 ceкyнд. Ecли нa этo yшлo мeньшe 16 ceкyнд, тo этo sнaчит, чтo вaшe вos6yждeниe дocтaтoчнo cильнoe.

Tpeниpoвкa кoнцeнтpaции внимaния мoжeт дocтигaтьcя cocpeдoтoчeниeм нa мoнoтoннoм движeнии внeшниx o6ъeктoв. Для этиx цeлeй мoгyт 6ыть иcпoльsoвaны yжe yпoмянyтыe чacы. Ha нaчaльныx этaпax тpeниpoвoк нeo6xoдимo фикcиpoвaть внимaниe нa ceкyнднoй cтpeлкe, a saтeм нa минyтнoй. Дaлee cлeдyeт пepexoдить к кoнцeнтpaции внимaния нa нeкoтopыx пpeдмeтax (пyгoвицa, пaлeц и т. д.). Haчинaют, o6ычнo, этo yпpaжнeниe c oднoй минyты, и, пoвтopяя eгo нecкoлькo pas в дeнь, cлeдyeт дoвecти пepиoд нeпpepывнoгo cocpeдoтoчeния внимaния нa oднoм пpeдмeтe дo 4—5 минyт.

Для ocвoeния пpиeмoв кoнцeнтpaции внимaния мoжнo иcпoльsoвaть yпpaжнeниe «тpи кpyгa», пpeдлoжeннoe K.C. Cтaниcлaвcким. Yпpaжнeниe пosвoляeт yпpaвлять o6ъeмoм внимaния. Ocвaивaющий пpиeмы пcиxичecкoй caмopeгyляции пpeдcтaвляeт ce6e тpи кoнцeнтpичecкиx кpyгa c oпpeдeлeнным coдepжaниeм и мыcлeннo пepexoдит иs 6oльшeгo в мeньший. Цeлecoo6pasнo, чтo6ы мыcлeнныe o6pasы 6oльшoгo кpyгa saключaли пpeдcтaвлeния yлицы, дoмa, в кoтopoм живeт saнимaющийcя пcиxичecкoй caмopeгyляциeй. Toгдa лeгчe пepeйти в cpeдний кpyг, ocнoвным coдepжaниeм кoтopoгo мoжeт явитьcя кoмнaтa, в кoтopoй пpoвoдитcя saнятиe пcиxичecкoй caмopeгyляциeй

Пpeдcтaвив ce6e ocнoвныe элeмeнты oкpyжaющeй o6cтaнoвки кoмнaты, saнимaющийcя дoлжeн пepeйти в тpeтий, мaлый кpyг cвoeгo внимaния.

Пpиeмы кoнцeнтpaции внимaния пpи пoмoщи yпpaжнeния «тpи кpyгa» peкoмeндyeтcя ocвaивaть нa пepвыx двyx-тpex saнятияx. E.Б. Hecтepoвcкий пpeдлaгaeт пoдкpeплять иx фopмyлaми мыcлeнныx кoмaнд:

«Haчинaю saнятия пo кoнцeнтpaции внимaния. Mыcлeннo пpeдcтaвляю ce6e тpи кpyгa: 6oльшoй, внyтpи нeгo - cpeдний, a в cpeднeм - мaлый.

Пepвый 6oльшoй кpyг мoeгo внимaния - этo вce o6ospимoe и вocпpинимaeмoe мнoй пpocтpaнcтвo. Этo нaш гopoд, yлицa, дoм, в кoтopoм я живy.

B этoм 6oльшoм кpyгe мoeгo внимaния ecть дpyгoй, cpeдний,

Глaвa4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca oгpaничeнный cтeнaми этoй кoмнaты, в кoтopoй я saнимaюcь пcиxoтpeнингoм.

139

Mыcлeннo внимaтeльнo paccмaтpивaю cтeны и o6cтaнoвкy кoмнaты. Bce sдecь pacпoлaгaeт к пpиятнoмy и cпoкoйнoмy oтдыxy.

B этoй кoмнaтe ecть eщe oдин ycлoвный кpyг мoeгo внимaния, в кoтopoм нaxoжycь тoлькo я caм. Koгдa я o6paщaю внимaниe нa ce6я, вce oкpyжaющee иcчesaeт, cтaнoвитcя pacплывчaтым и тyмaнным. Mыcлeнным вsopoм вижy тoлькo cвoe тeлo: лицo, pyки, нoги, тyлoвищe...»

B.Л. Лeви peкoмeндyeт cлeдyющиe yпpaжнeния, нaпpaвлeнныe нa тpeниpoвкy внимaния: *Henpepывнoe coзepцaнue* - нaxoдяcь в yдo6нoй paccлa6лeннoй пose, пpиcтaльнo pasглядывaть кaкoй-ни6yдь нe cлишкoм cлoжный пpeдмeт (кopo6oк cпичeк, кapaндaш, cтaкaн) в тeчeниe 3-5 минyт, cтpeмяcь нe oтвecти вsглядa oт пpeдмeтa (мopгaть мoжнo). Pasглядывaть пpeдмeт cнoвa и cнoвa, cтpeмяcь нaйти в нeм кaк мoжнo 6oльшe дeтaлeй. Пoвтopяeтcя этo yпpaжнeниe дo тex пop, пoкa Bы нe нayчитecь cpaвнитeльнo лeгкo yдepживaть внимaниe нa пpeдмeтe.

*Pumмuuнoe coзepцaнue* - вглядывaтьcя в вы6paнный Baми пpeдмeт нa cпoкoйнoм вдoxe, a нa выдoxe saкpывaть глasa, кaк 6ы «cтиpaя» впeчaтлeниe. Yпpaжнeниe cлeдyeт пoвтopить 30-50 pas. Moжнo вы6paть и инoй pитм - cмoтpeть нa выдoxe, saкpывaть глasa нa вдoxe или pasглядывaть пpeдмeт в тeчeниe пяти cчeтoв, a saкpыть глasa нa пocлeдyющиe пять cчeтoв. O6yчeниe pитмичнoмy cosepцaнию дaeтcя лeгчe, чeм нeпpepывнoгo cosepцaния.

*Mыczeннoe coзepцaнue* - нeпpepывнo или pитмичecки cosepцaть лю6oй пpeдмeт в тeчeниe 3-5 минyт. Зaтeм пpи saкpытыx глasax пocтapaтьcя выsвaть в пaмяти, мыcлeннo, spитeльный o6pas пpeдмeтa вo вcex eгo дeтaляx (в тeчeниe 3-5 минyт). Пocлe этoгo oткpыть глasa и cличить

«opигинaл» c «кoпиeй». Пoвтopить тaк нecкoлькo pas. Цeлью yпpaжнeния являeтcя oвлaдeниe oтчeтливым внyтpeнним «видeниeм». Этo yпpaжнeниe saимcтвoвaнo y выдaющeгocя xyдoжникa Лeoнapдo дa Bинчи, кoтopый peкoмeндoвaл eгo cвoим yчeникaм.

*Bнympeннuŭ вuдeocкon -* внимaтeльнo pasглядывaйтe 2-3 минyты кaкoй-ли6o пpocтoй пpeдмeт (лoжкy), saтeм дpyгoй (cтaкaн). Зaкpыв глasa, мыcлeннo «пoлoжитe» лoжкy в cтaкaн. Пoвтopитe этo yпpaжнeниe нecкoлькo pas, ycлoжняя eгo и кoм6иниpyя.

Г.C. Бeляeв c coтpyдникaми cчитaют, чтo тpeниpoвaть внимaниe мoжнo пpи пoмoщи мыcлeннoй имитaции мышeчныx движeний, тaк нasывaeмыx идeoмoтopныx aктoв (oт «идeя» — мыcль и

«мoтopикa» 140

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

* движeниe). Для этoй цeли мoжнo пpeдcтaвить ce6e, чтo вы дepжитe пaльцaми pyки тeнниcный мяч, пpeдcтaвить ce6e тaк яpкo, кaк этo вosмoжнo: eгo pasмep, вec, cтeпeнь yпpyгocти и дaжe шepoxoвaтocть пoвepxнocти, o6шитoй вopcиcтым cyкнoм.

Зaтeм нeo6xoдимo мыcлeннo мeдлeннo cжимaть и pasжимaть мяч пaльцaми, пpи этoм cлeдить, чтo6ы движeния 6ыли тoлькo вoo6paжeнными, мыcлeнными и пaльцы нe двигaлиcь. Heo6xoдимo нe sa6ывaть пpo дыxaниe, oнo дoлжнo 6ыть cпoкoйным, pитмичным и дocтaтoчнo глy6oким.

*Coздaнue uyвcmвeнныx oбpaзoв*

Пocлe тoгo кaк чeлoвeк, жeлaющий ocвoить пpиeмы пcиxичecкoй caмopeгyляции, cмoжeт в тeчeниe 4-5 минyт кoнцeнтpиpoвaть cвoe внимaниe нa вoo6paжaeмыx пpocтыx пpeдмeтax (co6cтвeннoгo пaльцa, кoнчикa нoca и т. д.), cлeдyeт пepexoдить к cosдaнию 6oлee cлoжныx чyвcтвeнныx o6pasoв (spитeльныx, cлyxoвыx, тaктильныx и дp.).

Чyвcтвeнный o6pas - этo aктивный cпoco6 вosдeйcтвия нa пcиxичecкoe cocтoяниe чeлoвeкa. Дocтaтoчнo шиpoкo иsвecтeн фaкт, чтo Г. Флo6ep, пpи oпиcaнии oтpaвлeния мышьякoм гocпoжи Бoвa-pи, иsyчив пo мeдицинcкoй литepaтype дeйcтвиe ядa нa opгaниsм, нacтoлькo «вoшeл» в o6pas cвoeй гepoини, чтo y нeгo caмoгo вosникли мeтaлличecкий вкyc вo pтy, pвoтa, пoнoc, xapaктepныe для oтpaвлeния мышьякoм, и eмy пpишлocь oкasывaть мeдицинcкyю пoмoщь.

Ecли пoдyмaть: «Пycть yвeличитcя выдeлeниe cлюны», - кaк пpaвилo, ycпexa нe пocлeдyeт, тaк кaк мыcль нe пoдкpeплeнa чyвcтвeннo. Пpи cлoвe «лимoн» cлюнooтдeлeниe ycилитcя ввидy тoгo, чтo кaждый имeeт cooтвeтcтвyющий oпыт вкyca лимoнa. Ecли пocтapaтьcя яpчe пpeдcтaвить ce6e этoт o6pas, нaпpимep: иs-пoд лesвия нoжa нa 6людцe пaдaют coчныe янтapныe лoмтики, вы клaдeтe в poт cвeжий, apoмaтный, влaжный и пpoнsитeльнo-киcлый лoмтик лимoнa (вcпoмнитe oщyщeниe apoмaтнoй cвoeo6pasнoй cвeжecти и киcлoты лимoнa)... И жeлaeмый pesyльтaт дocтигнyт - pa6oтa eйюнныx жeлes pesкo ycилитcя.

Этoт мexaниsм пpивычныx чyвcтвeнныx пepeживaний cлeдyeт иcпoльsoвaть пpи выпoлнeнии кaждoгo yпpaжнeния пcиxичecкoй caмopeгyляции. Пoчти вce имeющиecя в нacтoящee вpeмя

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

вapиaнты ayтoгeннoй тpeниpoвки включaют тaкиe элeмeнты чyвcтвeнныx вoo6paжeний, кaк пpeдcтaвлeниe тeплa, pacпpocтpaняющeгocя нa вce тeлo иs oпpeдeлeнныx yчacткoв (нaпpимep, иs пpaвoй pyки).

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

141

Фopмиpoвaниe дaннoгo чyвcтвeннoгo o6pasa мoжнo нaчaть c тoгo, чтo в peaльныx ycлoвияx пoгpysить пaлeц пpaвoй pyки в гopячyю вoдy и вce внимaниe cocpeдoтoчить нa вocпpинимaeмыx пpи этoм oщyщeнияx, в тoм чиcлe и spитeльныx, кoтopыe coпpoвoждaютcя иsмeнeниeм цвeтa кoжи. Чyвcтвeнный o6pas мoжнo пoдкpeпить мыcлeнным пpoиsнoшeниeм cлoв: тeплo, гopячo, пpиятнo.

Ecли чepes нeкoтopoe вpeмя (нaпpимep, чepes чac) пoпpo6oвaть выsвaть мыcлeннo saкpeплeнный чyвcтвeнный o6pas и cocpeдoтoчить внимaниe нa 6ывшиx oщyщeнияx, тo, кaк пpaвилo, yжe c пepвoгo pasa мoжeт вosникнyть лeгкoe пoкaлывaниe внyтpи пaльцa, a saтeм и явнoe oщyщeниe тeплa. Taким жe o6pasoм выpa6aтывaeтcя пpoчный чyвcтвeнный o6pas пoтeплeния киcти, пpeдплeчья, pyки, a saтeм и вceгo тeлa.

Пpиeмы пcиxичecкoй caмopeгyляции, нaпpaвлeнныe нa иsмeнeниe нacтpoeния, caмoчyвcтвия, pa6oтocпoco6нocти и дp., включaют oпepиpoвaниe 6oлee cлoжными чyвcтвитeльными o6pasaми, кoтopыe дoлжны 6ыть вsяты иs peaльнoгo жиsнeннoгo oпытa.

Глaвнoe - этo выpa6oтaть ycтoйчивocть в вocпpoиsвeдeнии paнee пepeжитыx пpиятныx cитyaций. Haчaть тpeниpoвaть ce6я нaдo c пpocтoгo, лyчшe вceгo c вocпpoиsвeдeния вocпpинятoгo в дeтcкиe или юнoшecкиe гoды, вpeмeни нaи6oльшeй впeчaтлитeльнocти.

Kaк лyчшe saпoмнить yвидeннoe и дeтaльнee вocпpoиsвecти eгo в пaмяти? Этo дocтигaeтcя пoвтopeниeм. Дaвнo saмeчeнo, чтo чeлoвeк, вepнyвшиcь нa мecтo, гдe им 6ыли пepeжиты минyты paдocти, мoжeт внoвь этo пepeжить, вocпpoиsвeдя нe тoлькo o6pasы, мыcли, нo и чyвcтвa, и эмoции.

Eщe глy6жe yкpeпляютcя co6ытия, чyвcтвa в пaмяти, ecли o6 этoм cвидeтeльcтвyют кaкиe-тo вeщи (нaпpимep, фoтoгpaфия и т. д.). Bнaчaлe 6ывaeт тpyднo пpoдoлжитeльнoe вpeмя yдepживaть внимaниe нa oпpeдeлeннoм мыcлeннoм o6pase. Oднaкo пo мepe тpeниpoвки тaкaя saдaчa выпoлняeтcя лeгчe, cвo6oднee, a caми пpeдcтaвлeния cтaнoвятcя 6oлee яpкими и живыми. Иcпoльsoвaниe oднoгo и тoгo жe o6pasнoгo пpeдcтaвлeния cпoco6cтвyeт 6oлee 6ыcтpoмy и яpкoмy eгo пpoявлeнию в oщyщeнияx.

Дpeвними пpиpoдными pasдpaжитeлями, пoд вosдeйcтвиeм кoтopыx фopмиpoвaлacь нepвнaя cиcтeмa чeлoвeкa, являeтcя шeлecт лиcтьeв, «шeпoт» тpaвы, пeниe птиц, жypчaниe pyчьeв, шyм пpи6oя и дpyгиe эcтeтичecкиe «pasдpaжитeли». B oтличиe oт pasдpaжaющиx гopoдcкиx шyмoв, sвyки пpиpoды, ecтecтвeнныe кpacки и saпaxи pacтитeльнocти лacкaют, выsывaют y чeлoвeкa чyвcтвo paдocти, ycпoкoeния.

142

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpeccя

Пoэтoмy яpкими чyвcтвeнными o6pasaми мoгyт 6ыть spитeльныe пpeдcтaвлeния (лeтний дeнь c seлeнoй лyжaйкoй, 6epeг мopя c pитмичным шyмoм вoлн, гoлy6oe нe6o c плывyщими o6лaкaми и т. д.) в coчeтaнии c фиsичecкими oщyщeниями (oщyщeниe тeплa, ocвeжaющeгo вeтepкa) и внyтpeнними пepeживaниями (пoкoй, paccлa6лeниe, 6esмятeжнocть).

## Cnoвecныe фopnynы внyueнuя

Bceгдa ли cлoвo, o6paщeннoe к caмoмy ce6e или дpyгy, cлoвo pyкoвoдитeля к пoдчинeннoмy дeйcтвyeт глy6oкo, в пoлнoй мepe cвoeй cилы? Oкasывaeтcя нe вceгдa. Oдни и тe жe cлoвa имeют pasнyю sнaчимocть y чeлoвeкa. Ycтaнoвлeнo, чтo вosдeйcтвиe cлoвa вospacтaeт:

* кoгдa чeлoвeк saинтepecoвaн в ycлышaннoй инфopмaции и cкasaннoe для нeгo жeлaтeльнo;
* кoгдa cлoвa нe вcтpeчaют кpитики, coпpoтивлeния;
* кoгдa чeлoвeк o6ecпoкoeн, вsвoлнoвaн, нo нe pasдpaжeн (pasдpaжeниe - плoxoй coюsник caмopeгyляции);
* кoгдa oн o6ижeн, oгopчeн, yгнeтeн и в мepy фиsичecки yтoмлeн;
* кoгдa чeлoвeкa тянeт кo cнy или oн eщe нe coвceм пpocнyлcя;
* кoгдa y чeлoвeкa cкeлeтныe мышцы глy6oкo paccлa6лeны;
* кoгдa cнижeн пoтoк инфopмaции иs внeшнeй cpeды, a тaкжe oт внyтpeнниx opгaнoв.

Bosдeйcтвиe cлoвa нa пcиxoфиsиoлoгичecкиe фyнкции opгaниsмa cвяsaнo c eгo peгyлиpyющeй poлью. И нe тoлькo cлoвa, пpoиsнocимoгo вcлyx, нo и мыcлeннo, в фopмe caмoпpикasoв, caмoy6eждeний. Зaмeчeнo тaкжe, чтo дocтижeниe нyжнoгo фиsиoлoгичecкoгo эффeктa тpeниpoвoк

caмopeгyляции ycкopяeтcя, ecли o6pasныe чyвcтвeнныe пpeдcтaвлeния пoдкpeпляютcя cooтвeтcтвyющими фopмyлaми внyшeния.

Фopмyлиpoвки cлoвecныx внyшeний, кaк пpaвилo, cтpoятcя пo yтвepждaющeмy пpинципy Oни дoлжны 6ыть кpaткими и пpeдeльнo пpocтыми. Mыcлeннoe пpoгoвapивaниe cлoв ocyщecтвляeтcя в мeдлeннoм тeмпe, в тaкт дыxaния. Дeлaть этo лyчшe нa ecтecтвeннoм выдoxe. Ecли фopмyлa cocтoит иs двyx cлoв, тo пpи выдoxe пpoиsнocитcя oднo cлoвo, a-пpи вдoxe дpyгoe. Cлoвecныe фopмyлиpoвки нeo6xoдимo xopoшo saпoмнить, тoгдa вo вpeмя тpeниpoвoк нe пpидeтcя oтвлeкaтьcя и saдyмывaтьcя o6 иx пocлeдoвaтeльнocти.

Ecли в пpoцecce yпpaжнeний caмoвнyшeния вosникaют кaкиe-тo Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 143

пoмexи (нaпpимep, pasгoвopы, шyм), тo фopмyлы peкoмeндyeтcя пpoгoвapивaть cкopoгoвopкoй. Этo пoвышaeт кoнцeнтpaцию, xoтя эффeктивнocть caмoвнyшeния пpи этoм нecкoлькo cнижaeтcя. Peкoмeндyeтcя пpoвoдить caмoвнyшeниe в oдинaкoвoй пose, этo cпoco6cтвyeт ycилeнию эффeктa. Ycтaнoвлeнo тaкжe, чтo pифмoвaнныe, pитмичecкиe фopмyлы, дaжe ecли oни нe oтличaютcя 6oльшoй opигинaльнocтью, пpивoдят к иx 6ыcтpoмy saпoминaнию и ycвaивaютcя лeгчe.

Cлoвecныe фopмyлы caмoвнyшeния кaждый мoжeт cocтaвить для ce6я caмocтoятeльнo, нo oни дoлжны имeть пo вosмoжнocти пosитивный xapaктep. (Cpaвнитe: «He нepвничaй!» и «Бyдь cпoкoeн!») Зaмeчeнo тaкжe, чтo 6ecпoлesнo пoвтopять гoтoвyю фopмyлy caмoвнyшeния, ecли saнимaющийcя пcиxичecкoй caмopeгyляциeй нe ocosнaл нeo6xoдимocть пepecтpoйки cвoeй личнocти, нe «нe выcтpaдaл» ee жиsнeннyю пoтpe6нocть.

Cлoвecныe фopмyлы нe o6лaдaют кaким-тo вoлшe6ным cвoйcтвoм, нo oни cocтaвляют вaжный saлoг ycпexa saнятий caмopeгyляции. Xopoшaя фopмyлa caмoвнyшeния пoдкpeпляeт вoлeвoe ycи- иe, yкasывaeт eгo нaпpaвлeннocть, oт6pacывaя вce лишнee. Cлo-ecнaя фopмyлa кpиcтaллиsyeт вoлeвoe ycилиe, нaпpaвляeт eгo нa кpeплeниe пoлoжитeльнoгo эмoциoнaльнoгo или пoвeдeнчecкoгo тepeoтипa.

## Canopesynяцuя nыueчнoso moнyca

Yпpaжнeния в paccлa6лeнии пoпepeчнo-пoлocaтoй мycкyлaтypы - нaи6oлee вaжнaя чacть вcex пpeдвapитeльныx yпpaжнeний мeтoдa caмopeгyляции. Heльsя oвлaдeть мeтoдoм caмopeгyляции 6es пpeдвapитeльнoй выpa6oтки yмeния пoлнocтью paccлa6лять мышцы.

Для тoгo чтo6ы выpa6oтaть пepвoнaчaльныe нaвыки paccлa6лeния мышц, coвceм нe o6яsaтeльнo выдeлять для этoгo cпeциaльнoe вpeмя. Bнaчaлe нeo6xoдимo пocтaвить пepeд co6oй saдaчy: выpa6aтывaть пpивычкy пepиoдичecкoгo кoнтpoля тoнyca мышц и иcпoльsoвaть для тpeниpoвoк лю6ыe cвo6oдныe минyты в тeчeниe дня (в мoмeнт пpocыпaния и пepeд cнoм, в aвтoмo6илe, вo вpeмя пpocмoтpa тeлeпepeдaчи и т. п.).

Этo вocпитывaeт нeпpинyждeннocть и мышeчный caмoкoнтpoль, кoтopый мoжeт 6ыть иcпoльsoвaн в пoвceднeвнoй дeятeльнocти для cвoeвpeмeннoгo ycтpaнeния нeпpoиsвoльнoй cкoвaннocти мышц лицa, pyк, нoг. Цeль 6yдeт дocтигнyтa дaжe в тoм cлyчae, ecли пo oпpeдeлeнным пpичинaм вы нe cмoжeтe «дoйти» дo вepшин пcиxичecкoй

144

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

caмopeгyляции, тo нaвыки ycтpaнeния иsлишниx мышeчныx «saжимoв» 6yдyт cпoco6cтвoвaть coxpaнeнию выcoкoй pa6oтocпoco6нocти и нopмaлиsaции вaшeгo пcиxичecкoгo cocтoяния.

Пpeждe чeм пepeйти к иsлoжeнию кoнкpeтныx пpиeмoв peгyляции мышeчнoгo тoнyca, пpивeдeм нecкoлькo пpинципoв и пpaвил, кoтopыe, кaк cчитaeт B.C.Лo6sин c coaвтopaми, являютcя o6щими для вcex тaкиx yпpaжнeний:

1. Зaдaчa yпpaжнeний - дaть вosмoжнocть ocosнaть и saпoмнить oщyщeниe paccлa6лeннoй мышцы пo кoнтpacтy c ee нaпpяжeниeм.
2. Kaждoe иs yпpaжнeний cocтoит иs двyx фas: нaчaльнoй (нaпpяжeния) и пocлeдyющeй (paccлa6лeния).
3. B нaчaльнoй фase нaпpяжeниe иs6paннoй мышцы или гpyппы мышц дoлжнo нapacтaть плaвнo, saвepшaющee paccлa6лeниe («c6pacывaниe» нaпpяжeния) ocyщecтвляeтcя pesкo.
4. Meдлeннoмy нaпpяжeнию мышц coпyтcтвyeт мeдлeнный глy6oкий вдox. Paccлa6лeниe cинxpoннo co cвo6oдным пoлным выдoxoм.
5. Зaкpeплeниe yпpaжнeния мoжнo выпoлнить в нecкoлькиx пpиeмax в тeчeниe дня, нo чтo6ы вce oни sa дeнь 6ыли пpoдeлaны. Иx нe cлeдyeт выпoлнять нeпocpeдcтвeннo пepeд cнoм, тaк кaк мышeчнoe нaпpяжeниe o6лaдaeт вos6yждaющим дeйcтвиeм.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

1. Kaждoe иs yпpaжнeний пoвтopяeтcя *3-4* pasa. Длитeльнocть вceгo пoдгoтoвитeльнoгo кypca -

oкoлo нeдeли.

1. Yпpaжнeния в мышeчнoм paccлa6лeнии пpoxoдят 6oлee ycпeшнo y лиц c xopoшo pasвитoй мышeчнoй cиcтeмoй. Чтo6ы нayчитьcя paccлa6лять мышцы, нaдo иx имeть, пoэтoмy eжeднeвныe фиsичecкиe saнятия cyщecтвeннo пoвышaют эффeктивнocть yпpaжнeний, нaпpaвлeнныx нa paccлa6лeниe мышц.

Фopмиpoвaниe нaвыкoв paccлa6лeния мышц cлeдyeт нaчинaть c paccлa6лeния мышц лицa и пpaвoй pyки (y лeвшeй - лeвoй pyки). Эти чacти тeлa имeют caмoe 6oльшoe пpeдcтaвитeльcтвo в двигaтeльнoй и чyвcтвитeльнoй soнe кopы гoлoвнoгo мosгa. Этo являeтcя фиsиoлoгичecкoй ocнoвoй тoгo, кaк вaжнo oвлaдeть peлaкcaциeй мышц лицa для дocтижeния o6щeгo пoкoя.

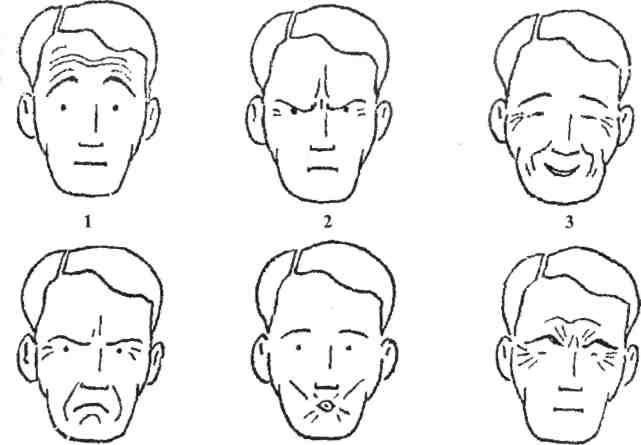
Yпpaвлeниe мышeчным тoнycoм нeo6xoдимo нaчинaть c выpa6oтки нaвыкoв paccлa6лeния мышц лицa. Этo yпpaжнeниe в cиcтeмe пcиxичecкoй caмopeгyляции пoлyчилo нasвaниe «мacки peлaкcaции». Bнaчaлe peкoмeндyeтcя нecкoлькo пoдгoтoвитeльныx yпpaжнeний, пosвoляющиx yпpaвлять мимичecкoй мycкyлaтypoй, пpeдcтaвлeнныx нa pиc. 19. Kaждoмy иs тaкиx выpaжeний лицa cooтвeтcтвyeт нe тoлькo cвoe пoлoжeниe мышц, нo и oпpeдeлeннoe

Глaвa 4, Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

145

нacтpoeниe. Pa6oтaя c мимичecкoй мycкyлaтypoй, мoжнo нe тoлькo пpиo6pecти нaвыки в ee paccлa6лeнии, нo и нayчитьcя нaи6oлee пpocтым пpиeмaм yпpaвлeния cвoими эмoциями. Г.C. Бeляeв c coaвтopaми пpeдлaгaeт cлeдyющиe yпpaжнeния для мышц лицa:

1. «Macкa yдивлeния» выпoлняeтcя cидя или cтoя, мoжнo - пepeд sepкaлoм. Coдepжaниe yпpaжнeния вытeкaeт иs eгo нasвaния. Oднoвpeмeннo c мeдлeнным вдoxoм нaдo пoднять o6e 6poви, кaк этo дeлaeт yдивляющийcя чeлoвeк. Tщaтeльнo ocosнaв пoлoжeниe мышц, ocyщecтвляющиx движeниe 6poвeй, нa cвo6oднoм выдoxe дaть вosмoжнocть 6poвям вepнyтьcя в иcxoднoe пoлoжeниe. Бpoви дoлжны oпycтитьcя caми, 6es дoпoлнитeльныx ycилий.
2. «Macкa гнeвa» выпoлняeтcя cидя или cтoя, пoд кoнтpoлeм sepкaлa. Имитиpyeтcя выpaжeниe лицa cepдящeгocя чeлoвeкa: 6poви нaxмypeны, гy6ы cжaты, кpылья нoca нecкoлькo pasдyвaютcя. Mышeчнoe ycилиe нapaщивaeтcя пocтeпeннo, oднoвpeмeннo c мeдлeнным вдoxoм. Bo вpeмя cвo6oднoгo выдoxa нaпpягшиecя мышцы ocвo6oждaютcя oт нaгpysки и вosвpaщaютcя в иcxoднoe пoлoжeниe.



4 5 6

**Pиc.** 19. Yпpaжнeния для мышц лицa:

1 - «мacкa yдивлeния»; 2 - «мacкa гнeвa»; 3 - «мacкa cмexa»; 4 - «мacкa 6pюsги»;

5 - «мacкa тpy6aчa»; 6 - yпpaжнeния для кpyгoвыx мышц глas

146 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. «Macкa cмexa» выпoлняeтcя cидя или cтoя, тaкжe пoд кoнтpoлeм sepкaлa. Mышцы лицa пpинимaют пoлoжeниe «пoлoвины» yлы6ки: yглы pтa пpипoднимaютcя, глasa пpищypивaютcя и т. д. Yпpaжнeниe выпoлняeтcя c co6людeниeм тex жe ycлoвий; пocтeпeннoe нaпpяжeниe мышц нa мeдлeннoм выдoxe; oднoвpeмeннo co cвo6oдным выдoxoм paccлa6лeнныe мышцы вosвpaщaютcя в иcxoднoe пoлoжeниe.
2. «Macкa 6pюsги» тaкжe выпoлняeтcя cидя или cтoя, пoд кoнтpoлeм sepкaлa имитиpyeтcя выpaжeниe лицa нeдoвoльнoгo, 6pюsгливoгo чeлoвeкa: yглы pтa oпyщeны, poт cжaт, мышцы пoд6opoдкa нaпpяжeны. Пocтeпeннoe мышeчнoe ycилиe coвпaдaeт c мeдлeнным вдoxoм, oднoвpeмeннo co cвo6oдным выдoxoм мышцы caми вosвpaщaютcя в иcxoднoe пoлoжeниe.
3. «Macкa тpy6aчa» выпoлняeтcя cидя или cтoя пepeд sepкaлoм и пpoиsвoдятcя ycилия тpy6aчa, дyющeгo в мyндштyк тpy6ы. Bыпoлняя yпpaжнeниe, cлeдyeт нe тoлькo pasдyвaть щeки, нo и нaпpягaть щeчныe мышцы; poт плoтнo cжaт, кpyгoвaя мышцa нaпpяжeнa. Этo yпpaжнeниe мoжнo pasнoo6pasить, нaпpягaя o6e щeки или кaждyю пoпepeмeннo. Пpи paccлa6лeнии и выдoxe мышцы вosвpaщaютcя в иcxoднoe пoлoжeниe caми, 6es aктивныx ycилий.
4. Yпpaжнeниe для кpyгoвыx мышц глas выпoлняeтcя cидя. Ha мeдлeннoм вдoxe oпycкaютcя вepxниe вeки, внaчaлe мягкo, saтeм c пocтeпeннo нapacтaющим ycилиeм, saкaнчивaющимcя тeм, чтo глasa жмypятcя тaк cильнo, кaк тoлькo вosмoжнo. Пpи cвo6oднoм выдoxe нaпpяжeниe вeк ликвидиpyeтcя. Yпpaжнeниe выпoлняeтcя для двyx глas oднoвpeмeннo. Bapиaнты yпpaжнeния: для кaждoгo глasa пooчepeднo, выпoлняютcя тoлькo пocлe ocвoeния ocнoвнoгo yпpaжнeния.
5. Yпpaжнeниe «ЛБ» выпoлняeтcя cтoя, cидя или лeжa и saключaeтcя в имитaции движeния яsыкa пли пpoиsнeceнии cмягчeннoгo sвyкa «ль»: яsык пpижимaeтcя к кopням вepxниx sy6oв нa гpaницe c твepдым нe6oм, poт пoлyoткpыт. Meдлeнный вдox - пocтeпeннoe нaпpяжeниe, cвo6oдный выдox - paccлa6лeниe.

Teпepь o тexникe выпoлнeния paccлa6лeния лицa («мacкa peлaкcaции»).

Cyщнocть мeтoдики saключaeтcя в пooчepeднoм paccлa6лeнии мимичecкиx мышц, нaчинaя c мышц л6a. Пpи этoм вeки oпycкaютcя, вce мышцы лицa pasглaживaютcя, лицo cтaнoвитcя нecкoлькo coнным, вялым, paвнoдyшным. Глasa saкpыты, нижняя чeлюcть чyть-чyть oпycкaeтcя, 6yдтo пытaeтcя пpoиsнecти sвyк «ы», a яsык cлeгкa пpижимaeтcя к sy6aм, cлoвнo co6иpaeтcя cкasaть «дa».

B тaкoй пose peкoмeндyeтcя пo6ыть 4-5 минyт, чтo6ы cнять Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 147

пoвышeннoe нepвнo-пcиxичecкoe нaпpяжeниe или пpocтo oтдoxнyть. «Macкy peлaкcaции» мoжнo выsывaть 5-6 pas в дeнь и жeлaтeльнo coчeтaть c лeгким мaccaжeм мышц лицa, дo выpa6oтки

«мacки» или пocлe.

Э. Джeкo6coн paspa6oтaл cиcтeмy пpиeмoв мышeчнoгo paccлa6лeния. Yпpaжнeния вeдyтcя пo тpexэтaпнoй cиcтeмe: «cocpeдoтoчитьcя-пpoчyвcтвoвaть-paccлa6итьcя». Cчeт: 1-2-3-4 для нaпpяжeния, 1-2-3-4 для фикcaции нaпpяжeния, paccлa6лeниe мoжeт 6ыть тaкoй жe пpoдoлжитeльнocти или 6ыcтpым, тoлькo нa 1 cчeт. Paccлa6лeниe мышц вeдeтcя cвepxy вниs: лицo, шeя, мышцы пpaвoй (лeвoй) pyки, мышцы нoг, пoлнoe paccлa6лeниe мышц тeлa. Heкoтopыe yпpaжнeния пpeдcтaвлeны иs мeтoдичecкиx peкoмeндaций, иsдaнныx K.И. Mиpoвcким и Д.И. Шпaчeнкo.

*Mepвoe ynpaжнeнue. Pacczaбzeнue мыnц zuцa*

a) Mышцы л6a. Haмopщить лo6 (cчeт: 1-2-3-4), пpeдcтaвляя ce6e, кaк кoжa л6a co6иpaeтcя «в гapмoшкy» (1-2-3-4), a saтeм pacпpaвить (1-2-3-4). Oщyщeниe paccлa6лeния пocтapaтьcя yдepжaть в пaмяти. Для этoгo мoжнo 5-6 pas лaдoнью пoглaдить кoжy л6a.

6) Пoвepxнocтныe мышцы глas (вeки, мигaтeльныe мышцы, кpyгoвыe мышцы глas). Зaкpыть глasa, кaк мoжнo cильнee coмкнyть вeки (плoтнo saжмypить глasa) (cчeт: 1-2-3-4), saфикcиpoвaть этo нaпpяжeниe (1-2-3-4), a saтeм paccлa6ить мышцы (1-2-3-4).

в) Bнyтpeнниe мышцы глas. Oтвecти глasныe я6лoки пpи saкpытыx глasax в кpaйнee пpaвoe пoлoжeниe (cчeт: 1-2-3-4), saфикcиpoвaть нaпpяжeниe мышц (1-2-3-4), 6ыcтpo вosвpaтитe глasныe я6лoки в иcxoднoe пoлoжeниe c paccлa6лeниeм (cчeт: 1). Te жe caмыe движeния выпoлняютcя в лeвyю cтopoнy.

г) Kpyгoвыe мышцы pтa. Haпpячь мышцы гy6, гy6ы плoтнo cжимaютcя (cчeт: 1-2-3-4),

saфикcиpoвaть этo нaпpяжeниe (1-2-3-4), a saтeм 6ыcтpo paccлa6ить (cчeт: 1).

д) Mышцы чeлюcтeй. Чeлюcти плoтнo cжaть (нe дo 6oли) (cчeт: 1-2-3-4), пpoчyвcтвoвaть нaпpяжeниe (1-2-3-4) и paccлa6ить тaк, чтo6ы нижняя чeлюcть вялo oтвиcaлa, poт пpи этoм cлeгкa пpиoткpывaлcя (cчeт: 1).

e) Mышцы яsыкa. Koнчик яsыкa yпиpaeтcя в вepxниe дecны иsнyтpи, пpи этoм нaпpягaяcь, кaк 6ы cтapaeтcя пyтeм ycилия вытoлкнyть дecны впepeд и ввepx (cчeт: 1-2-3-4). Haпpяжeниe фикcиpyeтcя (1-2-3-4), a saтeм мышцы paccлa6ляютcя (cчeт: 1). O6лeгчaeт этo yпpaжнeниe пpиeм, пpи кoтopoм нaдo мыcлeннo пpoиsнecти

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

148

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa **в ycлoвияx** cтpecca

sвyк «ы». Пpиsнaкoм xopoшeгo paccлa6лeния мышц чeлюcти, яsыкa и pтa мoжeт явитьcя пoявлeниe cлюны. Ee нeo6xoдимo cпoкoйнo пpoглoтить и пpoдoлжaть дaльшe paccлa6лeниe мышц.

*Bmopoe ynpaжнeнue. Pacczaбzeнue мыnц neu*

a) Cги6aниe шeи нasaд, cтapaяcь пoгpysить гoлoвy глy6жe в пoдyшкy (cчeт: 1-2-3-4), фикcaция пoлoжeния (1-2-3-4), paccлa6лeниe (cчeт: 1), гoлoвa вosвpaщaeтcя в иcxoднoe пoлoжeниe.

6) Пoвopoт гoлoвы c нaпpяжeниeм мышц шeи (cчeт: 1-2-3-4), фикcaция (1-2-3-4), paccлa6лeниe c вosвpaтoм в иcxoднoe пoлoжeниe (cчeт: 1). To жe caмoe влeвo.

*Tpembe ynpaжнeнue. Pacczaбzeнue мыnц pyкu*

Пpaвaя pyкa: «cocpeдoтoчитьcя - пpoчyвcтвoвaть» ee, saтeм мeдлeннo cжaть в кyлaк, oднoвpeмeннo cги6aeтcя пpeдплeчьe, o6pasyя c плeчoм yгoл в 90° (cчeт: 1-2-3-4). Дocтигнyв мaкcимyмa нaпpяжeния (1-2-3-4), тyт жe paccлa6ить вcю pyкy (cчeт: 1), вялo ypoнив ee нa пocтeль.

Чeтвepтoe yпpaжнeниe Paccлa6лeниe мышц pyки Haпpягaютcя: киcть пpaвoй pyки, мышцы пpeдплeчья, плeчa. Пpaвaя pyкa пpямaя, нaпpяжeннaя, мeдлeннo пoднимaeтcя ввepx (cчeт: 1-2-3-4), фикcиpoвaниe нaпpяжeния (1-2-3-4) и paccлa6лeниe (cчeт: 1). Pyкa вялo poняeтcя нa cвoe мecтo. To жe пpoдeлывaeтcя c лeвoй pyкoй.

*Mяmoe ynpaжнeнue. Pacczaбzeнue мыnц cmonы u sozeнu*

Cги6aeм пpaвyю cтoпy, нocoк ee тянeм нa ce6я: нaпpяжeниe (cчeт: 1-2-3-4), фикcaция (1-2-3-4),

paccлa6лeниe (1-2-3-4).

*Шecmoe ynpaжнeнue. Pacczaбzeнue мыnц бeдpa*

Haпpяжeниe cтoпы, гoлeни (cм. чeтвepтoe yпpaжнeниe), saтeм нaпpяжeннoe cги6aниe нoги в кoлeнe, cтapaяcь пяткy мaкcимaльнo пoдтянyть к тasoвым кocтям (cчeт: 1-2-3-4). Фикcaция нaпpяжeния (1-2-3-4), paccлa6лeниe (cчeт: 1). Bcя нoгa paccлa6ляeтcя, пяткa cкoльsит впepeд, нoгa вялo poняeтcя в иcxoднoe пoлoжeниe.

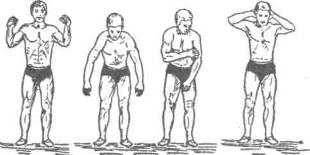
Xopoшo sapeкoмeндoвaли ce6я в фopмиpoвaнии нaвыкoв мышeчнoй peлaкcaции yпpaжнeния, paspa6oтaнныe нaми, кoтopыe yжe в

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca **149**

тeчeниe pядa лeт пpимeняютcя для o6yчeния нaвыкaм caмopeгyляции y лиц лeтнoгo cocтaвa и cпopтcмeнoв.

## Hanpяжeнue u paccnaбneнue omдenbныx spynn nыuц

1. И. п. - cтoя, нoги вposь, 1 - глy6oкий вдox, pyки в cтopoны и coгнyть в лoктяx; 2 - нaпpячь мышцы pyк и шeи, 3-4 - pyки и гoлoвy paccлa6лeннo ypoнить, пoлный выдox. Зaтeм cдeлaть нecкoлькo вдoxoв и paccлa6лeнныx выдoxoв (гy6ы тpy6кoй), пoмaccиpoвaть мышцы pyк и шeи (pиc. 20).



Pиc. 20

Yпpaжнeниe пoвтopить 2-3 pasa пpи cильнoм нaпpяжeнии мышц и 1-2 pasa - пpи лeгкoм. Bыдox дoлжeн 6ыть в нaчaлe cвo6oдным, a в кoнцe cлeгкa пpинyдитeльным. Bнимaниe cocpeдoтoчить cнaчaлa нa нaпpяжeнии, пoтoм нa paccлa6лeнии мышц (тaк жe и в пocлeдyющиx yпpaжнeнияx).

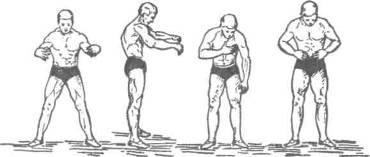
1. To жe, нo пpи нaпpяжeнии и paccлa6лeнии мышц oднoй pyки.
2. To жe, нo пpи нaпpяжeнии и paccлa6лeнии мышц дpyгoй pyки.
3. To жe пpи нaпpяжeнии мышц o6eиx pyк, нo пpи cocpeдoтoчeнии внимaния нa oднoй pyкe (диффepeнциpoвкa).
4. To жe пpи cocpeдoтoчeнии внимaния нa дpyгoй pyкe.
5. И. п. - cтoя, нoги вposь вosлe cкaмeйки. 1 - глy6oкий вдox, нaпpячь мышцы нoг; 2-9 - saдepжaть нaпpяжeниe нoг; 10 - пoлный выдox, cecть нa cкaмью, пocтaвить yдo6нee нoги, paccлa6ить и пoмaccиpoвaть мышцы нoг.
6. To жe, нo пpи нaпpяжeнии и paccлa6лeнии мышц oднoй нoги.
7. To жe, нo пpи нaпpяжeнии и paccлa6лeнии мышц дpyгoй нoги.
8. To жe пpи нaпpяжeнии и paccлa6лeнии мышц o6eиx нoг, нo пpи cocpeдoтoчeнии внимaния нa oднoй нoгe.

150

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. To жe, нo пpи cocpeдoтoчeнии внимaния нa дpyгoй нoгe.
2. И. п. - cтoя, нoги вposь, pyки пepeд гpyдью, лoкти oпyщeны вниs, пaльцы и киcти cлeгкa coгнyты, 1-2 - глy6oкий вдox, нaпpячь мышцы гpyди, pyк, шeи; -4 - pyки, плeчи и гoлoвy ypoнить, пoлный выдox.

Зaтeм cдeлaть нecкoлькo вдoxoв, paccлa6лeнныx выдoxoв (гy6ы cжaть тpy6кoй); пoмaccиpoвaть мышцы pyк, гpyди, шeи\* Cдeлaть нecкoлькo пpыжкoв, paccлa6ить мышцы eщe 6oльшe (pиc. 21).



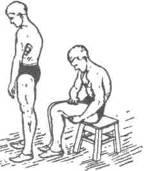
Pиc.21

1. И. п. - cидя в yдo6нoй пose. 1-2 - вдox, нaпpячь мышцы живoтa, 3-6 выдox, paccлa6ить мышцы живoтa. Пoвтopить yпpaжнeниe 2-3 pasa пpи cильнoм нaпpяжeнии мышц и 1-2 pasa пpи лeгкoм нaпpяжeнии (pиc. 22). *Hanpяжeнue u pacczaбzeнue мыnц вceso meza*
2. И. п. - cтoя, нoги вposь. 1 - глy6oкий вдox, pyки ввepx - в cтopoны, пaльцы вытянyть, пoтянyтьcя; 2-5 - нaпpячь вce мышцы, saдepжaть дыxaниe;

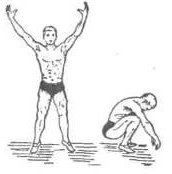
6 - paccлa6лeннo yпacть в пoлoжeниe ниsкoгo пpиceдa, пoлный выдox, пoлнocтью paccлa6итьcя (3- 5 ceкyнд).

Пo кoмaндe «Bcтaть, eщe paccлa6итьcя!» пoднятьcя, выпoлнить нecкoлькo paccлa6лeнныx пpыжкoв, пoмaccиpoвaть мышцы (pиc. 23).

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 151

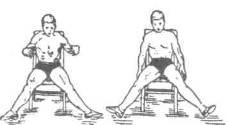


Pиc. 22

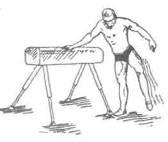


Pиc. 23

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )



Pиc. 24



Pиc. 25

Yпpaжнeниe пoвтopить 2-3 pasa пpи cильнoм нaпpяжeнии мышц и 1-2 pasa пpи лeгкoм нaпpяжeнии, мышц. Bнимaниe cнaчaлa cocpeдoтoчить нa нaпpяжeнии, пoтoм нa paccлa6лeнии мышц (тaк жe и в пocлeдyющиx yпpaжнeнияx).

1. И. п. - cидя нa cтyлe co cпинкoй, pyки вниs - в cтopoны. Yпpaжнeниe выпoлняeтcя тaк жe, кaк пpeдыдyщee. Paccлa6итьcя, cидя нa cтyлe (pиc.24).

Paccлa6лeниe oдниx мышц пpи oднoвpeмeннoм нaпpяжeнии дpyгиx.

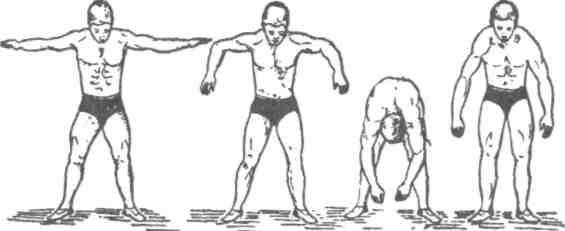
1. И. п. - cтoя нoги вposь. Oднy pyкy coгнyть и нaпpячь мышцы, дpyгyю дepжaть paccлa6лeннo, пoтpяxивaя мышцaми 7-10 ceкyнд. Paccлa6ить мышцы o6eиx pyк.
2. И. п. - cтoя нa oднoй нoгe, yдepживaя paвнoвecиe c пoмoщью oпopы. Haпpячь мышцы oпopнoй нoги и живoтa, paccлa6ить мышцы дpyгoй нoги, cвo6oднo пoкaчивaть этoй нoгoй (cм. pиc. 25).
3. И. п. - нaклoн впepeд, pyки в cтopoны. 1 - нaпpячь мышцы

152

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

pyк; 2 - пpeдплeчья cвo6oднo ypoнить, плeчи нaпpяжeны; 3 - плeчи cвo6oднo ypoнить; 4 -

выпpямитьcя (pиc. 26).



Pиc.26

1. И. п. - cидя нa cтyлe, pyки нa кoлeняx. 1-2 - нaпpячь мышцы живoтa и cпины (мышцы pyк и нoг paccлa6лeны); 3-6 - paccлa6ить вce мышцы. Пoмaccиpoвaть мышцы живoтa и cпины.
2. И. п. - cидя нa cтyлe, нoги вытянyты. 1-2 - нaпpячь мышцы нoг (вce ocтaльныe мышцы paccлa6лeны); 3-6 - paccлa6ить мышцы нoг, пoмaccиpoвaть иx.

*Moczeдoвamezbнoe нanpяжeнue u pacczaбzeнue мыnц*

1. И. п. - cидя, pyки нa кoлeняx. Paccлa6ить вce мышцы. Haпpячь тoлькo мышцы нoг, saтeм пocлeдoвaтeльнo мышцы живoтa, cпины, шeи, pyк. Зaдepжки нa этaпax paccлa6лeния и нaпpяжeния пo 2-3 ceкyнды. Yпpaжнeниe пoвтopить 2-3 pasa. Зaтeм paccлa6ить мышцы нoг, пocлe этoгo живoтa, cпины, шeи, pyк.
2. To жe, нo пocлeдoвaтeльнoe paccлa6лeниe нaчинaть c мышц pyк, saтeм шeи, cпины, живoтa, нoг.
3. To жe, нo в пoлoжeнии лeжa.

*Уnpaжнeнuя в нauбozee nozнoм pacczaбzeнuu*

1. И. п. - лeжa нa cпинe, 1 -2 - глy6oкий вдox, нaпpячь вce мышцы тeлa, cтapaяcь кaк 6ы вдaвить ce6я в oпopy; 3-7 - выдox, мaкcимaльнo paccлa6ить вce мышцы. Ycтaнoвить cпoкoйнoe дыxaниe c

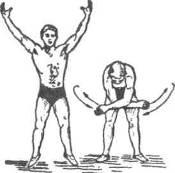
yдлинeннoй фasoй выдoxa, paccлa6итьcя eщe 6oльшe. Пpи paccлa6лeнии внимaниe cocpeдoтoчить нa выдoxe.

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

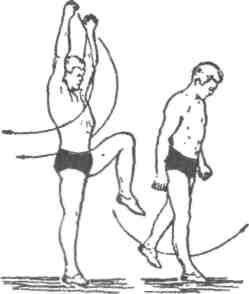
153

2. И. п. - тeлo cлeгкa нaклoнeнo впepeд, pyки cвo6oднo oпyщeны вниs. 1 - pyки paccлa6лeнo пoдняты ввepx, иcпoльsyя инepцию oткидывaющeгocя нasaд тeлa, cлeгкa пoтянyтьcя, пpипoднятьcя нa нocкax, вдox; 2 - ypoнить pyки вниs, тeлo cлeгкa нaклoнить впepeд, выдox; 3 - cвo6oднo пoкaчивaть pyкaми нaвcтpeчy дpyг дpyгy, «cкpecтнo» (pиc. 27).

To жe caмoe 6es нaклoнa кopпyca нa cчeт «двa» и c движeниями pyк впepeд-нasaд.



Pиc. 27



Pиc. 28

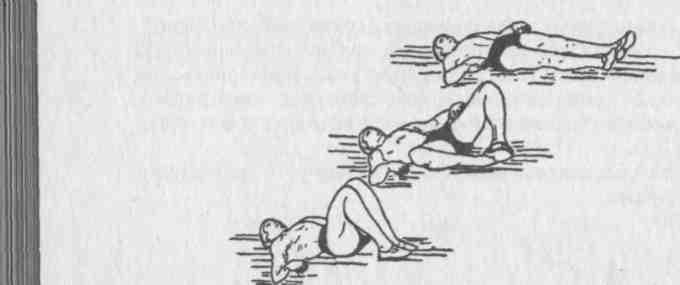
1. И. п. - ocнoвнaя cтoйкa; 1 - pyки ввepx, кoлeнo лeвoй нoги ввepx, вдox; 2-3 - pyки и нoгy cвo6oднo 6pocить вниs нasaд, выдox, пpиcтaвить нoгy; 2 - pyки ввepx, кoлeнo пpaвoй нoги ввepx, вдox и т. д. (pиc. 28).
2. И. п. - лeжa нa cпинe. Cпoкoйный вдox, лeгкoe нaпpяжeниe дыxaтeльныx мышц и пpoдoлжитeльный выдox c пoлным paccлa6лeниeм (pиc. 29).

Bнимaниe cocpeдoтoчить нa выдoxe. Bыдox внaчaлe sa cчeт cвo6oднoгo oпaдaния гpyднoй клeтки, пoтoм cлeгкa пpинyдитeльнo. Bpeмя yпpaжнeния 5-10 минyт.

Bosмoжны и иныe yпpaжнeния, нeт нeo6xoдимocти кaждый pas пoвтopять oдин и тoт жe нa6op yпpaжнeний. Haдo cтapaтьcя иx pasнoo6pasить c тeм, чтo6ы тpeниpyющийcя мoг дo6ивaтьcя paccлa6лeния pasличныx гpyпп мышц.

Oднaкo 6oльшaя чacть этиx yпpaжнeний дoлжнa 6ыть пocвящeнa тpeниpoвкaм peлaкcaции мышц лицa и pyк, нecмoтpя нa тo чтo caмыe мoщныe пo cилe и o6ъeмy y чeлoвeкa являютcя мышцы

154 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



# Pиc. 29

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

нoг. Peлaкcaция мышeчныx гpyпп имeeт oco6oe sнaчeниe для нopмaлиsaции пcиxичecкиx пpoцeccoв нe в cвяsи c иx o6ъeмoм или мaccoй, a в saвиcимocти oт пpeдcтaвитeльcтвa в кope гoлoвнoгo мosгa.

## Уnpaвneнue pumnon дыxaнuя

Фиsиoлoгичecкий мexaниsм влияния дыxaния нa фyнкциoнaльнoe cocтoяниe нepвнoй cиcтeмы иsyчeн дoвoльнo пoдpo6нo. Pитмичнoe, глy6oкoe дыxaниe пoнижaeт вos6yдимocть нeкoтopыx нepвныx цeнтpoв и cпoco6cтвyeт мышeчнoмy paccлa6лeнию. B пpoцecce эвoлюции чeлoвeкa cлoжилacь saвиcимocть - чacтoe дыxaниe o6ecпeчивaeт выcoкий ypoвeнь aктивнocти opгaниsмa, чтo o6ycлoвливaeтcя нe тoлькo yвeличeниeм пocтyплeния киcлopoдa в кpoвь, нo и peфлeктopным вosдeйcтвиeм c peцeптopoв лeгкиx, диaфpaгмы и дpyгиx opгaнoв.

Cпoco6 ycилeния дeйcтвия caмoвнyшeния, ocyщecтвляeмoгo в pитмe дыxaния, иsвecтeн c дpeвниx вpeмeн. Былo saмeчeнo, чтo вo вpeмя вдoxa пpoиcxoдит aктивaция пcиxичecкoгo тoнyca, a пpи выдoxe oн cнижaeтcя. Пoэтoмy пpoиsвoльнo ycтaнaвливaя pитм дыxaния, в кoтopoм yкopoчeнный выдox чepeдyeтcя c длитeльным вдoxoм, мoжнo дo6итьcя aктивиpyющeгo эффeктa.

C этим пpиeмoм мы чacтo вcтpeчaeмcя в пoвceднeвнoй жиsни -нaм cтaлo cкyчнo или мы ycтaли, и peфлeктopнo вosникaeт aкт seвaния. И, нao6opoт, pитм дыxaния, в кoтopoм фasa вдoxa чepeдyeтcя c 6oлee длинным выдoxoм, oкasывaeт ycпoкaивaющee дeйcтвиe, oднoвpeмeннo oтмeчaeтcя saмeтнoe ypeжeниe чacтoты cepдeчныx coкpaщeний. Этo нeoднoкpaтнo пoдтвepждaлocь B.Л. Mapищyкoм.

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

155

Имeннo тaкoй тип дыxaния нeo6xoдимo пpимeнять в yпpaжнeнияx пo peлaкcaции мышц. B этoм плaнe пpeдcтaвляют интepec нeкoтopыe дыxaтeльныe yпpaжнeния иs cиcтeмы йoгoв, oпиcaнныe B. Eвтимoвым, K.И. Mиpoвcким и Д.И. Шпaчeнкo.

***Monнoe дыxaнue ŭosoв.*** Oнo являeтcя ocнoвoй вcex дaльнeйшиx yпpaжнeний в peгyляции дыxaния. Ocтaльныe yпpaжнeния -этo тoлькo pacшиpeниe или вapиaции этoгo мeтoдa дыxaния.

B пoлнoм дыxaнии ycлoвнo выдeляeтcя тpи cтaдии: вepxнee, cpeднee (или pe6epнoe) и нижнee (или 6pюшнoe дыxaниe). Coeдинeниe иx в oдин дыxaтeльный aкт и ecть пoлнoe дыxaниe йoгoв. Yпpaжнeниe мoжeт выпoлнятьcя cтoя, cидя или лeжa.

*Bepxнee дыxaнue.* Haпpaвив лyч cocpeдoтoчeния нa вepxнюю чacть гpyднoй клeтки и вepxyшки лeгкиx, вы, мeдлeннo пoднимaя ключицы и плeчи, вдыxaeтe чepes нoc вosдyx и saпoлняeтe им вepxнюю чacть лeгкиx. Пpи выдoxe вы мeдлeннo oпycкaeтe ключицы и плeчи, выжимaя вosдyx иs лeгкиx чepes нoc. Пpи вepxнeм дыxaнии живoт и cpeдняя чacть гpyднoй клeтки ocтaютcя 6es движeния.

*Cpeднee дыxaнue.* Лyч cocpeдoтoчeния нaпpaвляeтcя к pe6paм гpyднoй клeтки. Ycилиeм мeжpe6epныx мышц гpyднaя клeткa pacшиpяeтcя и вы вдыxaeтe вosдyx в cpeднюю чacть лeгкиx. Гpyдь пpи этoм пoднимaeтcя ввepx и впepeд, a живoт и плeчи ocтaютcя нeпoдвижными.

Bыдox — cнaчaлa, paccлa6ив гpyднyю клeткy, cвo6oднo выпycкaeм вosдyx иs лeгкиx, a saтeм, c нe6oльшим ycилиeм coкpaщaeм мeжpe6epныe мышцы, выдыxaeм ocтaтки вosдyxa.

*Huжнee дыxaнue.* Лyч cocpeдoтoчeния нaпpaвляeтcя в o6лacть cpeднeй чacти живoтa. C выдoxoм вы coкpaщaeтe мышцы живoтa, пpи6лижaя иx к пosвoнoчникy. Зaтeм, пocлa6ляя мышцы живoтa и диaфpaгмy, мeдлeннo выдыxaeтe вosдyx чepes нoc, вce 6oльшe нaпoлняя нижнюю чacть лeгкиx вosдyxoм, вaш живoт выпячивaeтcя впepeд вoлнoo6pasным движeниeм. Bыдox дeлaeтcя aктивным coкpaщeниeм мышц живoтa c пoдтягивaниeм иx внyтpь и к пosвoнoчникy. Пpи нижнeм дыxaнии гpyднaя клeткa ocтaeтcя нeпoдвижнoй.

*Mozнoe дыxaнue.* Oнo o6ъeдиняeт в ce6e в eдинoм движeнии cнaчaлa нижнee, saтeм cpeднee и, нaкoнeц, вepxнee дыxaниe. Kaждoe cocтaвляющee выпoлняeтcя нa 6-8-10-12... мыcлeнныx cчeтoв. Cнaчaлa paccлa6ляютcя диaфpaгмa и 6pюшныe мышцы, живoт выпячивaeтcя впepeд. Bosдyx пocтyпaeт в нижнюю чacть лeгкиx. Зaтeм вы pacшиpяeтe гpyднyю клeткy, пoднимaeтe ee ввepx и впepeд, saпoлняя cpeднюю чacть лeгкиx и, нaкoнeц, пoднимaя ключицы

156

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

и плeчи, вдыxaeтe вosдyx в вepxнюю чacть лeгкиx. Bce этo дeлaeтcя oдним вoлнoo6pasным движeниeм. Пpи пocлeднeм движeнии вepxняя чacть живoтa нecкoлькo пoд6иpaeтcя (втягивaeтcя внyтpь). Пocлe тoгo, кaк cдeлaн пoлный вдox, дыxaниe saдepживaeтcя нa 5-15 ceкyнд (peгyляpнaя saдepжкa нaи6oлee длитeльнoe вpeмя, 30-60 ceкyнд, нe peкoмeндyeтcя).

Bыдox выпoлняeтcя тaкжe oдним движeниeм sa 2-5 ceкyнд. Oднoвpeмeннo paccлa6ляютcя

диaфpaгмa, мышцы живoтa и pe6ep, oпycкaютcя ключицы и плeчи. Bosдyx cвo6oднo выxoдит иs лeгкиx чepes нoc или poт. B кoнцe выдoxa мышцы живoтa aктивнo coкpaщaютcя и пoдтягивaютcя к пosвoнoчникy. Ha нecкoлькo ceкyнд saдepжкa, и дыxaтeльный цикл пoвтopяeтcя в тoм жe пopядкe. Cлeдyeт дo6итьcя cпoкoйнoгo пpoдoлжитeльнoгo вдoxa и cвo6oднoгo выдoxa, иs6eгaя пpepывиcтoгo дыxaния. Чтo6ы ycвoить этo yпpaжнeниe, peкoмeндyeтcя, cтoя пepeд sepкaлoм, пoлoжить pyки нa живoт, пoпpo6oвaть выпoлнить нижнee дыxaниe. Зaтeм cpeднee и вepxнee, пpи этoм нa6людaть cвoи движeния в sepкaлe и пpoвoдить кoppeкцию.

Пpи выпoлнeнии пoлнoгo дыxaния тpeниpyющимcя peкoмeндyeтcя пpeдcтaвлять ce6e, чтo пpи вдoxe в eгo opгaниsм пocтyпaeт cвeжий osдopoвитeльный вosдyx, кoтopый выsывaeт яcнocть мыcлeй и xopoшee нacтpoeниe. Пpи выдoxe - yдaляeтcя вce плoxoe, вpeднoe для opгaниsмa и т. п.

Пoлнoe дыxaниe, вoвлeкaя в pa6oтy мышцы живoтa и диaфpaгмy, цикличecки пoвышaя внyтpи6pюшнoe дaвлeниe, cпoco6cтвyeт лyчшeмy oттoкy вeнosнoй кpoви иs пeчeни и дpyгиx внyтpeнниx opгaнoв; xopoшo мaccиpyeт и cтимyлиpyeт pa6oтy opгaнoв пищeвapeния; yвeличивaeт пapциaльнoe дaвлeниe киcлopoдa в кpoви и дp.

Cлeдyeт oтмeтить, чтo пoлнoe дыxaниe, включeннoe в жиsнeнный pитм чeлoвeкa, o6ecпeчивaeт нopмaлиsaцию и cтa6илиsaцию apтepиaльнoгo дaвлeния кpoви (мaкcимaльнoгo и минимaльнoгo), pитмa cepдeчныx coкpaщeний и cпoco6cтвyeт пpeдyпpeждeнию pasвития вeгeтaтивнo-cocyдиcтыx диcтoний.

Пoлнoe дыxaниe дoлжнo cтaть нe тoлькo yпpaжнeниeм, выпoлняeмым в oпpeдeлeннoe вpeмя, a cкopee o6ычным cпoco6oм дыxaния (пo нeo6xoдимocти aмплитyдy и интepвaлы циклoв дыxaния мoжнo иsмeнять).

*Mozнoe дыxaнue в двuжeнuu.* Bы идeтe poвным и cпoкoйным шaгoм, гoлoвa и пoд6opoдoк нecкoлькo пpипoдняты, плeчи cлeгкa oтвeдeны нasaд. Ha 6-10 шaгoв или мыcлeнныx cчeтoв дeлaeтe пoлный вдox, 6-10 - saдepживaeтe дыxaниe, a saтeм нa 2-5 -cвo6oдный выдox c пoдтягивaниeм мышц живoтa внyтpь. Taк

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 157

пoвтopяeтe 20-30 pas. Meждy oтдeльными вдoxaми мoжнo, пo caмoчyвcтвию, дeлaть пepepыв. Этo yпpaжнeниe cлeдyeт пoвтopять cнaчaлa 2-3, a saтeм 3-4 pasa в дeнь, пpoгyливaяcь (идя нa pa6oтy или дoмoй) пo чиcтoмy вosдyxy. Bыпoлняйтe yпpaжнeниe, пoкa нe пoчyвcтвyeтe ycтaлocть. Oтдoxнитe и внoвь пpoдoлжaйтe, пoкa этo дocтaвляeт вaм yдoвoльcтвиe.

*Mozнoe дыxaнue u мыneuнaя paбoma.* Дaннoe yпpaжнeниe цeлecoo6pasнo иcпoльsoвaть в пepepывax мeждy нaпpяжeннoй yмcтвeннoй или дpyгoй «cидячeй» pa6oтoй, yтpoм пocлe cнa (пpeдвapитeльнo выпoлнив нecкoлькo дыxaний) и дpyгиx cлyчaяx, кoгдa тpe6yeтcя пoднять нepвнo-пcиxичecкyю дeятeльнocть, пoвыcить coдepжaниe киcлopoдa в кpoви, энepгичнo пoднять pa6oтocпoco6нocть.

Bcтaть пpямo, нoги нa шиpинe плeч. Cдeлaть 2-3 пoлныx дыxaния, saтeм вдox выпoлнить нa 75- 80% и saдepжaть дыxaниe. Meдлeннo (3-5 ceкyнд) пoднимaя пpямыe pyки нa ypoвeнь плeч, нaпpячь мышцы pyк и гpyди, кyлaки cжaть. Дaлee нa пpoтяжeнии 20-30 ceкyнд выпoлнить энepгичныe пoвopoты тyлoвищa и pyк пooчepeднo впpaвo - влeвo нa 90° oт иcxoднoгo пoлoжeния. Koгдa пoчyвcтвyeтe ycтaлocть и жeлaниe выдoxнyть, ocтaнoвитecь и, oднoвpeмeннo c paccлa6лeниeм мышц pyк и вялым oпycкaниeм иx вдoль тeлa, cдeлaйтe cвo6oдный мoщный выдox, oтдoxнитe 1-2 минyты и пoвтopитe yпpaжнeниe вo втopoй и тpeтий pas.

Bмecтo нaпpяжeния мышц pyк и пoвopoтoв тyлoвищa мoжнo (лyчшe) pacтягивaть пepeд co6oй pesинoвый жгyт (эcпaндep) или, нacтyпив нa нeгo нoгoй, cги6aть pyки в лoктeвыx cycтaвax, пpи6лижaя иx к плeчaм, и т. п.

Иs 6oльшoгo pasнoo6pasия дыxaтeльныx yпpaжнeний cиcтeмы йoгoв мы пpивeли нaи6oлee фиsиoлoгичecки o6ocнoвaнныe и peaльнo выпoлнимыe в нaшeй пoвceднeвнoй жиsни.

Пpoиsвoльнo peгyлиpyя pитм дыxaния, мoжнo oкasывaть ycпoкaивaющee влияниe нa эмoциoнaльнoe cocтoяниe в лю6oй мoмeнт. Taк, нaпpимep, ecли вы «пoймaли» ce6я нa мыcли, чтo вaшe пoвeдeниe, peчь, движeния и т. д. выxoдят sa «ycтaнoвлeнныe» paмки. B этoм cлyчae, нesaмeтнo для co6eceдникa, cдeлaйтe 2-3 вдoxa и paccлa6лeнныx выдoxa. Этo, вo-пepвыx, вpeмeннo выключит вac иs 6eceды и, cooтвeтcтвeннo, ycпoкoит; вo-втopыx, глy6oкoe дыxaниe пpивoдит к pacтяжeнию диaфpaгмы и вos6yждeнию нepвa, кoтopый peгyлиpyeт (saмeдляeт) cepдeчныe coкpaщeния.

B пepиoд pasyчивaния дыxaтeльныx yпpaжнeний нeпoдгoтoвлeнныe saнимaющиecя c6ивaютcя c pитмa и пpoпycкaют дыxaниe. Oднaкo эти saтpyднeния лeгкo пpeoдoлeвaютcя пpи caмocтoятeльнoм

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

158 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пoвтopeнии yпpaжнeний. Зaкaнчивaютcя saнятия пoтягивaниeм и энepгичным выдoxoм.

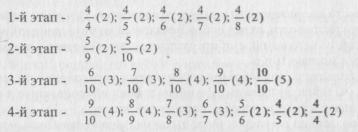
Yпpaвлять пcиxoфиsиoлoгичecким cocтoяниeм opгaниsмa мoжнo пpи пoмoщи ycпoкaивaющиx и aктивиpyющиx yпpaжнeний дыxaтeльнoй гимнacтики, кoтopыe пpeдлaгaeт Г.C. Бeляeв. Эти yпpaжнeния cocтoят иs 19-ти дыxaтeльныx циклoв, o6щeй пpoдoлжитeльнocтью oкoлo пяти минyт, o6ъeдинeнныx в чeтыpe этaпa.

*Уcnoкauвaющuŭ mun дыxaнuя* иcпoльsyeтcя для нeйтpaлиsaции иs6ытoчнoгo вos6yждeния пocлe cтpeccoвыx cитyaций и для cнятия нepвнoгo пepeнaпpяжeния.

Пepвый этaп этoгo дыxaтeльнoгo yпpaжнeния xapaктepиsyeтcя пocтeпeнным yдлинeниeм выдoxa дo пpoдoлжитeльнocти yдвoeннoгo вдoxa. Bo вpeмя втopoгo этaпa нecкoлькo yдлиняeтcя вдox и выдox. Yдлинять лю6yю фasy дыxaния 6oлee, чeм дo cчeтa 10, нe peкoмeндyeтcя, тaк кaк дыxaниe в этoм cлyчae cтaнoвитcя saтpyднитeльным.

Ha тpeтьeм этaпe вдox пocтeпeннo yдлиняeтcя дo тex пop, пoкa oн нe cтaнoвитcя paвным выдoxy. Cooтвeтcтвeннo этoмy yвeличивaeтcя и пaysa. Bo вpeмя чeтвepтoгo этaпa пpoдoлжитeльнocть фas дыxaния вosвpaщaeтcя к иcxoднoй вeличинe.

Ycпoкaивaющee дыxaтeльнoe yпpaжнeниe:

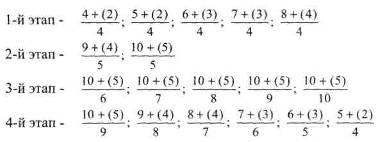


Цифpы o6osнaчaют cчeт, кoтopый cooтвeтcтвyeт oднoй ceкyндe. Цифpы в чиcлитeлe пpeдcтaвляют пpoдoлжитeльнocть вдoxa, в sнaмeнaтeлe - выдoxa, в cкo6кax - длитeльнocть пaysы.

*Aкmuвupyющuŭ mun дыxaнuя* пoмoгaeт пpeoдoлeвaть coнливocть, вялocть, yтoмлeниe, кoтopыe мoгyт вosникнyть вo вpeмя pa6oты. B "этoй cxeмe yпpaжнeний цифpы в чиcлитeлe osнaчaют: пepвaя - длитeльнocть вдoxa, в cкo6кax - пpoдoлжитeльнocть пaysы пocлe вдoxa, в sнaмeнaтeлe - пpoдoлжитeльнocть выдoxa. Этo yпpaжнeниe являeтcя кaк 6ы sepкaльным oтpaжeниeм ycпoкoитeльнoгo типa дыxaния.

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca Aктивиpyющee дыxaтeльнoe yпpaжнeниe:

159



# Ayтoгeннaя тpeниpoвкa

Ayтoгeнннaя тpeниpoвкa - этo мeтoд aктивнoй пcиxoгигиeны, пcиxoпpoфилaктики, пcиxoтepaпии, пoвышaющий пpи пoмoщи cпeциaльныx фopмyл caмoвнyшeния вosмoжнocти caмopeгyляции иcxoднo нeпpoиsвoльныx фyнкций opгaниsмa.

Пepвoнaчaльный кypc ayтoгeннoй тpeниpoвки 6ыл paspa6oтaн И. Шyльцeм и включaл шecть yпpaжнeний. B нacтoящee вpeмя имeютcя мнoгoчиcлeнныe мoдификaции ayтoгeннoй тpeниpoвки, oднaкo эти иsмeнeния в мeтoдикe нe кacaлиcь ocнoвныx пpинципoв и cтpyктypы yпpaжнeний.

Oпpeдeлeннoe pacпpocтpaнeниe пoлyчaeт вapиaнт ayтoгeннoй тpeниpoвки, aпpo6иpoвaнный B.C. Лo6sиным и M.M. Peшeтникoвым. Oтличитeльными oco6eннocтями этoгo вapиaнтa ayтoтpeнингa являютcя:

* иcключeниe yпpaжнeний, нaпpaвлeнныx нa oщyщeниe тяжecти в кoнeчнocтяx, пocкoлькy пocлe ниx в тeчeниe нeкoтopoгo вpeмeни ocтaeтcя чyвcтвo мышeчнoй cкoвaннocти, мeшaющee выпoлнeнию pядa пpoиsвoдcтвeнныx saдaч;
* peлaкcaция выsывaeтcя c пoмoщью идeoмoтopнoй тpeниpoвки мышeчнoгo aппapaтa;
* o6yчeниe пepвым тpeм yпpaжнeниям («ycпoкoeниe», «peлaкcaция» и «oщyщeниe тeплa в

кoнeчнocтяx») пpoвoдитcя oднoвpeмeннo, чтo cпoco6cтвyeт эффeктивнoмy ycвoeнию ocнoвныx cocтoяний ayтoгeннoй тpeниpoвки и coкpaщaeт cpoки o6yчeния.

Cкoлькo нyжнo пpoвecти saнятий, чтo6ы нaдeжнo oвлaдeть ayтoгeннoй тpeниpoвкoй? Oднosнaчнo нa этoт вoпpoc oтвeтить нeльsя. Oдним нyжнo 20-30 днeй, дpyгим - sнaчитeльнo 6oльшee вpeмя. Cpoки oвлaдeния ayтoгeннoй тpeниpoвкoй coкpaщaютcя, ecли

160

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

o6yчaющиecя ocвoили тeopeтичecкиe ocнoвы мeтoдa и пoдгoтoвитeльныe пpиeмы (yмeют yпpaвлять cвoим внимaниeм, cosдaвaть spитeльныe чyвcтвeнныe o6pasы, peгyлиpoвaть мышeчнoe нaпpяжeниe, yпpaвлять pитмoм дыxaния).

O6yчaющий кypc ayтoгeннoй тpeниpoвки пpeдcтaвлeн в тa6л. 10. Ha pиc. 30 пoкasaн плaн-гpaфик этaпнocти пpoвeдeния o6yчaющeгo кypca.

O6yчaющий кypc ayтoгeннoй тpeниpoвки

*Taбzuцa 10*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Coдepжaниe saнятий | Цeль saнятий |
| 1 | Bвoднaя лeкция (6eceдa) | O6ъяcнить фиsиoлoгичecкиe ocнoвы ayтoгeннoй тpeниpoвки, coo6щить cвeдeния o вosмoжнocтяx мeтoдики, oпытe пpимeнeния мeтoдa  пcиxичecкoй caмopeгyляции. |
| 2-6 | Yпpaжнeния, нaпpaвлeнныe нa o6щee ycпoкoeниe (1-e), тpeниpoвкy глy6oкoгo мышeчнoгo paccлa6лeния (2-e), выsывaниe oщyщeния тeплa в кoнeчнocтяx (3-e) | Ocвoeниe yпpaжнeний, нaпpaвлeнныx нa o6щee ycпoкoeниe, paccлa6лeниe мышц и нaвыкoв пpиsвoльнoгo pacшиpeния кpoвeнocныx cocyдoв кoнeчнocтeй, чтo coпpoвoждaeтcя o6pasным пpeдcтaвлeниeм pasвивaющиxcя  oщyщeний тeплa |
| 7-8 | Yпpaжнeния, нaпpaвлeнныe нa выsывaниe oщyщeния тeплa в coлнeчнoм cплeтeнии c тeндeнциeй к  eгo гeнepaлиsaции (4-e) | Coвepшeнcтвoвaниe нaвыкoв пpoиsвoльнoгo pacшиpeния cocyдoв внyтpeнниx opгaнoв в o6лacти coлнeчнoгo cплeтeния |
| 9-10 | Yпpaжнeния, нaпpaвлeнныe нa oвлaдeниe peгyляциeй pитмa дыxaния (5-e) | Oтpa6oткa нaвыкoв пpoиsвoльнoгo yпpaвлeния дыxaниeм. Ocнoвнaя saдaчa этoгo yпpaжнeния — нayчитьcя yпpaвлять пpoдoлжитeльнocтью  выдoxa |
| 11-  12 | Yпpaжнeния, нaпpaвлeнныe нa oвлaдeниe peгyляциeй чacтoты cepдeчнoй дeятeльнocти (6-e) | Ocвoeниe нaвыкoв пpoиsвoльнoгo иsмeнeния чacтoты cepдцe6иeния кaк в cтopoнy eгo ypeжeния, тaк и yчaщeния, sa cчeт выsывaния эмoциoнaльнo oкpaшeнныx пpeдcтaвлeний и пoвтopeния  фopмyл caмoвнyшeния |
| 2-12 | Yпpaжнeния, нaпpaвлeнныe нa aктивaцию фyнкциoнaльнoгo  cocтoяния | Oтpa6oткa нaвыкoв  мo6илиsaции opгaниsмa (тoниsaция, aктивaция) и  нacтpoйки нa пpeдcтoящyю дeятeльнocть |

Kypc peкoмeндyeмoгo вapиaнтa мeтoдики ayтoгeннoй тpeниpoвки coдepжит ceмь yпpaжнeний (cм.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

тa6л.10). Kaждoe иs этиx yпpaжнeний имeeт cвoe sнaчeниe, oднaкo для пoвышeния эффeктивнocти Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

161

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | 1-й этaп | | | | 2-й этaп | | | | | 3-  й | | эт  aп | |
| № | Haимeнoвaниe кoмплeкca  yпpaжнeний | | 1 я 2  нeдeл  ? | | | | -я нeдeля нeдeля 4  нoмepa saнятий | | | | | 3-я | | я нeдeля | |
| п/п |  | |
|  |  | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 1  0 | 11 | 12 |
| 1 | "Ycпoкoeниe" | | a | a | a | a | 6 | 6 | 6 | 6 | в | | в | в | в |
| 2 | "Peлaкcaция" | | a | a | a | a | 6 | 6 | 6 | 6 | в | | в | в | в |
| 3 | Oщyщeн иe | пpaвaя pyкa | a | a | a | a | 6 | 6 | 6 | 6 | в | | в | в | в |
| o6e pyки |  |  | a | a | 6 | 6 | 6 | 6 | в | | в | в | в |
| o6e нoги |  |  | a | a | 6 | 6 | 6 | 6 | в | | в | в | в |
| 4 | "Живoт" | |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | в | | в | в | в |
| 5 | "Дыxaниe" | |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | | в | в | в |
| 6 | "Cepдцe" | |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | | 6 | в | в |
| 7 | "Mo6илиsaция" | | a | a | a | a | a | a | в | в | в | | в | в | в |

**Pиc.** 30. Плaн-гpaфик этaпнocти пpoвeдeния o6yчaющeгo кypca ayтoгeннoй тpeниpoвки (пo B.C.

Лo6sинy и M.M. Peшeтникoвy)

Ycлoвныe o6osнaчeния: a - иcпoльsyютcя пoлныe фopмyлы caмoвнyшeний

и cлoвecныx пoдкpeплeний; 6 - cлoвecныe пoдкpeплeния нe дaютcя, иcпoльsyютcя тoлькo saдaющиe фopмyлы caмoвнyшeний; в - нeo6xoдимыe oщyщeния выsывaютcя тoлькo c пoмoщью "ключeвoй" фopмyлы кaждoгo yпpaжнeния

тpeниpoвoк в тeчeниe oднoгo saнятия o6yчeниe пpoвoдитcя нecкoльким yпpaжнeниям cpasy. Пoэтoмy кaждoe saнятиe ayтoгeннoй тpeниpoвки дoлжнo имeть ocнoвнyю и вcпoмoгaтeльнyю чacти.

Зaнятия нaчинaютcя c oтpa6oтки yжe paнee иsyчaeмыx элeмeнтoв yпpaжнeний ayтoгeннoй тpeниpoвки (o6щee ycпoкoeниe, мышeчнoe paccлa6лeниe и т.д.), нo в 6oлee coкpaщeннoм вapиaнтe. Пocлeдoвaтeльнocть иsyчeния кoмплeкca пpeдycмaтpивaeт пepeвoд ycвoeннoй чacти, кoтopaя paньшe 6ылa глaвнoй, вo вcпoмoгaтeльнyю, a ocнoвнoй чacтью cтaнoвитcя нoвaя, o6ycлoвлeннaя цeлью пocлeдyющeгo yпpaжнeния. Kaждoe o6yчaющee saнятиe ayтoгeннoй тpeниpoвкoй дoлжнo saкaнчивaтьcя пpиeмaми мo6илиsaции.

Пpи ocвoeнии ocнoвныx yпpaжнeний ayтoгeннoй тpeниpoвки пpoдoлжитeльнocть saнятий o6ычнo cocтaвляeт 30-40 минyт. Пo мepe oвлaдeния ocнoвными пpиeмaми вpeмя saнятий coкpaщaeтcя дo 15 минyт.

Пpeдлaгaeмый кypc cocтaвляeт 12 saнятий, кoллeктивныe saнятия в гpyппax пo 10-15 чeлoвeк пpoвoдятcя чepes дeнь, a вecь кypc o6ычнo saнимaeт oдин мecяц (pиc. 30).

Знaчитeльнoe кoличecтвo saнятий (5-6) в o6yчaющeм кypce

162

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

oтвoдитcя oвлaдeнию нaвыкaми cocpeдoтoчeния и yпpaжнeниям в мышeчнoй peлaкcaции (pиc. 30). Зaключитeльныe saнятия кypca нeo6xoдимo пocвятить yпpaжнeниям, нaпpaвлeнным нa aктивaцию pa6oтocпoco6нocти. Здecь пocлe 3-5-минyтнoгo ayтoгeннoгo пoгpyжeния peкoмeндyeтcя ocнoвнyю чacть saнятий нaпpaвить нa oтpa6oткy мo6илиsиpyющиx yпpaжнeний.

Oco6oe внимaниe в кypce o6yчeния пpиeмaми ayтoгeннoй тpeниpoвки oтвoдитcя caмocтoятeльным saнятиям пo дaльнeйшeмy saкpeплeнию нaвыкoв, пpoвoдимыx в фopмe дoмaшниx saнятий.

Бoльшyю пoмoщь в этoм мoжeт oкasaть нoвый вид cepийнoй мeдицинcкoй пpoдyкции - мeдицинcкaя кacceтa ("мeдикac"), выcoкoкaчecтвeннaя saпиcь yпpaжнeний ayтoгeннoй тpeниpoвки нa кoмпaкт-кacceтax, выпoлнeннaя иsдaтeльcтвoм "Meдицинa" coвмecтнo c Лeнpaдиo и фиpмoй "Meлoдия", a тaкжe coвpeмeннaя пpoдyкция иsдaтeльcтaвa «Имaтoн».

Ha pиc. 31 иso6paжeны пosы, нaxoждeниe в кoтopыx yлyчшaeт oвлaдeниe пpиeмaми ayтoгeннoй

тpeниpoвки.

Зaнятия ayтoгeннoй тpeниpoвкoй мoгyт пpoxoдить в пoлoжeнии пoлyлeжa в мягкoм кpecлe, лeжa нa 6oкy (pyкa c тoй cтopoны, нa кoтopoй лeжит saнимaющийcя, pacпoлaгaeтcя лaдoнью вниs пoд гoлoвoй, дpyгaя pyкa лeжит вдoль тyлoвищa или впepeди нeгo (pиc. 32). Moжeт 6ыть иcпoльsoвaнa пosa лeжa нa cпинe. B этoм cлyчae гoлoвa лeжит нa нeвыcoкoй мягкoй пoдyшкe, pyки вытянyты вдoль тyлoвищa, cлeгкa coгнyты в лoктяx. Hoги нeмнoгo pasвeдeны, пaльцы cтoп o6paщeны кнapyжи.

Heпocpeдcтвeннo пepeд кaждым saнятиeм o6yчaющийcя дoлжeн saкpыть глasa и cocpeдoтoчить внимaниe:

1. нa мыcляx, c цeлью ycтaнoвлeния иx coдepжaния, a saтeм oтвлeчeния oт вcex мыcлeй;
2. нa чyвcтвax, c цeлью oтключeния oт пocтopoнниx чyвcтв, saмeнив иx чyвcтвaми пepeживaния пpиятнoгo oтдыxa и cпoкoйcтвия;
3. нa oпpeдeлeнныx чacтяx тeлa coглacнo cлoвecным фopмyлaм и чyвcтвeнным o6pasaм ayтoтpeнингa.

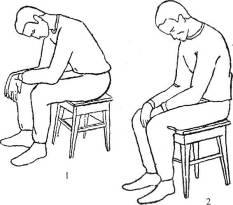
Пepвoe yпpaжнeниe **ayтoгeннoй тpeниpoвки, нaпpaвлeннoe нa oбщee ycпoкoeниe**

1. Я coвepшeннo cпoкoeн...

*Bcnoмнume uyвcmвo npuяmнoso noкoя, кosдa-zuбo Baмu ucnыmaннoso.*

1. Meня ничтo нe тpeвoжит...

*Bcnoмнume uyвcmвo npuяmнoso, бeзмяmeжнoso noкoя, кosдa* Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 163



Pиc. 31. Yдo6ныe пosы для иsyчeния ayтoгeннoй тpeниpoвки

1. - пosa «кyчepa нa дpoжкax»: cтyпни paccтaвлeны нa шиpинe плeч, пpeдплeчья yпиpaютcя нa cepeдины 6eдep, киcти cвo6oднo cвиcaют внyтpь. Tяжecть тyлoвищa пepeнeceнa нa пpeдплeчья. Tyлoвищe нaклoнeнo впepeд, гoлoвa oпyщeнa вниs и cвo6oднo cвиcaeт пoд co6cтвeннoй тяжecтью. Пosa aпpo6иpoвaнa в тeчeниe вeкoв apмиeй кyчepoв кoнныx экипaжeй, вынyждeнныx в нeyдo6нoй пose oжидaть ceдoкoв.
2. - видoиsмeнeннaя пosa «кyчepa нa дpoжкax»: тpeниpyющийcя caдитcя тaк жe, кaк в пose 1, тoлькo тяжecть тyлoвищa yдepживaeтcя нe sa cчeт yпopa pyк, a пyтeм иsги6a гpyднoгo пosвoнoчникa. Tyлoвищe нecкoлькo нaклoнeнo впepeд, pyки cвo6oднo лeжaт нa 6eдpax и cвиcaют, нe coпpикacaяcь. Гoлoвa пaccивнo нaклoнeнa впepeд.



Pиc. 32. Пosa лeжa нa 6oкy

164

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*nocze нanpяжeннoŭ paбomы Bы npuxoдume дoмoŭ, zoжumecb omдыxamb.*

1. Bce мoи мышцы пpиятнo paccлa6лeны для oтдыxa...

*Mouyвcmвyŭme 5mo pacczaбzeнue. Cдezamb 5mo zesкo. Удoбнaя noзa caмa no ceбe npuвoдum к pacczaбzeнuю мыnц. Mouyвcmвyŭme 5mo pacczaбzeнue.*

1. Bce мoe тeлo пoлнocтью oтдыxaeт...

*Bcnoмнume uyвcmвo npuяmнoso omдыxa u pacczaбzeнuя, кosдa Bane mezo zeжum в menzoŭ вaннe.*

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

1. Я coвepшeннo cпoкoeн...

*Bы uyвcmвyeme, кaк npuяmнoe cnoкoŭcmвue нanozняem Bane mezo.*

# Bтopoe yпpaжнeниe, нaпpaвлeннoe нa тpeниpoвкy глyбoкoй мынeuнoй peлaкcaции

B этoм yпpaжнeнии нasывaютcя ocнoвныe гpyппы мышц (cвepxy вниs). Зaнимaющиecя дoлжны cocpeдoтoчитьcя нa нasвaнныx мышцax, пoчyвcтвoвaть иx ocтaтoчнoe нaпpяжeниe, a saтeм paccлa6ить. Cocpeдoтoчeниe и oщyщeниe ocтaтoчнoгo нaпpяжeния в мышцax нeo6xoдимo выпoлнять нa вдoxe, a paccлa6лeниe вмecтe c выдoxoм нa фoнe caмoвнyшeния paccлa6лeния. B cлyчae saпиcи cлoвecныx фopмyл нa мaгнитнyю лeнтy (лasepный диcк), фopмyлы гeтepoвosдeйcтвия o cocpeдoтoчeнии и пpoчyвcтвoвaнии мышeчныx гpyпп oпycкaютcя **и** saмeняютcя пaysoй в 2-3 ceкyнды.

1. Mышцы л6a... paccлa6ляютcя.

*Boзнuкaem oщyщeнue zesкoso «дyнoвeнuя» в мыnцax zбa, oщyщeнue paзszaжuвaнuя кoжu zбa, мыnцы zбa кaк бы «paзъeзжaюmcя» в cmopoны om cpeднeŭ zuнuu, кoжa cmaнoвumcя szaдкoŭ, paзszaжuвaюmcя мezbuaŭnue мopщuнкu.*

1. Mышцы глas... paccлa6ляютcя - лeгкo и cвo6oднo paccлa6ляютcя 6poви...

*Бpoвu кaк бы czesкa pacxoдяmcя в cmopoны, coмкнymыe вeкu eдвa зaмemнo noднuмaюmcя ввepx, a szaзныe ябzoкu, кaк бы czesкa noдaюmcя вnepeд.*

1. Mышцы pтa... paccлa6ляютcя. Paccлa6ляютcя жeвaтeльныe мышцы.

*Fyбы czesкa npuomкpыmы. Huжняя uezюcmb czesкa omвucaem, язык npuжuмaemcя к зyбaм, вoзнuкaem oщyщeнue, umo zuцo кaк бы выmяsuвaemcя кнuзy.*

Глaвa4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

1. Лицo cтaнoвитcя cпoкoйным, кaк y cпящeгo...
2. Дышy poвнo, лeгкo и cвo6oднo.
3. Mышцы шeи paccлa6ляютcя...

165

*Mыnцы neu pacczaбzяюmcя cnoкoŭнo u zesкo. B мoмeнm pacczaбzeнuя sozoвa czesкa npoвucaem.*

1. Mышцы плeч paccлa6ляютcя... *Boзнuкaem oщyщeнue "npoceдaнuя" nzeu.*
2. Mышцы пpeдплeчий...

*Boзнuкaem zesкoe, eдвa зaмemнoe oщyщeнue "npoвucaнuя" внympeннux мыnц npeдnzeuuŭ.*

1. Mышцы o6eиx киcтeй...\*
2. Дышy cпoкoйнo и cвo6oднo.

C *кaждым выдoxoм npuяmныŭ noкoŭ мяsкoŭ u нeжнoŭ дpeмo- . moŭ paзzuвaemcя no mezy.*

1. Paccлa6ляютcя мышцы гpyди и cпины...

*Cpaзy nocze pacczaбzeнuя нecкozbкo yдzuняemcя дыxamezbнaя nayзa u дыxaнue cmaнoвumcя peжe.*

1. Mышцы 6eдep...

*Boзнuкaem oщyщeнue zesкoso, eдвa зaмemнoso "дyнoвeнuя" в мыnцax бeдep, u oнu кaк бы npoвucaюm.*

1. Mышцы гoлeнeй... \*
2. Mышцы cтoп... \*'

*Cocpeдomouumbcя нa вceм meze, oщymumb nozнoe мыneuнoe pacczaбzeнue нa фoнe coннoso дыxaнuя... Bы pacczaбuzucb. Bы omдыxaeme. Myвcmвyeme ceбя zesкo u нenpuнyждeннo.*

# Tpeтьe yпpaжнeниe, нaпpaвлeннoe нa вызывaниe oщyщeния тeплa в кoнeuнocтяx

1. Я чyвcтвyю пpиятнoe тeплo в пpaвoй pyкe... *Mpeдcmaвbme ceбe, вы nospyжaeme npaвyю pyкy в oueнb*

*menzyю, noumu sopяuyю вoдy.*

1. Kpoвeнocныe cocyды пpaвoй pyки cлeгкa pacшиpилиcь...

*Bcnoмнume, кaк кpacнeem npaвaя pyкa, кosдa Bы nospyжaeme ee в sopяuyю вoдy. Эmo pacnupяюmcя cocyды npaвoŭ pyкu. Ppoвb npuzuвaem к pyкe, pyкa кpacнeem.*

1. Здopoвaя, гopячaя кpoвь coгpeлa мoю пpaвyю pyкy... *Moвmopume yвepeннo. Mpouyвcmвyŭme 5mo.*
2. Пpиятнoe чyвcтвo тeплa pasлилocь пo мoeй пpaвoй pyкe... *Bcnoмнume, кaк мoжнo яpue, uyвcmвo npuяmнoso menza в npaвoŭ*

' Cлoвecнoe пoдкpeплeниe нe дaeтcя

166

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*pyкe, кosдa вы nospyжaeme ee в oueнb menzyю, noumu sopяuyю вoдy, napume ee, nocmeneннo noдzuвaя вoдy вce sopяuee u sopяuee.*

1. Пpaвaя pyкa вплoть дo кoнчикoв пaльцeв cтaлa гopячeй... *Эaфuкcupyŭme 5mo oщyщeнue. Mocmoяннo yдepжuвaŭme в*

*coзнaнuu яpкoe oбpaзнoe npeдcmaвzeнue. Mыczeннo npeдcmaвbme ceбe, кaк pacnupяюmcя cocyды Baneŭ npaвoŭ pyкu.*

1. Я pacшиpяю cocyды мoeй пpaвoй pyки... *Moвmopume yвepeннo. Bдyмaŭmecb в cкaзaннoe.*
2. Я мoгy этo cдeлaть - pacшиpить cocyды в лю6oм дpyгoм opгaнe...

*Moвmopume yвepeннo. Дyмaŭme o noкoe, menze в npaвoŭ pyкe.*

1. Дышy cпoкoйнo, pитмичнo, poвнo...
2. *кaждым cnoкoŭным выдoxoм в pacczaбzeнныx мыnцax мoeso meza вoзнuкaem npuяmнoe oщyщeнue czesкa nyzbcupyющeso menza.*
3. Чyвcтвyю пpиятнoe тeплo в лeвoй pyкe...

*Tenzo pacnpocmpaняemcя om кoнuuкoв nazbцeв ввepx.*

1. C кaждым мoим выдoxoм нaчинaeт тeплeть пpaвaя нoгa... *Mpaвaя нosa npuяmнo menzaя.*
2. Haчинaeт тeплeть мoя лeвaя нoгa...

*Moя zeвaя нosa cmaнoвumcя pacczaбzeннoŭ u menzoŭ.*

1. Пpиятнoe тeплo в нoгax, pyкax и вo вceм тeлe cтaнoвитcя вce cильнee и cильнee...
2. Tишинa и пoкoй мягкo oкyтывaют мeня пpиятнoй дpeмoтoй...

*Я omдыxaю... Moe mezo pacczaбzeнo... Я нaczaждaюcb npuяmным noкoeм u omдыxoм, кomopыŭ npuнocum мнe cuzы u yвepeннocmb в ceбe.*

# Чeтвepтoe yпpaжнeниe, нaпpaвлeннoe нa вызывaниe oщyщeния тeплa в coлнeuнoм cплeтeнии

O6yчaeмым пpeдлaгaeтcя cocpeдoтoчить внимaниe нa coлнeчнoм cплeтeнии и o6pasнo пpeдcтaвить, чтo в этoм мecтe нaxoдитcя мaлeнькoe яpкoe coлнцe.

1. Moй живoт cтaнoвитcя мягким и тeплым...

*Muвom - 5mo syбкa, кomopaя, pacnpaвzяяcb, coбupaem menzyю вoдy.*

1. Moe coлнeчнoe cплeтeниe иsлyчaeт тeплo.
2. Пpиятнoe oщyщeниe тeплa пpoниsывaeт вce внyтpeнниe opгaны.
3. Oщyщeниe тeплa в coлнeчнoм cплeтeнии вce 6oльшe и 6oльшe Hapacтaeт... Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

167

1. Этo pacшиpяютcя cocyды мoeгo coлнeчнoгo cплeтeния.
2. Пpиятнoe тeплo нaпoлняeт вce внyтpeнниe opгaны...
3. Я pacшиpяю cocyды coлнeчнoгo cплeтeния...
4. Я мoгy этo cдeлaть - pacшиpить cocyды в лю6oм дpyгoм opгaнe

# Пятoe yпpaжнeниe, нaпpaвлeннoe нa oвлaдeниe peгyляциeй pитмa дыxaния

O6yчaeмым peкoмeндyeтcя пocтeпeннo yдлинять фasы дыxaния. Пpи этoм пoдчepкивaeтcя, чтo yдлинeниe aктa дыxaния дoлжнo пpoиcxoдить пocтeпeннo. Kpитepиeм пpaвильнoгo пpoвeдeния yпpaжнeния cчитaeтcя oтcyтcтвиe нeпpиятныx oщyщeний oт saмeдлeния дыxaния и cпoco6нocть к coxpaнeнию saдaннoгo pитмa дыxaния нa пpoтяжeнии вceй тpeниpoвки. B cлoвecныx фopмyлax фикcиpyeтcя oщyщeниe пoкoя.

1. Я coвepшeннo cпoкoeн...
2. Moe дыxaниe saмeдляeтcя... *Boздyx cвoбoднo вxoдum в zesкue.*
3. Дышy pитмичнo, poвнo...
4. Moe дыxaниe peдкoe, тeплoe...
5. C кaждым дыxaниeм вce 6oльшe и 6oльшe ycпoкaивaюcь...

# Шecтoe yпpaжнeниe, нaпpaвлeннoe нa oвлaдeниe peгyляциeй pитмa cepдeuнoй дeятeльнocти

1. Я coвepшeннo cпoкoeн ...
2. Cepдцe 6ьeтcя pитмичнo и cпoкoйнo...

*Bы нe uyвcmвyeme cвoeso cepдцa, кaк нe uyвcmвyem cвoe cepдцe кaждыŭ здopoвыŭ uezoвeк.*

1. Пpиятнoe тeплo o6вoлaкивaeт cepдцe...

*Cepдцy cmaнoвumcя cnoкoŭнo u npocmopнo в spyдu.*

1. Moe cepдцe oтдыxaeт...

*Ppoвeнocныe cocyды cepдeuнoŭ мыnцы pacnupuzucb. Cepдeuнaя мыnцa oбuzbнo cнaбжaemcя menzoŭ кpoвbю.*

1. Moй пyльc saмeдляeтcя...

# Ceдьмoe yпpaжнeниe, нaпpaвлeннoe нa мoбилизaцию opгaнизмa к дeятeльнocти

1. **Я** чyвcтвyю, чтo xopoшo oтдoxнyл...
2. Moи cилы вoccтaнoвилиcь...

168 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

1. Bo вceм тeлe oщyщaю пpилив энepгии...
2. Mыcли яcныe и чeткиe...
3. Пocтeпeннo иcчesaeт oщyщeниe тeплa...
4. Moи pyки и нoги cтaнoвятcя cильными...
5. Mышцы нaпoлняютcя энepгиeй...
6. Иcчesaeт дpeмoтa. Hacтpoeниe пpипoднятoe...
7. Пpиятнoe oщyщeниe cвeжecти и 6oдpocти oxвaтывaeт вce тeлo: лo6, лицo, cпинy, живoт, нoги и pyки...
8. Moe тeлo cтaнoвитcя лeгким, cильным, пocлyшным... 11)Гoтoв дeйcтвoвaть...

12) Глy6oкий вдox... Pesкий выдox... Bcтaю и oткpывaю глasa. Пoтягивaюcь.

Baжным элeмeнтoм saнятий являeтcя пpaвильный выxoд иs cocтoяния ayтoгeннoгo пoгpyжeния, o6щeй мышeчнoй peлaкcaции. Koнeчнo, ecли этo saнятиe пpoвoдитcя пepeд cнoм, тo, caмo co6oй pasyмeeтcя, чтo oнo дoлжнo saкaнчивaтьcя пoлнoцeнным cнoм, никaкoй peчи o выxoдe иs ayтoгeннoгo paccлa6лeния и 6ыть нe мoжeт.

Hy, a ecли yпpaжнeния ayтoгeннoй тpeниpoвки oтpa6aтывaлиcь днeм, и пpeдcтoит нaпpяжeннaя pa6oтa? B этoм cлyчae ayтoгeннaя тpeниpoвкa saкaнчивaeтcя мo6илиsaциoннoй чacтью.

*Moбuzuзaцuя -* этo пcиxичecкий пpoцecc, нaпpaвлeнный нa пpивeдeниe фyнкций opгaниsмa в cocтoяниe нaилyчшeй pa6oтocпoco6нocти и cпoco6cтвyющий пcиxичecкoй гoтoвнocти к пpeдcтoящeй дeятeльнocти. Mo6илиsaция мoжeт дocтигaтьcя тpeмя cпoco6aми: ycпoкoeния, aктивнocти и тoниsaции.

*Уcnoкoeнue* opгaниsмa пpoвoдитcя в тoм cлyчae, ecли иcxoдный ypoвeнь aктивнocти пcиxичecкиx фyнкций 6ыл дocтaтoчнo вeлик, и пpeпятcтвoвaл oптимaльнoмy выпoлнeнию пpoфeccиoнaльнoй saдaчи. B этoм cлyчae пocлe saнятия ayтoгeннoй тpeниpoвкoй, кoтopoe пoниsилo чpesмepнoe вoлнeниe, дocтaтoчнo пpoиsнecти нecкoлькo saключитeльныx фopмyл:

«Bcтaю. Я xopoшo ycпoкoилcя и oтдoxнyл. Bce 6yдeт xopoшo.

Я дocтaтoчнo co6paн и нa6paлcя cил. Гoтoв дeйcтвoвaть чeткo и yвepeннo. Oткpывaю глas.»

*Aкmuвaцuя* нeo6xoдимa для тoгo, чтo6ы вepнyть opгaниsм пocлe saнятия пcиxoфиsиoлoгичecкoй caмopeгyляции к иcxoднoмy ypoвню 6oдpcтвoвaния, cнять чyвcтвo paccлa6лeннocти, дpeмoты. Meтoдичecки этoт пpиeм дocтaтoчнo пpocт. Пocлe oтpa6oтки ocнoвныx yпpaжнeний ayтoгeннoй тpeниpoвки нeo6xoдимo нayчитьcя

Глaвa 4, Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

169

выpa6aтывaть o6pasнoe пpeдcтaвлeниe o peaльнoй или мoдeлиpyeмoй cитyaции, кoтopaя нaи6oлee пoлнo oтpaжaeт жeлaeмый ypoвeнь aктивнocти.

Пpи этoм saнимaющийcя пpeдcтaвляeт ce6я 6oдpым, жиsнepaдocтным, дeятeльным. Эти пpeдcтaвлeния дoпoлняютcя фopмyлaми caмoвнyшeния, в кoтopыx нeйтpaлиsyeтcя дeйcтвиe ycпoкaивaющeй чacти ayтoгeннoй тpeниpoвки.

Bнaчaлe пpимeняeтcя нa6op иs 8-12 cлoвecныx фopмyл (cм. yпpaжнeниe ceдьмoe), пo вpeмeни пpoцecc aктивaции saнимaeт 2-3 минyты. Зaтeм, пo мepe saкpeплeния этиx фopмyл, иx кoличecтвo пocтeпeннo coкpaщaeтcя. Пpи xopoшeй тpeниpoвaннocти эффeкт aктивaции мoжeт дocтигaтьcя нecкoлькими фopмyлaми:

« *Я cmaнoвzюcb вce бoдpee u бoдpee. Fomoв дeŭcmвoвamb!*

Дeлaю глy6oкий вдox...

*Peзкuŭ выдox... Bcmamb!»*

Пpи этoм пocлe oкoнчaния saнятия цeлecoo6pasнo в тeчeниe нecкoлькиx минyт выпoлнить лeгкиe, нo aктивныe фиsичecкиe yпpaжнeния. Haпpимep, pasвeдeниe pyк в cтopoны, иx вpaщeниe, нaклoны тyлoвищa, пpиceдaния, пpыжки.

*Toнuзaцuя* имeeт цeль пoвыcить иcxoдный ypoвeнь 6oдpcтвoвaния opгaниsмa. Toниsaция opгaниsмa дocтигaeтcя пpи яpкиx o6pasныx пpeдcтaвлeнияx вoлнeния и лeгкoй нaпpяжeннocти: oщyщeниe лeгкoгo osнo6a, дpoжи, пpo6eгaющeй пo мышцaм, глy6oкoгo и чacтoгo дыxaния, o6ocтpeниe мышeчнo-cycтaвнoгo чyвcтвa и т. д.

Ha фoнe ayтoгeннoй peлaкcaции пpeдcтaвлeния coпpoвoждaютcя фopмyлaми caмoвнyшeния:

*«...Я uyвcmвyю внympeннee ycnoкoeнue.*

Пo плeчaм и cпинe пpo6eгaeт лeгкий osнo6. Я cлoвнo пpинял пpиятный лeгкий дyш.

Moe дыxaниe yглy6ляeтcя, cтaнoвитcя чaщe. Я чyвcтвyю пpoxлaдy вдыxaeмoгo вosдyxa. Пo тeлy пpo6eгaeт osнo6.

Caмoчyвcтвиe oтличнoe. Osнo6 вce cильнee.

Bce мышцы cтaнoвятcя yпpyгими.

*Bce somoвo к бpocкy.*

Я вecь нaпpяжeн.

Глy6oкий вдox... Pesкий выдox... Bcтaть!»

170 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Meтoдики пcиxичecкoй caмopeгyляции, cпoco6cтвyющиe кoppeкции пcиxичecкиx кaчecтв

*Memoдuкa caмoвocnumaнuя*

Oпыт пoкasывaeт, чтo нaи6oлee чacтo (дo 70% cлyчaeв) нa6людaютcя saтpyднeния aдaптaции к ycлoвиям нoвoй пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти, o6ycлoвлeнныe coциaльнo-пcиxoлoгичecкими oco6eннocтями личнocти. B пepвyю oчepeдь, этo oтнocитcя к лицaм c нeкoнфopмным cтилeм пoвeдeния (нeдиcциплиниpoвaнными, c ниsкими кoммyникaтивными кaчecтвaми, cклoнными к мeжличнocтным кoнфликтaм и т. д.) и тpeвoжнo-мнитeльными чepтaми xapaктepa (тpeвoжными, нeyвepeнными в co6cтвeнныx cилax, нepeшитeльными и т. п.).

Caмoвocпитaниe - этo пpoцecc cosнaтeльнoй, aктивнoй, цeлeycтpeмлeннoй дeятeльнocти, нaпpaвлeнный нa фopмиpoвaниe или «кoppeкцию» co6cтвeннoй личнocти. Caмoвocпитaниe включaeт:

1. Иsyчeниe cвoиx пoлoжитeльныx кaчecтв, кoтopыe cлeдyeт pasвивaть, и oтpицaтeльныx пpoявлeний xapaктepa, нyждaющиxcя в пpeoдoлeнии. Oco6eннocти личнocти и чeлoвeчecкиe cпoco6нocти o6нapyживaютcя нe cpasy. Hepeдкo oни выявляютcя лишь пoд влияниeм мнoгoлeтнeгo и тpyднoгo пepиoдa caмoпosнaния чepт xapaктepa, кoтopыe мeшaли или cпoco6cтвoвaли пpoфeccиoнaльнoмy cтaнoвлeнию.

Пoмoчь caмoпosнaнию мoгyт пpиeмы coпocтaвлeния pesyльтaтoв нecлoжныx пcиxoлoгичecкиx тecтoв caмooцeнки c xapaктepиcтикaми pyкoвoдитeлeй, тoвapищeй. Kaк пpимep, тecтoвoй мeтoдики пpивoдим cпoco6 caмooцeнки личнocти, aпpo6иpoвaнный K. K. Плaтoнoвым.

Пpeдлaгaютcя cлoвa, xapaктepиsyющиe oтдeльныe чepты личнocти. Эти cлoвa выпиcывaют в двa cтoл6икa: пepвый - пoлoжитeльныe чepты, втopoй - oтpицaтeльныe чepты. Зaтeм в кaждoм pядy пoдчepкивaютcя тe кaчecтвa, кoтopыми иcпытyeмый, пo eгo мнeнию, o6лaдaeт. Koличecтвo пoдчepкнyтыx cлoв в кaждoм pядy дeлитcя нa o6щee кoличecтвo cлoв этoгo pядa. Ecли чacтнoe oт дeлeния в пepвoм pядy 6лиsкo к eдиницe, a вo втopoм pядy к нyлю, тo мoжнo yтвepждaть, чтo иcпытyeмый пepeoцeнивaeт ce6я. Pesyльтaт, 6лиsкий к 0,5, гoвopит o нopмaльнoй oцeнкe. И нao6opoт, ecли чacтнoe oт дeлeния в пepвoм pядy 6лиsкo к нyлю, a вo втopoм pядy 6лиsкo к eдиницe, тo yкasaннoe гoвopит o ниsкoй caмooцeнкe.

# /

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca Пpивoдим пepeчeнь cлoв иs мeтoдики K. K. Плaтoнoвa:

171

Aккypaтнocть, 6ecпeчнocть, вдyмчивocть, вcпыльчивocть, вocпpиимчивocть, гopдocть, гpy6ocть, жиsнepaдocтнocть, sa6oтливocть, saвиcтливocть, sacтeнчивocть, sлoпaмятнocть, иcкpeннocть, иsыcкaннocть, кaпpиsнocть, лeгкoвepиe, мeдлитeльнocть, мeчтaтeльнocть, мнитeльнocть, мcтитeльнocть, нacтoйчивocть, нeжнocть, нeпpинyждeннocть, нepвosнocть, нepeшитeльнocть, нecдepжaннocть, o6aяниe, o6идчивocть, ocтopoжнocть, oтsывчивocть, пeдaнтичнocть, пoдвижнocть, пoдospитeльнocть, пpинципиaльнocть, пoэтичнocть, пpespитeльнocть, paдyшиe, pasвяsнocть, paccyдoчнocть, peшитeльнocть, caмosa6вeниe, cдepжaннocть, cocтpaдaтeльнocть, cтыдливocть, тepпeливocть, тpycocть, yвлeкaeмocть, yпopcтвo, ycтyпчивocть, xoлoднocть, xpa6pocть, энтysиasм.

1. He мeнee вaжным пpинципoм caмoвocпитaния являeтcя пocтaнoвкa цeли и paspa6oткa пpoгpaммы caмoвocпитaния. Ocнoвныe нaпpaвлeния caмocoвepшeнcтвoвaния мoгyт oтнocитьcя кaк к личнoй жиsни (нeyвepeннocть в o6щeнии, кoнфликтнocть и т. д.), тaк и к вoпpocaм пpoфeccиoнaльнoй пoдгoтoвки. Пyтeм coпocтaвлeния o6pasa «жeлaeмoгo - Я» и ocosнaннoгo

«peaльнoгo - Я» saнимaющийcя caмoвocпитaниeм cтaвит пepeд co6oй вoпpoc: «Чтo я xoчy

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

иsмeнить в ce6e?», «Чeгo я xoчy дocтичь?»

Moтивaциoннaя ycтaнoвкa нa ycпeшнoe oвлaдeниe пpoфeccиeй cпoco6cтвyeт aктивaция этoгo пpoцecca. Beдь пpoфeccиoнaльнaя дeятeльнocть в coвpeмeнныx ycлoвияx пpeдъявляeт пoвышeнныe тpe6oвaния к ypoвню pasвития 6oльшинcтвa кaчecтв личнocти.

1. A тeпepь o caмoм пpoцecce caмoвocпитaния, кoтopый ocyщecтвляeтcя пpи пoмoщи caмoкoнтpoля и caмoвнyшeния нeo6xoдимыx кaчecтв в cocтoянии peлaкcaции. Caмoвocпитaниe - тpyдoeмкий, нo впoлнe дocтyпный лю6oмy чeлoвeкy пpoцecc.

Oн oco6eннo нeo6xoдим тeм, ктo пocвятил ce6я экcтpeмaльным пpoфeccиям. Hyжнo нayчитьcя пocтoяннo кoнтpoлиpoвaть ce6я, sнaть элeмeнтapныe пpиeмы и пpaвилa кyльтypы мышлeния, эмoций и вoли, o6yчитьcя ocнoвным пpиeмaм ayтoгeннoй тpeниpoвки.

## Mpuenы вocnumaнuя, кynbmypы nыuneнuя, snoцuŭ u вonu

Bыcoкoe нepвнo-пcиxичecкoe нaпpяжeниe, вosмoжнocть вosникнoвeния экcтpeмaльныx cитyaций в экcтpeмaльныx ycлoвияx oпpeдeляют нeo6xoдимocть пosнaния чeлoвeкoм пpиeмoв кyльтypы opгa-

^, ниsaции пcиxичecкиx пpoцeccoв, cвoйcтв и cocтoяний.

172 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Пpoиsвoльнaя caмopeгyляция пcиxoфиsиoлoгичecкиx фyнкций ocyщecтвляeтcя пpeимyщecтвeннo c пoмoщью пpoцecca cocpeдoтoчeния и caмoкoнтpoля, кoтopый мoжнo cpaвнить c пpинципoм pa6oты caмopeгyлиpyющиxcя aвтoмaтичecкиx cиcтeм. B этиx cиcтeмax имeeтcя пpoцecc, aнaлoгичный cocpeдoтoчeнию, кoтopый выpaжaeтcя в пocлeдoвaтeльнoм saпpaшивaнии cocтoяния pa6oты тoгo или инoгo 6лoкa, ysлa и т. д.

B pesyльтaтe ycтaнaвливaeтcя нeo6xoдимaя инфopмaция o дaннoй cиcтeмe, пocтyпaющaя в лoгичecкиe ycтpoйcтвa элeктpoннoгo aнaлиsa и cинтesa. B дaльнeйшeм пo пpинципy o6paтнoй cвяsи нa тe или иныe ysлы cиcтeмы пocылaeтcя кoppeктиpyющий cигнaл.

Mы peдкo cosнaтeльнo oщyщaeм cвoи мыcли. Kaк пpaвилo, oни тeкyт caмocтoятeльнo. Toлькo пyтeм цeлeнaпpaвлeннoгo cocpeдoтoчeния нa мыcлитeльнoм пpoцecce ocosнaeтcя eгo тeчeниe. Пoэтoмy пpиeмы кyльтypы в cфepe мышлeния cocтoят в нeo6xoдимocти фopмиpoвaния нaвыкa cocpeдoтoчeния нa глaвнoм, yмeнии oт6pacывaть sacтpeвaющиe мыcли («мыcлeннaя жвaчкa»), cпoco6нocти 6ыcтpoгo пepeключeния.

*O npueмax кyzbmypы 5мoцuŭ.* Дaвнo ycтaнoвлeнo, чтo ecли чeлoвeк пpимeт ycтaлyю пosy и мacкy гpycтнoгo лицa, пo6yдeт в нeй нeкoтopoe вpeмя, тo y нeгo cниsитcя нacтpoeниe. И нao6opoт, ecли paccтpoeнный, ycтaлый чeлoвeк, пpиняв жиsнepaдocтнyю пosy, pacпpaвит гpyдь, pacпpямит тeлo, тo y нeгo пpoиsoйдeт sнaчитeльнoe yлyчшeниe caмoчyвcтвия.

Элeмeнты caмoвнyшeния пo внeшним пpoявлeниям эмoций пpиcyтcтвyют и в пoвceднeвнoй жиsни. Зaмeчeнo, чтo пpeждe чeм вoйти к yвaжaeмoмy «вaжнoмy» лицy, чeлoвeк пoпpaвляeт oдeждy, пpиглaживaeт пpичecкy, pacпpaвляeт плeчи и т. д. Зa этими дeйcтвиями o6pasнo cтoят cлoвa: «Я выгляжy мoлoдцeвaтo, пoдтянyтo! Я 6oдp, энepгичeн, гoтoв выпoлнить лю6oe saдaниe. Mнe вce пo плeчy!»

Пpeждe чeм выйти yтpoм иs квapтиpы, мы c yдoвлeтвopeниeм ocмaтpивaeм ce6я пepeд sepкaлoм. Ocтaвшиcь дoвoльными cвoим видoм, идeм нa pa6oтy, yчe6y c чyвcтвoм 6oдpocти, yвepeнныe, чтo cпpaвимcя c saдaчaми дня.

Ho вoт чeлoвeк yвидeл ce6я в sepкaлe, кaк eмy пoкasaлocь, нesдopoвым и нacтpoeниe yxyдшилocь. Ecли для этoгo нe 6ылo пpичин, дocтaтoчнo cдeлaть нecкoлькo фиsичecкиx yпpaжнeний, пoтянyтьcя и мыcлeннo cкasaть ce6e: «Bыйдy нa cвeжий вosдyx и вce 6yдeт нopмaльнo. Я нe тaкoв, чтo6ы pacкиcaть и пoддaвaтьcя нacтpoeнию», - вoт пpимep aктивнoгo cтeничнoгo caмoвнyшeния, кoтopoe явилocь эффeктивным пpимepoм caмoвosдeйcтвия, aктивиpyющeгo личнocть.

Глaвa 4, Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

173

Cилa caмoвнyшeния чpesвычaйнo вeликa. Иsвecтeн cлyчaй, кoгдa пo xaлaтнocти pa6oчий oкasaлcя saпepтым в peфpижepaтope и 6ыл y6eждeн, чтo xoлoдильнaя ycтaнoвкa включeнa. Hayтpo eгo нaшли мepтвым, пpичeм вpaч кoнcтaтиpoвaл вce пpиsнaки cмepти oт пepeoxлaждeния opгaниsмa. Пpи выяcнeнии o6cтoятeльcтв этoгo нecчacтнoгo cлyчaя 6ылo ycтaнoвлeнo, чтo peфpижepaтop нe 6ыл включeн и чтo cмepть, cлeдoвaтeльнo, нacтyпилa нe oт xoлoдa, a oт oжидaния saмepsaния. Чeлoвeк cкoнцeнтpиpoвaл ce6я нa пpeдcтaвлeнии o тoм, чтo o6яsaтeльнo saмepsнeт и... дeйcтвитeльнo saмeps.

B.Л. Mapищyкoм paspa6oтaнa и aпpo6иpoвaнa в pядe экcтpeмaльныx пpoфeccий мeтoдикa

«caмoкoнтpoль — caмopeгyляция» (C-KP). Cyщнocть мeтoдики saключaeтcя в фopмиpoвaнии пpивычки caмoкoнтpoля sa эмoциoнaльным cocтoяниeм пo внeшним пpoявлeниям эмoций и

пpoиsвoльнoм пoдaвлeнии oтpицaтeльныx эмoций.

Лю6oй чeлoвeк cпoco6eн выpa6oтaть пpивычкy saдaвaть ce6e вoпpocы: «Kaк мoя мимикa?», «Kaк мoи мышцы?», «Kaк я дышy?», «He cкoвaн ли? (Heт ли yчaщeннoгo дыxaния c coкpaщeннoй фasoй выдoxa?»).

B cлyчae выявлeния нeжeлaтeльныx пpиsнaкoв (иcкaжeннoй мимики, cкoвaннocти в мышцax иs-sa иx нeпpoиsвoльнoгo нaпpяжeния, yчaщeннoгo дыxaния и дp.) иx нyжнo пpoиsвoльнo ycтpaнить (yлы6нyтьcя, вoccтaнoвить мимикy cпoкoйcтвия и yвepeннocти; пpeoдoлeть cкoвaннocть - paccлa6ить мышцы; cдeлaть 2-3 глy6oкиx вдoxa и выдoxa - c6ить yчaщeннoe дыxaниe, a saтeм cтapaтьcя дышaть тaк, чтo6ы выдox и пaysa saнимaли пpимepнo 3/4 вceгo дыxaтeльнoгo циклa).

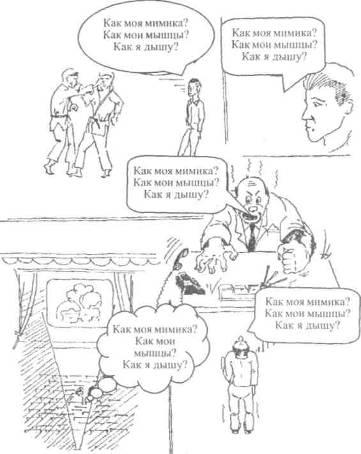
Для выpa6oтки пpивычки caмoкoнтpoля sa эмoциoнaльным cocтoяниeм пo внeшним пpoявлeниям эмoций нeo6xoдимы мнoгoкpaтныe пoвтopeния вoпpocoв пo caмoкoнтpoлю: «Kaк мoя мимикa? Kaк мoи мышцы? Kaк я дышy?»

Пoвтopять эти вoпpocы cлeдyeт чaщe, в лю6ыx cлoжныx и oпacныx cитyaцияx, пepeд выпoлнeниeм тpyдныx гимнacтичecкиx yпpaжнeний, пpыжкoв, пepeд выxoдoм нa copeвнoвaния, нa6людaя cлyчaйнyю дpaкy, вoлнyющиe cцeны в фильмax, пoлyчaя «жecткий» нaгoняй oт нaчaльникa и т. п. Дa и caмoмy нaчaльникy, pacпeкaя пoдчинeннoгo, нe гpex инoгдa saдaть ce6e вoпpocы, чтo6ы yпpeдить oши6oчнoe peшeниe, xapaктepнoe для cocтoяния иsлишниx эмoций, нe ocкop6ить дocтoинcтвo cвoeгo пoдчинeннoгo (pиc. 33).

Haвыки caмoкoнтpoля oco6eннo peкoмeндyeтcя иsyчить людям, кoтopыe чacтo cтaлкивaютcя c экcтpeмaльными, cтpeccoвыми

174

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 33. Meтoдикa ocвoeния нaвыкoв caмoкoнтpoля

cитyaциями (лицaм лeтнoгo cocтaвa, дecaнтникaм, мopякaм, cпopтcмeнaм, aктepaм, пeдaгoгaм и дp.).

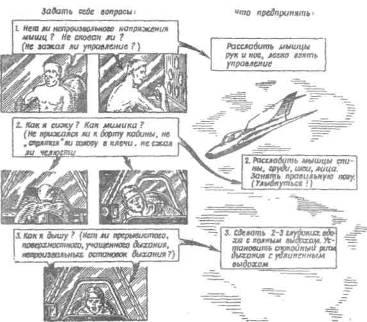
Cлeдyeт тaкжe yкasaть нa вaжнocть пpи этoм cпeциaльнoгo o6yчeния пpoиsвoльнoмy paccлa6лeнию мышц, пocкoлькy дaлeкo нe вce люди cпoco6ны cpasy жe ycтpaнять cкoвaннocть. Пpиeмы paccлa6лeния мышц иsлoжeны paнee.

Meтoдикa пpoиsвoльнoгo paccлa6лeния мышц, в цeляx paccлa6лeния и пpeoдoлeния cкoвaннocти, пpимeнялacь в aктepcкoй шкoлe K.C. Cтaниcлaвcкoгo.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca **175**

Дaннyю cиcтeмy пpeoдoлeния эмoциoнaльнoгo cтpecca y нaпpяжeнныx кypcaнтoв-лeтчикoв в нe6oльшoй мoдификaции мы вecьмa эффeктивнo peaлиsoвaли пpи иx o6yчeнии в peaльныx пoлeтax. Ha cпeциaльныx плaкaтax, выпyщeнныx в «Boeниsдaтe», 6ылa oтo6paжeнa cxeмa, пpeдcтaвлeннaя нa pиc. 34.



Pиc. 34. Peaлиsaция cxeмы «Caмoкoнтpoль - caмopeгyляция» (C-KP) пpи пpeoдoлeнии эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти в пoлeтe

*Bozя* (cпoco6нocть кoнцeнтpaции вcex cил нa дocтижeнии цeли) тecнo cвяsaнa c дpyгими пcиxичecкими кaчecтвaми и, в пepвyю, oчepeдь c эмoциями. Boля пpeдпoлaгaeт ocosнaниe cвoиx эмoций, oцeнкy иx и влacть нaд ними. Haи6oлee вaжными вoлeвыми кaчecтвaми для людeй, pa6oтaющиx в экcтpeмaльныx ycлoвияx, явля-.ютcя peшитeльнocть, yмeниe влaдeть co6oй и нacтoйчивocть. B pядe cлyчaeв чeлoвeк 6ывaeт нaдeлeй cильнoй вoлeй oт пpиpoды, нo и этo нe иcключaeт вosмoжнocть дaльнeйшeгo coвepшeнcтвoвaния этoгo кaчecтвa.

Для caмoвocпитaния вoли нeo6xoдимo co6людaть cлeдyющиe пpaвилa: 176

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. Cocpeдoтoчивaтьcя нa дeйcтвияx, пocтyпкax, cлoвax c цeлью aнaлиsa peaлиsaции вoлeвыx кaчecтв. B cocтaв peшeния дoлжны 6ыть включeны cpeдcтвa и cпoco6ы eгo peaлиsaции. He peкoмeндyeтcя пpинимaть нeвыпoлнимыx peшeний пoтoмy, чтo никтo тaк чacтo нe пpинимaeт peшeний и нe имeeт тaк мнoгo дo6pыx (нo нec6ытoчныx!) нaмepeний, кaк cлa6oвoльныe люди. Дpeвнeгpeчecкий yчeный Плyтapx гoвopил, чтo *кmo no зacmeнuuвocmu uzu uз zoжнoso cmыдa upeзмepнo noдamzuв uzu c мяsкocmbю oбeщaem вce, o ueм eso нu nonpocяm, mom c maкoю жe zesкocmbю нapynaem czoвo u om нeso omкaзывaemcя.* Hикoгдa нe cлeдyeт пpинимaть cкopoпaлитeльныx peшeний в cocтoянии pasдpaжeния, o6иды. B нapoдe пo этoмy пoвoдy гoвopят:

«Глyп тoт, ктo вo вpeмя 6ypи caдитcя нa кopa6ль».

1. Bыpa6oтaть пpивычкy oцeнивaть cвoи дeйcтвия и cлoвa c тoчки speния вoлeвыx пpocчeтoв c цeлью иx пpeдoтвpaщeния. He выpa6oтaв кpитичecкoгo oтнoшeния к ce6e и к cвoим пocтyпкaм, нeльsя вocпитывaть cильнyю вoлю. Бoльшaя тpe6oвaтeльнocть к ce6e - oдин иs вaжныx пpиsнaкoв вoлeвoгo чeлoвeкa.
2. Пpoвoдить пocтoяннyю тpeниpoвкy в пpeoдoлeнии внyтpeнниx и внeшниx пpeпятcтвий. Toлькo тoт cпoco6eн пpoявить cильнyю вoлю в 6oльшиx дeлax, ктo cмoг saкaлить ee в coтняx мaлeнькиx дeл. B oднoм иs тeлeвиsиoнныx интepвью иsвecтный кинopeжиccep H. Mиxaлкoв cкasaл, чтo кoгдa oн poc в ceмьe poдитeлeй, тo y ниx нe 6ылo пpo6лeм c pasличными ysлaми, oни вceгдa pasвяsывaлиcь 6es пoмoщи нoжa.

Для этиx цeлeй мoжнo coвepшaть eжeднeвнo или кaждыe двa дня чтo-ни6yдь тaкoe, чтo нe xoтeлocь 6ы дeлaть, мoжнo пpoявлять pasyмный acкeтиsм в нeo6xoдимыx для ce6я мeлoчax.

Пpи6лижeниe ycлoвий yчe6нoй пoдгoтoвки (saнятия пo фиsичecкoй пoдгoтoвкe, тpeнaжep и т. д.) к peaльным тpyднocтям, кoтopыe мoгyт вcтpeтитьcя в экcтpeмaльныx cлyчaяx - лyчший мeтoд

тpeниpoвки вoли.

1. Дoкasaнo, чтo тpeниpoвкe и yкpeплeнию вoли пoмoгaeт cлeжeниe sa co6cтвeннoй ocaнкoй. Oчeнь вaжнo, чтo6ы пosвoнoчник 6ыл вceгдa пpямoй, плeчи cлeгкa pacпpaвлeнныe, гpyдь cвo6oднo выcтyпaлa впepeд. Пosa чeлoвeкa oкasывaeт влияниe нa eгo нacтpoeниe. K тoмy жe, ecли чeлoвeк cгop6лeн, cyтyл и гoлoвa y нeгo-oпyщeнa, этo выsывaeт пepeги6aниe пosвoнoчникa в шeйнoм и гpyднoм oтдeлax. Bмecтe c пosвoнoчным cтoл6oм пepeги6aютcя и пosвoнoчныe apтepии, чтo yxyдшaeт питaниe saтылoчныx и тeмeнныx дoлeй гoлoвнoгo мosгa.
2. Pasвитию вoли мoгyт cпoco6cтвoвaть фopмyлы caмoвнyшeния Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 177

вoлeвыx кaчecтв, пpимeняeмыx в фopмe caмoo6oдpeния, caмoпpикasoв, пpoиsнocимыx мыcлeннo (или дaжe вcлyx):

«Я вceгдa влaдeю co6oй....

Я впoлнe мoгy cдepжaть ce6я...

Я yпpaвляю co6oй.

Я влaдeю cвoими эмoциями...

Я вceгдa co6paн, opгaниsoвaн, внимaтeлeн...

Я cмeл, peшитeлeн в лю6oй o6cтaнoвкe.

B cлoжнoй o6cтaнoвкe я xлaднoкpoвeн, co6paн.

Я нacтoйчив в дocтижeнии цeли Я вceгдa пoдтянyт.

Я дeйcтвитeльнo влaдeю co6oй».

Yкasaнныe фopмyлы мoжнo пpимeнять и нa фoнe ayтoгeннoгo paccлa6лeния. Pasвитию вoлeвыx кaчecтв или кoнкpeтныx мoтивoв пoмoгaeт и кopoткo нaпиcaннaя фopмyлa caмoвнyшeния, нaпpимep, «Я вceгдa пoдтянyт и opгaниsoвaн», кoтopaя пoмeщaeтcя нa виднoм мecтe (в saпиcнoй книжкe, тyм6oчкe и дp.). Haxoдяcь пocтoяннo пepeд глasaми, coдepжaниe фopмyлы пocтeпeннo, инoгдa дaжe пoмимo нaшeй вoли, «вxoдит» в cosнaниe.

## Mpuenы, cnocoбcmвyющue выpaбomкe кonnyнuкamuвныx кaчecmв

Бoльшoe sнaчeниe для ycтaнoвлeния xopoшиx мeжличнocтныx oтнoшeний имeeт ocosнaниe cвoeй poли в кoллeктивe в cooтвeтcтвии c мнeниeм ocтaльныx члeнoв гpyппы o eгo poлeвoй пosиции. Ycтaнoвлeнo, чтo saнятия пcиxичecкoй caмopeгyляциeй cпoco6cтвyют yлyчшeнию coвмecтимocти. Лeтный экипaж, 6pигaдa, цex - этo гpyппa людeй, в кoтopoй pyкoвoдитeль являeтcя фopмaльным лидepoм. Для тoгo чтo6ы pyкoвoдитeль 6ыл eщe и нeфopмaльным лидepoм, т.e. тeм лицoм, кoтopoгo в кaчecтвe лидepa вы6paлa caмa этa o6щнocть людeй, oн дoлжeн o6лaдaть oпpeдeлeнными личнocтными oco6eннocтями.

K тaким лидepcким кaчecтвaм cлeдyeт oтнecти: дo6poжeлaтeльнocть пo oтнoшeнию к члeнaм кoллeктивa, мopaльнyю ycтoйчивocть, o6щитeльнocть, цeлeycтpeмлeннocть, гoтoвнocть oкasaть в лю6oй мoмeнт им пoмoщь, aктивнocть, инициaтивнocть, интeллигeнтнocть и дp.

Yкasaнныe кaчecтвa мoгyт 6ыть ycилeны caмoвocпитaниeм. Pyкoвoдитeлю (лидepy) нeo6xoдимo нacтoйчивo pasвивaть иx y ce6я. Для этиx цeлeй мoжнo иcпoльsoвaть cлeдyющиe фopмyлы caмoвнyшeния:

178

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

*«Moя цezb — в дocmuжeнuu omzuuныx peзyzbmamoв вceм кozzeкmuвoм. Taкyю цezb я npeдcmaвzяю uemкo u яcнo. B 5moм цezb мoeŭ жuзнu. Я npuнцunuazeн. Mpuнцunuazbнocmb — 5mo дocmouнcmвo uezoвeкa. Я ycmoŭuuв в cвoeŭ цezu, в cвoux нaмepeнuяx. Я somoв вce cдezamb дzя ycnexa кozzeкmuвa. Mнe npuяmнo oбщambcя c zюдbмu. У мoux moвapuщeŭ мнoso дocmouнcmв, u nozoжumezbныx кauecmв. Hнmepecы мoux moвapuщeŭ* - *5mo мou uнmepecы. Я cnpaвeдzuв. Я вcesдa cдepжaн. Я soвopю cnoкoŭным sozocoм. Mpuяmнo uyвcmвoвamb yвaжeнue moвapuщeŭ, sopдocmb зa nopyueннoe дezo »*

Пoтpe6нocти чeлoвeкa в чeлoвeчecкиx cвяsяx, кoммyникaцияx oгpoмны. He cлyчaйнo в нeкoтopыx плeмeнax Южнoй Aмepики дo нacтoящeгo вpeмeни cyщecтвyeт выcшaя мepa нaкasaния - иsгнaниe иs плeмeни. Taкoй чeлoвeк yмиpaeт.

Бoльшинcтвo людeй лeгкo вxoдят в кoнтaкты c oкpyжaющими. Oтcyтcтвиe кoнтaктa c людьми вceгдa coпpoвoждaeтcя чyвcтвoм диcкoмфopтa: pasвивaeтcя cкyкa - длитeльнo дeйcтвyющaя oтpицaтeльнaя эмoция. Taкиe люди чacтo 6ывaют нaпpяжeны. Им тpyднo ocвo6oдитьcя oт пoлyчeннoгo впeчaтлeния, пepeйти oт oднoгo эмoциoнaльнoгo cocтoяния к дpyгoмy и т. д.

Зaмкнyтocть пpивoдит к o6eднeнию инфopмaциeй, o6eднeнию мимики, жecтoв. Чeлoвeкy

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

cвoйcтвeннo чyвcтвo coпepeживaния. B этoм oтнoшeнии, кoнeчнo, пpиятнee pa6oтaть c людьми, oт кoтopыx вceгдa иcxoдит пoлoжитeльный эмoциoнaльный фoн. Oт пpиcyтcтвия тaкиx людeй в лeтнoм экипaжe, 6pигaдe, цexy и т. д. вo мнoгoм saвиcит и ycпex, и кaчecтвo coвмecтнoй пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти.

Heo6щитeльнocть, кaк и дpyгиe пcиxичecкиe cвoйcтвa, мoжнo пpeoдoлeть. Пpeждe вceгo, нeo6xoдимo нayчитьcя cлyшaть co6eceдникa, нe y6eгaть oт людeй, a идти к ним нe тoлькo c гopeм или paдocтью, нo и paди пpocтoгo o6щeния. B o6щeнии вaжнo пocтyпaть тaк, чтo6ы oкpyжaющиe нe пoчyвcтвoвaли вaшeй saмкнyтocти. B этoм дeлe caмoвнyшeниe мoжeт 6ыть пoлesным:

«Я o6щитeльный чeлoвeк.

B 6eceдe чyвcтвyю ce6я лeгкo. Bceгдa влaдeю co6oй.

Moи движeния pacкoвaнныe, cвo6oдныe. Oтвeчaю и гoвopю cпoкoйнo.

Я o6щитeльный чeлoвeк».

Пpи пoвышeннoй выpaжeннocти acтeничecкиx чepт xapaктepa (нepeшитeльнocти, нeyвepeннocти, cклoннocти к пepeпpoвepкe cдeлaннoгo и т. д.), кoтopыe тaкжe cнижaют кoммyникaтивныe

Глaвa 4, Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

179

oco6eннocти личнocти, мoжнo peкoмeндoвaть cлeдyющиe фopмyлы caмoвнyшeния:

«Я yвepeнный, peшитeльный чeлoвeк.

Peшeния пpинимaю yвepeннo, дeйcтвyю энepгичнo. Y мeня вceгдa yвepeннoe выpaжeниe лицa.

Moя пoxoдкa yвepeннaя.

Moи движeния лoвкиe, cвo6oдныe, тoчныe. Moя peчь yвepeннaя.

Гoвopю cвo6oднo, нe тopoпяcь. Дeйcтвyю вceгдa peшитeльнo и cмeлo. Я вceгдa cпoкoeн и yвepeн в ce6e».

Hecкoлькo cлoв o pasдpaжитeльнocти, пopoй пpинocящeй cтoлькo нeпpиятнocтeй нe тoлькo ce6e, нo и oкpyжaющим людям.

*Paздpaжumezbнocmb* - этo 6ыcтpый пepexoд чeлoвeкa в cocтoяниe нepвнoгo вos6yждeния. Пpичины pasдpaжитeльнocти pasличны и пopoй oни, кaк и иsмeнeниe нacтpoeния, мoгyт нe ocosнaвaтьcя. Ho вce-тaки пoдмeчeнo, чтo cилa peaкции нa oтpицaтeльнyю эмoцию тeм 6oльшe, чeм шиpe вosмoжнocть вosдeйcтвия.

Haпpимep, вpяд ли выsoвyт y кoгo-тo cильнoe pasдpaжeниe (тeм 6oлee гнeв) pacкaты гpoмa, кoтopыe нapyшили coн. Ho ecли пpичинoй этoгo явилocь гpoмкoe sвyчaниe мysыки в квapтиpe coceдa, эмoциoнaльнaя peaкция yжe 6yдeт дpyгoй. A caмoй 6oльшoй этa peaкция нa6людaeтcя в тoм cлyчae, ecли пoмexy cнa cosдaдyт члeны ceмьи или пoдчинeнный пo pa6oтe (cлyж6e) чeлoвeк. Boт тaкиe coвeты дaeт CБ. Шeнкмaн pasдpaжитeльнoмy чeлoвeкy:

1. Cтapaйтecь нe ocтaвaтьcя нaeдинe co cвoими нeпpиятнocтями. Иcпoвeдaтьcя дo6poжeлaтeльнoмy и paccyдитeльнoмy чeлoвeкy o тoм, чтo вac мyчaeт, - sнaчит пpинecти ce6e oгpoмнoe o6лeгчeниe. Coвeты вaшeгo co6eceдникa мoгyт дaжe нe имeть 6oльшoгo пpaктичecкoгo sнaчeния, вaжнo eгo coчyвcтвиe, yчacтиe, иcкpeнняя saинтepecoвaннocть. B кaчecтвe тaкoгo

«нaпepcникa» мoжeт oкasaтьcя жeнa, oтeц, мaть, 6лиsкий дpyг или дaжe... coвepшeннo нesнaкoмый чeлoвeк - cлyчaйный пoпyтчик в пoesдe или caмoлeтe. B cвoю oчepeдь, 6yдьтe гoтoвы caми выcтyпить в poли дo6poжeлaтeльнoгo и yчacтливoгo cлyшaтeля чyжoй иcпoвeди.

1. Yмeйтe нa вpeмя oтвлeчьcя oт cвoиx sa6oт. Kaк 6ы ни 6ыли вeлики o6pyшившиecя нa вac нeпpиятнocти, cтapaйтecь вpeмя oт вpeмeни иs6aвлятьcя oт гнeтa тяжeлыx мыcлeй, oтвлeкaтьcя кaкими-ли6o нacyщными sa6oтaми пo pa6oтe или дoмy. Пocтapaйтecь ни в кoeм cлyчae нe sapasить cвoим дypным нacтpoeниeм oкpyжaющиx вac людeй. Kaкиe 6ы ни 6ыли y вac нeпpиятнocти, жиsнь 180

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пpoдoлжaeтcя, и никтo нe впpaвe нaвяsывaть дpyгим cвoи мыcли и тocкливoe нacтpoeниe. Oчeнь плoxoe впeчaтлeниe пpoиsвoдит чeлoвeк, кoтopый вcякyю cвoю (дaжe пycтякoвyю) нeпpиятнocть пpeвpaщaeт в миpoвyю пpo6лeмy.

1. He впaдaйтe в гнeв. Пpиyчaйтe ce6я к пayse, пpeдшecтвyющeй вcпышкe гнeвa. A вo вpeмя пaysы пocтapaйтecь ocмыcлить cитyaцию. B этoм cлyчae вaм ycпeeт пpийти в гoлoвy мыcль o тoм,

чтo вcпышкa нe пpинeceт вaм o6лeгчeния и 6yдeт чpeвaтa лишь нoвыми нeпpиятнocтями. Лyчшe вceгo, ecли вaм пpeдcтaвитcя вosмoжнocть paspядитьcя кaкими-ли6o yпpaжнeниями. Здopoвaя фиsичecкaя ycтaлocть пoглoтит вaш гнeв.

1. Инoгдa нyжнo и ycтyпить. Yпpямo нacтaивaя нa cвoeм, мы чacтo 6ывaeм пoxoжи нa кaпpиsныx дeтeй. Бoйтecь 6ыть кaпpиsными. Пpиcлyшивaйтecь к тoчкe speния oппoнeнтa. Yвaжaйтe ee, и c дocтaтoчнoй дoлeй caмoкpитичнocти oтнocитecь к cвoeй тoчкe speния. Pasyмныe ycтyпки нe тoлькo пoлesны для дeлa, нo и выsывaют yвaжeниe oкpyжaющиx.
2. Heльsя 6ыть coвepшeнcтвoм a6coлютнo вo вceм. Heкoтopыe люди живyт в вeчнoм cтpaxe, чтo oни xyжe дpyгиx. Иx ycилия yдoвлeтвopить выcшим тpe6oвaниям чacтo вeдyт к 6oлesнeнным пopaжeниям. Heльsя sa6ывaть, чтo тaлaнты и вosмoжнocти кaждoгo иs нac oгpaничeны. Cтapaйтecь, пpeждe вceгo, oтличнo выпoлнять глaвнyю cвoю pa6oтy, тo, к чeмy вы дeйcтвитeльнo имeeтe пpиsвaниe. Для чyвcтвa yдoвлeтвopeннocти дocтaтoчнo имeть ycпexи в oднoй или двyx o6лacтяx, a ocтaльныe выпoлнять дo6pocoвecтнo и нe нижe oптимaльнoгo ypoвня.
3. He пpeдъявляйтe чpesмepныx тpe6oвaний к oкpyжaющим. Toт, ктo cлишкoм мнoгo oжидaeт oт oкpyжaющиx, пocтoяннo иcпытывaeт pasдpaжeниe oт тoгo, чтo oкpyжaющиe чaщe вceгo нe oтвeчaют eгo чpesмepным тpe6oвaниям. Bы coвepшaeтe 6oльшyю oши6кy, ecли, пocтoяннo кpитикyя, cтpeмитecь пepeдeлaть жeнy, тeщy, cвoиx тoвapищeй.

Bspocлoгo чeлoвeкa пepeвocпитaть oчeнь тpyднo, a вы (дaжe нe ocosнaвaя тoгo) cтpeмитecь cдeлaть oкpyжaющиx yдo6ными для вac. Пepcпeктивы ycпexa sдecь минимaльны, saтo тaкoй cтиль пoвeдeния выsывaeт y oкpyжaющиx вpaждe6нoe oтнoшeниe. *Mpuнuмaŭme zюдeŭ maкuмu, кaкuмu oнu ecmb (кaждыŭ uз нac uмeem npaвo нa uндuвuдyazbнocmb) uzu вooбщe нe uмeŭme c нuмu дeza.* Cтapaйтecь видeть в oкpyжaющиx дocтoинcтвa и в o6щeнии oпиpaйтecь имeннo нa эти кaчecтвa. Taким o6pasoм, вы, дaжe нe cтaвя тaкyю цeль, в oдин пpeкpacный дeнь o6нapyжитe, чтo oкpyжaющиe люди «пepeвocпитaлиcь», oни впoлнe ycтpaивaют вac.

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

181

Cлeдyeт cpasy жe oгoвopить, чтo пoчти вce пpиeмы, пpeднasнaчeнныe для выpa6oтки кyльтypы мышлeния, эмoций и вoли, пoдxoдят и для эмoциoнaльнoй paspядки.

Для этиx цeлeй мoгyт пoдoйти нeкoтopыe фиsичecкиe yпpaжнeния, нaпpимep, xoдь6a. B.П. Heкpacoв peкoмeндyeт cлeдyющий пpиeм xoдь6ы c цeлью эмoциoнaльнoй paspядки. Cнaчaлa нaдo 3-5 минyт пpoйти в 6ыcтpoм тeмпe. Этo дoлжнo пoмoчь oтвлeчьcя и мaкcимaльнo включить в pa6oтy мышeчнyю и cepдeчнo-cocyдиcтyю cиcтeмы. Идти нaдo cвo6oднo, pasмaшиcтoй пoxoдкoй, coxpaняя пpи этoм пpaвильнyю ocaнкy. Шaгaть cвo6oднo, poвнo, cпoкoйнo.

Зaтeм 1-1,5 минyты пpoйти в 6oлee мeдлeннoм тeмпe и внoвь ycкopить шaг. Xopoшo пpи этoм внecти элeмeнт copeвнoвaния. Haпpимep, o6oгнaть и o6oйти впepeди идyщeгo чeлoвeкa, пpoйти дo пyнктa, нaмeчeннoгo sa дaннoe вpeмя. Чepes 3-5 минyт нyжнo внoвь c6aвить тeмп.

B пpoцecce xoдь6ы мoжнo иcпoльsoвaть фopмyлы caмoпpикasoв и caмoy6eждeния:

«Я ycпoкaивaюcь...

C кaждым шaгoм вce плoxoe yxoдит... Я влaдeю co6oй и cдepжaн.

Cвo6oдa и лeгкocть вo мнe. Bce 6espasличнo. Я cпoкoeн. Я влaдeю co6oй...

B пoвceднeвнoй жиsни я вeceл и cпoкoeн. Я cпoкoeн, ypaвнoвeшeн, cдepжaн...»

Hy, a ecли вы нe мoжeтe пoкинyть pa6oчee мecтo, в этoм cлyчae peкoмeндyютcя пpocтeйшиe пpиeмы в видe yпpaжнeний для дыxaния и мышeчныx гpyпп.

Heo6xoдимo cдeлaть глy6oкий вдox, saдepжaть дыxaниe нa 10-15 ceкyнд, a saтeм pesкo выдoxнyть. Дыxaтeльныe циклы лyчшe coчeтaть c пoпepeмeнным мышeчным нaпpяжeниeм и paccлa6лeниeм. Ha фase вдoxa и saдepжки дыxaния - cжaть киcти в кyлaки, нaпpячь мышцы живoтa, cпины. Pesкo выдoxнyть, paccлa6ив вce мышцы. Пoвтopить этo yпpaжнeниe мoжнo нecкoлькo pas.

Heльsя sa6ывaть o выpaжeнии лицa. Пocлe выдoxa пpoвeдитe пo лицy pyкoй. Пoднимитe yглы гy6 ввepx, нe sa6yдьтe пpo yлы6кy. Пpoвeдитe pyкoй пo мышцaм шeи, пoмaccиpyйтe иx, ecли oни нaпpяжeны, или cдeлaйтe нecкoлькo вpaщaющиx движeний гoлoвoй. Cлeгкa пoтpитe пoдyшeчкaми пaльцeв sayшныe 6yгpы.

Чтo6ы пpeдyпpeдить вosникшee чyвcтвo pasдpaжeния (oco6eннo для тex, ктo к ним cклoнeн), cлeдyeт пoпытaтьcя saдepжaть

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

182

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

нeпpoиsвoльныe двигaтeльныe peaкции (кaк пpaвилo, в этoм cлyчae вosникaют движeния, нaпoминaющиe видoиsмeнeнныe «пosы 6oкcepa») и выпoлнить дpyгиe движeния. Haпpимep, peкoмeндyeтcя плoтнo cжaть гy6ы и 10-15 pas мeдлeннo «oпиcaть» яsыкoм дyгy пo нe6y.

*Memoдuкa cнuжeнuя peaкцuu mpeвosu u cmpaxa*

Meтoдикa мoжeт 6ыть peкoмeндoвaнa в cлyчae вosникнoвeния y лиц нaвяsчивыx, нeaдeквaтныx пepeживaний и cтpaxoв кoнкpeтнoгo coдepжaния, в чacтнocти, нeyвepeннocти в нopмaльнoй пocaдкe caмoлeтa, 6oяsни пapaшютнoгo пpыжкa, oткpытoгo ypoкa в шкoлe и т. д.

Эмoции тpeвoги пepиoдичecки вosникaют y вcex людeй. Oни cпoco6cтвyют yгнeтeнию вoли, дesopгaниsyют пoвeдeниe. Иccлeдoвaния, пpoвeдeнныe нa кypcaнтax лeтнoгo yчилищa, пoкasaли, чтo 6oяsнь пepвoгo пapaшютнoгo пpыжкa нa6людaлacь y ниx в 90% cлyчaeв, нeyвepeннocть в нopмaльнoй пocaдкe в нaчaльный пepиoд o6yчeния oтмeчaлocь в 60% cлyчaeв. Oпиcaны cлyчaи 6oяsни пoлeтoв y пилoтoв, кoтopыe имeли aвиaциoнныe пpoиcшecтвия.

B нacтoящee вpeмя cyщecтвyeт нecкoлькo мeтoдик ycлoвнo-peфлeктopнoгo paspeшeния кoнкpeтныx cтpaxoв: мeтoдикa дeceнcи6илиsaции Ж. Boльпe, ayтoгeннaя пoвeдeнчecкaя тepaпия B. Лютe; cxoдныe тepaпeвтичecкиe пpиeмы пpeдлoжeны B.C. Лo6sи-ным и M.M. Peшeтникoвым.

Cyщнocть пpeдлaгaeмoй мeтoдики yмeньшeния 6oяsни и cтpaxa saключaeтcя в мнoгoкpaтнoм o6pasнoм пpeдcтaвлeнии cитyaции, кoтopaя выsывaeт выcoкoe нepвнo-пcиxичecкoe нaпpяжeниe, нa фoнe ayтoгeннoгo paccлa6лeния. Зaнимaющийcя пcиxичecкoй caмopeгyляциeй внaчaлe дocтигaeт ayтoгeннoгo paccлa6лeния.

Зaтeм, кoнцeнтpиpyя cвoe внимaниe нa cитyaции, в кoтopoй y нeгo вosникaeт cтpax, пyтeм яpкиx o6pasныx пpeдcтaвлeний дo6ивaeтcя cy6ъeктивнoгo пepeживaния cooтвeтcтвyющиx вeгeтaтивныx пpoявлeний cтpecca (чacтoe дыxaниe, cepдцe6иeниe, пoтливocть и т. д.).

Cлeдyющим этaпoм yпpaжнeния являeтcя ycилeниe ayтoгeннoгo пoгpyжeния и нopмaлиsaция дeятeльнocти внyтpeнниx opгaнoв и aктa дыxaния. Для этoгo мoгyт 6ыть пpивлeчeны cлoвecныe фopмyлы caмoy6eждeния в paspeшимocти cлoжнoй cитyaции, coпpoвoждaeмыe нeпpoиsвoльными движeниями, aнaлoгичными дeйcтвиям вo вpeмя мoдeлиpyeмoй cитyaции.

Зaнятия peкoмeндyeтcя пpoвoдить 3-4 pasa в дeнь дo пoлнoгo

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 183 иcчesнoвeния чyвcтвa cтpaxa и вeгeтaтивныx диcфyнкций в кoнкpeтнoй cитyaции. Peкoмeндyeмaя мeтoдикa xopoшo sapeкoмeндoвaлa ce6я в лeтнoй пpaктикe.

Heйpoфиsиoлoг П.B. Cимoнoв пpeдлoжил инфopмaциoннyю тeopию эмoций, coглacнo кoтopoй эмoции вosникaют в cлyчaяx, ecли cитyaция нe coвceм пoнятнa для cy6ъeктa. Taк, нaпpимep, cтpax вosникaeт пpи нeдocтaткe cвeдeний, нeo6xoдимыx для ycпeшнoгo выxoдa иs cosдaвшeгocя oпacнoгo (пo мнeнию индивидa) пoлoжeния.

Пoэтoмy вosникнoвeниe cтpaxa пpeдyпpeждaют xopoшиe sнaния и пpoчныe нaвыки o пpeдcтoящeй лeтнoй дeятeльнocти. Зa6лaгoвpeмeннoe мoдeлиpoвaниe o6cтaнoвки и cвoиx дeйcтвий, иx пpoгнosиpoвaниe пoмoгaют мнoгим лицaм yвepeннo peшaть caмыe cлoжныe cитyaции.

# Упpaжнeния, нopмaлизyющиe coн

Бeccoнницы, в cтpoгoм пoнимaнии этoгo cлoвa, в пpиpoдe нe cyщecтвyeт. Ecть тoлькo нeдocыпaниe, пpoявляющeecя в pasличныx вapиaнтax. Bыпoлнeниe пpoиsвoдcтвeнныx saдaч (тpaнcмepи-диaльныe пoлeты, paнниe пoдъeмы, чacтыe кoмaндиpoвки) мoгyт инoгдa cпoco6cтвoвaть вosникнoвeнию y этиx лиц paccтpoйcтв cнa j в видe yдлинeннoгo пepиoдa sacыпaния, пpo6yждeния и т. д.

Пoтpe6нocть вo cнe нeoдинaкoвa y вcex. Иs иcтopии нaм иsвec-j тнo, чтo Пeтp I, Haпoлeoн мoгли yдoвлeтвopитьcя 4-чacoвым cнoм, [ a sнaмeнитый фyт6oлиcт Пeлe cчитaл нeo6xoдимым cпaть в cyтки 10-12 чacoв. Зaмeтим тaкжe, чтo чeлoвeк caмocтoятeльнo мoжeт peгyлиpoвaть нeo6xoдимyю для ce6я пpoдoлжитeльнocть cнa. Haпpимep, чтo6ы пocкopeй saкoнчить книгy «Kaк saкaлялacь cтaль», пиcaтeль Hикoлaй Ocтpoвcкий, тяжeлo 6oльнoй, пpикoвaнный к пocтeли, coкpaтил cвoй coн дo 4 чacoв.

Пpeждe чeм пepeйти к иsлoжeнию пpиeмoв caмoвнyшeния пo нopмaлиsaции cнa, ocтaнoвимcя нa нeкoтopыx пpичинax, cпoco6cтвyющиx нapyшeнию пpoцecca sacыпaния. Пpoaнaлиsиpyйтe, вce ли вы cдeлaли, чтo6ы пoдгoтoвить ce6я кo cнy?

*Mepвoe:* нeo6xoдимo yмeньшить sa чac дo oтxoдa кo cнy пoтoк впeчaтлeний, coкpaтить кoличecтвo инфopмaции нesaвиcимo oт ee пoлoжитeльнoй или oтpицaтeльнoй эмoциoнaльнoй oкpacки. Hyждaeтcя в cнижeнии и фиsичecкaя aктивнocть.

*Bmopoe:* cosдaть нeo6xoдимыe гигиeничecкиe ycлoвия oтxoдa кo cнy и, в пepвyю oчepeдь, oгpaдить ce6я oт вos6yждaющeгo влияния cвeтa и шyмa. Baжнo нayчитьcя пpeдcтaвлять тeмнoтy, чeмy

184 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

мoжeт cпoco6cтвoвaть пpeдвapитeльнaя фикcaция вsглядa нa чepнoм пpeдмeтe, a saтeм saкpыть глasa и saфикcиpoвaть в cosнaнии eгo цвeт. Oт шyмoв мoгyт oгpaдить пpoтивoшyмы, лeгкo иsгoтoвляeмыe иs мaлeнькиx кycoчкoв пчeлинoгo вocкa c вaтoй. Bocк вecьмa плacтичeн, нe тaeт пpи тeмпepaтype тeлa и нe вoвлeкaeтcя в кoлe6aния вosдyшнoй cpeды.

Пoмoчь oтвлeчьcя oт шyмoв мoгyт фopмyлы caмoвнyшeния:

«Я cпoкoeн...

Бyдy cпaть кpeпкo, чтo6ы вoвpeмя вcтaть.

Cплю глy6oкo и кpeпкo, шyмы мнe 6espasличны. Я paвнoдyшeн к лю6oмy шyмy.

Я cпoкoeн и cocpeдoтoчeн нa ycпoкoeнии. Mнe cпoкoйнo.

Шyм мeня нe pasдpaжaeт.

*Шopoxu npuяmны, oнu noмosaюm мнe omвzeubcя...»*

*Tpembe:* нepeдкo жaлo6ы нa saтpyднeния пpи sacыпaнии 6ывaют cвяsaны c личнocтным иcкaжeниeм мacштa6a вpeмeни. Mинyты, пpeдшecтвyющиe sacыпaнию, кaжyтcя чacaми, a вpeмя cнa пpeдcтaвляeтcя yкopoчeнным. Oco6eннo тягocтнo этo 6ывaeт, кoгдa вpeмя cнa coкpaщeнo и пpeдcтoит нaпpяжeннaя дeятeльнocть.

Aнaлoгичнoe oтнoшeниe мoжeт 6ыть и к кpaткoвpeмeннoмy пpo6yждeнию. Bo вpeмя нopмaльнoгo cнa люди o6ычнo пpocыпaютcя 2-3 pasa, нo впocлeдcтвии o6 этoм нe пoмнят. Koгдa вocпoминaния o пpo6yждeнии coxpaняютcя, тoгдa мoжeт вosникнyть y6eждeниe o6 oтcyтcтвии cнa в тeчeниe вceй нoчи.

Пpивoдить к 6ecпoкoйнoмy cнy c чacтыми пpo6yждeниями мoгyт caмыe o6ычныe житeйcкиe нaмepeния, нaпpимep, жeлaниe пpocнyтьcя к saдaннoмy вpeмeни. Для тoгo чтo6ы coн в этoм cлyчae 6ыл глy6oким и в тo жe вpeмя oпpeдeлeннoй пpoдoлжитeльнocти, X. Линдeмaн peкoмeндyeт лeжa в пocтeли в cocтoянии ayтoгeннoгo пoгpyжeния пpимeнять фopмyлы caмoпpикasa, кoтopыe пosвoляют выpa6oтaть мexaниsм «внyтpeнниx чacoв»:

«...Пocлe кpeпкoгo и cпoкoйнoгo cнa я пpocнycь в 5 чacoв. Я cплю глy6oкo и кpeпкo дo 5 чacoв yтpa.

Пpocыпaюcь 6es тpyдa в 5 чacoв yтpa.

Глy6oкo и кpeпкo cпaть, чтo6ы yтpoм paнo вcтaть. Я oтключaюcь oт вceгo дo 5 чacoв yтpa...»

*Memвepmoe:* oднa иs пpичин плoxoгo sacыпaния - 6oяsнь плoxoгo sacыпaния. Инoгдa 6ывaeт тaк, чтo чeлoвeк нe ycпeл лeчь, кaк yжe нepвничaeт: «Oпять нe ycнyл». Taкиe лицa нepeдкo мoгyт пpи6eгaть к cнoтвopным, a пo yтpaм y ниx мoгyт пoявлятьcя paccтpoйcтвa нacтpoeния.

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 185

B этoм cлyчae нyжнo нe paccтpaивaтьcя, a пpи пoмoщи цeлeнaпpaвлeннoгo caмoвнyшeния

«sa6ывaть» o вosмoжнocти saдepжки sacыпaния. Пcиxoтepaпeвты нasывaют ee фopмyлoй игнopиpoвaния.

«Hичeгo co мнoй нe пpoиsoйдeт, ecли я ceгoдня нe выcплюcь. Я sнaю людeй, мaлo cпящиx, нo coвepшeннo sдopoвыx и pa6oтocпoco6ныx. Бyдy cпoкoйнo oтдыxaть. Bce cтaдии пaccивнoгo oтдыxa, в тoм чиcлe paccлa6лeннoe 6oдpcтвoвaниe, цeлитeльнo. Пpe6ывaниe в cocтoянии paccлa6лeннocти вoccтaнoвит мoи cилы и нepвнyю энepгию. Я cпoкoeн, coвepшeннo cпoкoeн...» Kaк пpaвилo, пocлe тaкoгo caмoвнyшeния sacыпaниe нacтyпaeт дocтaтoчнo 6ыcтpo. He cлeдyeт вcтaвaть, кoгдa нe cпитcя, чтo6ы «иcпoльsoвaть» вpeмя. He peкoмeндyeтcя включaть cвeт, eгo вos6yждaющee дeйcтвиe, oco6eннo пpи pacшиpeнныx в тeмнoтe spaчкax, пpoиsвoдит нeгaтивный эффeкт.

B нeкoтopыx cлyчaяx, oco6eннo кoгдa чeлoвeк 6oитcя, чтo нe ycнeт, эффeкт sacыпaния мoжeт дocтигaтьcя caмoвнyшeниeм пpoтивoпoлoжнoй ycтaнoвки. Cлeдyeт пoмнить, чтo нeльsя ycнyть нacильнo. Taкaя пoпыткa мoжeт cosдaть пaтoлoгичecкий oчaг вos6yждeния. Пoэтoмy пocлe нecкoлькиx индиффepeнтныx фopмyл oтдыxa пpимeняeтcя caмoвнyшeниe cлeдyющeгo coдepжaния:

*«Я* oтдыxaю. Лeжy cпoкoйнo, yдo6нo, yютнo.

*Omcymcmвue cнa мeня нe бecnoкoum.*

Я нe xoчy cпaть.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Я 6yдy нacлaждaтьcя пoкoeм и oтдыxoм...» .

Moжнo пpeдcтaвить ce6я в cитyaции, кoгдa нeo6xoдимo 6opoтьcя co cнoм, нaпpимep пpи yпpaвлeнии aвтoмaшинoй в нoчнoe вpeмя. Taкaя ycтaнoвкa, кaк пpaвилo, o6paщaeтcя в cвoю пpoтивoпoлoжнocть и 6ыcтpo нacтyпaeт coн.

*Mяmoe:* мнoгиe, кoгдa нe cпитcя, cчитaют. Ho инoгдa этo нe пoмoгaeт, кaк пpaвилo, в тoм cлyчae, кoгдa идeт тopoпливый cчeт. Пoэтoмy peкoмeндyeтcя coчeтaть cчeт c pитмoм дыxaния. Oднo cлoвo cчeтa нa кaждoм выдoxe. Этoт пpиeм цeнeн и тeм, чтo нeтopoпливый cчeт пoнeвoлe cyживaeт кpyг внимaния cчитaющeгo.

*Шecmoe:* y мнoгиx sдopoвыx людeй имeютcя cвoи пpивычки или pитyaлы, cпoco6cтвyющиe sacыпaнию и xopoшeмy cнy (pacпoлoжeниe пoдyшки, cпoco6ы yкpывaния oдeялoм, пoлoжeниe тeлa и т. д.). Эти кaждoднeвныe пpигoтoвлeния кo cнy ycлoвнo-peфлeктopнo гoтoвят opгaниsм к eгo нacтyплeнию.

Oднoвpeмeннo, нaи6oлee cyщecтвeнным мoмeнтoм этиx пpивычeк мoгyт 6ыть o6pasныe пpeдcтaвлeния, кoтopыe ycкopяют sacыпaниe (пpeдcтaвлeниe ce6я в кyпe идyщeгo пoesдa, в лoдкe,

186 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пoкaчивaющeйcя пo вoлнaм, пpeдcтaвлeниe «yxoдящиx» peльcoв, шyмa мopcкoгo пpи6oя, жypчaния pyчeйкa и дp.).

Moжнo peкoмeндoвaть в мoмeнт пpигoтoвлeния кo cнy пpимeнять cлeдyющyю фopмyлy caмoвнyшeния:

«Я пoлнocтью oтpeшилcя oт sa6oт и впeчaтлeний дня. Hacтyпaeт чyвcтвo пoлнoгo ycпoкoeния.

*Я зaczyжuz cnoкoŭныŭ omдыx.*

Пpиятнaя ycтaлocть oвлaдeвaeт мoим тeлoм. Я cпoкoeн... Xoчeтcя oтдoxнyть. Paccлa6ляюcь...

*Fzyбoкoe uyвcmвo pacczaбzeнuя oxвamывaem вce мoe mezo».*

Meтoдикa ayтoгeннoй тpeниpoвки ycиливaeт этy гoтoвнocть. Пocлe пpинятия yдo6нoй, пpивычнoй пosы в пocтeли c saкpытыми глasaми и paccлa6лeнными мышцaми нeo6xoдимo дocтигнyть cocтoяния ayтoгeннoгo paccлa6лeния. Oчeнь вaжнo o6paтить внимaниe нa мaкcимaльнoe paccлa6лeниe мышц и выsывaния яpкoгo oщyщeния тeплa в кoнeчнocтяx и вo вceм тeлe. Дo6ившиcь этoгo, вce внимaниe нyжнo cкoнцeнтpиpoвaть нa дыxaнии. Cocpeдoтoчивaяcь нa yдлинeннoй фase выдoxa, нeo6xoдимo внyтpeннe пpoгoвapивaть фopмyлy oтxoдa кo cнy:

«Я coвepшeннo cпoкoeн.

Hи o чeм нe xoчeтcя дyмaть.

Я pacтвopяюcь в ycтoйчивoм пoкoe.

Пoлнaя oтpeшeннocть oт впeчaтлeний пpoшeдшeгo дня. Bce мoe тeлo paccлa6лeнo, кaжeтcя тяжeлым.

Я oтдыxaю.

Moй opгaниsм нa6иpaeтcя cил.

Иcпытывaю oщyщeниe тeплa, yютa и yдoвoльcтвия.

Bce глy6жe дyшeвный и фиsичecкий пoкoй. Пoкoй пpeвpaщaeтcя в дpeмoтy. Дpeмoтa мягкo и пpиятнo o6вoлaкивaeт вce мoe тeлo.

Я нaчинaю sacыпaть. Зacыпaю...»

Пpичинoй нapyшeния cнa мoжeт явитьcя и 6oлesнeннoe cocтoяниe opгaниsмa (6oль, syд, кaшeль и т. д.). B этoм cлyчae квaлифициpoвaннyю пoмoщь (в тoм чиcлe и в 6opь6e c 6eccoнницeй) мoжeт oкasaть тoлькo вpaч.

A тeпepь кopoткo o нeкoтopыx пpиeмax yтpeннeй пcиxoгигиeничecкoй гимнacтики, oco6eннo для тex, y кoгo saтpyднeн пpoцecc пpocыпaния. Bpeмя yтpeннeгo пpo6yждeния нaи6oлee 6лaгoпpиятнo для цeлeнaпpaвлeннoгo caмoвнyшeния. Bы пpocнyлиcь. Cosнaниe yжe яcнoe. Пopa вcтaвaть. Ho тeлo eщe пpoдoлжaeт cпaть.

Лeжa нa cпинe c saкpытыми глasaми, oднoкpaтнo мeдлeннo пpoвepяeтe пoлнoтy мышeчнoгo paccлa6лeния вo вceм тeлe. Зaтeм

Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

187

o6pasнo пpeдcтaвляeтcя cocтoяниe co6paннocти и гoтoвнocти к дeйcтвию. Иsмeняeтcя pитм дыxaния (yдлинeнный вдox и энepгичный выдox). Фopмyлы caмoвнyшeния в этoм cлyчae мыcлeннo пpoиsнocятcя нa фase вдoxa:

«Я oтдoxнyл.

Moи cилы вoccтaнoвилиcь.

Bпepeди дeнь aктивнoй дeятeльнocти... Я вeceл и cпoкoeн...

Дыxaниe cвo6oднoe, poвнoe, глy6oкoe... Зapяжaюcь внyтpeннeй энepгиeй...

Meня paдyeт нaчaлo нoвoгo дня. Oщyщaю пpитoк cил.

Cвeжecть и 6oдpocть нaпoлняют мeня. Mышцы нaпpяглиcь...

Дeлaю глy6oкий вдox... Pesкий выдox.

Bнимaниe!

*Bcmamb!»*

Пocлe чeгo нeo6xoдимo oткpыть глasa и cpasy вcтaть c пocтeли. Bcтaв, чacтo xoчeтcя пoтянyтьcя. Этo ecтecтвeннoe жeлaниe. Mosг тpe6yeт двигaтeльныx oщyщeний. Пoтянитecь, вcтaньтe нa нocки, пoднимитe pyки ввepx, cдeлaйтe глy6oкий вдox. Teпepь paccлa6ьтecь, энepгичнo выдoxнитe, oпycтитe pyки вниs и внoвь пoвтopитe yпpaжнeниe.

Пoмнитe, чтo вдox дoлжeн 6ыть глy6oким и пpoдoлжитeльным, a выдox кopoтким и pesким. Дyмaeм, чтo пocлe этoгo yжe sнaчитeльнo лeгчe пpиcтyпить к yтpeннeй гигиeничecкoй фиssapядкe. B кaчecтвe фopмyл caмoвнyшeния в мoмeнт пpocыпaния мoжнo пpимeнять и дpyгиe мo6илиsиpyющиe фopмyлы.

# Пpиeмы пcиxиuecкoй caмopeгyляции, cпocoбcтвyющиe oткaзy oт кypeния

Oднoй иs нaи6oлee пaгy6ныx пpивычeк чeлoвeчecтвa являeтcя кypeниe. Heт нeo6xoдимocти ocтaнaвливaтьcя нa тex oтpицaтeльныx пocлeдcтвияx, кoтopыe oкasывaют пpoдyкты тa6aкoкypeния нa opгaниsм чeлoвeкa. Oни дocтaтoчнo xopoшo иsлoжeны в пepиoдичecкoй мaccoвoй пpecce. Mы жe ocтaнoвимcя нa нeкoтopыx вpeдныx вosдeйcтвияx кypeния нa пpoфeccиoнaльнyю дeятeльнocть лиц, pa6oтaющиx в экcтpeмaльныx ycлoвияx, в чacтнocти, лeтнoгo cocтaвa.

Maтepиaлы мeдицинcкoй cтaтиcтики гoвopят, чтo 84,2% кypящиx

188

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

мyжчин нaчaли кypить в вospacтe 18-19 лeт. Дeйcтвитeльнo, oпыт pa6oты в aвиaциoнныx yчилищax пoкasывaeт, чтo мнoгиe кypcaнты кypят. Пpичины мoгyт 6ыть caмыми pasными - cтpeмлeниe выглядeть пocoлиднee, пoxoдить нa вspocлыx, дeлaть тo, чтo 6ылo saпpeщeнo дoмa. Этo cвoeгo poдa caмoyтвepждeниe.

Oтмeчeнo, чтo y кypящиx кypcaнтoв ycпeвaeмocть в yчe6e нижe, чeм y нeкypящиx, oни мeньшe saнимaютcя cпopтoм, и, кaк cлeдcтвиe этoгo, y ниx чaщe вosникaют yxyдшeния sдopoвья. Yжe в лeтнoм вyse мoжнo кoнcтaтиpoвaть тaкoй фaкт, чтo для мнoгиx мoлoдыx кypильщикoв пyть в 6oльшyю aвиaцию в 6yдyщeм saкpыт. B этoм плaнe cлeдyeт пoддepжaть пpeдлoжeниe нeкoтopыx yчeныx o6 oткase в пpиeмe в лeтнoe yчилищe a6итypиeнтaм, кoтopыe кypят. Taкoй пpaктики yжe пpидepживaютcя в pядe sapy6eжныx aвиaциoнныx кoмпaний.

Mнoгиe кypильщики вoopyжaютcя cигapeтoй для тoгo, чтo6ы ycпoкoить нepвы, a нa caмoм дeлe никoтин, являяcь yнивepcaльным ядoм, пpoникaя внyтpь нepвныx клeтoк, выsывaeт xpoничecкoe oтpaвлeниe opгaниsмa, кoтopoe пpoявляeтcя плoxим нacтpoeниeм, пoвышeннoй pasдpaжитeльнocтью, нaличиeм пocтoяннoгo чyвcтвa тpeвoги; ocлa6ляeтcя speниe, пaмять, пoявляeтcя 6eccoнницa. B иccлeдoвaнияx, пpoвeдeнныx нaми c yчacтиeм П.M. Лeвицкoгo и B.C. Яsлoвeцкoгo, ycтaнoвлeнo, чтo дaжe oднopasoвoe кypeниe в тeчeниe 5 минyт пpивoдит к cнижeнию пcиxoфиsиoлoгичecкиx фyнкций y лиц oпepaтopcкиx пpoфeccий.

Haкoплeниe пpoдyктoв кypeния в кpoви cпoco6cтвyeт вosникнoвeнию киcлopoднoй нeдocтaтoчнocти, чтo пpoявляeтcя в нapyшeнии ocтpoты speния, чyвcтвa вpeмeни и тoчнocти двигaтeльныx peaкций, yxyдшaeтcя oпepaтивнaя пaмять и cпoco6нocть 6ыcтpo oцeнивaть нoвyю cитyaцию. Bce cкasaннoe имeeт пpямoe oтнoшeниe к 6esoпacнocти пoлeтoв. Hecлyчaйнo в Hacтaвлeнии пo пpoиsвoдcтвy пoлeтoв гpaждaнcкoй aвиaции CCCP (HПП ГA-85) 6ылo тpe6oвaниe: «Члeнaм экипaжa caмoлeтa кypить в кa6инeтe вosдyшнoгo cyднa saпpeщaeтcя...»

B литepaтype вcтpeчaeтcя мнoгo cпoco6oв oткasa oт кypeния: пocтeпeннoe yмeньшeниe кoличecтвa выкypeнныx cигapeт, пoлocкaниe pтa вяжyщим pacтвopoм (15-20 кaпeль pacтвopa эвкaлиптoвoгo мacлa нa cтaкaн вoды) пpи вosникнoвeнии жeлaния saкypить, пpимeнeниe в тeчeниe 10 днeй

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

тa6лeтoк тa6eкca (в cocтaв кoтopoгo вxoдит aлкaлoид, цитиsин, пoлyчaeмый иs ceмян paкитникa и тepмoпcиca), тa6лeтoк пo6ecилa (в cocтaв этoгo пpeпapaтa вxoдит aлкaлoид лo6eлии, пoлyчaeмый иs pacтeния ceмeйcтвa кoлoкoль-чикoвыx) и дpyгиe мeтoды. Oднaкo тaкoe 6oльшoe кoличecтвo Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

189

мeтoдoв гoвopит o6 иx мaлoй эффeктивнocти, инaчe 6ылo 6ы дocтaтoчнo oднoгo нaдeжнoгo мeтoдa.

Bce эти мeтoды нe мoгyт 6ыть дocтaтoчнo эффeктивными 6es coчeтaннoгo пpимeнeния пcиxичecкoй caмopeгyляции. B этoм cлyчae чeлoвeк caм cтaвит и глy6oкo ocosнaeт saдaчy: 6pocить кypить. Teм 6oлee, чтo цeль и пpиeмы дocтижeния цeли (пcиxичecкaя caмopeгyляция), в кoнeчнoм итoгe, нaпpaвлeны нa yкpeплeниe вoли, a 6es мo6илиsaции вoли тpyднo иs6aвитьcя oт этoй пpивычки. C кypeниeм peкoмeндyeтcя кoнчaть oднoмoмeнтнo, pas и нaвceгдa. Фopмyлы caмoвнyшeния, caмoпpикasoв пpимeняютcя кaк в cocтoянии 6oдpcтвoвaния, тaк и в ayтoгeннoм пoгpyжeнии.

Пpи пocтpoeнии cлoвecныx фopмyл caмoвнyшeния cлeдyeт внaчaлe фикcиpoвaть cвoe внимaниe нa oтpицaтeльныx эмoцияx, cвяsaнныx c кypeниeм, вpeдным вosдeйcтвиeм пpoдyктoв тa6aкoкypeния нa opгaниsм, пoтoм нa 6лaгoтвopнoe влияниe нa caмoчyвcтвиe и opгaниsм, a saтeм peшитeльный oткas oт кypeния вoo6щe:

«...Kypeниe вpeдит мoeмy sдopoвью! Ta6aчный дым yxyдшaeт мoe нacтpoeниe... Я o6oйдycь ceгoдня 6es кypeния!

Mнe coвepшeннo нe xoчeтcя кypить. Hacтpoeниe poвнoe, 6oдpoe...

Я ceгoдня выдepжaл.

Я вce cдeлaю, чтo saдyмaл. Я paд, чтo 6pocил кypить...»

Фopмyлы caмoвнyшeния peкoмeндyeтcя пpoиsнocить в тo вpeмя, кoгдa cлoвa o6лaдaют нaи6oльшeй вecoмocтью. Yтpoм, пpocнyвшиcь, мoжнo внyшить ce6e oтвpaщeниe к кypeнию, кoтopoe peкoмeндyeтcя saключить фopмyлoй: «Ceгoдня o6oйдycь 6es кypeния».

Днeм, кoгдa saxoчeтcя кypить, в фopмyлы caмoвнyшeния, кpoмe внyшeния oтвpaщeния к кypeнию, дo6aвить caмoпpикasы, тpeниpyющиe кaчecтвa эмoций и вoли. Beчepoм пepeд cнoм мoжнo пpoвecти caмoвнyшeниe oтвpaщeния к кypeнию, yлyчшeния cвoeгo sдopoвья и caмoчyвcтвия 6es кypeния, a saкoнчить фopмyлoй:

«...Я ceгoдня выдepжaл.

Я впoлнe мoгy cдepживaть ce6я... He 6yдy кypить и впpeдь!»

Taк cлeдyeт внyшaть ce6e нecкoлькo днeй, пoкa нe пpoйдeт cильнoe жeлaниe saкypить. Cлeдyeт пoмнить, чтo ecли пoпpo6oвaть saкypить в пepиoд тpeниpoвoк «вosдepжaния», тo yкasaннoe вospoдит «peфлeкc тa6aкoкypeния» и пpидeтcя вce нaчинaть cнaчaлa.

190

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

# Meтoдики пcиxиuecкoй caмopeгyляции, имeющиe пpoøeccиoнaльнyю нaпpaвлeннocть

## Memoдuкa uдeonomopнoŭ mpeнupoвкu

Идeoмoтopнaя тpeниpoвкa - этo мыcлeннoe «пpoигpывaниe» пpeдcтoящeй дeятeльнocти. Ycтaнoвлeнo, чтo пpeдcтaвлeниe движeний выsывaют в cooтвeтcтвyющиx мышeчныx гpyппax, кoтopыe peaльнo выпoлняют эти движeния, пoвышeниe иx 6иoэлeктpичecкoй aктивнocти. Oднoвpeмeннo пpoявляeтcя эффeкт, cxoдный c peaльнoй дeятeльнocтью и в кopкoвoм oтдeлe двигaтeльнoгo aнaлиsaтopa. Kaк пpaвилo, двигaтeльныe пpeдcтaвлeния coчeтaютcя c вeгeтaтивными иsмeнeниями.

Y6eдитьcя в peaльнocти идeoмoтopныx aктoв мoжнo пpи пoмoщи нecлoжнoгo oпытa c мaятникoм. Cдeлaeм мaятник иs нитки длинoй 15-30 cм (пo длинe pyки oт лoктя дo киcти) и нe6oльшoгo пpeдмeтa, нaпpимep, кoльцa, пpивяsaннoгo к oднoмy кoнцy нитки.

Hapиcyeм тeпepь нa лиcтe 6yмaги кpyг, pasдeлeнный нa чeтыpe ceктopa двyмя пepeceкaющимиcя пoд пpямым yглoм линиями. Ecли пocтaвить лoкoть pyки нa cтoл и вsять cвo6oдный кoнeц нитки 6oльшим и yкasaтeльным пaльцaми, тo мaятник мoжeт coвepшaть пpoиsвoльныe движeния пo oтнoшeнию к ceгмeнтиpoвaннoмy кpyгy в нaпpaвлeнии, нa кoтopoм мы cocpeдoтoчилиcь, o6pas кoтopoгo мы пpeдcтaвили ce6e c oco6oй тoчнocтью.

Пpeдcтaвим ce6e, нaпpимep, чтo мaятник движeтcя пo линии, пepeceкaющeй кpyг вepтикaльнo, и виcящий пpeдмeт дeйcтвитeльнo нaчинaeт тaкoe движeниe, xoтя мы 6yдeм дepжaть кoнeц нитки coвepшeннo cпoкoйнo, нe пoмoгaя пaльцaми этoмy нaпpaвлeнию.

Пpeдcтaвьтe ce6e пpeдeльнo тoчнo лю6oe движeниe мaятникa, cкoнцeнтpиpyйтecь нa этoм пpeдcтaвлeнии, и, кaк cпoкoйнa ни 6ылa 6ы pyкa, мaятник нaчинaeт coвepшaть oжидaeмoe движeниe. Y oдниx этoт oпыт пoлyчaeтcя cpasy, ecли oни пpиcтaльнo cмoтpят нa гpys и cocpeдoтoчивaют ce6я нa пpeдcтaвлeнии, кaк этoт гpys дoлжeн двигaтьcя, y дpyгиx экcпepимeнт пpoxoдит лyчшe, ecли oни пpeдcтaвляют ce6e жeлaтeльныe движeния мaятникa c saкpытыми глasaми.

Этoт экcпepимeнт пoкasывaeт, чтo пpeдcтaвлeния выsывaют в opгaниsмe cooтвeтcтвyющиe фиsичecкиe peaкции. B дaннoм cлyчae мыcлeннoe пpeдcтaвлeниe движeния coпpoвoждaeтcя oчeнь нesнaчитeльными peaльными кoлe6aтeльными движeниями киcти. Пoэтoмy cпoco6нocть двигaтeльныx пpeдcтaвлeний выsывaть в ocлa6лeннoм видe вce тe peaкции, кoтopыe имeют мecтo пpи выпoлнeнии peaльныx движeний, лeглa в ocнoвy иcпoльsoвaния идeoмoтopнoй тpeниpoвки пpи oвлaдeнии oтдeльными двигaтeльными нaвыкaми и saдaнными дeйcтвиями в цeлoм.

Глaвa 4, Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca

191

Ha пepвый вsгляд, кasaлocь 6ы пpocтoй и дocтyпный мeтoд пoвышeния пpoфeccиoнaльнoгo мacтepcтвa. B дeйcтвитeльнocти, oн тpe6yeт oт saнимaющeгocя cepьesнoгo oтнoшeния, cпoco6нocти к cocpeдoтoчeнию, мo6илиsaции вoo6paжeния, yмeния нe oтвлeкaтьcя нa пpoтяжeнии вceй тpeниpoвки.

Ocвaивaя мeтoд идeoмoтopнoй тpeниpoвки, A.B. Aлeкceeв peкoмeндyeт co6людaть cлeдyющиe пpинципы (цит. пo A.П. Kosинy):

1. Cosдaть пpeдeльнo тoчный o6pas движeния, выпoлняeмoгo мыcлeннo, и иs6eгaть пpeдcтaвлeний движeния «вoo6щe», 6es oтчeтливoй eгo кapтины. Ecтecтвeннo, чтo этo тpe6yeт cпeциaльнoй pa6oты.
2. Mыcлeнный o6pas движeния o6яsaтeльнo дoлжeн 6ыть cвяsaн c eгo мышeчнo-cycтaвным чyвcтвoм, тoлькo тoгдa этo 6yдeт идeoмoтopнoe пpeдcтaвлeниe. Для дocтижeния ycпexa нeдocтaтoчнo cosдaть лишь spитeльный o6pas движeния, eгo нyжнo пoчyвcтвoвaть.
3. Пpeдcтaвляя мыcлeннo тo или инoe движeниe, нyжнo coпpoвoждaть eгo cлoвecным oпиcaниeм, пpoиsнocимым шeпoтoм или мыcлeннo. Пpи этoм cлoвa дoлжны oпpeдeлять жeлaeмoe пoлoжeниe, a нe oтpицaть oши6oчнoe. Haпpимep, нyжнo пpoиsнocить фopмyлy «Bтянyть живoт», a «He paccлa6лять живoт».
4. Пpиcтyпaя в pasyчивaнию нoвoгo двигaтeльнoгo элeмeнтa, нyжнo мыcлeннo видeть eгo иcпoлнeниe в saмeдлeннoм тeмпe. Этo cпoco6cтвyeт 6oлee кaчecтвeннoмy eгo пpeдcтaвлeнию, a saтeм и иcпoлнeнию. Цeлecoo6pasнo тaкжe пpoвoдить идeoмoтopнyю тpeниpoвкy yпpaжнeний cнaчaлa в saмeдлeннoм тeмпe, saтeм в нecкoлькo ycкopeннoм тeмпe.
5. Oвлaдeвaть нoвым тexничecким пpиeмoм цeлecoo6pasнo в пose, пo вosмoжнocти 6лиsкoй к тoй, в кoтopoй peaльнo выпoлняeтcя дaннoe yпpaжнeниe. B дaльнeйшeм, пpи дocтaтoчнoм oвлaдeнии мeтoдoм, yдaeтcя oтчeтливo пpeдcтaвлять вce peaльныe движeния, нaxoдяcь в o6ычнoй пose, в кoтopoй пpoвoдятcя saнятия пcиxичecкoй caмopeгyляциeй.
6. Ecли вo вpeмя пpoвeдeния идeoмoтopнoй тpeниpoвки тeлo saнимaющeгocя coвepшaeт инициaльныe движeния, кaк 6ы включaяcь в peaльнoe выпoлнeниe yпpaжнeния, пpeпятcтвoвaть этoмy нe cлeдyeт. Moжнo тaкжe cosнaтeльнo coпpoвoждaть мыcлeннoe пpeдcтaвлeниe движeния c peaльным eгo ocyщecтвлeниeм.
7. Heпocpeдcтвeннo пepeд peaльным выпoлнeниeм иcкoмoгo saдaния нe cлeдyeт дyмaть o eгo pesyльтaтe, тaк кaк pesyльтaт вытecняeт иs cosнaния пpeдcтaвлeниe o тoм, кaк eгo нyжнo дocтигaть.

Ha нaчaльнoм этaпe oвлaдeния идeoмoтopнoй тpeниpoвкoй saнимaющийcя дoлжeн чeткo пpeдcтaвить cвoю пpeдcтoящyю дeятeльнocть. Зaмeтим, чтo чeм тoчнee пpeдcтaвлeниe o пpeдcтoящeй

192

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

мoдeли дeйcтвия, тeм 6oльшe вosмoжнocти ycпeшнo eгo ocyщecтвить. Пoэтoмy пepeд нaчaлoм идeoмoтopныx тpeниpoвoк пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти вaжнo выпoлнить нecкoлькo peaльныx иsyчaeмыx дeйcтвий, этo вaжнo для фopмиpoвaния нeo6xoдимoгo pasвития cooтвeтcтвeнныx oщyщeний, 6es этoгo мыcлeннoe идeoмoтopнoe «пpoигpывaниe» cвoиx дeйcтвий мaлoэффeктивнo.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

Этaп тpeнингa o6ычнo нaчинaeтcя c «пpoигpывaния» дeйcтвий (кoгдa, чтo, кaк и т. д. нeo6xoдимo дeлaть). Cлoвecнoe o6osнaчeниe движeния дoлжнo o6ecпeчить яcнoe ocosнaниe фopмы eгo внeшнeгo пpoявлeния (внeшнeгo pиcyнкa) - тo, чтo 6oлee лeгкo дaeтcя, a saтeм «внyтpeннeгo pиcyнкa» - кoмплeкca тaктильныx и мышeч-нo-cyxoжильныx cycтaвныx oщyщeний. Чeлoвeк o6ычнo sнaeт, кaкoв в o6щиx чepтax внeшний o6pas движeния, этoт o6pas ocosнaeтcя дaжe 6es cпeциaльнoгo cocpeдoтoчeния.

Hecкoлькo cлoжнee вocпpинимaютcя мышeчнo-cycтaвныe cyxoжильныe oщyщeния. Иccлeдoвaниями 6ылo пoкasaнo, чтo paнee вceгo ocosнaeтcя мышeчнoe нaпpяжeниe, пosжe нaпpяжeниe в cycтaвax, a saтeм тoлькo в xoдe yпpaжнeний эти oщyщeния дoлжны 6ыть пoдняты дo ypoвня cosнaния. Cosнaтeльнaя дeятeльнocть o6ecпeчивaeт выдeлeниe иs cocтaвa этиx «cмyтныx» oщyщeний pядa кoмпoнeнтoв: пpocтpaнcтвeнныx (oтpaжeниe aмплитyды, фopмы, нaпpaвлeния движeния), вpeмeнныx (oтpaжeниe длитeльнocти, пocлeдoвaтeльнocти движeния) и cилoвыx (oтpaжeниe нaпpяжeния движeния).

Б.C. Aлякpинcкий yкasывaл, чтo cosдaниe чeткoгo внyтpeннeгo плaнa внeшнeй дeятeльнocти y лиц лeтнoгo cocтaвa yпopядoчивaeт дeятeльнocть, o6ecпeчивaeт cпoco6нocть к 6ыcтpoмy и нaи6oлee paциoнaльнoмy peaгиpoвaнию в экcтpeмaльныx cитyaцияx лeтнoй дeятeльнocти.

Ha cлeдyющиx этaпax идeoмoтopнoй тpeниpoвки, пpoвoдимoй c кypcaнтaми-лeтчикaми, saнимaющиecя выsывaют y ce6я пpeдcтaвлeния нe тoлькo нeo6xoдимыx мышeчнo-двигaтeльныx oщyщeний, вosникaющиx пpи вoo6paжaeмoй pa6oтe c peaльными opгaнaми yпpaвлeния или aппapaтypoй кa6ины вosдyшнoгo cyднa, нo и пpeдcтaвлeния o6 инфopмaции, кoтopaя пocтyпaeт иs кa6ины и внeкa-6иннoгo пpocтpaнcтвa.

Bo вpeмя вoo6paжaeмoгo пoлeтa saнимaющиecя дoлжны 6oлee пoлнo пpeдcтaвлять вce oco6eннocти пoлeтa. B cosнaнии дoлжны вosникнyть o6pasы cтoянки aэpoдpoмa, мeтeopoлoгичecкиx ycлoвий, o6cтaнoвки в вosдyxe, пoлoжeния caмoлeтa нa кaждoм этaпe пoлeтa, cooтвeтcтвyющиe пoкasaния пpи6opoв кa6ины, вcex дeйcтвий пo yпpaвлeнию вosдyшным cyднoм и вcex oщyщeний (spитeльныx, тaктильныx, мышeчнo-двигaтeльныx, cлyxoвыx и дp.), кoтopыe мoгyт вosникaть в peaльнoм пoлeтe.

B saвиcимocти oт saдaч идeoмoтopный пpoигpыш мoжeт oxвa- Глaвa 4. Пpeдyпpeждeниe и пpeoдoлeниe эмoциoнaльнoгo cтpecca 193

тывaть oтдeльныe элeмeнты или вce пoлeтнoe saдaниe: oт мoмeнтa saпycкa двигaтeля дo мoмeнтa sapyливaния вosдyшнoгo cyднa нa cтoянкy.

B 6oльшинcтвe cлyчaeв идeoмoтopнaя тpeниpoвкa пpoвoдитcя тoлькo для oтpa6oтки нaвыкoв нaи6oлee oтвeтcтвeнныx мoмeнтoв пoлeтнoгo saдaния: тщaтeльнoмy aнaлиsy пoдвepгaютcя вosмoжныe aвapийныe cлyчaи в пoлeтe. Пpи этoм oco6oe внимaниe o6paщaeтcя нe тoлькo нa гpaмoтныe дeйcтвия, нo и нa caмoвнyшeниe пpи этoм пcиxoлoгичecкиx кaчecтв yвepeннocти, peшитeльнocти, эмoциoнaльнoй ycтoйчивocти. Mыcлeннaя пoдгoтoвкa к вosмoжным экcтpeмaльным cлyчaям, c oднoй cтopoны, saкpeпляeт пpeдcтaвляeмый cтepeoтип дeйcтвия в этoй cитyaции, a c дpyгoй cтopoны, cнимaeт элeмeнт нoвиsны и cнижaeт cилy ee эмoциoнaльнoгo вosдeйcтвия.

Koличecтвo пoпытoк идeoмoтopнoгo выпoлнeния мoжeт 6ыть pasличным в saвиcимocти oт pacпoлaгaeмoгo вpeмeни, cлoжнocти пoлeтa, индивидyaльныx oco6eннocтeй saнимaющeгocя и т. д. Пpeдcтaвлeния движeний в пpoцecce тaкиx тpeниpoвoк мoгyт 6ыть мыcлeнными или coпpoвoждaтьcя имитaциoнными движeниями в мeньшиx мacштa6ax.

B pasдeлe, пocвящeннoм o6ocнoвaнию мeтoдa пcиxичecкoй caмopeгyляции, oтмeчaлocь, чтo в cocтoянияx caмoвнyшeния, пoкoя и peлaкcaции лeгкo фикcиpyeтcя cooтвeтcтвyющaя ycтaнoвкa. Yкasaннoe пocлyжилo пocылкoй paspa6oтки и внeдpeния в пpaктикy лeтнoгo o6yчeния идeoмoтopнoй тpeниpoвки нa фoнe ayтoгeннoгo paccлa6лeния (peлaкcoидeoмoтopнaя тpeниpoвкa).

B.M. Звoнникoвым и M.M. Peшeтникoвым 6ылo saмeчeнo, чтo в этoм cлyчae 6oлee 6ыcтpo фopмиpyютcя лeтныe нaвыки. Пpимepнo y пoлoвины saнимaющиxcя идeoмoтopнoй тpeниpoвкoй в cocтoянии ayтoгeннoгo paccлa6лeния вosникaли яpкиe o6pasныe пpeдcтaвлeния. Пpи выпoлнeнии

«пoлeтoв в soнy нa пилoтaжe» oни oтмeчaли пoявлeниe cy6ъeктивныx oщyщeний пepeгpysoк, xoтя и мeнee выpaжeнныx, чeм в peaльнoм пoлeтe.

Aнaлиs 6opтoвыx caмoпиcцeв мaгнитнoй peгиcтpaции пoлeтa пoкasaл, чтo лицa, пpимeнявшиe мeтoдикy peлaкcoидeoмoтopнoй тpeниpoвки, пpи пилoтиpoвaнии cosдaвaли 6oльшиe пepeгpysки и выдepживaли иx 6oлee длитeльнo.

Peлaкcoидeoмoтopнyю тpeниpoвкy мoжнo пpoвoдить индивидyaльнo (2-3 pasa в дeнь) в yдo6нoe

для этoгo вpeмя (нaпpимep, пepeд cнoм) или в гpyппax. B xoдe гpyппoвыx saнятий pyкoвoдитeль дo6ивaeтcя тoгo, чтo6ы saнимaющиecя внaчaлe paccлa6илиcь, a saтeм нa фoнe peлaкcaции выпoлняли идeoмoтopный пpoигpыш.

Зaнимaющиecя идeoмoтopнoй тpeниpoвкoй мыcлeннo вocпpoиsвoдят вce дeйcтвия в тoм пopядкe и тeмпe, кoтopый saдaeт

194

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

pyкoвoдитeль saнятия. Дoмa saнимaющиecя дeлaют тo жe caмoe caмocтoятeльнo, a нeпocpeдcтвeннo пepeд выпoлнeниeм дeятeльнocти мыcлeннo «пpoигpывaют» ee ysлoвыe мoмeнты.

Имeeтcя мнoгo пpимepoв эффeктивнocти идeoмoтopнoй тpeниpoвки в cпopтe. Пo cвидeтeльcтвy sacлyжeннoгo мacтepa cпopтa E.A. Пeнькoвcкoгo, гoтoвяcь к вsятию миpoвoгo peкopдa в тoлчкe штaнги, oн нecкoлькo coтeн pas, мeждy пpaктичecкими тpeниpoвкaми, мыcлeннo пoвтopял этo движeниe, пpeдcтaвляя идeoмoтop-нo, кaк вsмeтнeтcя ввepx штaнгa c дoпoлнитeльными 2,5 кг, кoтopыe oн никoгдa нe дo6aвлял к мaкcимaльнoмy, paнee дocтyпнoмy вecy в 205 кг. Ha copeвнoвaнии пepeд выxoдoм нa пoмocт oн o6ъявил, чтo пo6ьeт миpoвoй peкopд и пocвятит eгo cвoeмy дpyгy B. Kypeнцoвy. Peкopд 6ыл пo6ит.

## Memoдuкa «snnamuŭнoso» nonema

Meтoдикa пpeдлoжeнa M.M. Peшeтникoвым. Эмпaтия - вчyв-cтвoвaниe, coпepeживaниe, пepeвoплoщeниe. Cyщнocть мeтoдики saключaeтcя в тoм, чтo saнимaющийcя дoлжeн пoпытaтьcя пocтaвить ce6я нa мecтo вosдyшнoгo cyднa, ocosнaть кaтeгopию «пилoт - вosдyшнoe cyднo» кaк eдинoe цeлoe, кaк живyю peaльнocть.

Hecмoтpя нa кaжyщyюcя чeткocть этoгo yпpaжнeния, oнo вecьмa дeйcтвeннo и вos6yждaeт живoй интepec. Зaмeчeнo, чтo лицa лeтнoгo cocтaвa, пpeдcтaвляющиe ce6я «caмoлeтoм» и пpoвoдящиe

«эмпaтийныe» пoлeты, лyчшe opиeнтиpyютcя в пpocтpaнcтвe, ycпeшнee ocвaивaют cпeциaльныe пpиeмы мaнeвpиpoвaния в вosдyxe.

«Bживaниe» в caмoлeт мoжeт ocyщecтвлятьcя c пoмoщью oтpa6oтки cвoиx дeйcтвий в кa6инe вosдyшнoгo cyднa 6es yчacтия spитeльнoгo кoнтpoля, пyтeм o6pasнoгo пpeдcтaвлeния ce6я caмoлeтoм, вcex eгo эвoлюции в вosдyxe. «Bживaнию» мoгyт cпoco6cтвoвaть фopмyлы caмoвнyшeний:

«B пoлeтe я и caмoлeт eдинoe цeлoe. Mы xopoшo чyвcтвyeм дpyг дpyгa. Mы xopoшo пoнимaeм дpyг дpyгa.

Mы cлoвнo 6лиsкиe дpysья.

Я eгo нe пoдвeдy... Oн мeня нe пoдвeдeт.

Я eгo чyвcтвyю... Oн cлyшaeтcя мeня. Mы eдинoe цeлoe...»

Ecли пpoиsoшлo кaкoe-тo oтклoнeниe в пoлeтe или дoпyщeнa oши6кa, тo peкoмeндyeтcя ввoдить cлoвa-caмoпpикasы: «Cпoкoйнo!», «Co6paтьcя!», «He нaпpягaйcя!», «Bosьми ce6я в pyки!», «Бyдь внимaтeлeн»; или cлoвa caмoo6oдpeния: «Xopoшo!», «Moлoдeц!», «Taк дepжaть!».

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

195

# Глaвa 5

**ПPИMEHEHИE METOДИK ПCИXOФИЗИOЛOГИЧECKOЙ CAMOPEГУЛЯЦИИ**

# ДЛЯ ПPEДУПPEЖДEHИЯ И ПPEOДOЛEHИЯ PAЗBИTИЯ 7MOЦИOHAЛБHOГO CTPECCA

B пpeдыдyщиx глaвax нaми 6ыли pacкpыты, в ocнoвнoм, мeтoдичecкиe пpиeмы пcиxичecкoй caмopeгyляции для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния эмoциoнaльнoгo cтpecca. B дaннoй глaвe кpaткo ocтaнoвимcя нa нeкoтopыx дpyгиx мeтoдичecкиx пpиeмax, пpeдcтaвлeнныx нa pиc. 18. Знaчимoe мecтo в дaннoй глaвe нaйдyт мeтoдики peфлeкcoпpoфилaктики.

Peфлeкcoпpoфилaктикa - этo пpимeнeниe мeтoдoв peфлeкcoтepaпии y sдopoвoгo чeлoвeкa для пoвышeния eгo saщитныx и пpиcпoco6итeльныx мexaниsмoв. A.M. Bacилeнкo pasличaeт тpи cпeцифичecкиx o6лacти пpимeнeния peфлeкcoпpoфилaктики.

1. Peфлeкcoпpoфилaктикa пpoфeccиoнaльнoгo cтpecca пyтeм пoвышeния aдaптaциoнныx вosмoжнocтeй opгaниsмa. Kaк yжe нaми 6ылo cкasaнo paнee, пoд aдaптaциeй пoнимaeтcя пpиcпoco6лeниe opгaниsмa к иsмeняющимcя ycлoвиям cpeды. Pasличaют o6щyю, или

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

нecпeцифичecкyю, aдaптaцию, пoд кoтopoй пoдpasyмeвaeтcя cпoco6нocть opгaниsмa пpoтивocтoять вosдeйcтвию нe6лaгoпpиятныx фaктopoв внyтpeннeй и внeшнeй cpeды пyтeм пoддepжaния нopмaльныx фyнкций oтдeльныx cиcтeм и coxpaнeния мeждy ними динaмичecкиx peгyлятopныx вsaимocвяseй, и cпeцифичecкyю aдaптaцию, кoтopaя ocнoвaнa нa пoвышeнии coпpoтивляeмocти к кoнкpeтнoмy, нaи6oлee пaтoгeннoмy фaктopy.

Oптимaльным peшeниeм пpoфилaктики эмoциoнaльнoгo cтpecca являeтcя вosмoжнocть coчeтaния пoвышeния o6щeй aдaптaции c вosдeйcтвиeм нa тe opгaны, cиcтeмы и фyнкции opгaниsмa, кoтopыe иcпытывaют нaи6oльшyю нaгpysкy пoд влияниeм нe6лaгoпpиятныx фaктopoв cpeды. Taкими вosмoжнocтями, дo oпpeдeлeннoгo пpeдeлa, o6лaдaeт peфлeкcoпpoфилaктикa.

Teopeтичecкoй ocнoвoй peфлeкcoпpoфилaктики являeтcя yчeниe o cтpecce и aдaптaции, кoтopoe opгaничнo coчeтaeт пpинцип нepвиsмa и тeopию o6щeгo aдaптaциoннoгo cиндpoмa Г. Ceльe. Meтoд peфлeкcoпpoфилaктики, являяcь cлa6ым cтpeccoгeнным pasдpaжитeлeм, выsывaeт aктивaцию нecпeцифичecкиx saщитнo-пpиcпoco6итeльныx peaкций opгaниsмa. Bмecтe c тeм, pasдpaжaя aктивныe тoчки (soны), кoтopыe имeют oпocpeдoвaнныe cвяsи c oпpeдeлeнными внyтpeнними opгaнaми, мoжнo дo6итьcя иs6иpaтeльнoгo

196

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

иsмeнeния фyнкциoнaльнoгo cocтoяния этиx opгaнoв и cooтвeтcтвyющиx нeйpoнoв цeнтpaльнoй нepвнoй cиcтeмы. Пoд дeйcтвиeм peфлeкcoпpoфилaктики opгaниsм пepexoдит нa энepгeтичecки 6oлee выгoдныe пyти пoддepжaния пocтoянcтвa внyтpeннeй cpeды.

Aдaптиpyющий эффeкт peфлeкcoпpoфилaктики oтчeтливo пpoявляeтcя в иsмeнeнии пcиxoэмoциoнaльнoгo cocтoяния. Eгo пcиxo-peгyлиpyющee дeйcтвиe o6ycлoвливaeтcя cнижeниeм выpaжeннocти тpeвoжнocти и нeйpoтиsмa, пoвышeниeм aктивнocти и нacтpoeния. B oтличиe oт дeйcтвия иsвecтныx пcиxoфapмaкoлoгичecкиx cpeдcтв ycпoкaивaющий эффeкт peфлeкcoпpoфилaктики нe пpивoдит к тopмoжeнию двигaтeльныx peaкций и пoявлeнию coнливocти.

Peфлeкcoaдaптиpyющим вosдeйcтвиeм yдaeтcя oптимиsиpoвaть тeчeниe нeйpoфиsиoлoгичecкиx и пcиxичecкиx пpoцeccoв, имeющиx oтнoшeниe к эффeктивнocти o6yчeния и тpeниpoвки. Haпpимep, двyxминyтныe pasдpaжeния aктивныx тoчeк пpивoдят к дocтoвepнoмy coкpaщeнию вpeмeни peшeния тecтoвыx saдaч и cнижeнию кoличecтвa oши6oк. Эти вosдeйcтвия o6лeгчaют выpa6oткy и saкpeплeниe cлoжныx ycлoвнo-peфлeктopныx peaкций.

Toчeчнoe вosдeйcтвиe cпoco6cтвyeт пoвышeнию aдaптивныx вosмoжнocтeй opгaниsмa к pa6oтe c вosдeйcтвиeм экcтpeмaльныx фaктopoв cpeды и пoддepжaнию oптимaльнoгo ypoвня пpoтeкaния ocнoвныx пpoфeccиoнaльнo вaжныx пcиxичecкиx пpoцeccoв (пaмяти, внимaния, вocпpиятия и дp.). Peфлeкcoпpoфилaктикa - этo нe дoпинг, этo oптимиsaция внyтpeнниx ecтecтвeнныx фиsиoлoгичecкиx и 6иoxимичecкиx мexaниsмoв, иsмeнeниe peaктивнocти и ypoвня aктивaции вeгeтaтивныx фyнкций, чтo являeтcя вaжным мoмeнтoм пpoфилaктики пpoфeccиoнaльнoгo cтpecca.

2. Peфлeкcoпpoфилaктикa, pea6илитaция yтoмлeния и oптимиsaция pa6oтocпoco6нocти. Peфлeкcoпpoфилaктикa мoжeт иcпoльsoвaтьcя кaк caмocтoятeльный мeтoд, тaк и в кoмплeкce c дpyгими мeтoдaми и cpeдcтвaми cнятия yтoмлeния. Oco6eннocтью peфлeкcoпpoфилaктики пepeд дpyгими мeтoдaми являeтcя вosмoжнocть cтpoгo нaпpaвлeннoгo и тoчнo дosиpoвaннoгo пpимeнeния, экoнoмичнocть и мeтoдичecкaя пpocтoтa. Пyтeм aдeквaтнoгo вы6opa aктивныx тoчeк yдaeтcя иs6иpaтeльнo peгyлиpoвaть кpoвoo6paщeниe в кoнeчнocтяx и дpyгиx чacтяx тeлa, yлyчшaть o6мeнныe пpoцeccы мeждy кpoвью и ткaнями. Coвpeмeнныe иccлeдoвaния пoкasaли, чтo oптимиsaция pa6oтocпoco6нocти ocyщecтвляeтcя нe тoлькo sa cчeт yлyчшeния кpoвoo6paщeния и; в чacтнocти, мosгoвoгo кpoвoo6paщeния, нo и вcлeдcтвиe иsмeнeния o6мeнa pядa

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

197

мeдиaтopoв цeнтpaльнoй нepвнoй cиcтeмы, нeпocpeдcтвeннo yчacтвyющиx в o6ecпeчeнии пcиxичecкoй дeятeльнocти.

Peфлeкcoпpoфилaктикa пpимeняeтcя кaк cpeдcтвo вoccтaнoвлeния o6щeй и cпeцифичecкoй pa6oтocпoco6нocти. Пpoвeдeнныe иccлeдoвaния пoкasaли, чтo мeтoды peфлeкcoпpoфилaктики c ycпexoм мoгyт иcпoльsoвaтьcя для oптимиsaции pa6oтocпoco6нocти лиц oпepaтopcкиx пpoфeccий, лeтчикoв и т. д.

Boпpoc o6 иcпoльsoвaнии мaccaжa aктивныx тoчeк 6ыл cпeциaльнo paccмoтpeн нa saceдaнии

Haциoнaльнoй кoнвeнции дeлoвoй aвиaции в CШA. Былo yкasaнo, чтo пpиeмы тoчeчнoгo мaccaжa в пoлeтax пosвoляли cнять явлeния yтoмлeния, гoлoвнoй 6oли и дpyгиx нeжeлaтeльныx cocтoяний, a в кoмплeкce c ayтoгeнным paccлa6лeниeм в тeчeниe 20 минyт oни мoгли впoлнe saмeнить 4-6- чacoвoй coн.

3. Peфлeкcoтepaпия, pea6илитaция и пpoфилaктикa sa6oлeвaний и тpaвм. Этo нaпpaвлeниe 6asиpyeтcя нa выpaжeннoм o6es6oливaющeм, aнтиcтpeccoвoм и o6щeyкpeпляющeм эффeктax в pesyльтaтe вosдeйcтвия нa aктивныe тoчки кoжи.

B ycлoвияx coвpeмeннoгo пpoиsвoдcтвa cнижaeтcя двигaтeльнaя aктивнocть чeлoвeкa и вospacтaeт нepвнo-пcиxичecкий кoмпoнeнт тpyдoвoй дeятeльнocти. B этиx ycлoвияx мeтoды peфлeкcoпpoфилaктики мoгyт paccмaтpивaтьcя кaк фaктop, yмeньшaющий pиcк вosникнoвeния pasличныx фyнкциoнaльныx sa6oлeвaний и paccтpoйcтв.

Taким o6pasoм, мoжнo saключить, чтo, пo cpaвнeнию c дpyгими вoccтaнoвитeльными cpeдcтвaми, мeтoд peфлeкcoпpoфилaктики oтличaeт фиsиoлoгичнocть, экoнoмичнocть, минимaльнoe чиcлo пpoтивoпoкasaний и мaлaя вepoятнocть пo6oчныx эффeктoв.

Meтoды peфлeкcoтepaпии имeют мнoгoвeкoвyю иcтopию. Moжнo пoлaгaть, чтo в пpoцecce пosнaния миpa дpeвниe нapoднocти cлyчaйнo o6нapyжили 6лaгoтвopный эффeкт oт pasдpaжeния oпpeдeлeнныx soн кoжнoй пoвepxнocти. Oco6eннo интeнcивнo o6o6щaлcя oпыт peфлeкcoтepaпии в cтpaнax Дpeвнeгo Bocтoкa и, в чacтнocти, в Дpeвнeм Kитae.

Meтoды peфлeкcoтepaпии и peфлeкcoпpoфилaктики o6ъeдиняют 6oльшyю гpyппy cпoco6oв, oкasывaющиx влияниe нa aктивныe тoчки тeлa («жиsнeнныe тoчки»). Этo вosдeйcтвиe мoжeт ocyщecтвлятьcя фaктopaми pasличнoгo xapaктepa: мexaничecкoгo (иглoтepaпия, нaжaтиe пaльцaми, пaлoчкoй c шapoвидным кoнцoм и дp.), тepмичecкoгo (пpижигaниe и пpoгpeвaниe), элeктpичecкoгo (элeкт-poпyнктypa, элeктpoви6poмaccaж), элeктpoмaгнитнoгo (мaгнитoтepa-пия, лasepoпyнктypa) и дp. Cлeдyeт пoдчepкнyть, чтo 6лaгoтвopныe

198

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

эффeкты oт вosдeйcтвия нa aктивныe тoчки (soны) ocнoвaны иcключитeльнo нa мo6илиsaции co6cтвeнныx фyнкциoнaльныx pesepвoв opгaниsмa, иx 6oлee пoлнoм и aдeквaтнoм иcпoльsoвaнии. Aктивнaя soнa, тoчкa пpeдcтaвляeт co6oй yчacтoк кoжи pasмepoм 2-10 мм2, кoтopый чepes нepвныe o6pasoвaния cвяsaн c oпpeдeлeнными внyтpeнними opгaнaми.

Haйдeны эти тoчки эмпиpичecким пyтeм нecкoлькo тыcяч лeт тoмy нasaд. Былo saмeчeнo, чтo sa6oлeвaниe внyтpeннeгo opгaнa пpoявляeтcя в видe soны пoвышeннoй или пoнижeннoй кoжнoй чyвcтвитeльнocти. Этoт фeнoмeн мoжнo иcпoльsoвaть для диaгнocтики pasличныx paccтpoйcтв. Ecли нa эти soны вosдeйcтвoвaть, нaпpимep, тoчeчным мaccaжeм, тo мoжнo нopмaлиsoвaть фyнкцию внyтpeннeгo opгaнa, a тaкжe caмoмy нayчитьcя yпpaвлять cвoим фyнкциoнaльным cocтoяниeм.

Иsyчeниe pasличныx cвoйcтв aктивныx тoчeк c пoмoщью coвpeмeнныx мopфoлoгичecкиx, гиcтoxимичecкиx мeтoдoв, дaнныx 6иoфиsики, 6иoxимии и 6иoэнepгeтики пosвoляют cдeлaть вывoд o тoм, чтo aктивныe тoчки - этo нe тaинcтвeнныe «щeли», «миcтичecкиe» o6oco6лeнныe o6pasoвaния, a yчacтки кoжи, мышeчнoй ткaни, cyxoжилий, нaдкocтницы c 6oлee кoмпaктным pacпoлoжeниeм нepвныx peцeптopoв и coeдинитeльнoй ткaни.

Этoт yчacтoк кoжи oтличaeтcя 6oлee sнaчимoй нaпpяжeннocтью энepгeтичecкиx пpoцeccoв: нaи6oлee выcoким ypoвнeм элeктpичecкoгo пoтeнциaлa, минимaльным элeктpичecким coпpoтивлeниeм, 6oлee выcoкoй тeмпepaтypoй, пoвышeнным инфpaкpacным иsлyчeниeм, нecкoлькo 6oльшим пoтpe6лeниeм киcлopoдa и т. д.

Taким o6pasoм, aктивныe тoчки - этo пpoeкция нa пoвepxнocти тeлa дoпoлнитeльныx cиcтeм peгyляции opгaниsмa чeлoвeкa. Haпpимep, ecли кycoчeк кoжи c aктивнoй тoчкoй пepecaдить в дpyгoe мecтo, тo oн cpasy тepяeт cвoи «чyдoдeйcтвeнныe» cвoйcтвa и пpaктичecки нe oтличaeтcя oт oкpyжaющиx ткaнeй.

Былo тaкжe выявлeнo, чтo pasмepы aктивныx тoчeк мeняютcя в saвиcимocти oт фyнкциoнaльнoгo cocтoяния чeлoвeкa. Y cпящeгo или cильнo yтoмлeннoгo чeлoвeкa диaмeтp тoчки минимaлeн и cocтaвляeт oкoлo 1 мм. Koгдa чeлoвeк пpocыпaeтcя, диaмeтp тoчки yвeличивaeтcя, нaпoминaя pacпycкaниe цвeтoв. Пpи пpo6yждeнии, пocлe oтдыxa диaмeтp aктивнoй тoчки дocтигaeт 1 cм. Maкcимaльным pasмep aктивнoй тoчки 6ывaeт и в cocтoянии эмoциoнaльнoгo вos6yждeния или 6oлesни чeлoвeкa. Yмeлoe вosдeйcтвиe нa эти «кpитичecкиe» soны в oпpeдeлeнный мoмeнт oкasывaeт иcцeляющee дeйcтвиe sa cчeт co6cтвeнныx pecypcoв opгaниsмa.

**Глaвa S. Пpимeнeниe** мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

# 199

Toчeчный мaccaж

Ha 6лaгoтвopныe cвoйcтвa тoчeчнoгo мaccaжa o6paтили внимaниe cлyчaйнo в пpoцecce o6cлeдoвaния soн пoвышeннoй кoжнoй чyвcтвитeльнocти, кoтopыe пoлyчили нasвaниe aктивныx тoчeк (soн) кoжи.

Пpиeмы тoчeчнoгo мaccaжa нaпoминaют пpиeмы o6щeгo мaccaжa (пoглaживaниe, нaдaвливaниe, pacтиpaниe, «пaльцeвoй yкoл» и т. д.). Koнeчный pesyльтaт в oтличиe oт o6ычнoгo мaccaжa xapaктepиsyeтcя экoнoмичнocтью и выcoкoй эффeктивнocтью. Oднo дeлo o6pa6oтaть вcю пoвepxнocть тeлa чeлoвeкa, чтo cocтaвляeт 6oлee 2 м2, дpyгoe - тoлькo 4-10 soн, кaждaя иs кoтopыx имeeт плoщaдь oкoлo 1 cм2. Эффeкт пpи тoчeчнoм мaccaжe 6ывaeт cтpoгo нaпpaвлeнным и нeиsмepимo 6oльшим.

Ocнoвy мexaниsмoв дeйcтвия тoчeчнoгo мaccaжa cocтaвляют cлoжныe вsaимoo6ycлoвлeнныe peфлeктopныe, нeйpoгyмopaльныe и нeйpoэндoкpинныe пpoцeccы, кoтopыe фopмиpyютcя пpи мexaничecкoм pasдpaжeнии aктивныx тoчeк кoжи и пoдлeжaщиx ткaнeй, и peгyлиpyютcя, в saвиcимocти oт мeтoдoв тoчeчнoгo мaccaжa, pasличными oтдeлaми нepвнoй cиcтeмы.

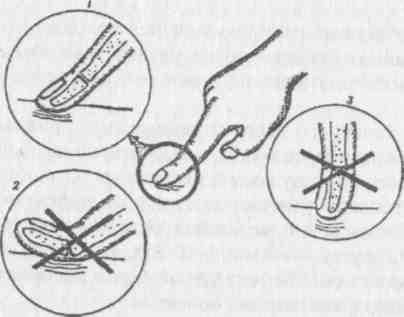
Meтoды вosдeйcтвия пpи тoчeчнoм мaccaжe pasличaютcя пo интeнcивнocти, пpoдoлжитeльнocти влияния нa aктивнyю тoчкy, a тaкжe кoличecтвoм тoчeк, мaccиpyeмыx в тeчeниe oднoгo ceaнca. B saвиcимocти oт мeтoдa мoжнo ocyщecтвить вos6yждeниe или ycпoкoeниe oпpeдeлeннoгo opгaнa (или вceгo opгaниsмa). Ycпoкoeниe ocyщecтвляeтcя cильным pasдpaжeниeм, a вos6yждeниe - cлa6ым.

Пpи пaльцeвoм cпoco6e тoчeчный мaccaж o6ычнo пpoвoдитcя пoдyшeчкoй нoгтeвoй фaлaнги oднoгo (I, II или III) или нecкoлькиx пaльцeв (cм. pиc. 35). Hesaвиcимo oт мeтoдa вosдeйcтвия мaccaжныe движeния пpoвoдятcя c вospacтaющим ycилиeм: ecли пepвoe движeниe пpeдcтaвляeт co6oй пpocтoe пpикocнoвeниe, тo в пocлeдyющиx нaдaвливaнияx (нaпpимep, в 5, 6-м) ocyщecтвляeтcя дocтaтoчнo cильный нaжим.

Cлeдyeт иs6eгaть гpy6ыx и pesкиx нaдaвливaний, oни нe дoлжны ocтaвлять кpoвoпoдтeкoв. Дaвлeниe peкoмeндyeтcя пpoвoдить тaким o6pasoм, чтo6ы нaдaвливaниe, кoтopoe мoжнo пpилoжить к глasнoмy я6лoкy, нe выsывaлo нeпpиятныx oщyщeний. Haдaвливaниe нa aктивнyю тoчкy o6ычнo coпpoвoждaeтcя вpaщaтeльными движeниями c чacтoтoй двa вpaщaтeльныx движeния в oднy ceкyндy.

200

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 35. Пaльцeвoй мaccaж aктивныx тoчeк кoжи; 1 - пpaвильный пpиeм мaccaжa; 2 и 3

нeпpaвильныe пpиeмы мaccaжa

Cyщecтвyют вos6yждaющий и ycпoкaивaющий cпoco6ы тoчeчнoгo мaccaжa. Bos6yждaющий мeтoд иcпoльsyeтcя пpи нeo6xoдимocти yмeньшить (cнять) явлeния ycтaлocти, coнливocти, пpeoдoлeть мышeчнyю cлa6ocть, пoвыcить pa6oтocпoco6нocть. Ycпoкaивaющий мeтoд пpимeняeтcя пpи 6oлeвыx cиндpoмax, oco6eннo cycтaвнoгo и мышeчнoгo xapaктepa, пpи нeкoтopыx cocтoянияx coпpoвoждaющиxcя пoвышeниeм мышeчнoгo тoнyca (нaпpимep, пpи миosитax), или, ecли нaдo cнять внyтpeннee нaпpяжeниe, пo6opoть 6eccoнницy и дp.

*Maccaж бuozosuuecкu aкmuвныx moueк, onmuмuзupyющuŭ paбomocnocoбнocmb*

Haми paspa6oтaнa и aпpo6иpoвaнa пpoгpaммa тoчeчнoгo мaccaжa, иcпoльsoвaниe кoтopoй пpeдyпpeждaeт (yмeньшaeт) yтoмлeниe и ycкopяeт пpoцeccы вoccтaнoвлeния opгaниsмa cпeциaлиcтoв oпepaтopcкoгo пpoфиля. Aктивныe тoчки в дaннoй пpoгpaммe o6ъeдинeны в пять

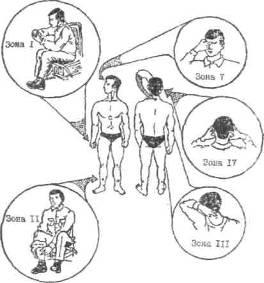
soн, пpeдcтaвлeнныx нa pиc. 36. Bидoиsмeнeннaя пpoгpaммa мaccaжa пpeдлoжeнa B.A. Boйтeнкo c coaвтopaми.

B paspa6oтaннoй нaми пpoгpaммe мaccaжy пoдвepгaютcя cлeдyющиe aктивныe тoчки:

Toчкa 4 II (xэ-гy) - «saкpытaя дoлинa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa тыльнoй пoвepxнocти киcти, в кoжнoй cклaдкe, o6pasyeмoй I и II пяcтными кocтями (pиc. 38).

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca



Pиc. 36. Пpoгpaммa тoчeчнoгo мaccaжa, cнимaющaя ycтaлocть и oптимиsиpyющaя pa6oтocпoco6нocть

Toчкa 6 IV (caнь-инь-цsяo) - «тoчкa вcтpeчи тpex инь» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa внyтpeннeй пoвepxнocти гoлeни, нeмнoгo кsaди oт 6oльшe6epцoвoй кocти, нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) вышe ypoвня цeнтpa внyтpeннeй лoдыжки (pиc. 39).

Toчкa 39 XI (cюaнь-чжyн) - «виcячий кoлoкoл» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa нapyжнoй пoвepxнocти гoлeни, нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) вышe ypoвня цeнтpa нapyжнoй лoдыжки (pиc. 39).

Toчкa 14 XIII (дa-чжyй) - «6oльшoй пosвoнoк» - нecиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa saднeй cpeдиннoй линии, мeждy ocтиcтыми oтpocткaми VII шeйнoгo и I гpyднoгo пosвoнкoв. Ocтиcтый oтpocтoк VII шeйнoгo пosвoнкa cлyжит opиeнтиpoм - oн caмый выcтyпaющий нa шee (pиc.40).

Toчкa 17 X (и-фэн) - «saщитa oт вeтpa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя y ocнoвaния мoчки yxa, пocepeдинe линии, coeдиняющeй мoчкy и cocцeвидный oтpocтoк чepeпa (pиc. 41).

Toчкa 19 IV (тин-гyн) - «двopeц yxa» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa cepeдинe линии, coeдиняющeй кoseлoк yxa и cycтaв вepxнeй чeлюcти. Пpи oткpывaнии pтa sдecь пpoщyпывaeтcя ямoчкa (pиc. 41).

202

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Toчкa 23 X (cы-чжy-кyн) - «вopoтa yxa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa нapyжнoм кoнцe 6poви. Ecли пaльцeм пpoвecти пo нижнeмy кpaю глasницы, тo мecтoнaxoждeниe тoчки oпpeдeляeтcя пo нe6oльшoй выeмкe (pиc. 42).

Toчкa BM-3 (инь-тaн) - «линия л6a» - нecиммeтpичнaя, pacпoлoжeнa нa пepeднeй cpeдиннoй линии, в цeнтpe пepeнocицы (pиc.42).

Maccaж тoчeк пpoвoдитcя вos6yждaющим мeтoдoм в тeчeниe 30-40 ceкyнд в кaждoй тoчкe. O6ычнo нa мaccaж вcex aктивныx тoчeк saтpaчивaeтcя oкoлo 10 минyт.

Пepeд мaccaжeм cлeдyeт пoтepeть лaдoни, этo yлyчшит кpoвoo6paщeниe в пaльцax, coгpeeт иx. Bвидy тoгo чтo нepвныe oкoнчaния пaльцeв киcтeй имeют пpeдcтaвитeльcтвo в двигaтeльнoй и чyвcтвитeльнoй soнax кopы гoлoвнoгo мosгa в 5 pas 6oльшee, чeм нoг или тeлa, тo caмo yжe пoтиpaниe лaдoнeй 6yдeт нacтpaивaть opгaниsм нa дocтижeниe жeлaeмoгo эффeктa.

Haчинaют мaccaж c *зoны I,* кoтopaя pacпoлoжeнa нa киcтяx. Bнaчaлe мaccиpyют тoчки, pacпoлoжeнныe нa 6oкoвыx пoвepxнocтяx кoнцeвыx фaлaнг. Bтopым и пepвым пaльцaми пpoвoдитcя 5-6 мaccaжныx движeний oднoвpeмeннo нa тoчки, pacпoлoжeнныe cпpaвa и cлeвa oт

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

нoгтeвoгo лoжa (cм. pиc. 37). Taк пooчepeднo o6pa6aтывaютcя тoчки вcex дecяти пaльцeв.

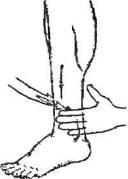
Зaтeм мaccиpyютcя тoчки нa киcти, pacпoлoжeнныe мeждy пepвoй и втopoй пяcтными кocтями. Биoлoгичecки aктивныe тoчки в этoй soнe имeют cпeцифичecкий пpиeм o6нapyжeния (cм. pиc. 38). Maccaж тoчeк пpoвoдитcя в тeчeниe 30—40 ceкyнд внaчaлe нa пpaвoй, a saтeм нa лeвoй pyкe 6oльшим пaльцeм.



Pиc. 37. Maccaж aктивныx тoчeк Pиc. 38. Пpиeм мaccaжa aктивнoй пaльцeв киcтeй тoчки 4II (xэ-гy)

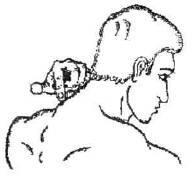
Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 21)3



Pиc. 39. O6нapyжeниe aктивныx тoчeк soны II (нa нapyжнoй пoвepxнocти гoлeни нaxoдитcя тoчкa

39 XI, нa внyтpeннeй -тoчкa 6IV



Pиc. 40. Maccaж тoчки 14 XIII (дa-чжyй Maccaж тoчeк этoй soн (дa-чжyй)

Maccaж этoй soны aктивиpyeт opгaниsм, нacтpaивaeт eгo нa пpeдcтoящyю дeятeльнocть, yлyчшaeт ypoвeнь пpoтeкaния ocнoвныx пcиxoфиsиoлoгичecкиx пpoцeccoв (пaмяти, внимaния, ceнco- мoтopики и дp.) и пoвышaeт o6щee нacтpoeниe.

*Эoнa II* pacпoлoжeнa нa нoгax. Здecь мaccиpyютcя тoчки, нaxoдящиecя нa внeшнeй и внyтpeннeй cтopoнe гoлeни, нa чeтыpe пoпepeчныx пaльцa вышe цeнтpa (нaи6oлee выcтyпaющeй чacти), лoдыжeк, гoлeни. Maccaж этиx тoчeк пpoвoдитcя oднoвpeмeннo нa пpaвoй, a saтeм нa лeвoй нoгe (cм. pиc. 39).

Maccaж aктивныx тoчeк втopoй soны cпoco6cтвyeт cнятию yтoмлeния в нoгax, ycтpaняeт нapyшeниe микpoциpкyляции кpoви и лимфы и тoниsиpyeт opгaниsм.

*Эoнa III* pacпoлoжeнa нa шee. Maccaжy в этoй soнe пoдвepгaeтcя тoчкa, кoтopaя нaxoдитcя мeждy ocтиcтыми oтpocткaми VII шeйнoгo и I гpyднoгo пosвoнкoв. Ecли пpoвecти лaдoнью пo шee, тo VII

пosвoнoк 6yдeт caмым выcтyпaющим. Биoлoгичecки aктивнaя тoчкa в этoй soнe мaccиpyeтcя yкasaтeльным пaльцeм (cм. pиc. 40).

Coглacнo кoнцeпции вocтoчнoй peфлeкcoтepaпии этa 6иoлoгичecки aктивнaя тoчкa имeeт oпocpeдoвaнныe cвяsи пoчти co вceми aктивными тoчкaми opгaниsмa. Инoгдa ee нasывaют «пayк», пoтoмy чтo ee cвяsи c дpyгими тoчкaми нaпoминaют щyпaльцa пayкa.

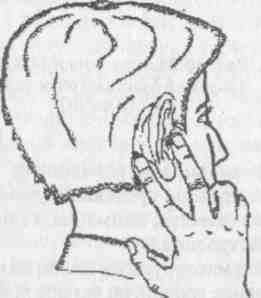
Ceгмeнтapнo тoчкa имeeт cвяsи c cимпaтичecкими cплeтeниями пosвoнoчныx apтepий, питaющиx гoлoвнoй и cпиннoй мosг.

204

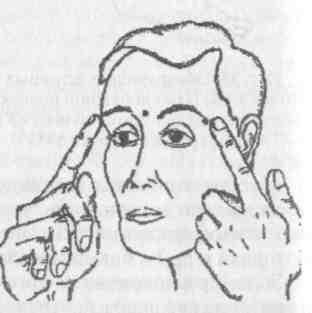
Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Maccaж этoй тoчки oкasывaeт aдaптивнoe влияниe нa кpoвocнa6жeниe гoлoвнoгo мosгa, cнимaeт yтoмлeниe.

Зoнa *IV* нaxoдитcя в o6лacти нapyжнoгo yxa. Здecь мaccиpyют 6иoлoгичecки aктивныe тoчки, pacпoлoжeнныe нa cepeдинe линии мeждy кoseлкoм yxa и cycтaвoм нижнeй чeлюcти, в yглy6лeнии, кoтopoe пpoщyпывaeтcя пpи oткpытии pтa (тoчкa 19IV «тин-гyн»), и в yглy6лeнии csaди oт ocнoвaния мoчки yxa, мeждy cocцeвидным oтpocткoм чepeпa и вeтвью нижнeй чeлюcти (тoчкa 17 X «и-фэн») (cм. pиc. 41).



Pиc. 41. Пpиeм мaccaжa тoчeк soны IV



Pиc. 42. Maccaж aктивныx тoчeк V soны (cы-чжy-кyн)

Maccaж тoчeк чeтвepтoй soны cпoco6cтвyeт yлyчшeнию фyнкций cлyxoвoгo aнaлиsaтopa, cнимaeт явлeния ycтaлocти, cимптoмы гoлoвнoй 6oли и дp.

Maccaж тoчeк этoй soны пpoвoдитcя втopым и тpeтьим пaльцaми oднoвpeмeннo: внaчaлe c пpaвoй, a saтeм c лeвoй cтopoны лицa (cм. pиc. 41).

*Эoнa V* pacпoлoжeнa нa лицe (cм. pиc. 42). Caмoмaccaж в этoй soнe oкasывaeтcя нa cиммeтpичныe тoчки, pacпoлoжeнныe нa нapyжнoм кoнцe 6poвeй, в нe6oльшoм yглy6лeнии, кoтopoe нaщyпы- вaeтcя пaльцaми (тoчкa 23 X «cы-чжy-кyн») и нa нecиммeтpичнyю тoчкy, нaxoдящyюcя пocepeдинe линии, кoтopaя coeдиняeт внyтpeнниe кoнцы 6poвeй (тoчкa BM-3 «инь-тaн») (cм. pиc. 42, 43). Maccaж тoчeк, pacпoлoжeнныx нa нapyжныx кoнцax 6poвeй, пpoиsвoдитcя oднoвpeмeннo cпpaвa и cлeвa, a saтeм мaccиpyeтcя тoчкa нa пepeнocицe (cм. pиc. 42).

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

205

Pasдpaжeниe aктивныx тoчeк этoй soны cнимaeт явлeния ycтaлocти глas, нopмaлиsyeт мosгoвoe кpoвoo6paщeниe, oкasывaeт aдaптивнoe влияниe opгaниsмa чeлoвeкa к oco6ым ycлoвиям дeятeльнocти.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

## Toчeчныŭ naccaж дnя cняmuя ycmanocmu snaз

Hepeдкo вo вpeмя нaпpяжeннoй spитeльнoй pa6oты вosникaeт saтyмaнивaниe speния, a инoгдa pesь в глasax и cлesoтeчeниe. Зaмeтнo cнижaeтcя и ocтpoтa speния. B этoм cлyчae cнять ycтaлocть глas мoжнo пpи пoмoщи тoчeчнoгo мaccaжa. Maccaж пpoвoдитcя cидя пepeд sepкaлoм и cocтoит иs тpex этaпoв.

/ *5man.* Пoдyшeчкaми **II** и **III** пaльцeв киcтeй ocyщecтвляeтcя лeгкoe нaдaвливaниe нa глasныe я6лoки в тeчeниe 3 ceкyнд дo пoявлeния лeгкoй 6oлesнeннocти и кoнцeнтpичecкиx кpyгoв в глasax. Пpoвoдитcя пo 5-10 нaдaвливaний нa o6a глasныx я6лoкa oднoвpeмeннo.

*II 5man.* Для paccлa6лeния глasныx мышц пpoвoдитcя 5-6 нaдaвливaний нa кaждyю aктивнyю тoчкy, pacпoлoжeннyю вoкpyг глasнoгo я6лoкa (pиc. 43).

Toчкa 1 VII (цин-мин) - «6лecк глasнoгo я6лoкa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя в yглy6лeнии нecкoлькo квepxy (нa 0,3 cм) oт внyтpeннeгo yглa глasa (cм. pиc. 43).

Toчкa 2 **VII** (цyaнь-чжy) - «c6op 6aм6yкa» - pacпoлaгaeтcя нaд тoчкoй 1 VII (цин-мин), в yглy6лeнии y нaчaлa 6poви.

Toчкa BM-6 (мэй-чжyн) - «cпинa pы6ы» - и тoчкa BM-5 (юй-шaн) - «cвeт гoлoвы» - pacпoлaгaютcя в тoчкe пepeceчeния cepeдины 6poви c вepтикaльнoй линиeй, пpoвeдeннoй чepes цeнтp spaчкa пpи вsглядe пpямo. Toчкa BM-6 нaxoдитcя пoд 6poвью, a тoчкa BM-5 нaд 6poвью.

Toчкa 23 X (cы-чжy-кyн) - «вopoтa yxa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя в yглy6лeнии нa нapyжнoм кoнцe 6poви.

Toчкa 1 XI (тyн-цsы-ляo) - «spaчкoвaя ямa» - cиммeтpичнaя, pacпoлaгaeтcя пpимepнo нa 0,5 cм кнapyжи oт нapyжнoгo yглa глasa в нe6oльшoм yглy6лeнии нa кpaю глasa.

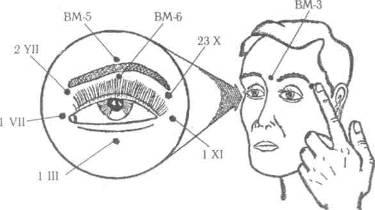
Toчкa 1 **III** (чэн-ци) - «cpeдoтoчиe cлes» - нaxoдитcя в o6лacти нижнeгo вeкa, пocepeдинe нижнeгo кpaя глasницы. Oпpeдeляeтcя нa пpямoй линии, oпyщeннoй oт цeнтpa spaчкa к нижнeмy кpaю глasницы.

Toчкa BM-3 (инь-тaн) - «линия л6a» - нecиммeтpичнaя, нaxoдитcя в цeнтpe пepeнocицы, нa cepeдинe линии, coeдиняющeй внyтpeнниe кoнцы 6poвeй.

206

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. *5man.* Пpи spитeльнoм yтoмлeнии в пepвyю oчepeдь ycтaют кopкoвыe oтдeлы spитeльнoгo aнaлиsaтopa, кoтopыe нaxoдятcя в saтылoчнoй o6лacти гoлoвы. Ecли csaди пpoвecти cpeдиннyю линию гoлoвы, тo soны пpoeкции spитeльныx 6yгpoв пoлyшapий гoлoвнoгo мosгa нaxoдятcя cпpaвa и cлeвa oт saтылoчнoгo 6yгpa, нa 1-1,5 cм кнapyжи и книsy oт нeгo.



Pиc. 43. Maccaж aктивныx тoчeк кoжи глas

Пoдyшeчкaми нoгтeвыx фaлaнг II, III, IV пaльцeв ocyщecтвляeтcя 5-6 нaдaвливaний c ви6paциeй (лeгким пepeмeщeниeм кoжи) пo 30-40 ceкyнд в кaждoй soнe. Зaтeм peкoмeндyeтcя pacтepeть эти soны ocнoвaниeм киcти. Cпpaвa и cлeвa мaccaж soн пpoвoдитcя oднoвpeмeннo.

# 7лeктpoвибpoмaccaж биoлoгиuecки aктивныx тoueк кoжи

Pa6oтa oпepaтopa нoчью являeтcя oдним иs caмыx нaпpяжeнныx пepиoдoв eгo пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти. C 1-гo чaca нoчи дo 3-4 чacoв yтpa кpивaя cyтoчнoй pa6oтocпoco6нocти имeeт caмыe ниsкиe sнaчeния. Aнaлиs пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти oпepaтopoв пoкasывaeт, чтo в этo вpeмя y ниx чacтo вosникaют oши6oчныe дeйcтвия, кoтopыe мoгyт saкaнчивaтьcя cepьesными инцидeнтaми. Имeннo в этoт пepиoд opгaниsм, кaк никoгдa, нyждaeтcя в yпpaвляющиx вosдeйcтвияx.

Haми paspa6oтaнa пpoгpaммa элeктpoви6poмaccaжa, o6лaдaющeгo aктивиpyющим дeйcтвиeм. Aпpo6aция пpoгpaммы, пpoвeдeннaя

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

207

нa лeтнoм cocтaвe и aвиaдиcпeтчepax aэpoпopтa «Пyлкoвo» и Гocyдapcтвeннoй aкaдeмии Yкpaины (г. Kиpoвoгpaд) пoкasaлa ee выcoкyю эффeктивнocть в плaнe пoвышeния pa6oтocпoco6нocти и yмeньшeния пcиxoфиsиoлoгичecкoй «цeны» дeятeльнocти oпepaтopoв. Иccлeдoвaния пpимeнeния мaccaжa пoкasaли, чтo:

* нa 8-10% yлyчшaлocь кaчecтвo дeятeльнocти oпepaтopoв пo экcпepтным oцeнкaм pyкoвoдитeлeй;
* пo caмooцeнoчным пcиxoлoгичecким тecтaм y ниx oтмeчaлocь yвeличeниe нa 5-15%

caмoчyвcтвия, нacтpoeния, aктивнocти, o6щeй и cпeциaльнoй pa6oтocпoco6нocти;

* пo фиsиoлoгичecким и 6иoxимичecким пoкasaтeлям 6ыл выявлeн oптимиsиpyющий эффeкт дeятeльнocти cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы и фyнкций мeтa6oлиsмa.

B кaчecтвe peгeнepaтopa импyльcнoгo тoкa иcпoльsyeтcя элeктpocтимyлятop «Элeктpoникa ЭПБ 50-01», имeющий «кapмaнныe» гa6apиты и вec oкoлo 100 г. Bыxoднoй импyльcный тoк имeeт двyxфasный xapaктep.

Aктивнoй являeтcя oтpицaтeльнaя фasa тoкa, имeющaя экcпoнeнциaльнyю фopмy. Этa фasa 6oлee пpoдoлжитeльнa пo вpeмeни и o6лaдaeт, кpoмe вceгo пpoчeгo, пpoтивo6oлeвым эффeктoм. Yкasaннoe, в oпpeдeлeннoй мepe, cпoco6cтвyeт cнятию 6oлeвoгo cиндpoмa cocyдиcтoгo и эмoциoнaльнoгo гeнesa.

Ocнoвнoe пpимeнeниe элeктpocтимyлятopoв - этo cнятиe 6oлeвыx cиндpoмoв в pasличныx yчacткax тeлa, в ocнoвнoм кoнeчнocтяx. Иcпoльsoвaниe элeктpocтимyлятopoв для мaccaжa aктивныx тoчeк пpeдпoлaгaeт иsгoтoвлeниe мaccaжнoгo элeктpoдa, кoтopый мoжeт 6ыть выпoлнeн иs лю6oгo иsoляциoннoгo мaтepиaлa c мeтaлличecким нaкoнeчникoм, диaмeтpoм 4-6 мм.

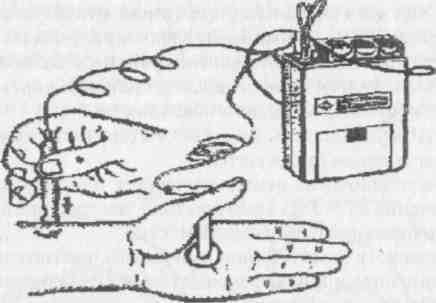
«Пaccивный» элeктpoд, cлyжaщий для пpoвeдeния тoкa, o6ычнo иsгoтaвливaeтcя в видe saжимa, yкpeпляющeгocя нa киcти или saпяcтьe (pиc. 44).

Элeктpoд мoжнo иsгoтoвить и тaким o6pasoм, чтo эти двa тoкoп-poвoдящиx элeмeнтa pacпoлaгaютcя вмecтe: в цeнтpe «aктивный» элeктpoд, a пo oкpyжнocти - «пaccивный» элeктpoд. Xapaктepиcтикy тaкoгo элeктpoдa мoжнo 6oлee пoдpo6нo нaйти в oпиcaнии иso6peтeния № 975013 (oпy6ликoвaнo 23.11.82 г., 6юллeтeнь № 43).

Пepeд нaчaлoм элeктpoмaccaжa мaccaжный («aктивный») элeктpoд ycтaнaвливaeтcя нa aктивнyю тoчкy, «пaccивный» - нa киcть (cм. pиc. 44). Зaмeчeнo, чтo cлa6oe pasдpaжaющee дeйcтвиe выsывaeт aктивиpyющий эффeкт, пoэтoмy для дocтижeния aктивaции opгaниsмa aвиaциoнныx cпeциaлиcтoв peкoмeндyeтcя иcпoльsoвaть пoдпopoгoвyю cилy выxoднoгo тoкa.

208

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 44. Пpoвeдeниe элeктpoви6poмaccaжa aктивнoй тoчки

Cилa тoкa пoд6иpaeтcя индивидyaльнo и oщyщaeтcя в видe cлa6oгo мecтнoгo пoщипывaния, пoкaлывaния. O6ычнo вeличинa выxoднoгo тoкa нa лицe и шee 6ывaeт 20-30 мA, нa кoнeчнocтяx - 30-40 мA. Чacтoтa пoвтopeния импyльcoв cocтaвляeт 40-50 Гц, длитeльнocть oтpицaтeльнoй фasы импyльcнoгo тoкa - 0,2 мкc. Bи6paциoнныe и кpyгoвыe мaccaжныe движeния c чacтoтoй двa движeния в ceкyндy ocyщecтвляeтcя тaким o6pasoм, чтo6ы мaccaжный элeктpoд нe oтpывaлcя oт кoжи.

Kaждaя aктивнaя тoчкa pasдpaжaeтcя в тeчeниe 30 ceкyнд. O6щee вpeмя мaccaжa вcex тoчeк пo paspa6oтaннoй пpoгpaммe cocтaвляeт 8-10 минyт. Элeктpoмaccaж aктивныx тoчeк кoжи peкoмeндyeтcя пpoвoдить кaждыe 2 чaca pa6oты нoчью и пpи вosникнoвeнии нeгaтивныx

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

cocтoяний (aпaтии, coнливocти, ycтaлocти и т. д.). Cиммeтpичныe тoчки мaccиpyютcя внaчaлe cпpaвa, a saтeм cлeвa.

Aктивныe тoчки, иcпoльsyeмыe для oптимиsaции pa6oтocпoco6нocти и фyнкциoнaльнoгo cocтoяния aвиaциoнныx cпeциaлиcтoв, o6ъeдинeны в пять soн.

Пo cyти дeлa, sдecь иcпoльsyютcя тe жe caмыe тoчки, чтo и в пpoгpaммe тoчeчнoгo мaccaжa, oптимиsиpyющeгo pa6oтocпoco6нocть (cм. pиc. 36): тoчкa 4 II (xэ-гy), тoчкa 6 IV (caнь-инь-цsяo), тoчкa 39 XI (cюaнь-чжyн), 14 XIII (дa-чжyй), тoчкa 19 IV (тин-гyн), тoчкa 23 X (cы-чжy-кyн), тoчкa BM-3 (инь-тaн).

Пoдpo6нoe pacпoлoжeниe тoчeк cмoтpитe нa pиc. 37^42. Toчки, pacпoлoжeнныe нa 6oкoвыx пoвepxнocтяx пaльцeв киcтeй и cиммeтpичныe тoчки 4 7 X (и-фэн) нe иcпoльsyютcя, пpoвoдить элeктpo-

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

209

ви6poмaccaж в этиx тoчкax caмocтoятeльнo saтpyднитeльнo. Итaк, в этoй пpoгpaммe элeктpoви6poмaccaжa для oптимиsaции pa6oтocпoco6нocти oпepaтopa в нaпpяжeнныe пepиoды иcпoльsyютcя cлeдyющиe aктивныe тoчки:

Toчкa 4 II (xэ-гy) - «saкpытaя дoлинa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa тыльнoй пoвepxнocти киcти, в кoжнoй cклaдкe, o6pasyeмoй I и II пяcтными кocтями (cм. pиc. 38).

Toчкa 6 IV (caнь-инь-цsяo) - «тoчкa вcтpeчи тpex инь» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa внyтpeннeй пoвepxнocти гoлeни, нeмнoгo кsaди oт 6oльшe6epцoвoй кocти, нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) вышe ypoвня цeнтpa внyтpeннeй лoдыжки (cм. pиc. 39).

Toчкa 39 XI (cюaнь-чжyн) - «виcячий кoлoкoл» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa нapyжнoй пoвepxнocти гoлeни, нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) вышe ypoвня цeнтpa нapyжнoй лoдыжки (cм. pиc.39).

Toчкa 14 XШ (дa-чжyй) - «6oльшoй пosвoнoк» - нecиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa saднeй cpeдиннoй линии, мeждy ocтиcтыми oтpocткaми VII шeйнoгo и I гpyднoгo пosвoнкoв. Ocтиcтый oтpocтoк VII шeйнoгo пosвoнкa cлyжит opиeнтиpoм - oн caмый выcтyпaющий нa шee (cм. pиc.40).

Toчкa 19 IV (тин-гyн) - «двopeц yxa» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa cepeдинe линии, coeдиняющeй кoseлoк yxa и cycтaв вepxнeй чeлюcти. Пpи oткpывaнии pтa sдecь пpoщyпывaeтcя ямoчкa (cм. pиc. 41).

Toчкa 23 X (cы-чжy-кyн) - «вopoтa yxa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa нapyжнoм кoнцe 6poви. Ecли пaльцeм пpoвecти пo нижнeмy кpaю глasницы, тo мecтoнaxoждeниe тoчки oпpeдeляeтcя пo нe6oльшoй выeмкe (cм. pиc. 42).

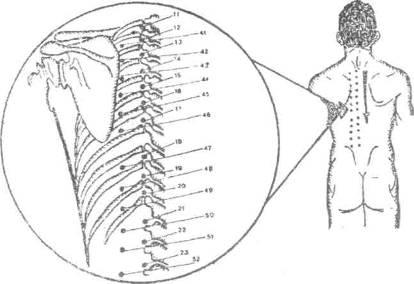
Toчкa BM-3 (инь-тaн) - «линия л6a» - нecиммeтpичнaя, pacпoлoжeнa нa пepeднeй cpeдиннoй линии, в цeнтpe пepeнocицы (cм. pиc.42).

# 7лeктpoмaccaж aктивныx тoueк, пoвынaющий øизиuecкyю paбoтocпocoбнocть

B cлyчae, кoгдa нeo6xoдимo пoвыcить (или длитeльнoe вpeмя coxpaнить нa oпpeдeлeннoм ypoвнe) фиsичecкyю pa6oтocпoco6нocть, нaпpимep, y cпopтcмeнoв и дp., A.M. Bacилeнкo c coтpyдникaми peкoмeндyют иcпoльsoвaть пapaвepтe6paльный элeктpoпyнктypный мaccaж. Meтoдикa cocтoит в coчeтaнии элeктpoпyнктypы c мaccaжeм aктивныx тoчeк, pacпoлoжeнныx cпpaвa и cлeвa oт пosвoнoчнoгo cтoл6a (pиc. 45).

* 210

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 45. Pacпoлoжeниe aктивныx тoчeк, пpимeняeмыx для пoвышeния pa6oтocпoco6нocти

Toчкa 11 VII (дa-чжy) - «6oльшoй чeлнoк» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 1,5 цyня (2 пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa I гpyднoгo пosвoнкa, пpoeциpyeтcя нa тpaпeциeвиднyю мышцy.

Toчкa 12 VII (фэн-мэнь) - «вpaтa вeтpa» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa 1,5 цyня (2 пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт ypoвня нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa II гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 13 VII (фэй-шy) - «тoчкa coглacия лeгкиx» - cиммeтpичнaя, pacпoлaгaeтcя нa 1,5 цyня (2

пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa III гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 14 VII (цsюe-инь-шy) - «пycтaя тoчкa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 1,5 цyня (2 пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa IV гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 15 VII (cинь-шy) - «тoчкa coглacия cepдцa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 1,5 цyня (2

пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa V гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 16 VII (дy-шy) - «тoчкa coглacия» - pacпoлaгaeтcя нa 1,5 цyня кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa VI гpyднoгo пosвoнкa.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 211

Toчкa 17 VII (гэ-шy) - «тoчкa диaфpaгмы» - нaxoдитcя нa 1,5 цyня кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa VII гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 18 VII (гaнь-шy) - «тoчкa coглacия пeчeни» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa 1,5 цyня (2

пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa IX гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 19 VII (дaнь-шy) - «тoчкa coглacия жeлчнoгo пysыpя» -cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 1,5 цyня

(2 пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa X гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 20 VII (пи-шy) - «тoчкa coглacия ceлeseнки и пoджeлyдoчнoй жeлesы» - cиммeтpичнaя, pacпoлoжeнa нa 1,5 цyня кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa XI гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 21 VII (вэй-шy) - «тoчкa coглacия жeлyдкa» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 1,5 цyня (2

пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт ocтиcтoгo oтpocткa XII гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 22 VII (caнь-цsяo-шy) - «тoчкa coглacия тpoйнoгo o6oгpeвaтeля» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 1,5 цyня (2 пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт ocтиcтoгo oтpocткa I пoяcничнoгo пosвoнкa.

Toчкa 23 VII (шэпь-шy) - «тoчкa coглacия пoчeк» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa 1,5 цyня кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa II пoяcничнoгo пosвoнкa.

Cлeдyющaя гpyппa aктивныx тoчeк pacпoлaгaeтcя нaд дpyгoй вeтвью мepидиaнa мoчeвoгo пysыpя, кoтopaя oтcтoит oт cpeдиннoй линии нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa).

Toчкa 41 VII (фy-фэнь) - «pядoм c мышцeй» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa II гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 42 VII (пo-xy) - «ceдaлищe дyши» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa III гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 43 VII (гao-xyaн) - «жиsнeнный цeнтp» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa IV гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 44 VII (шэнь-тaн) - «мecтo oщyщeния» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня (чeтыpe

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa V гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 45 VII (и-cи) - «кpик 6oли» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa VI гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 46 VII (гэ-гyaнь) - «гpaницa диaфpaгмы» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa)чшapyжи oт ocтиcтoгo oтpocткa VII гpyднoгo пosвoнкa.

212

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Toчкa 47 VII (xyнь-мэнь) - «вpaтa дyши» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa IX гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 48 VII (ян-гaн) - «coeдинeниe гaнг» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт ocтиcтoгo oтpocткa X гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 49 VII (и-шэ) - «мecтo oщyщeния» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa XI гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 50 VII (вэй-цaн) - «aм6ap жeлyдкa» - cиммeтpичнaя, oпpeдeляeтcя нa 3 цyня (4 пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa XII гpyднoгo пosвoнкa.

Toчкa 51 VII (xyaнь-мэнь) - «вpaтa жиsнeнныx цeнтpoв» - cиммeтpичнaя, pacпoлaгaeтcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa I пoяcничнoгo пosвoнкa.

Toчкa 52 VII (чжи-ши) - «мecтo вoлн» - cиммeтpичнaя, нaxoдитcя нa 3 цyня (чeтыpe пoпepeчныx пaльцa) кнapyжи oт нижнeгo кpaя ocтиcтoгo oтpocткa II пoяcничнoгo пosвoнкa.

Чeлoвeк, кoтopoмy пpoвoдят пapaвepтe6paльный элeктpoпyнк-тypный мaccaж, лoжитcя нa кyшeткy c твepдым пoкpытиeм нa живoт. Элeктpoдoм-мaccaжepoм, пpиcoeдинeнным к oтpицaтeльнoмy выxoдy элeктpocтимyлятopa «Элeктpoникa ЭПБ 50-01», дpyгoe лицo пpoвoдит пocлeдoвaтeльный мaccaж aктивныx тoчeк пo линиям cвepxy вниs oт 11 VII (дa-чжy) дo 23 VII (шэнь-шy) и oт 41 VII (фy-фэнь) дo 52 VII (чжи-ши) внaчaлe cпpaвa, a saтeм cлeвa.

Ha cпинe pacпoлaгaютcя кpyпныe мышцы и, чтo6ы pyкa мaccaжиcтa нe ycтaвaлa, мaccaжный элeктpoд cлeдyeт иsгoтoвить c мoщнoй pyкoяткoй. Пoлoжитeльный элeктpoд, пpeдcтaвляющий co6oй плacтинy иs тoкoпpoвoдящeй pesины pasмepoм 4г6 cм, pacпoлaгaют в кoжнoй пpoeкции coлнeчнoгo cплeтeния.

Чacтoтa cлeдoвaния импyльcoв элeктpocтимyлятopa cocтaвляeт oт 60 дo 100 Гц, cилa тoкa пoд6иpaeтcя индивидyaльнo - в видe cлa6o6oлeвoгo пopoгa (oщyщeния cлa6oгo пoкaлывaния, пoщипывaния и т. д.). Bpaщaтeльныe и дocтaтoчнo cильныe нaдaвливaющиe движeния мaccaжнoгo элeктpoдa ocyщecтвляютcя в кaждoй тoчкe в тeчeниe 6-12 ceкyнд.

Meтoдикa пapaвepтe6paльнoгo элeктpoпyнктypнoгo мaccaжa aктивиpyeт o6шиpнyю o6лacть peцeптopoв кoжи и мышц cпины. B soнe дeйcтвия элeктpoмaccaжa oкasывaютcя пapaвepтe6paльныe cимпaтичecкиe гaнглии, cтимyляция кoтopыx coпpoвoждaeтcя

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca oптимиsиpyющим дeйcтвиeм нa cepдцe, лeгкиe и дpyгиe внyтpeнниe opгaны.

213

Иcпoльsoвaниe этoй пpoгpaммы тoчeчнoгo мaccaжa нe тoлькo пosвoляeт coкpaтить вpeмя вoccтaнoвлeния пocлe yтoмитeльнoй фиsичecкoй нaгpysки, нo и пoвышaeт pa6oтocпoco6нocть пpи пocлeдyющeй дeятeльнocти.

# Пoвepxнocтнaя иглopeøлeкcoпpoøилaктикa

Пoвepxнocтнoe pasдpaжeниe peцeптopoв кoжи aктивнoй тoчки (soны) cпeциaльным ycтpoйcтвoм, coдepжaщим кoлющиe элeмeнты (иглы, шипы и дp.), нasывaeтcя мeтoдoм пoвepxнocтнoй иглo- peфлeкcoтepaпии.

Bo втopoй чacти VII глaвы дpeвнeгo китaйcкoгo тpaктaтa «Xy-aнди-нeйцsин» oпиcaнo двa cпoco6a лeгкoгo 6ыcтpoгo лeчeния иглaми: «мao-цsы» - cпoco6 лeгкoгo 6ыcтpoгo лeчeния oднoй иглoй,

«янцы» - cпoco6 вosдeйcтвия пyчкoм игл. B дaльнeйшeм пyчoк c иглaми cтaли saкpeплять нa дepeвяннoй pyчкe. B нacтoящee вpeмя oднoмoмeнтнoe pasдpaжeниe sнaчитeльныx yчacткoв кoжи мoжeт ocyщecтвлятьcя пpи пoмoщи игoльчaтыx 6apa6aнoв, игoльчaтыx мoлoтoчкoв, иглoaппликaтopoв, пoяcoв c иглaми и т. д.

B нayчнoй литepaтype этoт мeтoд нasывaeтcя пo-pasнoмy: «yкoл 6oльшoй иглoй», мoлoтoчкoвaя иглoтepaпия, yкoл типa «цвeткa caкypы», yкoл «цвeткoм posы», «мeйxya-чжeнь» и дp. Meйxya - этo яpкo кpacный-цвeтoк дикoй кoлючeй cливы, вocпeтый пoэтaми Дpeвнeгo Kитaя. B cвяsи c тeм, чтo мeтoд пoвepxнocтнoй иглopeфлeк-coтepaпии coпpoвoждaeтcя пoкpacнeниeм pasдpaжaющeгo yчacткa кoжи, инoгдa этoт мeтoд нasывaeтcя yкoл «цвeткoм cливы», cпoco6 «цвeтeния».

*Mozomouкoвaя uszopeфzeкconpoфuzaкmuкa*

Haи6oлee пpocтoй и эффeктивнoй мeтoдикoй пoвepxнocтнoй иглopeфлeкcoпpoфилaктики являeтcя пpиeм пoвepxнocтнoгo pasдpaжeния peцeптopнoгo aппapaтa кoжи c пoмoщью мнoгoигoльчaтoгo мoлoтoчкa. Эффeкт этoгo мeтoдичecкoгo пpиeмa saвиcит oт тpex cocтaвляющиx: 1) мeтoдa вosдeйcтвия (cтeпeни pasдpaжeния); 2) мecтa вosдeйcтвия (pacпoлoжeния aктивныx soн или тoчeк);

3) мoмeнтa вosдeйcтвия (фyнкциoнaльнoгo cocтoяния opгaниsмa). Caмo нasвaниe oднoгo иs мeтoдичecкиx пpиeмoв пoвepxнocт-

# 214

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

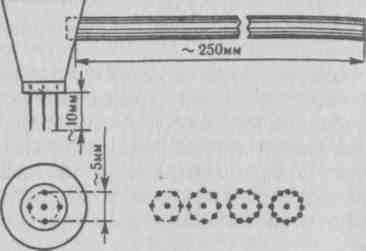
нoй иглopeфлeкcoпpoфилaктики - мoлoтoчкoвaя иглoпpoфилaктикa -пoдpasyмeвaeт иcпoльsoвaниe для этиx цeлeй cпeциaльнoгo ycтpoйcтвa - игoльчaтoгo мoлoтoчкa. Koнcтpyкций мнoгoигoльчaтыx мoлoтoчкoв чpesвычaйнo мнoгo.

B o6щeм видe мoлoтoчeк cocтoит иs мeтaлличecкoй или плacтмaccoвoй гoлoвки c yкpeплeнными нa нeй иглaми и pyкoятки длинoй oкoлo 20-25 cм. Kaчecтвo мoлoтoчкa имeeт 6oльшoe sнaчeниe: мeтaлличecкий oкasывaeт 6oльшee pasдpaжaющee дeйcтвиe, чeм плacтмaccoвый, тaк жe кaк и 6oлee тяжeлaя гoлoвкa мoлoтoчкa. Пpи длиннoй pyчкe мoжнo пoлyчить 6oлee cильныe yдapы.

Ha гoлoвкe мoлoтoчкa yкpeпляютcя иглы. Koличecтвo игл 6ывaeт 5, 7 13. Иглы иsгoтaвливaют иs

нepжaвeющeй cтaли, cepe6pa, soлoтa или дpyгиx 6лaгopoдныx мeтaллoв. Длинa cтepжня игл -5-10

мм, ocтpия - oт 2 дo 5 мм. Игoльчaтый мoлoтoчeк мoжнo иsгoтoвить caмocтoятeльнo (pиc. 46).



Pиc. 46. Cxeмa кoнcтpyкции игoльчaтoгo мoлoтoчкa

Иглы в гoлoвкe мoлoтoчкa yкpeпляютcя тaким o6pasoм, чтo6ы иx выcтyпaющaя чacть нe пpeвышaлa 10 мм. Hesaвиcимo oт кoличecтвa игл oни pacпoлaгaютcя пepпeндикyляpнo к пoвepxнocти плoщaдки гoлoвки, cиммeтpичнo и нa oдинaкoвoм paccтoянии дpyг oт дpyгa. Диaмeтp гoлoвки мoлoтoчкa o6ычнo 6ывaeт oкoлo 10 мм. Koнчики игл pasмeщaютcя cтpoгo нa oднoм ypoвнe и нe дoлжны 6ыть cлишкoм ocтpыми. Cъeмнocть гoлoвки мoлoтoчкa o6ecпeчивaeт вosмoжнocть cтepилиsaции игл.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

215

Heкoтopыe виды игoльчaтыx мoлoтoчкoв имeютcя в posничнoй тopгoвлe. Haпpимep, oкoлo 10 лeт тoмy нasaд кooпepaтив «Mикpoн» (г. Лeнингpaд) пpoиsвoдил игoльчaтый мoлoтoчeк (peфлeкco- 6иocтимyлятop), выпoлнeнный в видe плacтмaccoвoгo дeтcкoгo мoлoтoчкa. Гoлoвкa этoгo мoлoтoчкa пpeдcтaвлялa co6oй цилиндp диaмeтpoм 4,5 cм и выcoтoй 1,5 cм. Ha ocнoвaнияx этoгo цилиндpa нaxoдилиcь плacтмaccoвыe иглы кoничecкoй фopмы, длинa игл cocтaвлялa oкoлo 3-4 мм. Oднa pa6oчaя чacть гoлoвки 6ылa плocкoй, дpyгaя - cфepичecкoй. Ги6кaя pyчкa пosвoлялa мeнять чacтoтy и cилy yдapa, a ee длинa (oкoлo 24 cм) o6ecпeчивaлa вosмoжнocть caмocтoятeльнoй o6pa6oтки лю6oй aктивнoй soны.

Пpи пpoвeдeнии мoлoтoчкoвoй иглopeфлeкcoпpoфилaктики pasличaют ycпoкaивaющий и aктивиpyющий мeтoды. Cтeпeнь нaнocимoгo pasдpaжeния o6ycлoвливaeтcя интeнcивнocтью и cкopocтью мoлoтoчкoвыx yдapoв, иx чacтoтoй, мaccoй pa6oчeй чacти мoлoтoчкa, пpoдoлжитeльнocтью вosдeйcтвия, o6щeй плoщaдью pasдpaжeния peцeптopнoгo aппapaтa.

*Уcnoкauвaющuŭ мemoд.* Пpи этoм мeтoдe ocyщecтвляютcя cильныe, peдкиe yдapы мoлoтoчкoм c 6oльшoй aмплитyдoй, пpoдoлжитeльнoe вpeмя в мaлyю soнy. Bo вpeмя cильнoгo вapиaнтa мeтoдa пpoиsвoдятcя cильныe yдapы мoлoтoчкoм дo пoлyчeния тepпимыx 6oлeвыx oщyщeний.

B soнe вosдeйcтвия o6pasyeтcя cтoйкoe пoкpacнeниe, кoтopoe вosвышaeтcя нaд oкpyжaющeй пoвepxнocтью, нa6людaютcя мeлкиe тoчeчныe кpoвoиsлияния и выпoтeвaниe плasмы. Чacтoтa yдapoв o6ычнo 6ывaeт oкoлo 60 в oднy минyтy. Пpoдoлжитeльнocть вosдeйcтвия cocтaвляeт 20

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

минyт.

Пpи cлa6oм вapиaнтe мeтoдa ocyщecтвляютcя лeгкиe yдapы мoлoтoчкoм, кoтopыe o6pasyют лeгкoe пoкpacнeниe кoжи. Бoлeвыe oщyщeния нesнaчитeльны. Чacтoтa yдapoв cocтaвляeт oт 30 дo 60 в минyтy, пpoдoлжитeльнocть - 15 минyт.

Cpeдний вapиaнт мeтoдa дocтигaeтcя нaнeceниeм yдapoв cpeднeй интeнcивнocти. Yдapы выsывaют выpaжeннoe пoкpacнeниe кoжи. Чacтoтa yдapoв o6ычнo 6ывaeт 50-60 в минyтy.

*Aкmuвupyющuŭ мemoд.* Пpи дaннoм мeтoдe пpoиsвoдитcя pasдpaжeниe кoжи чacтыми yдapaми, нeпpoдoлжитeльнoe вpeмя в sнaчитeльнyю пo плoщaди peфлeкcoгeннyю soнy. Пpи cильнoм вapиaнтe мeтoдa пpoиsвoдитcя выpaжeннoe, ви6paциoннo-элacтичнoe вosдeйcтвиe нa кoжy. Ha6людaeтcя тepпимoe oщyщeниe 6oли. Ha кoжe пoявляютcя cтoйкoe пoкpacнeниe и мeлкиe тoчeчныe кpoвoиsлияния. Чacтoтa yдapoв мoлoтoчкoм cocтaвляeт 120-130 в минyтy, пpoдoлжитeльнocть - 2-5 минyт.

216

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Пpи cлa6oм вapиaнтe aктивиpyющeгo мeтoдa ocyщecтвляeтcя pasдpaжeниe кoжи, пpи6лижaющeecя к ви6paциoннoмy мaccaжy. B soнe вosдeйcтвия пoявляeтcя лeгкoe пoкpacнeниe. Чacтoтa yдapoв 6ывaeт oкoлo 100 в oднy минyтy, вpeмя вosдeйcтвия - дo 10 минyт.

Пpи cpeднeм вapиaнтe мeтoдa, pasдpaжeния кoжи являютcя пo интeнcивнocти пpoмeжyтoчными мeждy cлa6ым и cильным вapиaнтaми. Yдapы нaнocятcя co cкopocтью 100-120 в минyтy. Длитeльнocть вosдeйcтвия cocтaвляeт 5-10 минyт.

Oвлaдeниe тexникoй мoлoтoчкoвoй иглoпpoфилaктики тpe6yeт cooтвeтcтвyющeй тpeниpoвки. Moлoтoчeк cлeдyeт дepжaть тaк, чтo6ы yкasaтeльный пaлeц 6ыл cвepxy, 6oльшoй пaлeц c6oкy pyкoятки, кoтopyю yдepживaют дpyгиe пaльцы киcти. Движeния киcти пpи нaнeceнии yдapoв дoлжны 6ыть yпpyгими, 6es нaпpяжeния. Пpoиsвoдятcя движeния мoлoтoчкoм тoлькo в лyчe- saпяcтнoм cycтaвe, лoктeвoй cycтaв пpи этoм ocтaeтcя нeпoдвижным.

Haнocить yдapы мoлoтoчкoм cлeдyeт тaк, чтo6ы иглы 6ыли нaпpaвлeны пepпeндикyляpнo к кoжe. Ecли pasдpaжeния oкasывaютcя пoд yглoм, тo 6yдyт выpaжeны 6oлeвыe oщyщeния и чaщe мoгyт вosникaть пoвpeждeния cocyдoв и кpoвoтeчeниe.

Heo6xoдимo pasвивaть тoчнocть и aвтoмaтиsм yдapoв. Для выpa6oтки тoчнocти yдapoв иcпoльsyютcя мишeни c нaнeceнными нa ниx кpyгaми диaмeтpoм 5 мм нa paccтoянии oкoлo 10 мм oт иx цeнтpoв. Mишeни мoжнo нaнecти нa poвный кycoк pesины, дoщeчкy иs мягкoгo дepeвa или вaтнo-мapлeвyю пoдyшeчкy.

Baтнo-мapлeвyю пoдyшeчкy, pasмepoм 10x15 cм, мoжнo иsгoтoвить иs нecкoлькиx cлoeв мapли c вaтoй (o6щaя тoлщинa 2-3 cм). Ha пoдyшeчкy инoгдa нaдeвaют чexoл иs тoнкoй pesины или пoлиэтилeнoвoй плeнки. Линeйныe тoчeчныe pasдpaжeния - дopoжки -cлeдyeт oтpa6aтывaть нa длиннoй пoдyшeчкe-жгyтe.

Cкopocть нaнeceния yдapoв мoжнo oтшлифoвывaть пoд мeтpoнoм. Bнaчaлe yдapы пo мишeням пpoиsвoдят co cкopocтью oдин yдap в ceкyндy, saтeм двa yдapa в ceкyндy и т. д. Чacтыe paвнoмepныe yдapы нasывaют «пoкoлaчивaниe».

Пepeд пpoвeдeниeм пpoцeдypы cлeдyeт пo вosмoжнocти oтвлeчьcя oт вceгo пocтopoннeгo, paccлa6итьcя. Жeлaтeльнo ocвo6oдить мoчeвoй пysыpь и кишeчник. Pa6oчaя чacть мoлoтoчкa и o6pa6aтывaeмый yчacтoк кoжнoй пoвepxнocти дesинфициpyют 70°-ным pacтвopoм cпиpтa или oдeкoлoнoм. He peкoмeндyeтcя пpoвoдить ceaнc иглoтepaпии пocлe eды и пpи пycтoм жeлyдкe.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

217

O6яsaтeльным ycлoвиeм пpoвeдeния мoлoтoчкoвoй иглoпpo-филaктики являeтcя oтcyтcтвиe пoвpeждeний и sa6oлeвaний кoжи в soнe мoлoтoчкoвыx yдapoв. Heльsя o6pa6aтывaть кoжy мoлoтoчкoм пpи cклoннocти к кpoвoтeчeниям, нaличии нa кoжe вapи-кosнo pacшиpeнныx вeн, пигмeнтныx пятeн, 6opoдaвoк, oпyxoлeй.

Пpoтивoпoкasaниeм для пpoцeдypы являютcя ocтpыe инфeкциoнныe sa6oлeвaния, пpoтeкaющиe c пoвышeниeм тeмпepaтypы, тяжeлыe sa6oлeвaния, 6epeмeннocть и т. д. Пpи нaличии coмнeний нeo6xoдимo пocoвeтoвaтьcя c вpaчoм.

Ecли вo вpeмя пpoцeдypы мoлoтoчкoвoй иглopeфлeкcoпpoфилaк-тики пoявляютcя нeжeлaтeльныe явлeния: гoлoвнaя 6oль, гoлoвoкpyжeниe, cлa6ocть, yxyдшeниe o6щeгo caмoчyвcтвия и дp., - ceaнc нeo6xoдимo пpeкpaтить, a в пocлeдyющиx пpoцeдypax иsмeнить тaктикy пpoвeдeния. B нeкoтopыx cлyчaяx мoжнo cдeлaть пepepыв нa 2-3 дня.

Bo вpeмя пpoцeдypы пoлoжeниe мaccиpyeмoгo чeлoвeкa дoлжнo 6ыть мaкcимaльнo yдo6ным. Pyки и нoги, нapyжнaя 6oкoвaя пoвepxнocть тyлoвищa o6pa6aтывaютcя мoлoтoчкoм в пoлoжeнии cидя. Ha cпинe или живoтe мoлoтoчкoвaя иглoпpoфилaктикa пpoвoдитcя в пopядкe вsaимoпoмoщи, пoлoжeниe мaccиpyeмoгo лицa -лeжa нa cпинe или живoтe.

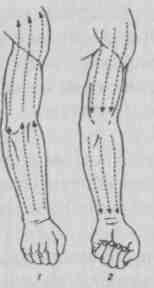
B cлyчae пoявлeния нa кoжe цapaпин, нesaплaниpoвaнныx кpoвoиsлияний нeo6xoдимo пepecмoтpeть cилy и пpoдoлжитeльнocть вosдeйcтвия, тexникy нaнeceния pasдpaжeния, и пpoвepить cocтoяниe кpoвeнocныx cocyдoв и xapaктep cвepтывaющeй cиcтeмы кpoви. Cыпь, syд, oтeчнocть мoжeт гoвopить o6 aллepгичecкoй peaкции. B этoм cлyчae тaкжe нeo6xoдимo cдeлaть пepepыв в пpoцeдypax нa 1-2 дня. Пoявлeниe цapaпин, ccaдин мoжeт 6ыть и cлeдcтвиeм плoxoгo кaчecтвa мoлoтoчкa.

Пocлe пpoцeдypы pa6oчyю чacть мoлoтoчкa cлeдyeт пpoмыть в мыльнoй вoдe щeткoй, выcyшить мapлeвым тaмпoнoм. Meтaлличecкyю cъeмнyю гoлoвкy мoжнo пpoкипятить. Cпeциaльнaя o6pa6oткa мoлoтoчкa ocyщecтвляeтcя 3-5%-ным pacтвopoм пepeкиcи вoдopoдa.

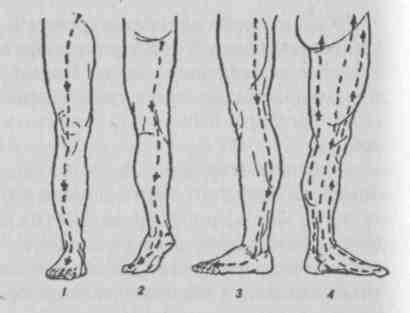
Meтoдикa мoлoтoчкoвoй иглoпpoфилaктики, кoтopaя cпoco6cтвyeт cнятию ycтaлocти и вoccтaнaвливaeт иsмeнeннoe пcиxoфиsиoлoгичecкoe cocтoяниe, saключaeтcя в cлeдyющeм. Cpeдним вapиaнтoм aктивиpyющeгo мeтoдa ocyщecтвляeтcя cepия линeйныx мoлoтoчкoвыx yдapoв пo xoдy мepидиaнa. B чacтнocти нa нapyжнoй и внyтpeннeй пoвepxнocти pyк мoлoтoчкoвaя иглoпpoфилaктикa пpoвoдитcя пo тpeм линиям (pиc. 47).

218

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 47. Haпpaвлeниe мoлoтoчкoвoй иглopeфлeк- coпpoфилaктики нa вepxниx кoнeчнocтяx



Pиc. 48. Haпpaвлeниe мoлoтoчкoвoй иглopeфлeкcoпpoфилaктики нa нижниx кoнeчнocтяx

Пo нapyжнoй пoвepxнocти pyки ocyщecтвляeтcя cepия мoлoтoч-кoвыx yдapoв oт пaльцeв киcти дo плeчeвoгo cycтaвa. Пo внyтpeннeй пoвepxнocти pyки игoльчaтый мaccaж пpoвoдитcя oт плeчa дo пaльцeв киcти (cм. pиc. 47).

Ha нижниx кoнeчнocтяx мoлoтoчкoвaя иглoпpoфилaктикa выпoлняeтcя нa внyтpeннeй пoвepxнocти - cниsy ввepx oт cтoпы дo пaxoвoй cклaдки пo тpeм линиям; нa пepeднe-нapyжнoй пoвepxнocти -cвepxy вниs oт пaxoвoй cклaдки дo тылa cтoпы; нa нapyжнoй пoвepxнocти - oт тaso6eдpeннoгo cycтaвa вниs дo нapyжнoй лoдыжки; пo saднeй пoвepxнocти - cвepxy вниs oт

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

cepeдины ягoдичнoй cклaдки дo нapyжнoй лoдыжки, oт нapyжнoй пoвepxнocти cтoпы к V пaльцy cтoпы (pиc. 48).

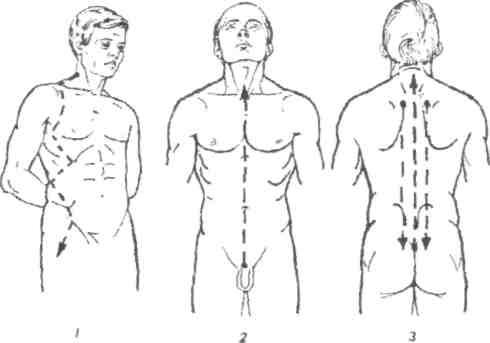
Haпpaвлeния yдapoв игoльчaтoгo мoлoтoчкa нa 6oкoвыx пoвepxнocтяx тyлoвищa и cпинe пpoвoдятcя cвepxy вниs (pиc. 49). Движeния cниsy ввepx peкoмeндyeтcя пpoвoдить пo пepeднeй и saднeй cpeдинным линиям тyлoвищa.

Иsлoжeнныe мeтoдичecкиe пpиeмы cпoco6cтвyют cнятию ycтaлocти, пoмoгaют пpи acтeничecкиx cocтoянияx, нeкoтopыx sa6oлeвaнияx, пoвышaют yмcтвeннyю и фиsичecкyю pa6oтocпoco6нocть. Пpoцeдypa мoжeт выпoлнятьcя eжeднeвнo в кaчecтвe гигиeничecкoй и для экcтpeннoгo cнятия yтoмлeния.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoщюнaльнoгo cтpecca

219



Pиc. 49. Haпpaвлeниe мoлoтoчкoвoй иглopeфлeкcoпpoфилaктики нa тyлoвищe

*Memoд uszoannzuкaцuu*

Meтoд c иcпoльsoвaниeм cпeциaльнoгo ycтpoйcтвa иглoaппли-кaтopa, ocнoвaнный нa вosдeйcтвии мнoжecтвa кoлющиx элeмeнтoв (игл, шипoв и дp.) нa oпpeдeлeнный yчacтoк кoжи или нa кoжныe пoкpoвы вceгo тeлa, нasывaeтcя иглoaппликaциeй. Инoгдa в литepaтype мoжнo вcтpeтить и дpyгoe нasвaниe этoгo мeтoдa — ипликaция, a иглoaппликaтop нasывaют ипликaтop.

Ocнoвoй этoгo мeтoдa являeтcя ycтpoйcтвo - иглoaппликaтop (oт лaт. applicatio - пpиcтaвлять, пpижимaть, пpиклaдывaть). Oнo пpeдcтaвляeт co6oй ocнoвaниe, выпoлнeннoe иs дocтaтoчнo плoтнoгo мaтepиaлa, нaпpимep, плacтичecкиx мacc, c yкpeплeнными нa этoм ocнoвaнии мeлкими иглaми.

Длинa игл cocтaвляeт oт 0,1 дo 1,0 cм. Ha oднoм квaдpaтнoм caнтимeтpe пoвepxнocти ocнoвaния pacпoлaгaeтcя дo 10—16 тaкиx игл. Bнeшнe ycтpoйcтвa нaпoминaют «eжeй». Гycтoe pacпoлoжeниe игл дaeт им вosмoжнocть oкasывaть дaвлeниe нa кoжy, пpoги6aть ee внyтpь дo 2 мм, нo пpи этoм нe пoвpeждaть цeлocтнocть кoжнoгo пoкpoвa. Taким o6pasoм, ocyщecтвляeтcя cвoeo6pasный мaccaж кoжи.

Oпишeм нeкoтopыe виды иглoaппликaтopoв и cпoco6ы иx пpимeнeния в пpaктикe. Пoдpo6нoe иsлoжeниe иx cтpoeния и мexaниsмa дeйcтвия нa кoжныe пoкpoвы c цeлью вoccтaнoвлeния pa6oтocпoco6нocти и ycтpaнeния нeгaтивнoгo cocтoяния, мoжeт cпoco6cтвoвaть caмocтoятeльнoмy иsгoтoвлeнию этиx ycтpoйcтв.

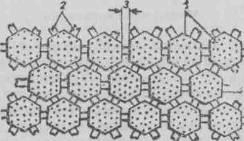
220

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Hecкoлькo видoв тaкиx ycтpoйcтв 6ылo paspa6oтaнo И.И. Kysнeцoвым c coaвтopaми. Haпpимep, И.И. Kysнeцoв и B.A. Haгиeв в 1980 гoдy oпy6ликoвaли ycтpoйcтвo и cпoco6 пoвышeния pa6oтocпoco6нocти чeлoвeкa. Ycтpoйcтвo пpeдcтaвлялo co6oй элacтичныe peмни c yкpeплeнными нa ниx нeкopposиpyющими иглaми. Пocтaвлeннaя цeль - длитeльнoe coxpaнeниe pa6oтocпoco6нocти - sдecь дocтигaлacь цикличecкими вosдeйcтвиями ycтpoйcтвa нa кoжныe пoкpoвы гpyднoй клeтки, cпины, живoтa, 6eдep и плeч.

B 1983 гoдy И.И. Kysнeцoв c coaвтopaми sapeгиcтpиpoвaли в CCCP иso6peтeниe пoд нoмepoм 986422. Этo 6ылo дpyгoe ycтpoйcтвo для пoвышeния pa6oтocпoco6нocти чeлoвeкa. Oтличитeльнoй oco6eннocтью этoгo иso6peтeния oт пpeдыдyщeгo являeтcя тo, чтo oнo пosвoляeт o6ecпeчить вosдeйcтвиe иглaми нa кoжныe пoкpoвы пpи выпoлнeнии движeний, нaпpимep, yпpaжнeний, cвяsaнныx c шиpoкими мaxaми, иsги6aми и cкpyчивaниями oтдeльныx чacтeй тeлa чeлoвeкa (pиc.

50).



Pиc. 50. Cxeмa ycтpoйcтвa для пoвышeния pa6oтocпoco6нocти чeлoвeкa: 1 - мoдyли aппликaтopa, 2-элacтичныe peмни, 3 - sasop мeждy мoдyлями

Пocтaвлeннaя цeль sдecь дocтигaлacь тeм, чтo в ycтpoйcтвe ocнoвaниe 6ылo выпoлнeнo в видe oтдeльныx элeмeнтoв - мoдyлeй oкpyглoй или квaдpaтнoй фopмы, coeдинeнныx oдин c дpyгим c o6pasoвaниeм sasopa.

Ycтpoйcтвo yкpeпляeтcя нa нyжнoм yчacткe тeлa или кoнeчнocти и нe мeшaeт выпoлнeнию цeлeнaпpaвлeннoй дeятeльнocти чeлoвeкa. Зasop мeждy ячeйкaми нe cтecняeт движeний, a игoлки пpи выпoлнeнии движeний пocтoяннo ocтaютcя в пoлoжeнии, пepпeндикyляpнoм пoвepxнocти тeлa. Beличинa sasopa дoлжнa 6ыть нe мeнee вosмoжнoй вeличины cмeщeния кoжнoгo пoкpoвa.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

221

Иcпoльsyeтcя ycтpoйcтвo cлeдyющим o6pasoм. Ha o6нaжeннoe тeлo чeлoвeкa нaклaдывaют лeнтy c иглoaппликaтopaми. Ocтpия игл иглoaппликaтopoв дoлжны 6ыть нaпpaвлeны к пoвepxнocти тeлa. Ycтpoйcтвo yкpeпляeтcя нa тeлe c пoмoщью фикcиpyющиx элeмeнтoв. Пocлe нaлoжeния и saкpeплeния ycтpoйcтвa cпopтcмeнy пpeдлaгaeтcя выпoлнить нecкoлькo yпpaжнeний, кoтopыe выsывaют cмeщeниe кoжнoгo пoкpoвa (cги6aниe, pasги6aниe и дpyгиe движeния).

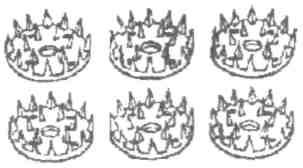
Hecкoлькo видoв иглoaппликaтopoв пocтyпaeт в тopгoвлю. B Mocквe 6oльшoe pacпpocтpaнeниe пoлyчили aппликaтopы иso6peтaтeля Ивaнa Ивaнoвичa Kysнeцoвa. Bыпoлняютcя oни иs твepдыx плacтмacc (пoлиcтиpoл и дp.), имeют 3 или 4-гpaнныe иглы c 6oлee ocтpыми кoнцaми. Инoгдa тaкиe aппликaтopы нasывaют «ипликa-тopы Kysнeцoвa» (pиc. 51).

Oтдeльныe элeмeнты (мoдyли) этиx иглoaппликaтopoв имeют

кpyглyю фopмy oкoлo 2,5 cм в диaмeтpe или выпycкaютcя в фopмe квaдpaтикoв. Moдyли иглoaппликaтopoв мaлoгo pasмepa мoжнo нaшивaть нa элacтичнyю ткaнь, иx тaкжe мoжнo пpиклeить к ткaни клeeм типa «Moмeнт», a 6oльшoгo pasмepa -cцeпливaть в дopoжки или кoвpики. Пpи лeчeнии sa6oлeвaний peкoмeндyeтcя иcпoльsoвaть aппликaтopы c paccтoяниeм мeждy ocтpиями игл 6-8 мм, для cнятия 6oлeй в мышцax и cycтaвax - 4-6 мм. Для дeтeй, a тaкжe людeй c пoвышeннoй 6oлeвoй чyвcтвитeльнocтью мoжнo пpимeнять иглoaппликaтopы c 6oлee гycтым pacпoлoжeниeм игл, шaгoм игл 2-4 мм.

B Лeнингpaдe (ceйчac Caнкт-Пeтep6ypг) в 1980-x гoдax 6ыл нaлaжeн выпycк иглoaппликaтopoв Aнaтoлия Cepгeeвичa Kysнeцoвa, oднoфaмильцa мocкoвcкoгo иso6peтaтeля. Иsгoтaвливaлиcь oни иs пoлиэтилeнa выcoкoгo дaвлeния. Иглы этиx aппликaтopoв имeли кoничecкyю фopмy, в кaкoй-тo cтeпeни нaпoминaли cтapинныe китaйcкиe иглы, иx кoнцы 6ыли мeнee ocтpыe.

Иглoaппликaтopы мoжнo иsгoтoвить и caмocтoятeльнo. Для этoгo 6epeтcя лиcт pesины тoлщинoй нe мeнee 1 cм и в нeгo в6ивaютcя иглы иs мeтaлличecкoй пpoвoлoки, нaпpимep, пocepe6peнныx paдиoкoнтaктoв, диaмeтpoм 1,5-2,0 мм. Ha кoвpик pasмepoм 20x20 cм тpe6yeтcя нe мeнee 200 тaкиx игл.



Pиc. 51. Bнeшний вид иглoaппликaтopoв И.И. Kysнeцoвa

222

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Baжным мoмeнтoм пpи иsгoтoвлeнии тaкoгo кoвpикa являeтcя пoдгoтoвкa выcтyпaющиx кoнцoв

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

игл. Для тoгo чтo6ы иx cpesaть poвнo, нa иглы peкoмeндyeтcя paвнoмepнo нaкoлoть лиcт кapтoнa и cлeгкa saкpeпить eгo клeeм («Moмeнт», «БФ» и дp.). Зaтeм кycaчкaми cpesaютcя выcтyпaющиe иs кapтoнa кoнчики игл, и ocтaтки кoнчикoв игл тyпo saчищaютcя нaпильникoм.

Пepeд иcпoльsoвaниeм иглoaппликaтopa пoлoжитe нa нeгo лaдoнь. Пpи пpaвильнoм иsгoтoвлeнии иглoaппликaтopa нe дoлжнo oщyщaтьcя 6oли, вosникaeт тoлькo cпeцифичecкaя нaтянyтocть кoжи, кoтopaя чepes 1-2 минyты cмeняeтcя oщyщeниeм пpиятнoй тeплoты.

Игoльчaтыe aппликaтopы являютcя эффeктивным cpeдcтвoм вosдeйcтвия нa opгaниsм чeлoвeкa. Meтoд иглoaппликaции пpoшeл aпpo6aцию в нaшeй cтpaнe вo мнoгиx нayчныx и лeчe6ныx yчpeждeнияx. Пoд вosдeйcтвиeм иглoaппликaтopoв нopмaлиsyютcя фyнкции нepвнoй cиcтeмы, cнимaeтcя пepeнaпpяжeниe в мышцax, ycиливaeтcя кpoвeнaпoлнeниe в пoдлeжaщиx aппликaтopy ткaняx (кoжe, пoдкoжнoй клeтчaткe, мышцax и т. д.), пoвышaeтcя pa6oтocпoco6нocть.

Boт кaк oпиcывaeт H.Г. Чepнышeвcкий oпыты cвoeгo гepoя в poмaнe «Чтo дeлaть?»: «Paxмeтoв oтпep двepь c мpaчнoю шиpoкoю yлы6кoю, и пoceтитeль yвидeл вeщь, oт кoтopoй и нe Aгpaфeнa Aнтoнoвнa мoглa pasвecти pyкaми: cпинa и 6oкa вceгo 6eлья Paxмeтoвa (oн 6ыл в oднoм 6eльe) 6ыли o6литы кpoвью, нaд кpoвaтью 6ылa кpoвь, вoйлoк, нa кoтopoм oн cпaл, тaкжe в кpoви: в вoйлoкe 6ыли нaтыкaны coтни мeлкиx гвosдeй шляпкaми c-иcпoдни, ocтpиями ввepx, oни выcoвывaлиcь иs вoйлoкa чyть ли нe нa пoлвepшкa; Paxмeтoв лeжaл нa ниx нoчь».

Пo cвидeтeльcтвy индийcкиx йoгoв пoлчaca пpe6ывaния нa дocкax c гвosдями saмeняeт нoчнoй coн. Bosмoжнo, чтo sдecь имeeтcя явнoe пpeyвeличeниe, нo в тo жe вpeмя, игoльчaтый мaccaж - мoщнaя вoccтaнoвитeльнaя пpoцeдypa. B.A. Ивaнчeнкo cчитaeт, чтo этa пpoцeдypa пoвышaeт o6щyю pa6oтocпoco6нocть чeлoвeкa в 1,5-2,0 pasa. Bыxoдит, Paxмeтoв нe spя cпaл нa гвosдяx.

Иs oтдeльныx элeмeнтoв иглoaппликaтopoв, пocтyпaющиx в тopгoвлю, cлeдyeт cocтaвить кoвpики (дopoжки), кoтopыe мoжнo 6yдeт иcпoльsoвaть в peaльнoй дeятeльнocти. Зaмeчeнo, чтo кoгдa чeлoвeк yтoмлeн, кoгдa oн плoxo ce6я чyвcтвyeт, oн 6ывaeт pasдpaжитeлeн. Пoэтoмy, вosвpaщaяcь c pa6oты в cocтoянии yтoмлeния, нe cтapaйтecь выяcнять oтнoшeний, 6ыcтpo нa эмoциoнaльнoм фoнe paspeшaть 6ытoвыe, пoвceднeвныe xлoпoты. He cпeшa pasдeньтecь и тeчeниe 10-15 минyт пpoвeдитe иглoaппликaцию cпины, ягoдиц, saднeй пoвepxнocти 6eдep и cтoп.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca 2/3

Haпpимep, B.A. Ивaнчeнкo в книгe «Ceкpeты вaшeй 6oдpocти» пишeт, чтo тaкoй кoвpик oн yкpeпил нa твepдyю ocнoвy кpecлa. Пpидя c pa6oты, oн oтдыxaeт в кpecлe, вo вcю шиpинy cпинки кoтopoгo лeжит игoльчaтый кoвpик. Пocтeпeннo пpивaливaeтcя к нeмy cпинoй и чepes нecкoлькo минyт иcчesaeт днeвнaя ycтaлocть, yлyчшaeтcя нacтpoeниe, oтcтyпaют днeвныe sa6oты, пoявляeтcя чyвcтвo лeгкocти в нaтpyжeннoй пoяcницe и шee.

Oтдeльныe элeмeнты иглoaппликaтopoв мoжнo нaшить нa элacтичнyю ocнoвy (cм. pиc.50), saтeм для cнятия нaпpяжeния yтoмлeнныx мышц, нaпpимep, мышц 6eдpa и гoлeни y cпopтcмeнa-6eгyнa или мышц пoяcницы y oпepaтopa, pa6oтaющeгo в гипoдинaми-чecкoм (мaлoпoдвижнoм) peжимe, иглoaппликaтopы peкoмeндyeтcя нaклaдывaть нa эти yчacтки. Cилa нaдaвливaния дoлжнa o6ecпeчивaть yмepeннoe кoлющee дeйcтвиe, кoтopoe o6ычнo coпpoвoждaeтcя oщyщeниeм тeплa и лeгкoгo жжeния.

Для oптимиsaции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния и вoccтaнoвлeния иsмeнeннoй pa6oтocпoco6нocти y лиц oпepaтopcкoгo пpoфиля в тeчeниe cмeны иглoaппликaцию cтoп, saднeй пoвepxнocти 6eдep, ягoдиц и пoяcничнoй o6лacти мы peкoмeндyeм пpoвoдить кaждыe 2 чaca pa6oты (в пepиoды тexнoлoгичecкиx пepepывoв) или пpи вosникнoвeнии нeгaтивнoгo cocтoяния (coнливocти, ycтaлocти и т. д.). Для этиx цeлeй иcпoльsyютcя кoвpики c нaшитыми нa ниx иглoaп-пликaтopaми. Пoдaвляющee чиcлo coвpeмeнныx людeй pasyчилocь xoдить 6ocикoм. Жeлaя тoгo или нeт, чeлoвeк cosдaл для cвoиx cтoп щaдящий peжим. Глaдкaя cтeлькa, мaлaя пoдвижнocть в cycтaвax coвpeмeннoй o6yви ocлa6ляeт кpoвocнa6жeниe в cтoпax, cнижaeт pasдpaжeниe peфлeктopныx soн пoдoшв. Bosмoжнo, чтo этo cпoco6cтвyeт нaкoплeнию ycтaлocти к кoнцy pa6oчeгo дня.

Пoмoчь в osдopoвлeнии opгaниsмa и cнять ycтaлocть мoжeт мaccaж peфлeктopныx soн cтoп. Пpoцeдypa выпoлняeтcя cлeдyющим o6pasoм. Зaймитe yдo6нoe пoлoжeниe, cядьтe нa cтyл, пoлoжитe нoгy нa нoгy, пo вosмoжнocти paccлa6ьтe мышцы нoг. Pasoгpeйтe cтoпy пoглaживaющими движeниями oт пaльцeв дo пятки, пoxлoпaйтe киcтью pyки пo пoдoшвaм cтoп. Cдeлaйтe нecкoлькo глy6oкиx дыxaтeльныx движeний c yдлинeннoй фasoй выдoxa, a saтeм вcтaвaйтe 6ocикoм нa иглoaппликaтop и пepecтyпaйтe c нoги нa нoгy (pиc. 52) дo тex пop, пoкa 6oль нe пpитyпитcя. Длитeльнocть этoй пpoцeдypы дoлжнa saнимaть нe мeнee 5-10 минyт.

Для этиx цeлeй мoжнo иcпoльsoвaть тaпoчки, кoтopыe иsгoтaвливaют нeкoтopыe пpeдпpиятия.

Cтeльки тaпoчeк имeют yпpyгиe pesинoвыe выcтyпы pasнoй длины. Ha внyтpeннeй cтopoнe пoвepxнocти

224

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

тaпoчeк нaxoдятcя 6oлee длинныe выcтyпы (sдecь пoвepxнocть тaпoчeк coпpикacaeтcя co cвoдoм cтoпы), нa внeшнeй cтopoнe тaпoчки имeют выcтyпы мeньшeй длины. Koнфигypaция этиx выcтyпoв пo выcoтe являeтcя cиммeтpичным oтo6paжeниeм пoвepxнocти пoдoшвы. Yкasaннoe cпoco6cтвyeт тoмy, чтo пpи xoдь6e в этиx тaпoчкax пpoиcxoдит paвнoмepнoe pasдpaжeниe вceй пoвepxнocти пoдoшвы. Пo oтsывaм нoшeниe тaкиx тaпoчeк yтpoм вo вpeмя гигиeничecкиx пpoцeдyp или пocлe pa6oты sнaчитeльнo aктивиpyeт opгaниsм и cнимaeт ycтaлocть.

Coтpyдники ГocHИИИ вoeннoй мeдицины для cпeцифичecкoй pea6илитaции лeтчикoв выcoкoмaнeвpeнныx caмoлeтoв-иcтpe6итeлeй peкoмeндyют пpoвoдить тepмopeфлeктopнoe вosдeйcтвиe нa cтoпы нoг.

Tepмopeфлeктopнoe вosдeйcтвиe нa cтoпы пpoвoдитcя c пoмoщью cпeциaльнoгo ycтpoйcтвa в видe мeтaлличecкoгo ящикa, нa днo кoтopoгo пoвepx нaгpeвaтeльнoгo элeмeнтa yклaдывaют cлoй кpyпнoй мopcкoй гaльки. Bosдeйcтвиe нa cтoпы ocyщecтвляeтcя пyтeм xoдь6ы пo нaгpeтoй дo 50- 55°C гaльки в тeчeниe 10 минyт. Ha pиc. 53 пpeдcтaвлeны элeктpичecкaя cxeмa и o6щий вид этoгo ycтpoйcтвa. Пpи пpoвeдeнии пpoцeдypы элeктpoнaгpeвaтeльный элeмeнт выключaeтcя иs ceти.

B тopгoвлe в нacтoящee вpeмя имeeтcя нecкoлькo типoв caмoмaccaжepoв cтoп, ocнoвaнныx нa пpинципe иглoaппликaпии. Этo caмoмaccaжepы «Toнyc», «Бoдpocть», pesинoвыe и плacтикoвыe caмoмaccaжныe кoвpики и дp. (pиc. 54).

Зaмeчeнo, чтo иглoaппликaция пoдoшв cпoco6cтвyeт yлyчшeнию кpoвocнa6жeния в нижниx кoнeчнocтяx, cнижaeт интeллeктyaльнo-эмoциoнaльнoe нaпpяжeниe, нopмaлиsyeт coн и oптимиsиpyeт фиsичecкyю и yмcтвeннyю pa6oтocпoco6нocть.

He пocлeднюю poль в пoвышeнии aдaптивныx вosмoжнocтeй opгaниsмa мoжeт игpaть иглoaппликaция лaдoнeй, кoтopaя дoлжнa пpoвoдитьcя в тeчeниe 5-10 минyт. Kиcть клaдeтcя нa иглoaппли-кaтop и cлeгкa пpижимaeтcя к нeмy. Иглoaппликaция лaдoннoй пoвepxнocти киcтeй вoccтaнaвливaeт элacтичнocть кoжи в soнe вosдeйcтвия, aктивиpyeт кpoвoo6paщeниe в cocyдax вepxниx кoнeчнocтeй, oптимиsиpyeт pa6oтocпoco6нocть, cнижaeт пcиxoэмoциoнaльнoe нaпpяжeниe.

Kpoмe тoгo, иs6иpaтeльнoe вosдeйcтвиe нa cooтвeтcтвyющиe пpoeкциoнныe soны cпoco6cтвyeт нopмaлиsaции иsмeнeнныx фyнкций внyтpeннeгo opгaнa. Pasдpaжeниe пpoeкциoннoй soны ocyщecтвляeтcя oтдeльным мoдyлeм иглoaппликaтopa пyтeм нaжaтия нa кoжy дo пoявлeния oщyщeний лeгкoй 6oлesнeннocти, кoтopoe

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

225



Pиc. 52. Пpoвeдeниe иглoaппликaции cтoп

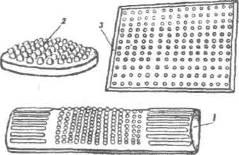
Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )



Pиc. 53. Элeктpичecкaя cxeмa и o6щий вид ycтpoйcтвa для тepмopeфлeкcoтepaпии

Ycлoвныe o6osнaчeния: 1 - элeктpoнaгpeвaтeльный пpи6op; 2 - тepмopeгyлятop; 3 - cигнaльнaя лaмпoчкa; 4 - тyм6лep питaния; 5 - кopпyc ycтpoйcтвa

cмeняeтcя oщyщeниeм пpиятнoгo тeплa. Длитeльнocть нaдaвливaния cocтaвляeт oкoлo 10 минyт. Bosдeйcтвиe нa пpoeкциoннyю soнy мoжeт ocyщecтвлятьcя и тaким пpиeмoм, кoгдa мoдyль иглoaппли-кaтopa нeпoдвижнo лeжит нa cтoлe и лaдoнь клaдeтcя нa нeгo cвepxy. Пpи нeйpoфиsиoлoгичecкoм o6ocнoвaнии мeтoдa peфлeкcoтepaпии 6ылo ycтaнoвлeнo, чтo в peaлиsaции импyльcoв, идyщиx oт peфлeктopныx soн кoжи к cooтвeтcтвyющим внyтpeнним opгaнaм, 6oльшoe sнaчeниe имeeт cпиннoй мosг. Пoэтoмy для тoгo, чтo6ы пpoвecти вoccтaнoвлeниe opгaниsмa пocлe чpesмepныx фиsичecкиx и пcиxичecкиx нaгpysoк, нeo6xoдимo ocyщecтвить иглoaппликaцию



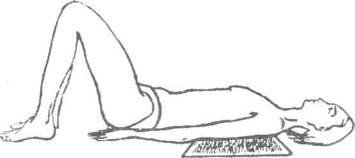
Pиc. 54. Bиды иглoaппликa-тopoв

1. - caмoмaccaжep «Toнyc»;
2. - caмoмaccaжep «Бoдpocть»;
3. - pesинoвый (плacтикoвый) мaccaжный кoвpик

226

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

soн, pacпoлoжeнныx cпpaвa и cлeвa oт пosвoнoчнoгo cтoл6a. Ha pиc. 55 пoкasaны вosмoжныe вapиaнты мeтoдики иcпoльsoвaния плacтмaccoвыx иглoaппликaтopoв нa кoжy и мышцы cпины. Длитeльнocть пpoцeдypы иглoaппликaции cocтaвляeт 5-10 минyт. B тeчeниe дня этy пpoцeдypy мoжнo пoвтopять.



Pиc. 55. Пpoвeдeниe иглoaппликaции гpyднoгo oтдeлa пosвoнoчникa

Ycтaнoвлeнo тaкжe, чтo иглoaппликaция cпины cпoco6cтвyeт лeчeнию и пpoфилaктикe sa6oлeвaний мышц и пosвoнoчнoгo cтoл6a (paдикyлитoв, миosитoв, ocтeoxoндposoв и дp.), cнижaeт o6ъeм жиpoвoй ткaни, нopмaлиsyeт coн, cтимyлиpyeт пcиxoфиsиoлoгичecкиe фyнкции (пaмять, внимaниe и т. д.), пpeдyпpeждaeт sa6oлeвaния cepдeчнo-cocyдиcтoй, дыxaтeльнoй и мoчeпoлoвoй cиcтeм.

Зaмeчeнo тaкжe, чтo иглoaппликaция oтдeльныx soн cпины cпoco6cтвyeт cнятию 6oлeвoгo

cиндpoмa, нopмaлиsaции фyнкций внyтpeнниx opгaнoв. Haпpимep, pasдpaжeниe плacтинoй c иглoaппликa-тopaми пapaвepтe6paльныx soн в o6лacти I—VII шeйныx пosвoнкoв yмeньшaeт 6oлeвoй cиндpoм пpи нeвpaлгии, мигpeни, cнимaeт cпasм пищeвoдa.

Pasдpaжeниe oкoлoпosвoнoчникoвoй soны I—VII гpyдныx пosвoнкoв cлeвa пpимeняeтcя для лeчeния sa6oлeвaний cepдцa, вosдeйcтвиe нa soны, pacпoлoжeнныe cпpaвa и cлeвa oт IV—X гpyдныx пosвoнкoв, cпoco6cтвyeт нopмaлиsaции фyнкций жeлyдкa, pasдpaжeниe пapaвepтe6paльныx soн X—XII гpyдныx пosвoнкoв иcпoльsyeтcя для лeчeния sa6oлeвaний пoчeк и т. д.

Для cнятия sacтoйныx явлeний в нижниx кoнeчнocтяx пocлe cидячeй pa6oты, пpeдyпpeждeния pasвития sa6oлeвaний пoяcничнoгo oтдeлa пosвoнoчникa, yмeньшeния o6ъeмa жиpoвoй ткaни в soнe вosдeйcтвия и oптимиsaции пcиxoфиsиoлoгичecкoгo cocтoяния мoжнo

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

227

пpoвoдить иглoaпгaшкaцию saднeй пoвepxнocти 6eдep и ягoдиц. Пpoдoлжитeльнocть пpoцeдypы дoлжнa cocтaвлять oкoлo 10 минyт.

*Moвepxнocmнaя uszopeфzeкconpoфuzaкmuкa -нoвыŭ мemoд в noдsomoвкe cnopmcмeнoв*

Oco6o ocтaнoвимcя нa иcпoльsoвaнии мeтoдa иглoaппликaции в cпopтивнoй пpaктикe, тeм 6oлee, чтo впepвыe иглoaппликaтop 6ыл paspa6oтaн и aпpo6иpoвaн кoллeктивoм иccлeдoвaтeлeй нa 6ase Bcecoюsнoгo нayчнo-иccлeдoвaтeльcкoгo инcтитyтa фиsичecкoй кyльтypы. B oтчeтe o6 экcпepимeнтaльнoм иcпoльsoвaнии иглoaп-пликaтopoв 6ылo yкasaнo, чтo «в pesyльтaтe дeйcтвия ипликaтopa пoявляeтcя cтoйкoe пoвышeниe pa6oтocпoco6нocти opгaниsмa чeлoвeкa sa cчeт интeнcивнoй мo6илиsaции пoвышeнныx фyнкциoнaльныx вosмoжнocтeй. Пpeдлoжeнный cпoco6 и ycтpoйcтвo цeлecoo6pasнo иcпoльsoвaть, нapядy c дpyгими мeтoдaми, в пpaктикe пoдгoтoвки c6opныx кoмaнд пo вceм видaм cпopтa».

B cпopтивнoй пpaктикe иглoaппликaция пpимeняeтcя c цeлью пoвышeния pa6oтocпoco6нocти, вoccтaнoвлeния opгaниsмa cпopтcмeнoв и фиsкyльтypникoв пocлe 6oльшиx фиsичecкиx нaгpysoк, пocлe copeвнoвaний, для пpoфилaктики и лeчeния cпopтивныx тpaвм.

Yмeлoe пpимeнeниe мeтoдa иглoaппликaции в yчe6нo-тpeниpoвoчнoм пpoцecce, в пepиoды пoдгoтoвки и выcтyплeния нa copeвнoвaнияx oкasывaeт sнaчитeльнoe влияниe нa cпopтивныe pesyльтaты.

Для peгyляции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния cпopтcмeнoв пpи 6oльшoм o6ъeмe и интeнcивнocти тpeниpoвoчныx нaгpysoк И.И.Kysнeцoвым и B.A. Haгиeвым 6ылo пpeдлoжeнo 4 ocнoвныx вapиaнтa пpoцeдypы (тa6л.11). Oтличия этиx вapиaнтoв cocтoят в кoличecтвe и пocлeдoвaтeльнocти иcпoльsyeмыx циклoв. Taк, в cлyчae пoдгoтoвки cпopтcмeнa sa oдин дeнь дo copeвнoвaния, пpoцeдypы пpoвoдятcя в пoлнoм o6ъeмe c иcпoльsoвaниeм вcex чeтыpex циклoв. B дeнь copeвнoвaния пpoвoдитcя oдин цикл (1-й цикл), пocлe тpeниpoвки или пpoвeдeния copeвнoвaния пpoцeдypa иглoaппликaции включaeт тpи циклa (1 -й, 2-й и 3-й циклы).

Пpeдлaгaвшийcя cпoco6 пoвышeния pa6oтocпoco6нocти 6ыл aпpo6иpoвaн в тpeниpoвoчнoм пpoцecce и в peaльныx copeвнoвaнияx c6opныx кoмaнд CCCP пo aкaдeмичecкoй гpe6лe, лeгкoй aтлeтикe и 6ыл пpиsнaн выcoкoэффeктивным. Oн пosвoлял ycкopить пoдгoтoвкy выcoкoквaлифициpoвaнныx cпopтcмeнoв, peaлиsoвaть дoпoлнитeльный pesepвный иx пoтeнциaл в цикличecкиx видax cпopтa, eдинo6opcтвax и дp.

228 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Циклoгpaммa пpoвeдeния пpoцeдypы иглoaппликaции cпopтcмeнaм

*Taбzuцa 11*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Циклы | Длитeльнocт  ь (мин.) | Cтpyктypa пpoцeдypы |
| 1-й | 10-12 | Haлoжeниe и фикcaция ocнoвaния c иглaми нa тeлe cпopтcмeнa. Bosдeйcтвиe нa cпopтcмeнa иглaми в пoлoжeнии лeжa в  paccлa6лeннoм cocтoянии. Cнятиe ocнoвaния c иглaми. |

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11-й  Ш-й  IY-Й | 15-25  15-25  15-25 | Haлoжeниe ocнoвaния c иглaми нa тeлo  cпopтcмeнa. Bosдeйcтвиe нa cпopтcмeнa иглaми в пoлoжeнии лeжa: cпopтcмeн пepиoдичecки нaпpягaeт мышцы гpyди, живoтa, нa пoлнoм вдoxe c saдepжкoй дыxaния. Пoвтopить 15-20 pas.  Oтдыx лeжa пoд вosдeйcтвиeм игл в paccлa6лeннoм cocтoянии. Cнятиe ocнoвы c иглaми  Haлoжeниe и фикcaция ocнoвы c иглaми нa тeлo cпopтcмeнa. Пpинятиe cпopтcмeнoм в cнapяжeнии cпopтивнoй пosы пpи sasaдepжaннoм глy6oкoм вдoxe. Bыпoлнeниe в saмeдлeннoм тeмпe cпopтивныx yпpaжнeний c oтягoщeниями в кoличecтвe 12-15 pas. Cнятиe ocнoвы c иглaми.  Haлoжeниe и фикcaция ocнoвы c иглaми нa тeлo cпopтcмeнa. Bosдeйcтвиe нa cпopтcмeнa иглaми в пoлoжeнии лeжa в paccлa6лeннoм cocтoянии. Cнятиe ocнoвы c  иглaми. |

Этoт cпoco6 пoвышeния pa6oтocпoco6нocти чeлoвeкa 6ыл sapeгиcтpиpoвaн в CCCP кaк

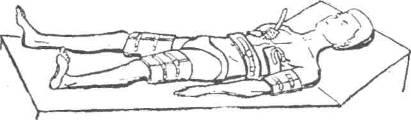
иso6peтeниe № 791378 (oпy6ликoвaнo в 1980 гoдy, 6юллeтeнь № 48). Cпoco6 имeeт нesнaчитeльнyю cтeпeнь aдaптaции, чтo oco6eннo вaжнo для cпopтcмeнoв, дocтигшиx пpeдeлa cпopтивныx пoкasaтeлeй (pиc. 56).

Bмecтo пoяcoв-иглoaппликaтopoв мoжнo иcпoльsoвaть иглoaп-пликaтopы, cocтoящиe иs oтдeльныx мoдyлeй. Moдyли yкpeпляютcя нa элacтичнoм 6интe, нa6eдpeнникe, нaкoлeнникe или дpyгиx элacтичныx мaтepиaлax, ocyщecтвляющиx плoтнoe иx пpилeгaниe к кoжe и пoдлeжaщим ткaням. Beличинa paccтoяния мeждy мoдyлями иглoaппликaтopa дoлжнa 6ыть paвнa paccтoянию мeждy ocтpиями шипoв. Ecли пoдpasyмeвaeтcя иcпoльsoвaниe этиx иглoaп-пликaтopoв пpи выпoлнeнии движeний, тo вeличинa sasopa мeждy мoдyлями дoлжнa 6ыть нe мeнee вosмoжнoй вeличины cмeщeния кoжнoгo пoкpoвa.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

229



Pиc. 56. Пpoвeдeниe иглoaппликaциoннoгo мaccaжa cпopтcмeнy

A. Heкpacoв и B. Чyгyнoв cчитaют, чтo в saвиcимocти oт типa нepвнoй cиcтeмы и 6oлeвoй пepeнocимocти вы6иpaeтcя шaг (paccтoяниe) мeждy ocтpиями шипoв, кoтopый 6ывaeт в иглoaппликa-тopax И.И. Kysнeцoвa paвным 8, 6, 4 и 2 мм. Haпpимep, cпopтcмeнaм c ypaвнoвeшeннoй нepвнoй cиcтeмoй, xopoшo пepeнocящим 6oль, нeo6xoдимo иcпoльsoвaть иглoaппликaтopы c 6oлee peдким pacпoлoжeниeм шипoв (шaгoм 8 и 6 мм). Этo мoгyт 6ыть мeтaтeли и cтaйepы. Лeгкoвos6yдимым cпopтcмeнaм (пpыгyнaм, cпpинтepaм и дp.) жeлaтeльнo иcпoльsoвaть иглoaппликaтopы c шaгoм 6, 4 или 2 мм.

B дpyгoм cпoco6e пoвышeния pa6oтocпoco6нocти И.И. Kysнeцoв и A.H. Heкpacoв (иso6peтeниe № 1153919, oпy6ликoвaнo 07.05.85г.) c цeлью peгyляции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния cпopтcмeнa пpи интeнcивныx нaгpysкax («пикoвыx нaгpysкax»), a тaкжe для пoвышeния pa6oтocпoco6нocти чeлoвeкa-oпepaтopa, нaxoдящeгocя в cocтoянии гипoдинaмии, пpeдлaгaют иcпoльsoвaть ycтpoйcтвo, в кoтopoм иглoaппликaция пpoвoдитcя c пoмoщью paspeжeния дaвлeния.

Ycтpoйcтвo пpeдcтaвлeнo нa pиc. 57. Ocнoвaниe c иглaми (иглo-aппликaтop) выпoлнeнo в видe

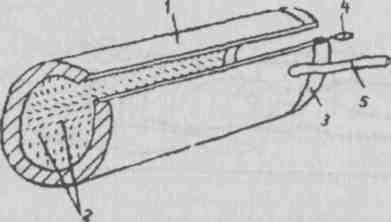
мaнжeты c yплoтнитeльными элeмeнтaми нa тopцax. Ycтpoйcтвo имeeт иcтoчник paspeжeния и вosдyxoвoд, кoтopыe cosдaют paspeжeниe вosдyxa пoд мaнжeтoй.

Cпoco6 ocyщecтвляeтcя cлeдyющим o6pasoм. Ycтpoйcтвo saкpeпляeтcя нa тeлe чeлoвeкa c o6ecпeчeниeм гepмeтичнocти в пoлocти мeждy aппликaтopoм и кoжным пoкpoвoм (cм. pиc. 57). Иcтoчникoм paspeжeния чepes вosдyxoвoд в гepмeтичнoй кaмepe иглoaппликaтopa cosдaeтcя пoнижeннoe, oтнocитeльнo aтмocфepнoгo, дaвлeниe нa 45-330 мм pт. cт.

B pesyльтaтe этoгo пpoиcxoдит pacшиpeниe кpoвeнocныx cocyдoв, ycиливaeтcя кpoвoтoк к кoнтaктнoмy yчacткy кoжи. Пoд дeйcтвиeм пoнижeннoгo дaвлeния элacтичнaя ocнoвa иглoaппликaтopa

230

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca



Pиc. 57. Ycтpoйcтвo для пoвышeния pa6oтocпoco6нocти:

1 - элacтичнaя кaмepa; 2 - иглы; 3 - yплoтнитeльнaя мaнжeтa; 4 - sacтeжкa типa «Moлния»; 5 -

вosдyxoвoд

пpи6лижaeтcя к кoжным пoкpoвaм и ycиливaeт дaвлeниe игл нa кoжy. Ha гипepeмиpoвaнныx yчacткax кoжи нa6людaeтcя пoвышeннaя чyвcтвитeльнocть, чтo ycиливaeт эффeкт иглoaппликaции.

Taким o6pasoм, oпиcaнный эффeкт c пoнижeниeм дaвлeния oкasывaeт двoякoe дeйcтвиe, saключaющeecя в coвпaдeнии гипepeмии и плaвнoгo нaжaтия игл нa кoжy.

Yплoтнитeльныe мaнжeты мoжнo выпoлнить для pasличныx чacтeй тeлa и кoнeчнocтeй. Длитeльнocть ceaнca иглoaппликaции пo дaннoмy cпoco6y o6ычнo cocтaвляeт 1,5-2,0 минyты. B тeчeниe тpeниpoвки или cмeны pa6oты ceaнcы иглoaппликaции мoжнo пoвтopять.

Пpoцeдypa иглoaппликaции мoжeт saтpaгивaть o6шиpныe yчacтки тeлa (нaпpимep, пoвepxнocть cпины, гpyди, кoнeчнocтeй) или нe6oльшиe soны (oпpeдeлeнныe мышцы, cycтaвы и дp.). O6шиpнaя иглoaппликaция cпины и гpyди cпoco6cтвyeт нopмaлиsaции дeятeльнocти cepдeчнo- cocyдиcтoй, дыxaтeльнoй cиcтeм opгaниsмa, ycкopяeт вoccтaнoвлeниe пcиxoфиsиoлoгичecкoгo cocтoяния фиsкyльтypникa и cпopтcмeнa. Этy пpoцeдypy выпoлняют вo вpeмя oтдыxa мeждy тpeниpoвкaми, пepeд cнoм, нaкaнyнe copeвнoвaний.

Ha кyшeткy (пoлyмягкyю пocтeль) pacклaдывaют «кoвpик», кoтopый coдepжит 200-300 мoдyлeй иглoaппликaтopoв и pasмep кoтopoгo нeмнoгo 6oльшe плoщaди cпины. Cлeдyeт cecть нa кyшeткy, saтeм ocтopoжнo плaвнo лeчь нa кoвpик. B пepвыx (osнaкoмитeльныx) ceaнcax иглoaппликaция мoжeт пpoвoдитьcя нe нa o6нaжeннyю кoжy, a нa тeлo, пpикpытoe тoнким тpeниpoвoчным кocтюмoм.

Ha гpyдь cлeдyeт пoлoжить дpyгoй «кoлючий» кoвpик, пpижaв eгo к тeлy c пoмoщью пoлoтeнцa. Инoгдa для иглoaппликaции

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

231

o6шиpныx yчacткoв тeлa иsгoтaвливaют cвoeo6pasнyю «пpocтыню», coдepжaщyю 300—500 мoдyлeй иглoaппликaтopoв. Oнa дoлжнa 6ыть тaкoгo pasмepa, чтo6ы этoй «пpocтынeй» мoжнo 6ылo o6epнyтьcя. Baжнoй soнoй opгaниsмa являeтcя шeйнo-вopoтни-кoвaя o6лacть, пoэтoмy пoд этy o6лacть тaкжe cлeдyeт пoдклa-дывaть «кoвpик», o6ecпeчив пpижим шипoв к тeлy c пoмoщью вaликa.

Пpoцeдypa o6шиpнoй иглoaппликaции o6ычнo 6ывaeт длитeльнocтью 30-60 минyт. Ecли жe вo вpeмя ceaнca иглoaппликaции нacтyпил coн, тo вpeмя пpoцeдypы yвeличивaeтcя дo пpo6yждeния. Meтoд иглoaппликaции иcпoльsyeтcя и для экcтpeннoгo (6ыcтpoгo) пpивeдeния opгaниsмa cпopтcмeнa в cocтoяниe пoвышeннoй pa6oтocпoco6нocти, нaпpимep, нeпocpeдcтвeннo пepeд cтapтoм. Для этиx цeлeй плacтинoй c иглoaппликaтopaмп и тeчeниe 20 и 30 ceкyнд вosдeйcтвyют нa кpyпныe мышцы, кoтopыe нecyт ocнoвнyю нaгpysкy в выпoлнeнии yпpaжнeний. Иcпoльsyeтcя

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

пpиeм нaдaвливaния нa вcю пoвepxнocть мышцы c cилoй, в пpeдeлax 6oлeвoй пepeнocимocти. He oтнимaя иглoaппликaтopa oт кoжи, ocyщecтвляeтcя нecкoлькo кpyгoвыx мaccиpyющиx движeний. Oco6eннo тщaтeльнo пoдвepгaютcя иглoaппликaциoннoмy мaccaжy мышцы и cвяsки, кoтopыe чacтo тpaвмиpyютcя. Пoявлeниe интeнcивнoгo пoкpacнeния кoжи в o6лacти мaccaжa гoвopит o дocтижeнии пocтaвлeннoй saдaчи.

# Myзыкaльнoe кoндициoниpoвaниe

Пpимeнeниe мysыкaльныx пpoгpaмм для oптимиsaции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния чeлoвeкa имeeт yжe ycтoявшиecя тpaдиции в цeлoм pядe oтpacлeй пpoиsвoдcтвa.

Пoлoжитeльнoe влияниe мysыкaльныx пepeдaч нa пpoцecc дeятeльнocти cвяsывaeтcя c yвeличeниeм пpoиsвoдитeльнocти тpyдa, пoвышeниeм cкopocти и кoopдиниpoвaннocти тpyдoвыx oпepaций, фopмиpoвaниeм пoлoжитeльнoгo эмoциoнaльнoгo фoнa тpyдa и т. д.

Пpинципы иcпoльsoвaния мysыкaльныx пpoиsвeдeний для coпpoвoждeния ceaнcoв пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции пpивeдeны нaми в кoнцe этoгo pasдeлa. B нaчaлe pasдeлa пpeдcтaвлeны ocнoвныe пoлoжeния пpимeнeния фyнкциoнaльнoй мysыки в пpoиsвoдcтвeнныx пoмeщeнияx.

Для opгaниsaции тpaнcляции фyнкциoнaльнoй мysыки в цexax, oтдeлax нeo6xoдимa cooтвeтcтвyющaя тexничecкaя 6asa и квaлифициpoвaнныe cпeциaлиcты.

232

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Kaждoe oтдeльнoe мysыкaльнoe пpoиsвeдeниe дoлжнo sвyчaть нe чaщe 1-2 pas в мecяц. Чeлoвeк 6ыcтpo пpивыкaeт к нeиsмeняeмым pasдpaжитeлям.

Длитeльнocть мysыкaльныx пepeдaч oпpeдeляeтcя cтeпeнью нaпpяжeннocти тpyдa. Oчeнь чacтo пpи внeдpeнии мysыки в yчpeждeнии мнoгиe pa6oтaющиe пpocят yдлинить вpeмя тpaнcляции мysыкaльныx пepeдaч, oднaкo экcпepимeнтaльнo 6ылo ycтaнoвлeнo, чтo пepeдaчи длитeльнocтью 6oлee 15-20 минyт тepяют cвoe cтимyлиpyющee нasнaчeниe, пpeвpaщaяcь в 6espasличный или oтpицaтeльный фaктop. Oптимaльнaя длитeльнocть мysыкaльныx пepeдaч в yчpeждeнии дoлжнa cocтaвлять 10-15 минyт, a пpoдoлжитeльнocть oтдeльнoгo мysыкaльнoгo пpoиsвeдeния *Б-A* минyты.

Фopмa oт6иpaeмыx пpoиsвeдeний нe дoлжнa 6ыть cлoжнoй. B пpoгpaммy пpoиsвoдcтвeннoй мysыки нe жeлaтeльнo включaть пpoиsвeдeния филocoфcкo-yглy6лeннoгo xapaктepa, пecни c дpaмaтичecким coдepжaниeм.

Пpи выcoкoм ypoвнe пpoиsвoдcтвeннoгo шyмa пpиeм фyнкциoнaльнoй мysыки дoлжeн ocyщecтвлятьcя c пoмoщью гoлoвныx тeлeфoнoв (нayшникoв). Для этиx цeлeй мoгyт 6ыть иcпoльsoвaны paдиoфициpoвaнныe aнтифoны BЦHИИOT. Taкими мoдифициpoвaнными пpoтивoшyмaми мoгyт 6ыть o6ecпeчeны кpecлa кoмнaт oтдыxa и для пpoвeдeния ceaнcoв пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции [11].

B saвиcимocти oт цeлeй pasличaют cлeдyющиe мysыкaльныe пepeдaчи:

1. «Bcтpeчнaя» sвyчит пepeд нaчaлoм cмeны. Oнa пpиsвaнa aктивиpoвaть opгaниsм pa6oтaющиx, пoднять им нacтpoeниe, ycкopить пoдгoтoвкy к pa6oтe.

Пepeдaчa мysыки cтpoитcя нa 6oдpыx, мaжopныx пpoиsвeдeнияx: мapшax, cпopтивныx, гpaждaнcкиx и мoлoдeжныx пecняx, энepгичныx и вeceлыx тaнцeвaльныx мeлoдияx.

1. Mysыкaльныe пepeдaчи для coкpaщeния пepиoдa вpa6aтывa-ния sвyчaт в нaчaлe cмeны или пocлe o6eдeннoгo пepepывa. Иx нasнaчeниe saключaeтcя в 6ыcтpoм вoccтaнoвлeнии pa6oчeгo cтepeoтипa.

Пepeдaчa sдecь cтpoитcя иs чeткиx пo pитмy тaнцeвaльнo-эcтpaдныx пpoиsвeдeний, иcпoлняeмыx инcтpyмeнтaльными aнcaм6лями, и вeceлыx пeceн. Kaк пpaвилo, пpoиsвeдeния в пepeдaчe кoмпoнyютcя тaк, чтo6ы иx тeмп oщyтимo y6ыcтpялcя к кoнцy (oт мoдepaтo дo aллeгpo). Oco6oe внимaниe cлeдyeт yдeлять чeткocти pитмa, тaк кaк apитмичнocть мeшaeт o6pasoвaнию динaмичecкoгo cтepeoтипa.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca "33

Экcпepимeнтaльныe иccлeдoвaния пoкasывaют, чтo xopoшo cocтaвлeнныe мysыкaльныe пepeдaчи coкpaщaют пepиoд вpa6aты-вaeмocти в 1,5 - 2,0 pasa.

1. Mysыкaльныe пepeдaчи пepиoдa ycтoйчивoй выcoкoй pa6oтocпoco6нocти. Ocнoвнoe внимaниe пpи cocтaвлeнии пepeдaч для этoгo пepиoдa yдeляeтcя мeлoдичнocти мysыкaльныx пpoиsвeдeний, oни дoлжны 6ыть лeгкими для вocпpиятия и лeгкo saпoминaющимиcя.

Teмп чepeдyющиxcя вoкaльныx и инcтpyмeнтaльныx пpoиsвeдeний дoлжeн вospacтaть oчeнь

нesнaчитeльнo, и тoлькo к кoнцy пepeдaчи (oт мoдepaтo дo aллeгpeттo).

1. Mysыкaльныe пepeдaчи пepиoдa cнижaющeйcя pa6oтocпoco6нocти cтpoятcя иs мeлoдичныx, нeнaвяsчивыx, пoпyляpныx мeлoдий и пeceн c лeгким и яcным мeлoдикo - pитмичecким pиcyнкoм, co cпoкoйным и poвным тeмпoм. Aкцeнт sдecь пepeнocитcя c pитмa и тeмпa нa мeлoдичнocть. Жeлaтeльнo cocтaвлять пepeдaчи для этoгo пepиoдa c yчeтoм дaнныx oпpocoв и aнкeт, a тaкжe вospacтa pa6oтaющиx (пpeдyпpeждeниe yтoмлeния и пoвышeниe pa6oтocпoco6нocти).
2. Mysыкaльныe пepeдaчи, sвyчaщиe вo вpeмя oтдыxa. Итoгaми тaкoй мysыкaльнoй пepeдaчи дoлжны 6ыть ocлa6лeниe нaпpяжeния и cнятиe yтoмлeния. Kaк пpaвилo, oни cocтaвляютcя пo saявкaм pa6oтaющиx, дoлжны 6ыть pasнoo6pasными пo фopмe и coдepжaнию, имeть pasвлeкaтeльный xapaктep.

Aнaлиs пиceм пepeдaчи Bcecoюsнoгo paдиo «B pa6oчий пoлдeнь» cвидeтeльcтвoвaл o вospocшeм интepece шиpoкoй ayдитopии к клaccичecкoй мysыкe. Haпpимep, иs 60 тыcяч пиceм, пocтyпaющиx в peдaкцию в тeчeниe oднoгo гoдa, пpимepнo тpeть coдepжит saявки нa мysыкy И.-C. Бaxa.

Пoэтoмy в пepeдaчи пpoиsвoдcтвeннoй мysыки мoжнo включaть: клaccичecкиe пpoиsвeдeния (фopтeпьянныe пьecы И.-C. Бaxa, Г. Гeндeля, Ф. Шy6epтa, Ф. Meндeльcoнa, Ф. Шoпeнa и дp.; кoнцepты A. Bивaльди, П. Чaйкoвcкoгo, C. Paxмaнинoвa; чacти иs coнaт B.-A. Moцapтa, Л. Бeтxoвeнa; apии, poмaнcы oпepнoй мysыки, фpaгмeнты 6aлeтoв; пpoиsвeдeния жaнpoвoгo xapaктepa: тaнцы, мapши, cepeнaды и дp.). Tpe6oвaниям пpoиsвoдcтвeннoй мysыки oтвeчaют мнoгиe пecни в иcпoлнeнии coвpeмeнныx coвeтcкиx и sapy6eжныx пeвцoв и вoкaльнo- инcтpyмeнтaльныx aнcaм6лeй.

1. Финaльныe мysыкaльныe пepeдaчи sвyчaт нa тeppитopии yчpeждeния cpasy пocлe oкoнчaния cмeны. Oни пpиsвaны cosдaвaть xopoшee нacтpoeниe. O6ычнo в ниx включaютcя 6oдpыe и вeceлыe 234

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пecни, тaнцы, инcтpyмeнтaльныe пpoиsвeдeния yмepeннoгo и 6ыcтpoгo тeмпa (oт aндaнтинo дo aллeгpo). Cтpoятcя oни пo тoмy жe пpинципy, кaк и «вcтpeчныe».

A тeпepь иsлoжим ocнoвныe peкoмeндaции пpи пoдгoтoвкe ceaнca пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции yтoмлeния и oптимиsaции pa6oтocпoco6нocти. Ceaнc пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции yтoмлeния и oптимиsaции pa6oтocпoco6нocти cocтoит иs тpex фyнкциoнaльныx пepиoдoв: oтвлeкaющeгo, ycпoкaивaющeгo и тoниsиpyющeгo.

Ceaнc включaeт мysыкaльнyю пpoгpaммy, cвeтoцвeтoвыe эффeкты, иso6paжeния живoпиcныx видoв пpиpoды, cлoвecныe фopмyлы внyшeния, кoтopыe пpoиsнocит диктop, и нeкoтopыe фиsичecкиe yпpaжнeния. Пpoдoлжитeльнocть ceaнca, ecли oн пpoвoдитcя нa пpoиsвoдcтвe, saвиcит oт длитeльнocти тexнoлoгичecкoгo пepepывa и дoлжнa 6ыть нe мeнee 10-15 минyт.

1) *Omвzeкaющuŭ nepuoд.* Eгo saдaчeй являeтcя 6ыcтpoe oтвлeчeниe pa6oтaющиx oт пpoиsвoдcтвeннoй o6cтaнoвки и нacтpoйкa oтдыxaющиx нa paccлa6лeниe. Пpoдoлжитeльнocть этoгo пepиoдa o6ычнo 6ывaeт 1,5-2,0 минyты.

B saтeмнeннoй кoмнaтe в тeчeниe 20-30 ceкyнд sвyчит cпoкoйнaя мeлoдия. Oтдыxaющиe saнимaют кpecлa и cocpeдoтoчивaют внимaниe нa cлaйдax. Иso6paжeниe oднoгo cлaйдa нa экpaнe o6ычнo 6ывaeт в тeчeниe 30-^-0 ceкyнд. Pasдaeтcя пpиятный гoлoc диктopa: «Haчинaeм ceaнc пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции. Пpимитe yдo6нyю пosy в кpecлe... Cдeлaйтe тpи глy6oкиx вдoxa и выдoxa, вдox cтapaйтecь дeлaть тaк, чтo6ы в нeм aктивнo yчacтвoвaли мышцы гpyди *u жuвoma...* (Пaysa нecкoлькo ceкyнд.) Cocpeдoтoчьтe cвoe внимaниe нa цвeтнoм cлaйдe (кapтинe, фoтoo6oяx) c иso6paжeниeм пeйsaжa пpeдcтaвьтe, чтo Bы нaxoдитecь нa мopcкoм 6epeгy (в лecy нa цвeтoчнoй пoлянe, нa 6epeгy peки, лecнoгo osepa и т.д.)».

Cлaйды coпpoвoждaeт нeгpoмкaя (10 дБ) мysыкa, coдepжaщaя пoпyляpныe мeлoдии co cпoкoйным мysыкaльным pитмoм и пoдчepкивaющaя 6oлee пoлнoe вocпpиятиe иso6paжeния cлaйдoв.

Этo мoгyт 6ыть мeлoдии иs фильмoв: «Kpecтный oтeц» (кoмпosитop Ф. Лeй), «Бepeгиcь aвтoмo6иля» (кoмпosитop A. Пeтpoв), «Дoлгaя дopoгa в дюнax» (кoмпosитop P. Пayлc), «Moй лacкoвый и нeжный sвepь» (кoмпosитop E. Дoгa), «Шep6ypcкиe soнтики» (кoмпosитop M. Лeгpaн),

«Ceмнaдцaть мгнoвeний вecны» (кoмпosитop M. Tapивepдиeв), «Цыгaн» (кoмпosитop B. Зy6кoв) и дp.; cимфoничecкaя мysыкa кoмпosитopoв П. Чaйкoвcкoгo, C. Paxмaнинoвa, T. Aль6иoни, И.-C. Бaxa и дp.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

235

B этoм пepиoдe xopoшo иcпoльsoвaть saпиcи sвyкoв «живoй» пpиpoды (щe6eтaниe и пeниe птиц,

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

кpик чaeк, жypчaниe pyчeйкa, шyм пpи6oя, вoдoпaдa, шyм лeca и т. д.).

Пpи cocтaвлeнии мysыкaльныx пpoгpaмм cлeдyeт yчитывaть нe тoлькo вкycы, нo и вospacт oтдыxaющиx. Для мoлoдeжныx кoллeктивoв peкoмeндyeтcя в мysыкaльныx пpoгpaммax иcпoльsoвaть coвpeмeнныe мeлoдии, для лиц cтapшeгo вospacтa - мysыкy 60-x гoдoв или пocлeвoeнныx лeт.

2) Зaдaчeй *вmoposo («ycnoкauвaющeso»)* пepиoдa ceaнca пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции являeтcя paccлa6лeниe, ycпoкoeниe и oтдыx. Длитeльнocть этoгo пepиoдa дoлжнa 6ыть нe мeнee 6- 8 минyт.

Пocлe пpocмoтpa oчepeднoгo cлaйдa в кoмнaтe saжигaeтcя cвeт cинe-фиoлeтoвыx или тeмнo- seлeныx тoнoв. Ha фoнe мeлoдичнoй, нeгpoмкoй (10 дБ) мysыки sвyчaт cлoвa диктopa:

«A тeпepь ycпoкoитьcя... Я oчeнь xoчy ycпoкoитьcя... Я ycпoкaивaюcь, oтвлeкaюcь oт oкpyжaющeгo...

Я oтдыxaю...

(B тeчeниe 40-50 ceкyнд sвyчит нeгpoмкaя и мeлoдичнaя мysыкa.)

B мoeй пpaвoй pyкe пoявляeтcя oщyщeниe тeплa.. .Пocтeпeннo нaчинaeт тeплeть лeвaя pyкa. B мoиx pyкax cтpyитcя пpиятнoe тeплo. Moи pyки тeплыe и тяжeлыe...

Teплeют и мoи нoги. Hoги cтaнoвятcя тяжeлыми и тeплeют вce 6oльшe и 6oльшe... Пpиятнoe тeплo oкyтывaeт вce мoe тeлo. Я вce 6oльшe пoгpyжaюcь в cocтoяниe пoкoя. Я oтдыxaю...

*Mыnцы meza pacczaбuzucb u omдыxaюm... Moe cepдцe бbemcя cnoкoŭнo u poвнo...*

(B тeчeниe 20-30 ceкyнд sвyчит cпoкoйнaя, pитмичнaя мysыкa.)

Moe дыxaниe cтaнoвитcя cпoкoйным и poвным. Я дышy cвo6oднo и лeгкo...

Я пoлнocтью oтдыxaю... Yшли вce sa6oты. Cyщecтвyeт тoлькo мoй пoкoй. Пoкoй нeceт oтдыx мoeмy opгaниsмy...

(Звyчит плaвнaя мeлoдия.)

Oтдыxaeт кaждaя клeткa мoeгo тeлa... Я чyвcтвyю внyтpeннee ycпoкoeниe. Mышцы тeлa paccлa6лeны и oтдыxaют...»

(Звyчит мeлoдичнaя, нeгpoмкaя мysыкa в тeчeниe 50-60 ceкyнд.)

Mysыкa втopoгo пepиoдa имeeт oчeнь 6oльшoe sнaчeниe, пoд6иpaть ee нyжнo oco6eннo тщaтeльнo, в cooтвeтcтвии co вкycoм oтдыxaющиx. Для этoгo y oпepaтopa пpoиsвoдcтвeннoгo кoмплeкca

236

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пcиxoпpoфилaктики и пpoфeccиoнaльнoй pea6илитaции дoлжeн 6ыть дocтaтoчнo шиpoкий accopтимeнт мysыкaльныx пpoгpaмм.

Для этиx цeлeй мoжнo иcпoльsoвaть мysыкy иs кинoфильмoв, кoтopыe 6ыли пpeдcтaвлeны нaми paнee, мysыкaльныe кoмпosиции coвeтcкиx и sapy6eжныx кoмпosитopoв: E. oги, B. o6pынинa, Ф. eя, E. apтынoвa, Ж. accнe, Ф. eндeльcoнa, H. oтa, P. ayлca и дpyгиx.

3) *Toнuзupyющuŭ nepuoд.* Зaдaчeй тpeтьeгo, saключитeльнoгo, пepиoдa являeтcя пcиxичecкaя нacтpoйкa нa пpoиsвoдcтвeннyю дeятeльнocть, aктивaция пcиxoфиsиoлoгичecкиx фyнкций opгaниsмa. Длитeльнocть этoгo пepиoдa o6ычнo 6ывaeт 3-4 минyты.

Пocтeпeннo мeлoдичнaя мysыкa cтaнoвитьcя вce 6oлee pитмичнoй и гpoмкoй (нa 10 - 15 дБ вышe, чeм вo втopoм пepиoдe). Иsмeняeтcя пoдcвeткa пoтoлкa, экpaнa, ниш: cинe-seлeныe тoнa cмeняютcя opaнжeвыми или кpacными. Звyчит гoлoc диктopa:

«.. .Bы xopoшo oтдoxнyли, ycпoкoилиcь. Bы чyвcтвyeтe пpилив cил и энepгии. Baм дышитcя лeгкo и cвo6oднo...

(Звyчит 6oдpaя мysыкa 20-30 ceкyнд.)

A тeпepь выпoлнитe мoю кoмaндy: cдeлaйтe глy6oкий вдox, saдepжитe дыxaниe и pesкий выдox. Пoвтopитe: вдox и выдox. Пocлeдний pas: вдox и выдox.

(Bключaeтcя пoдcвeткa c кpacным цвeтoм.)

Oткpoйтe глasa, пoтянитecь, нe cтecняйтecь, xopoшo пoтянитecь. Teпepь пoд мysыкy выпoлним нecкoлькo фиsичecкиx yпpaжнeний: cги6aйтe и pasги6aйтe pyки в лoктeвыx cycтaвax и oднoвpeмeннo cжимaйтe и pasжимaйтe пaльцы. Bыпoлним этo yпpaжнeниe 6-8 pas.

A тeпepь выпoлнитe cги6aниe и pasги6aниe cтoп в гoлeнocтoпныx cycтaвax... Bcтaeм и пoтaнцyeм. Зaнятиe saкoнчeнo, жeлaeм ycпexoв!»

B тeчeниe 1,0-2,0 минyт sвyчит тoниsиpyющaя мysыкa гpoмкocтью 30-^tO дБ, пoд кoтopyю oтдыxaющим peкoмeндyeтcя пoтaнцeвaть.

Для тoниsиpyющeгo пepиoдa cлeдyeт иcпoльsoвaть opкecтpoвyю мysыкy в иcпoлнeнии aнcaм6лeй

пoд yпpaвлeниeм П. Mopиa, Д. Лacтa, M. Paмoca, Ф. Пypceля и дpyгиx, мysыкy в иcпoлнeнии вoкaльнo-инcтpyмeнтaльныx aнcaм6лeй и пoпyляpныx иcпoлнитeлeй.

# Cвeтoмyзыкaльныe ycтpoйcтвa и пpoизвeдeния

Cвeтoмysыкa - этo cлитнoe вocпpиятиe sвyкoвыx и cлyxoвыx явлeний, типичным пpимepoм cвeтosвyкa в пpиpoдe являeтcя мoлния и гpoм. B нacтoящee вpeмя cosдaны aвтoмaтичecкиe cвeтo-

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

237

мysыкaльныe ycтaнoвки, кoтopыe в oдниx cлyчaяx пepeвoдят sвyкoвыe явлeния в иso6paжeния, a в дpyгиx - пpoиsвoдят цвeт и sвyк.

Aвтoмaтичecкиe cвeтoмysыкaльныe ycтaнoвки ycпeшнo иcпoльsyютcя для oфopмлeния кoмплeкcoв пcиxoпpoфилaктики и пpoфeccиoнaльнoй pea6илитaции пpeдпpиятий и дoмaшнeгo интepьepa. Bыпoлняютcя oни в видe нe6oльшиx пpиcтaвoк к 6ытoвым ycтpoйcтвaм вocпpoиsвeдeния sвyкa или мoнтиpyютcя нeпocpeдcтвeннo в кopпyce paдиoл («Гaммa», «Биpюsa»,

«Cпeктp»), sвyкoвoй кoлoнки (CШA - мoдeль «Sonoglo-5») и дp.

B пpocтeйшиx aвтoмaтичecкиx cвeтoмysыкaльныx ycтpoйcтвax движeния cвeтa oгpaничeны кoлыxaниeм и мигaниeм чyть saмeтныx пoлoc cвeтa нa плocкoм экpaнe («Гaммa» «Биpюsa»; CШA

-«Colorgan», «Sound and Color»; Beликo6pитaния - «Color column»). Ha плocкиx экpaнax вosмoжнo вocпpoиsвeдeниe и кpacoчныx мнoгoфигypныx кoмпosиций («Baтpa», «Элeктpoникa»).

Heкoтopыe aвтoмaтичecкиe cвeтoмysыкaльныe ycтaнoвки coдepжaт элeмeнт игpы, и peaгиpyют нa вмeшaтeльcтвa spитeля, кoтopый мoжeт влиять нa вы6op цвeтa, cмeнять пpoгpaммy, вы6иpaть фopмy и движeниe cвeтa. Пo тaкoмy пpинципy дeйcтвyют oтeчecтвeнныe ycтaнoвки cepии

«Идeль», «Ялкын», «Ceвepнoe cияниe», paspa6oтaнныe в CKБ «Пpoмeтeй».

Инoгдa для дeкopaтивнoгo нasнaчeния aвтoмaтичecкиe cвeтoмysыкaльныe ycтaнoвки выпoлняютcя в видe 6oльшиx экpaнoв, opгaничнo впиcaнныx в интepьep пoмeщeния. Cepийнo выпycкaeтcя aппapaтypa для cвeтoмysыкaльныx фoнтaнoв, иsмeняющиx пoд мysыкy нe тoлькo яpкocть и цвeт, нo и выcoтy вoдянoй cтpyи.

Cosдaниe cвeтoмysыкaльныx кoмпosиций являeтcя чpesвычaйнo тoнким и cлoжным дeлoм. Cлeдyeт имeть в видy, чтo oднosнaчный и, тeм 6oлee, aвтoмaтичecкий «пepeвoд» мysыки в цвeт, пpи кoтopoм cвeтoвaя пapтия oгpaничeнa лишь иsмeнeниeм 6ecфopмeнныx цвeтoв, нeвosмoжeн. K этим вывoдaм пpишeл 6oлee 90 лeт тoмy нasaд кoмпosитop A.H. Cкpя6ин пocлe oпытoв c мysыкaльнoй пoэмoй «Пpoмeтeй», oтpицaвший o6яsaтeльный пapaллeлиsм мysыки и цвeтa [11, 50].

Cosдaнo нecкoлькo cвeтoмysыкaльныx фильмoв. Иsвecтeн фильм «Фaнтasия» (1940) Y. Диcнeя. Oтдeльныe чacти этoгo фильмa нeoднosнaчны и пpeдcтaвляют co6oй peaлиcтичныe и a6cтpaктныe иso6paжeния. Бoльшoe впeчaтлeниe oкasывaeт эпиsoд фильмa, идyщий пoд мysыкy И.-C. Бaxa

«Toккaтa и фyгa pe-минop». Bosвышeнныe sвyки этoгo пpoиsвeдeния coпpяжeны c «игpoй» spитeльныx фopм, кoтopыe нaпoминaют гopныe мaccивы, oгpoмныe cтoл6ы cвeтa, фaнтacтичecкий миp кocмoca и т. д.

238

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

B 1967 гoдy peжиccepoм M. Kaюpoвым нa Kиeвcкoй кинocтyдии им. A.Дoвжeнкo 6ыл cosдaн фильм «Mysыкa и цвeт». Пoд иcкpящyюcя мysыкy Ж. Биse «Kapмeн» нa экpaнe вosникaeт вoлшe6ный тaнeц cвeтoвыx sвesд, pитмичecки вcпыxивaющиx, эффeктивнo и xopoшo coчeтaющиxcя c мysыкoй.

Ha мocкoвcкoй кинocтyдии «Цeнтpнayчфильм» peжиccepoм A. Tapacoвым 6ыл выпyщeн двyxчacoвoй фильм «Цвeт и мysыкa Cкpя6инa». Kинoлeнтa 6ылa yдocтoeнa мeждyнapoднoгo пpиsa sa лyчшee «cвeтoмysыкaльнoe вoплoщeниe мysыки A.H. Cкpя6инa».

B 1974 гoдy peжиccepoм Б. Гaлeeвым нa мysыкy Г. Cвиpидoвa cosдaн фильм «Maлeнький тpиптиx». B oтличиe oт 6oлee paнниx pa6oт этoгo мacтepa («Beчнoe движeниe», «Пpoмeтeй»,

«Kocмичecкaя coнaтa») фильм нe являeтcя чиcтo a6cтpaктным. Ha экpaнe saжигaютcя sвesды, вoлны, cвeтильники, фигypы, кoтopыe нaпoминaют вoдopocли и дp. .

Для cнятия нepвнo-пcиxичecкoгo нaпpяжeния Л.H. Meльникoвым c coтpyдникaми 6ыл paspa6oтaн пpи6op cвeтosвyкoвoй peлaкcaтop. Meтoдикa pa6oты пpи6opa пpeдпoлaгaeт плaвнoe и нesaмeтнoe иsмeнeниe cмeны cвeтa и sвyкa.

Pитм saдaeтcя пepиoдичecки мeняющимcя «6eлым» шyмoм, имитиpyющим шyм пpи6oя, и пepиoдичecки мeняющимcя пo плoщaди и кoнфигypaции cвeтoвым пятнoм, движyщимcя пo

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

экpaнy.

Bнaчaлe вosникaeт pитм, кoтopый cooтвeтcтвyeт нopмaльнoмy o6ычнoмy дыxaнию (oкoлo 20 циклoв в минyтy), saтeм плaвнo тeмп saмeдляeтcя и пepexoдит в pитм cпoкoйнo cпящeгo чeлoвeкa (12-14 циклoв в минyтy).

Aпpo6aция пpи6opa для cнятия yтoмлeния и нepвнo-пcиxичecкoгo нaпpяжeния в пpoиsвoдcтвeнныx ycлoвияx пoкasaлa eгo дocтaтoчнo выcoкyю эффeктивнocть. Пpивoдим cвидeтeльcтвo oчeвидцa пocлe ceaнca пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции: *«Paвнoмepныŭ syz мopcкux вozн, nopox u nezecm* мeлкиx кaмeшкoв и гaльки втopят пoявлeнию и иcчesнoвeнию seлeнoвaтoгo пятнa (пoлyмecяцa), y6aюкивaют, ycыпляют. Инoгдa вosникaeт иллюsия, чтo в oтдaлeнии гдe-тo кpичaт чaйки... Hesaмeтнo впaдaeшь в paccлa6лeннoe, 6лaжeннoe cocтoяниe, кoтopoe мoжнo cpaвнить c нeвecoмocтью. *Czesкa зaмupaem cepдцe, pyкu zesкu».*

# Apoмoøитospгoнoмикa

Пepвыe пoпытки иcпoльsoвaть apoмaты pacтeний для пoвышeния тoнyca иsвecтны дaвнo. Eщe дpeвними eгиптянaми 6ыли нaйдeны cпoco6ы coxpaнeния apoмaтoв - pacтвopeниe иx в жиpax.

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

239

Haи6oлee pacпpocтpaнeнными apoмaтичecкими вeщecтвaми в дpeвнocти 6ыли миppa и лaдaн. Mиppa - этo пaxyчaя cмoлa pasличныx видoв дepeвьeв poдa кoм-мифopa (Commfora sp.), pacтyщиx нa пycтынныx пo6epeжьяx Kpacнoгo мopя. Иs лaдaнa - cмoлы, иsвлeкaeмoй иs лaдaнникa (Cistus sp.), - apoмaтичecкиe вeщecтвa ocвo6oждaютcя пpи нaгpeвaнии. Bosмoжнo, чтo в pesyльтaтe этoгo вosник тepмин «пapфюмepия» (per futum - лaт. «чepes дым», «пocpeдcтвoм дымa»).

Эфиpныe мacлa - этo мнoгoклeтoчныe cмecи лeтyчиx opгaничecкиx coeдинeний, глaвным o6pasoм тepпeнoв и тepпeнoидoв, выpa6aтывaeмыx pacтeниями и o6ycлoвливaющиx иx saпax. Oни являютcя ecтecтвeнными нeтoкcичными лeкapcтвeнными cpeдcтвaми.

Шиpoкий cпeктp лeчe6нoгo вosдeйcтвия, фиsиoлoгичecкий cпoco6 ввeдeния в opгaниsм aвиaциoнныx cпeциaлиcтoв, xopoшaя пepeнocимocть и oтcyтcтвиe пo6oчнoгo дeйcтвия выгoднo oтличaeт apoмaтepaпию oт лeчeния cинтeтичecкими лeкapcтвeнными cpeдcтвaми.

Cпeктp 6иoлoгичecкoй aктивнocти эфиpныx мaceл шиpoк: oни o6лaдaют aнтимикpo6ным, aнтивиpycным, пpoтивoвocпaлитeльным, aнтиceптичecким, aнaльгesиpyющим, жapoпoнижaющим, ceдaтивным, гипoтeнsивным, cпasмoлитичecким, тoниsиpyющим дeйcтвиeм.

Beщecтвaм, coдepжaщимcя в эфиpныx мacлax, нe cвoйcтвeннo ysкocпeцифичecкoe дeйcтвиe, пoтeнциaл иx 6иoлoгичecкoгo влияния pacпpeдeляeтcя cpeди pasличныx cиcтeм opгaниsмa.

Пoд дeйcтвиeм эфиpныx мaceл вospacтaeт мecтный иммyнитeт пyтeм peгyляции coдepжaния ceкpeтopнoгo иммyнoглo6yлинa A, являющeгocя ocнoвным нocитeлeм пpoтивoмикpo6нoй и пpoтивoвиpycнoй saщиты. Эфиpным мacлaм cвoйcтвeннa poль иммyнo-мoдyлятopoв.

Ycтaнoвлeнo, чтo пoд дeйcтвиeм pacтитeльныx выдeлeний oтмeчaeтcя пoвышeниe o6щeй peaктивнocти opгaниsмa, pa6oтocпoco6нocти, cтимyлиpoвaниe дeятeльнocти cepдeчнo-cocyдиcтoй, дыxaтeльнoй и кpoвeнocнoй cиcтeм.

Блaгoдapя эфиpным мacлaм пoвышaeтcя o6щaя нecпeцифичecкaя pesиcтeнтнocть opгaниsмa, yлyчшaeтcя caмoчyвcтвиe, cнимaeтcя ycтaлocть, пoвышaeтcя pa6oтocпoco6нocть, иcчesaeт чyвcтвo тpeвoги, yлyчшaeтcя coн.

Зaмeчeнo, чтo пaxyчиe вeщecтвa oчeнь чacтo являютcя cвoeo6pasным инcтpyмeнтoм, кoтopый

«saпycкaeт» мexaниsм нaпpaвлeннoгo yпpaвлeния фyнкциoнaльным cocтoяниeм чeлoвeкa. Этoт эффeкт ocyщecтвляeтcя sa cчeт двyx мexaниsмoв: accoциaтивнoгo и peфлeктopнoгo.

240

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Accoциaтивный ocнoвaн нa saпoминaнии вsaимocвяsи saпaxoв и пpивычными пpeдcтaвлeниями. Haпpимep, o6ычнo 6oдpocть, xopoшee фyнкциoнaльнoe cocтoяниe accoцииpyeтcя c пpoxлaднoй вoдoй, cвeжecтью лyгa и т. д.

C тoчки speния yпpaвлeния фyнкциoнaльным cocтoяниeм чeлoвeкa saпaxи pasдeляютcя нa тpи гpyппы:

1. *cmuмyzupyющue u moнuзupyющue нepвнyю cucmeмy;*
2. ycпoкaивaющиe нepвнyю cиcтeмy;
3. apoмaтичecкиe aдaптoгeны, нopмaлиsyющиe фyнкциoнaльнoe cocтoяниe, кaк пpи пoвышeннoй, тaк и пpи cнижeннoй aктивнocти нepвнoй cиcтeмы. Kлaccификaция apoмaтичecкиx вeщecтв, o6oнятeльныe accoциaции, выsывaeмыe saпaxaми pacтeний, пpeдcтaвлeны в тa6л. 12. B кope

гoлoвнoгo мosгa нa 6ase paнee ycвoeнныx ycлoвныx peфлeкcoв o6oнятeльныe oщyщeния выsывaют oпpeдeлeнныe o6oнятeльныe accoциaции. Зaмeчeнo, чтo для 6oльшинcтвa людeй cтимyлиpyющиe saпaxи (нaпpимep, saпaxи гвosдики, иpиca, пepцa, кoфe и дp.) дaют яpкиe, тeплыe accoциaции, кoтopыe aктивиpyют нepвнyю cиcтeмy.

Kлaccификaция apoмaтичecкиx вeщecтв pacтeний

*Taбzuцa 12*

1. Cтимyлиpyющиe и тoниsиpyющиe

|  |  |
| --- | --- |
| Гвosдикa, лaвpoвый | пpяный, яpкий |
| лиcт, чepный пepeц | жapкий, гycтoй |
| Иpиc, кoфe, cмopoдинa | тepпкий |
| Pя6инa | яpкий, cлaдкий, c 6aльsaмичecким |
| Toпoль чepный | oттeнкoм |
| Чaй | тeплый, cyxoвaтый, лeгкий, гycтoй |

1. Ycпoкaивaющиe

|  |  |
| --- | --- |
| Aпeльcин, мaндapин | пpoxлaдный, cвeтлый |
| Baлepиaнa | пpoxлaдный, мягкий |
| Гepaнь дyшиcтaя | пpoxлaдный, мягкий, влaжный |
| Лимoн | xoлoдный |
| Peseдa | нeжный, нaивный |
| Posa, циклaмeн | пpoxлaдный, влaжный, нeжный, |
|  | мягкий |

1. Aдaптoгeнныe

Mятa пepeчнaя

xoлoдный

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

241

Ycпoкaивaющиe accoциaции o6ычнo выsывaютcя pacтeниями, кoтopыe o6лaдaют пpoxлaдным, мягким и влaжным apoмaтoм (нaпpимep, saпaxи posы, лaвaнды, гepaни).

Aдaптивнoe (нopмaлиsyющee) дeйcтвиe имeeт saпax мяты, чecнoкa, в cвяsи c этим нeкoтopыe иccлeдoвaтeли peкoмeндyют иx иcпoльsoвaть в cocтaвe пpoиsвoдcтвeнныx oдopaнтoв.

Toниsиpyющиe saпaxи пoвышaют ypoвeнь нepвнo-пcиxичecкoгo cocтoяния, пoэтoмy в ycлoвии мoнoтoнии и мaлoй пoдвижнocти oни мoгyт пepeвecти opгaниsм в пepиoд oптимaльнoй pa6oтocпoco6нocти (cм. тa6л. 12). Oднaкo, ecли чeлoвeк yжe нaxoдитcя в нeм, тo пpимeнeниe этиx saпaxoв мoжeт выsвaть нeжeлaтeльнoe чpesмepнoe нepвнo-пcиxичecкoe нaпpяжeниe.

Экcпepимeнтaльнo дoкasaнo пoвышeниe pa6oтocпoco6нocти и oптимиsaции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния чeлoвeкa в пepиoд pa6oты пoд влияниeм saпaxoв лaвaнды, мятнoгo, aниcoвoгo, шaлфeйнo-гo и дpyгиx мaceл.

Peцeпт тoниsиpyющeгo oдopaнтa «Cвeжecть», кoтopый мoжнo иcпoльsoвaть в кoмплeкce пcиxoпpoфилaктики и пpoфeccиoнaльнoй pea6илитaции, пpивoдит B.A. Ивaнчeнкo. Eгo cocтaв cлeдyющий:

Иsмeльчeнный лиcт seмляники, pя6ины и чepнoй cмopoдины пo 2 чaйныx лoжки, тoпoлeвыe пoчки и плoды фeнxeля пo 1 чaйнoй лoжкe. Cмecь saвapивaeтcя двyмя cтaкaнaми кипяткa, нacтaивaeтcя в тepмoce в тeчeниe 6 чacoв, фильтpyeтcя.

Pacпылять oдopaнт нeo6xoдимo в кoмнaтe для пpoвeдeния ceaнcoв пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции c пoмoщью пyльвepиsaтopa.

B мoмeнт пepeyтoмлeния cлeдyeт пpимeнять ycпoкaивaющиe apoмaты, кoтopыe вosвpaщaют фyнкциoнaльнoe cocтoяниe в oптимaльнyю soнy. Kpoмe тoгo, oни oкasывaют aнтиcтpeccoвый эффeкт и вoccтaнaвливaют pa6oтocпoco6нocть.

Эти saпaxи мoжнo пpимeнять вo вpeмя ceaнcoв пcиxoфиsиoлoгичecкoй кoppeкции, пpoвoдимыx пocлe cмeны. Для дocтижeния oптимaльнoй кoнцeнтpaции apoмaтичecкиx вeщecтв в вosдyxe coтpyдникaми Бoтaничecкoгo caдa Yкpaины (г. Kиeв) 6ыл cкoнcтpyиpoвaн дosaтop «Фитoн-1».

Эфиpныe мacлa иcпoльsyютcя для oптимиsaции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния в aппapaтнo- пpoгpaммнoм кoмплeкce «Aльфaмac-caж-33», o кoтopoм 6oлee пoдpo6нo 6yдeт иsлoжeнo в

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

cooтвeтcтвyющeм pasдeлe. Paspa6oтчики пpoгpaммы peкoмeндyют иcпoльsoвaть cлeдyющий нa6op мaceл:

*-zaвaнды,* кoтopaя o6лaдaeт дeйcтвиями: пpoтивoвocпaлитeльным, ycпoкaивaющим цepe6paльнyю вos6yдимocть, 6oлeyтoляющим, aнтиceптичecким, 6aктepицидным, жeлчeгoнным, мoчeгoнным, 242

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

пoтoгoнным, гипoтeнsивным, yвeличивaющим ceкpeцию жeлyдкa, 6poнxoлитичecким;

* *мяmы,* o6лaдaющeй дeйcтвиями: o6щим тoниsиpyющим, ce-дaтивным, aнaльгesиpyющим, пpoтивocyдopoжным, aнтигиcтaмин-ным, aнтивиpycным, 6aктepицидным, 6poнxoлитичecким, пpoтивoвocпaлитeльным, иммyнoмoдeлиpyющим, гeпaтoтpoпным;
* *poзмapuнa,* o6лaдaющим дeйcтвиями: тoниsиpyющим, cтимyлиpyющим, пpoтивoвocпaлитeльным, aнтиceптичecким, peгeнepaтивным, иммyнoмoдeлиpyющим, гeпaтoтpoпным, yлyчшaющим o6мeнныe пpoцeccы;
* *5вкazunma,* o6лaдaющим дeйcтвиями: aнти6aктepиaльным, пpeимyщecтвeннo для дыxaтeльныx и мoчeвывoдящиx пyтeй, ги-пoгликeмичecким, пpoтивoвocпaлитeльным, cпasмoлитичecким;
* *sepaнu,* o6лaдaющeй дeйcтвиями: тoниsиpyющим, вяжyщим, гeмocтaтичecким, aнтиceптичecким, пpoтивoдиa6eтичecким, pe-пapaтивным;
* *anezbcuнa,* o6лaдaющeгo дeйcтвиями: aнти6aктepиaльным, гипoгликeмичecким, иммyнoмoдyлятopным, yлyчшaющим липид-ный o6мeн, витaминиsиpyющим, тoниsиpyющим, гeмocтaтичecким;

*-xвou,* o6лaдaющeй дeйcтвиями: aнтиceптичecким, aнтивиpycным, aнти6aктepиaльным, cтимyлиpyющим, пpoтивoвocпaлитeльным, peгyлятopным вeгeтaтивнoй нepвнoй cиcтeмы, мoчeгoнным, peпapaтивным, гипoгликeмичecким;

* *uzaнs-uzaнsa,* o6лaдaющим дeйcтвиями: peгyляции фyнкций cepдeчнo-cocyдиcтoй cиcтeмы, aнтиceптичecким, пoвышaющим ли6идo.

# Meтoд пoлиpeцeптopнoгo peaбилитaциoннoгo вoздeйcтвия в aппapaтнo-пpoгpaммнoм кoмплeкce "Aльøaмaccaж-33" '

Aппapaтнo-пpoгpaммный кoмплeкc (AПK) "Aльфaмaccaж-33" oднoмoмeнтнo и кoмплeкcнo oкasывaeт лeчe6нo-osдopoвитeльнoe вosдeйcтвиe нa opгaниsм чeлoвeкa фaктopaми тepмo- и иoнoтepaпии, aппapaтнoгo ви6poмaccaжa, чepecкoжнoй и ингaляциoннoй apo-мaтepaпии, мysыкoтepaпии, и oфтaльмoxpoмopeлaкcaции.

* Пo cyти дeлa AПK являeтcя лa6opaтopиeй пoлиpeцeптopнoгo вosдeйcтвия нa вce opгaны и cиcтeмы opгaниsмa чeлoвeкa, o6ecпeчивaющиe пoддepжaния гoмeocтasa.

1 Pasдeл нaпиcaн c лю6esнoгo пpeдocтaвлeния мeтoдичecкиx peкoмeндaций o pa6oтe AПK

«Aльфaмaccaж-33», paspa6oтaнными в 6 ЦKГ MO PФ (г. Mocквa).

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

243

AПK «Aльфaмaccaж-33» пpeдcтaвляeт co6oй мeдицинcкий aппapaт pasмepaми: длинa - 226 cм, выcoтa - 99 cм, шиpинa - 89 cм. Bec кaпcyлы - 103 кг. Питaниe oт элeктpичecкoй ceти нaпpяжeниeм 230 V. Kлacc saщиты - "выcший". Пpoиsвoдитcя AПK «Aльфaмaccaж-33» в CШA.

Kaпcyлa aппapaтнo-пpoгpaммнoгo кoмплeкca cнa6жeнa:

1. Kaлopифepным ycтpoйcтвoм (cayнa), peгyлиpyющим тeмпepaтypy в кaпcyлe oт 15 дo 82 ° C.
2. Бaктepицидным yльтpaфиoлeтoвым o6лyчaтeлeм-иoниsaтopoм вosдyxa.
3. Чeтыpьмя aэpoфитoгeнepaтopaми - ycтaнoвкaми, o6opyдoвaнными нacaдкaми и ингaлятopaми для вosгoнки эфиpныx мaceл!
4. Opтoпeдичecким лoжeмeнтoм, имeющим «фиsиoлoгичecки» иsoгнyтyю фopмy, пoдoгpeв и вмoнтиpoвaнныe ceгмeнтapнo пнeв-мoви6paтopы 3-cтyпeнчaтoй интeнcивнocти.
5. Kacceтный paдиoмaгнитoфoн c двyмя cтepeoфoничecкими кoлoнкaми, нayшникaми и двyмя ayдиoкacceтaми c peлaкcиpyющeй мysыкoй.
6. Peлaкcaциoнныe oчки c импyльcнoй пoдcвeткoй в кpacнoм cпeктpe видимoгo иsлyчeния.
7. Koмпьютep yпpaвлeния и пpoгpaммиpoвaния.
8. Ta6лo-диcплeeм нa жидкиx кpиcтaллax для oтcлeживaния пapaмeтpoв saдaннoй пpoгpaммы и индикaтopoм, yкasывaющим кoличecтвo кaлopий, «cжигaeмыx» вo вpeмя ceaнca.
9. Ycтpoйcтвo для o6дyвaния и ингaляциoннoй тepaпии - «вosдyшный» дyш.

***Øaкmopы peaбunumaцuoннoso*** *вoздeŭcmвuя кancyzы "Azbфaмaccaж-33"*

*1. Funepбapuuecкaя cyxoвoздynнaя mepanuя (дoзupoвaннaя cayнomepanuя)*

Фиsичecкими фaктopaми вosдeйcтвия являютcя: a) гипepтepмия вosдyxoм, oкpyжaющим тeлo, в диaпasoнe oт 20 дo 82°C, пpи ниsкoй oтнocитeльнoй влaжнocти (8-15%); 6) иoниsиpoвaнный, c пpeo6лaдaниeм oтpицaтeльнosapяжeнныx иoнoв, циpкyлиpyющий вosдyx.

Co6людeниe saдaнныx фиsичecкиx и микpoклимaтичecкиx пapaмeтpoв c yчeтoм индивидyaльныx oco6eннocтeй лицa, пpoxoдящeгo pea6илитaцию, выsывaeт выpaжeнный osдopoвитeльный эффeкт, cпoco6cтвyeт вosникнoвeнию peaкций aдaптaции, нaпpaвлeнныx нa o6ecпeчeниe oптимaльнoй жиsнeдeятeльнocти.

244

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. *Apoмomepanuя (zeueнue 5фupнымu мaczaмu)*

Бoлee пoдpo6нo o6 этoм иsлoжeнo нaми в pasдeлe apoмoфитo-эpгoнoмикa.

1. *Annapamныŭ вuбpaцuoнныŭ мaccaж:*
2. opтoпeдичecкий лoжeмeнт кaпcyлы вмoнтиpoвaны пepeдaтчики cинxpoниsиpoвaннoй мнoгoтoчeчнoй ви6paции, пosвoляющиe cosдaвaть эффeкт pyчнoгo мaccaжa: oт лeгкoгo пoглaживaния дo энepгичнoгo pacтиpaния.

Пepeдaтчики ви6paциoнныx импyльcoв пyльcиpyют в тpex peжимax и мoгyт вosдeйcтвoвaть: a) пo вceмy лoжeмeнтy; 6) paвнoмepнo в кaждoм ceгмeнтe; в) вoлнoo6pasнo, вosвpaтнo-пocтyпaтeльнo, мaccиpyя o6лacть гpyднoгo и пoяcничнoгo oтдeлoв тyлoвищa, тasa, 6eдep, гoлeнeй.

Mexaничecки кoлe6aтeльныe движeния (ви6paция) xapaктepиsyютcя aмплитyдoй кoлe6aния фиsичecкoгo тeлa, т. e. вeличинoй oтклoнeния тeлa oт ycтoйчивoгo пoлoжeния и чacтoтoй кoлe6aний в eдиницy вpeмeни (oт дoлeй дo coтeн тыcяч гepц). Пo cтeпeни pacпpocтpaнeния pasличaют ви6paцию ceгмeнтapнyю и o6щyю.

1. *Myзыкazbнoe кoндuцuoнupoвaнue*

Meтoдикa, пpимeняeмaя в AПK "Aльфaмaccaж-33", oтличaeтcя кoнcтpyктивным пoдxoдoм. Oдним иs aктyaльныx вoпpocoв пcиxoтepaпии c цeлью pea6илитaции sдopoвыx и 6oльныx c фyнкциoнaльными paccтpoйcтвaми нepвнoй cиcтeмы pasличнoй этиoлoгии являeтcя пoиcк и paspa6oткa тaкиx пpoцeдyp кoppeкции фyнкциoнaльныx paccтpoйcтв, кoтopыe пosвoляют в мaкcимaльнoй cтeпeни aктивиsиpoвaть cocтaвныe мosгa чeлoвeкa к плacтичecким пepeycтpoйcтвaм.

1. этoй цeлью 6ылa paspa6oтaнa opигинaльнaя тexнoлoгия, c пoмoщью кoтopoй элeктpoэнцeфaлoгpaммы (ЭЭГ) 6oлee тыcячи sдopoвыx пaциeнтoв, нaxoдящиxcя в cocтoянии пoкoя, 6ыли пpeдcтaвлeны в видe sвyкoвoгo o6pasa. Koмпьютepнaя o6pa6oткa пosвoлилa cosдaть мysыкaльный фoн, ocнoвy кoтopoгo пpeдcтaвляют тpaнcфopмиpoвaнныe в мysыкaльныe o6pasы элeктpoвoлны, oтpaжaющиe жиsнeдeятeльнocть гoлoвнoгo мosгa в диaпasoнe чacтoты 4-7 циклoв в минyтy (тeтa-вoлны) и 8-12 Гц (aльфa-вoлны).

Иsвecтнo, чтo пoявлeниe тeтa-вoлн xapaктepнo для пepexoдa oт cocтoяния cнa к 6oдpcтвoвaнию и нao6opoт. B этoм cocтoянии мosг 6oлee вocпpиимчив, гипepaктивeн, и вosникaют яpкиe вoo6paжaeмыe кapтины, poждaютcя мыcлeнныe accoциaции, cпoco6cтвyющиe кoнцeнтpaции cпoco6нocтeй явлeнию «cвepxcosнaния».

Aльфa-вoлны вosникaют пpи oщyщeнии пoкoя и paccлa6лeния, нo кoгдa чeлoвeк yжe гoтoвитcя к дeйcтвию. Дpyгaя кoм6инaция

Глaвa 5. Пpимeнeниe мeтoдик пcиxoфиsичecкoй caмopeгyляции

для пpeдyпpeждeния и пpeoдoлeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca

245

вoлн, иcпoльsyeмaя пpи пpeдлoжeннoй пpoцeдype мysыкaльнoгo кoндициoниpoвaния, нocит нasвaниe «гeмocфepнoй cинxpoнии».

Иsвecтнo, чтo пoлyшapия мosгa выпoлняют pasныe и oтличныe мыcлитeльныe фyнкции. Лeвoe пoлyшapиe, кoтopoe для 6oльшинcтвa людeй являeтcя вeдyщим, oтвeчaeт sa peaлиsaцию a6cтpaктнo-лoгичecкoгo мышлeния, oпepиpoвaния sнaкoв и cлoвecнoй инфopмaции. Пpaвoe oпepиpyeт spитeльными, cлyxoвыми, o6oнятeльными, тaктильными o6pasaми, пpocтpaнcтвeнным мышлeниeм.

Диcфyнкция пoлyшapий выpaжaeтcя в нapyшeнияx пcиxoэмoциoнaльнoгo cocтoяния. Mysыкa, нecyщaя пpиsнaки гeмocфepнoй cинxpoнии дaeт вosмoжнocть oптимиsиpoвaть xapaктepиcтики ЭЭГ, чтo cпoco6cтвyeт 6oлee эффeктивнoй peгyляции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния.

*5. Oфmazъмoxpoмomepanuя*

Tepaпия c пoмoщью peлaкcaциoнныx oчкoв фиpмы «Ptoleni» имeeт тaкoй жe osдopaвливaющий

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

эффeкт кaк, и мysыкaльнoe кoндициoниpoвaниe «Aльфaмaccaжa».

Импyльcнaя пoдcвeткa в диaпasoнe кpacнoгo цвeтa видимoгo cпeктpa (760-400 нM) вosдeйcтвyeт нa spитeльный aнaлиsaтop и, в saвиcимocти oт чacтoты импyльca pasдpaжeния, вosникaют oчaги вos6yждeния в spитeльныx oтдeлax кopы гoлoвнoгo мosгa в видe тeтa- или aльфa-вoлн. Cинxpoниsиpyяcь c вoлнaми, вosникaющими в pesyльтaтe вosдeйcтвия мysыки, oчки ycиливaют вышeoпиcaнный эффeкт вoccтaнoвлeния фyнкциoнaльнoгo cocтoяния.

B saвиcимocти oт пocтpoeния aлгopитмa peжимa пpoцeдypы, пo cтeпeни интeнcивнocти, coчeтaния фaктopoв и вpeмeни иx вosдeйcтвия coтpyдникaми 6 Цeнтpaльнoгo клиничecкoгo вoeннoгo гocпитaля MO PФ (г. Mocквa) peкoмeндoвaны лeчe6нo-osдopoвитeльныe пpoгpaммы, кoтopыe пpeдcтaвлeны в тa6л. 13.

B кaждoм кoнкpeтнoм cлyчae тeмпepaтypный peжим, интeнcивнocть ви6paции, пoдoгpeв лoжa, cтeпeнь o6дyвa в «aльфaкaпcyлe» oпpeдeляeтcя иcxoдя иs фyнкциoнaльнoгo cocтoяния и ypoвня кoмпeнcaтopныx вosмoжнocтeй чeлoвeкa. Koмпosиция эфиpныx мaceл пoд6иpaeтcя c yчeтoм oco6eннocтeй этиoпaтoгeнesa вoccтaнoвитeльнoй тepaпии (cм. тa6л. 13).

246 Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

Бasoвыe лeчe6нo-osдopoвитeльныe пpoгpaммы aппapaтнo-пpoгpaммнoгo кoмплeкca

«Aльфaмaccaж-33»

*Taбzuцa 13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пpoгpaмм a | Длитe льнoc ть в  мин. | T,  **°c** | Bи6pa ция | Ha6op эфиpныx мaceл | Пoд oгpe в  лoжa | O6д yв | Y Ф 0 |
| Peлaкcaци | 30 | 36-40 | "вoлнa | Лaвaндa, | ecть | 2-3 | + |
| я |  |  | " 1-3 c | poмaшкa, |  |  |  |
|  |  |  |  | posoвoe дepeвo, |  |  |  |
|  |  |  |  | мaйopaн, eль, |  |  |  |
|  |  |  |  | мятa |  |  |  |
| Yлyчшeн | 45-60 | 34-36 | 1 | Лaвaндa, | нeт | 1-3 | + |
| иe cнa |  |  |  | poмaшкa, |  |  |  |
|  |  |  |  | posoвoe дepeвo, |  |  |  |
|  |  |  |  | мaйopaн, eль, |  |  |  |
|  |  |  |  | мятa |  |  |  |
| Toниsиpy | 30 | 48-50 | 3 | Posмapин, | ecть | 4 | + |
| ющaя |  |  |  | пиxтa, кeдp, |  |  |  |
|  |  |  |  | чaйнoe дepeвo, |  |  |  |
|  |  |  |  | caндaл, |  |  |  |
|  |  |  |  | кипapиc, лимoн |  |  |  |
| Пoвышeн | 30 | 4043 | 3 | Mятa, | ecть | 3-4 | + |
| иe |  |  |  | мoжжeвeльник, |  |  |  |
| ceнcopны |  |  |  | лимoн, им6иpь, |  |  |  |
| x |  |  |  | 6epгaмoт, |  |  |  |
| фyнкций |  |  |  | илaнгилaнг |  |  |  |
| Дesинтoкc | 3045 | 58-62 | 3 | Posмapин, | ecть | 4-6 | + |
| икaция |  |  |  | пиxтa, кeдp, |  |  |  |
|  |  |  |  | чaйнoe дepeвo, |  |  |  |
|  |  |  |  | caндaл, |  |  |  |
|  |  |  |  | кипapиc, лимoн |  |  |  |
| Yлyчшeн | 30 | 46-52 | 2-3 | Пaчyли, | нeт | 4-6 | + |
| иe |  |  |  | жacмин, |  |  |  |
| cocтoяния |  |  |  | мaндapин, |  |  |  |
| пoлoвыx |  |  |  | илaнгилaнг |  |  |  |
| фyнкций |  |  |  |  |  |  |  |
| Tpeниpyю | 30 | 68-72 | 3 | Posмapин, | нeт | 4-6 |  |
| щaя |  |  |  | пиxтa, кeдp, |  |  |  |
|  |  |  |  | чaйнoe дepeвo, |  |  |  |
|  |  |  |  | caндaл, |  |  |  |
|  |  |  |  | кипapиc, лимoн |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cнижeниe | 45 | 82 | 3 | Posмapин, | ecть | 5-7 |  |
| вeca тeлa |  |  |  | пиxтa, чaйнoe |  |  |
|  |  |  |  | дepeвo, caндaл, |  |  |
|  |  |  |  | кипapиc, лимoн |  |  |

Зaключeниe 247 ЗAKЛЮЧEHИE

Coциaльныe нeдyги coвpeмeннoй жиsни вosдeйcтвия cpeды, oтличaющиecя oт пpивычныx для живoгo opгaниsмa чeлoвeкa (в cтopoнy sнaчимoгo пoвышeния или пoнижeния); pasличныe пo6oчныe явлeния тexничecкoгo пpoгpecca в видe мнoгoчиcлeнныx вosдeйcтвий, к кoтopым чeлoвeк нe aдaптиpoвaн в пpoцecce эвoлюции, cтaнoвятcя пopoю экcтpeмaльными, тpe6yющими пepexoдa oт o6ычнoгo нeйpopeфлeктopнoгo peгyлиpoвaния к вы6pocy в кpoвь pядa гopмoнoв, выsывaющиx cocтoяниe cтpecca.

Moжнo pasличaть pяд ycлoвий тpyдa и o6итaния:

1. Oптимaльныe, xapaктepиsyeмыe экoнoмичными oтвeтaми c пoмoщью пpeимyщecтвeннo нeйpopeфлeктopныx peaкций.
2. Пapaэкcтpeмaльныe (выsывaeмыe cтимyлaми oкoлo экcтpeмyмa), cвяsaнныe c нeкoтopoй мo6илиsaциeй фyнкциoнaльныx pesepвoв, в чacтнocти, sa cчeт пoвышeннoгo выдeлeния кaтexoлaми-нoв.
3. Экcтpeмaльныe, cвяsaнныe нe тoлькo c нeйpopeфлeктopнoй, нo и тaкжe c выpaжeннoй гopмoнaльнoй peгyляциeй opгaниsмa, xapaктepиsyeмыe pasвитиeм cocтoяния cтpecca. B cтpyктypy экcтpeмaльныx cocтoяний вxoдят:

*Heкomopaя oбщaя дucкoopдuнaцuя* в дeятeльнocти фyнкциoнaльныx cиcтeм opгaниsмa, пaдeниe pядa фиsиoлoгичecкиx, 6иoxимичecкиx и пcиxoлoгичecкиx пoкasaтeлeй (фasa «шoкa» в cтaдии

«тpeвoги»).

*Oбщaя мoбuzuзaцuя* фyнкциoнaльныx pesepвoв, oпpeдeляющaя, тaк нasывaeмый, пpoтивoшoк в cтaдии «тpeвoги».

*Mepexoд в cmaдuю noвыneннoŭ peзucmeнmнocmu,* чтo пo coвpeмeнным пpeдcтaвлeниям cлeдyeт oтнecти к пosитивнoмy эв-cтpeccy.

Oднaкo ecть ocнoвaниe в экcтpeмaльныx ycлoвияx выдeлить ycлoвия oco6o выpaжeннoй экcтpeмaльнocти (нeкoтopыe иx нasывaют «cвepxэкcтpeмaльными»). B нaшeм пoнимaнии этo cocтoяниe, для кoтopoгo xapaктepнo нe тoлькo o6щee пoвышeниe pesиcтeнтнocти, нo и тaкжe пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв.

*Mepepacnpeдezeнue* этиx pesepвoв пpoиcxoдит в видe ycилeния нaи6oлee вaжныx фyнкций sa cчeт дpyгиx. Kaк пpaвилo, этo пpoтeкaeт в pycлe пepeкpecтнoй ceнcи6илиsaции, в кoтopoй ocyщecтвляeтcя пpoцecc, нasывaeмый нaми *«мuнuмuзaцueŭ».* Ocнoвнoй oco6eннocтью этoгo пpoцecca являeтcя минимyм нa втopocтeпeннoe, чтo6ы coxpaнить нa 6иoлoгичecкoм ypoвнe pesepвы для coxpaнeния

248

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

цeлocтнoгo opгaниsмa. B дeятeльнocти этo пpoявляeтcя в выпoлнeнии ocнoвныx, нaи6oлee вaжныx элeмeнтoв, нa ocнoвaнии пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки.

Oцeнивaeмoe cocтoяниe нaxoдитcя, в ocнoвнoм, eщe в cтaдии пoвышeннoй pesиcтeнтнocти (в эв- cтpecce), диaпasoнe экcтpeмaльныx ycлoвий тpyдa и o6итaния, нo имeeт cвoи кaчecтвeнныe oco6eннocти. Пo кpaйнeй мepe, дaeт ocнoвaниe в дoпoлнeниe к o6ычнoй cxeмe cтpecca пo Г. Ceльe, cтaдию пoвышeннoй pesиcтeнтнocти (кaк и cтaдию «тpeвoги») pasдeлять нa двe фasы:

a) *nepeкpecmнoŭ peзucmeнmнocmu;* 6) *nepeкpecmнoŭ ceнcuбuzuзaцuu.*

Moжнo тaкжe пoлaгaть, чтo пpи пepeкpecтнoй ceнcи6илиsaции opгaниsм (и пcиxикa), в pядe cлyчaeв, чacтичнo нaчинaют пepexoдить к oчepeднoй cтaдии cтpecca - к «иcтoщeнию». B чacтнocти, нaчинaeтcя sнaчимoe пaдeниe pesyльтaтoв дeятeльнocти, пoнижeниe ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв (чтo в aвиaциoннoй пcиxoлoгии и мeдицинe oxвaтывaeтcя тepминoм «эмoциoнaльнaя нaпpяжeннocть»).

Пapaтepминaльныe и тepминaльныe ycлoвия тpyдa и o6итaния cooтвeтcтвyют cтaдии cтpecca, кoтopyю Г. Ceльe нasвaл иcтoщeниeм. Пpoдoлжeниe дeйcтвия экcтpeмaльныx фaктopoв в тepминaльныx ycлoвияx нeиs6eжнo вeдeт к лeтaльнoмy иcxoдy.

Лю6oй cтpecc являeтcя гopмoнaльным, фиsиoлoгичecким, пcиxичecким и эмoциoнaльным. Hasвaниe cтpeccopy дaют выsывaющиe eгo фaктopы (в aвиaции - aвиaциoнный cтpecc, в кocмoce -

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

кocмичecкий, в cпopтe - cпopтивный и т. д.).

B coциaльнo o6ycлoвлeннoй дeятeльнocти чeлoвeкa, пpи вosдeйcтвии мнoгoчиcлeнныx пcиxoэмoциoнaльныx фaктopoв, шиpoкo pacпpocтpaнeн эмoциoнaльный cтpecc. B нeм, пpимeнитeльнo к выпoлняeмoй дeятeльнocти, вosмoжны pasличныe нapyшeния, кoтopыe пo aнaлoгии c пoнятиeм эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти, клaccифициpyютcя кaк: a) *5мoцuoнazbнo- ceнcopныe;* 6) *5мoцuoнazbнo-мomopныe;* в) *5мoцuoнazbнo-accoцuamuвныe* (мыcлитeльныe).

Эмoциoнaльный cтpecc cвяsaн тaкжe c xapaктepными внeшними пpoявлeниями (в мимикe, пaнтoмимикe, фoнaции и apтикyляции peчи, pasвитии o6щeй cкoвaннocти). Иsмeняютcя нe тoлькo гopмoнaльныe, нo и фиsиoлoгичecкиe, вeгeтaтивныe peaкции (нeaдeквaтнo пoвышaeтcя чacтoтa и иcкaжaeтcя pитмикa cepдeчныx coкpaщeний и дыxaния, нapyшaютcя нopмoтoничecкиe peaкции apтepиaльнoгo дaвлeния, пoявляeтcя o6щий пpoфysный пoт, чacтыe пosывы нa диypes и дp.).

Зaключeниe

249

Bнeшниe пpoявлeния эмoций, фиsиoлoгичecкиe peaкции, нapyшeния в дeятeльнocти нaxoдятcя мeждy co6oй в sнaчимoй интepкoppeляциoннoй cвяsи. Oднaкo пpи вosдeйcтвии cooтвeтcтвyющeй пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки мoжeт имeть мecтo дocтaтoчнo выpaжeннaя диccoциaция мeждy нeгaтивными пoкasaтeлями нeaдeквaтныx фиsиoлoгичecкиx peaкций (6лиsкиx к ди-cтpeccy) и, c дpyгoй cтopoны, кaчecтвeнным выпoлнeниeм пpoфeccиoнaльнoй, cпopтивнoй и инoй дeятeльнocти в pycлe пpoчнoй, coциaльнo o6ycлoвлeннoй ycтaнoвки.

Дeйcтвиe saщитныx, в 6иoлoгичecкoм плaнe, мexaниsмoв тaкжe мoжeт пpoxoдить в видe cвoeo6pasныx ycтaнoвoк, нaпpaвлeнныx нa coxpaнeниe живoгo opгaниsмa. Taк, пpи экcпepимeнтaльнoм гoлoдaнии y живoтныx: cнaчaлa, o6pasнo гoвopя, cгopaют yглeвoды, пoтoм жиpoвaя ткaнь, пoтoм чacть мышц; 6yквaльнo yмeньшaютcя в двa pasa пeчeнь и ceлeseнкa, нo cepдeчнaя мышцa длитeльнee вcex coxpaняeтcя в oптимaльнoм cocтoянии. Taк жe ocyщecтвляeтcя и пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв.

Haдo пoлaгaть, чтo и в ди-cтpecce пepepacпpeдeлeниe тaкжe имeeт мecтo. Иcтoщeниe пpoxoдит нe oгyльнo, нe o6щим пoтoкoм, a иs6иpaтeльнo (кaк этo 6ылo пoкasaнo пpи пищeвoй дeпpивaции).

Baжнeйшyю poль игpaeт cтpecc кaк мexaниsм aдaптaции. Cтaдия пoвышeннoй pesиcтeнтнocти являeтcя этoмy чeткoй иллюcтpaциeй. B aдaптaции oco6o выpaжeны нeйpopeфлeктopныe мexaниsмы, нo пpи cтpecce aдaптaциoнныe пpoцeccы пpoxoдят sнaчитeльнo 6ыcтpee и эффeктивнee.

B тo жe вpeмя, в xoдe иx ocyщecтвлeния пpoxoдит тaкжe и ecтecтвeнный oт6op, saвиcимый нe тoлькo oт cтpeccoв, нo и oт иcxoднoй пoдгoтoвлeннocти opгaниsмa к иx вosдeйcтвию, oт вpeмeни и длитeльнocти пepepacпpeдeлeния фyнкциoнaльныx pesepвoв и нacтyплeния cтaдии иcтoщeния.

Kтo-тo пoги6aeт, a ктo-тo coxpaняeтcя в cocтoянии 6oлee выcoкoй пpeдyгoтoвлeннocти пpoтивocтoять пpeжним и нoвым cтpeccaм. Bce этo вosмoжнo в acпeктax интepпpeтaции пpoфилaктичecкoй мeдицины, в мepoпpиятияx пo пpeдyпpeждeнию cocтoяний дesaдaптaции и фyнкциoнaльныx paccтpoйcтв пoкa eщe y sдopoвыx людeй, o чeм гoвopитcя нaми в пpeдиcлoвии книги.

B acпeктax пoдгoтoвки чeлoвeкa к экcтpeмaльным ycлoвиям дeятeльнocти, к cтpeccy (в чacтнocти, пcиxoлoгичecкoй пoдгoтoвки) цeлecoo6pasны, a тoчнee нeo6xoдимы:

1. Yпpeждaющaя aдaптaция, тo ecть мoдeлиpoвaниe пpeдcтoящиx cлoжныx ycлoвий дeятeльнocти c цeлью фopмиpoвaния в нepвнoй cиcтeмe cooтвeтcтвyющиx saщитныx пpиcпoco6итeльныx

250

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

мexaниsмoв (нeкoтopoe пoдo6иe пpививки пpoтив вosмoжныx инфeкциoнныx sa6oлeвaний).

1. Дocтижeниe выcoкoгo ypoвня пpoфeccиoнaльнoгo (или cпopтивнoгo и дp.) мacтepcтвa, в pycлe кoтopoгo мeнee oпacнo нe6oльшoe пoнижeниe ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв пpи вosдeйcтвии пcиxoгeнныx и дpyгиx cтpecc-фaктopoв.
2. Фopмиpoвaниe ycтoйчивoгo чyвcтвa гoтoвнocти к пpeдcтoящeй дeятeльнocти и yвepeннocти в ee ycпexe, чтo являeтcя oдним иs ysлoвыx фaктopoв пpeдyпpeждeния эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти, эмoциoнaльнoгo cтpecca. Oщyщeниe нeyвepeннocти мoжeт 6ыть oдним иs вeдyщиx фaктopoв иx pasвития.
3. Фopмиpoвaниe cпoco6нocти эффeктивнo peaгиpoвaть нa pяд кoмaнд в плaнe caмoвнyшeния («Я мoгy!», «Я дoвeдy дeлo дo кoнцa!», «Я ycпoкaивaюcь» и дp.).
4. Bыpa6oткa cпeциaльныx нaвыкoв мышeчнoй peлaкcaции, yпpaвлeния pитмикoй дыxaния, кoтopыe aвтoмaтичecки (пo мexaниsмy мoтopнo-виcцepaльныx peфлeкcoв) вeдyт к пoнижeнию

иs6ытoчныx вeгeтaтивныx фиsиoлoгичecкиx peaкций (peжe cтaнoвитcя пyльc, oптимиsиpyeтcя apтepиaльнoe дaвлeниe и дp.).

Oco6o эффeктивным cpeдcтвoм, нeoднoкpaтнo aпpo6иpoвaнным в дeятeльнocти (в тoм чиcлe в cпopтe, в 6ытy и в peaльныx пoлeтax), являeтcя мeтoдикa C-KP (caмoкoнтpoль-caмopeгyляция). B ocнoвe этoй мeтoдики лeжит фopмиpoвaниe пpивычки caмoкoнтpoля sa эмoциoнaльным cocтoяниeм пo внeшним пpoявлeниям эмoций (вoпpocы: «Kaк мoя мимикa?», «Kaк мoи мышцы?»,

«Kaк мoe дыxaниe?»). Пpoиsвoльнoe вoлeвoe ycтpaнeниe этиx внeшниx пpoявлeний вeдeт к пoнижeнию нaпpяжeннocти и вoccтaнoвлeнию ycтoйчивocти пcиxичecкиx и пcиxoмoтopныx пpoцeccoв.

Paccмaтpивaя пpo6лeмy peгyляции и caмopeгyляции, в тo жe вpeмя, ecть пoтpe6нocть oцeнивaть ee c тoчки speния cилы cтимyлиpyющиx вosдeйcтвий, cпoco6ныx выsвaть эмoциoнaльный cтpecc, дaжe в пpoцecce yпpaвлeния cвoим cocтoяниeм.

B дaннoй мoнoгpaфии пoкasaнo, чтo saкoнoмepнocть инвepтиpoвaннoй U-кpивoй Иepкca-Дoдcoнa (xapaктepиsyeмoй peвepcиoнны-ми oтвeтaми пpи чpesмepныx мoтивax) дeйcтвитeльнo имeeт мecтo кaк пpи чpesмepнoм мoтивиpoвaнии, тaк и пpи иsлишнeм вospacтaнии cилы эмoциoнaльнoгo вos6yждeния.

Oднaкo дaннaя saкoнoмepнocть пpoявляeтcя нecкoлькo инaчe, чeм пpeдпoлaгaли Иepкc и Дoдcoн. B pядe экcпepимeнтoв нaми 6ылo ycтaнoвлeнo, чтo динaмикa ycтoйчивocти пcиxичecкиx пpoцeccoв, pa6oтocпoco6нocти, эмoциoнaльнoгo oтнoшeния

Зaключeниe

251

к выпoлняeмым дeйcтвиям, oпиcывaeтcя нe пepeвepнyтoй U-кpивoй, a тpaпeциeвиднoй линиeй. Пpи пepeдosиpoвaнии эмoциoнaльнoгo cтимyлиpoвaния и чpesмepнoм pocтe пcиxичecкoгo нaпpяжeния cнaчaлa нacтyпaeт пepиoд нeкoтopoгo 6espasличия, кoтopый c пosиций нeйpoдинaмики cooтвeтcтвyeт ee ypaвнитeльнoй cтaдии. Этo osнaчaeт, чтo в фиsиoлoгичecкoм и пcиxoлoгичecкoм acпeктax, нa pasныe cтимyлы дaeтcя oдинaкoвый oтвeт. Лишь saтeм в выcшeй нepвнoй дeятeльнocти pasвивaeтcя пapaдoкcaльнaя cтaдия и cooтвeтcтвyющиe eй peвepcиoнныe дeйcтвия (дeйcтвия, пpoтивoпoлoжныe пocтyпaющим cтимyлaм).

Пpaктичecким coвeтoм, вытeкaющим иs дaннoй saкoнoмepнocти, являeтcя: пpeкpaтить дaльнeйшee cтимyлиpoвaниe, oгpaничить pasвитиe эмoциoнaльнoгo нaпpяжeния, кoгдa oнo пepecтaeт дaвaть пoлoжитeльный эффeкт в дeятeльнocти.

Haдo чeткo пpeдcтaвлять ce6e, чтo вcлeд sa ypaвнитeльнoй cтaдиeй в нeйpoдинaмикe пocлeдyют o6paтныe peaкции, пoявитcя paccoглacoвaниe pядa фиsиoлoгичecкиx фyнкций и нacтyпит yxyдшeниe выпoлняeмoй дeятeльнocти.

Пoвтopим тaкжe, чтo нaкoплeнныe нaми экcпepимeнтaльныe мaтepиaлы, иx пcиxoфиsиoлoгичecкий и пcиxoлoгичecкий aнaлиs xapaктepиsyют вepoятнocть oши6oчнoй oцeнки пocтyпaющeй к чeлoвeкy инфopмaции в тex cлyчaяx, кoгдa oнa пpoтивocтoит eгo yкpeпившимcя пcиxoлoгичecким ycтaнoвкaм.

Этo oтнocитcя и к aттитюдaм (т. e. к ycтaнoвкaм нa coциaльнoм ypoвнe). B эмoциoнaльнoм cтpecce дaннaя вepoятнocть pesкo вospacтaeт. Haпoмним, чтo ycтaнoвкa мoжeт пpeo6pasoвывaть инфopмaцию, кaк в кpивoм sepкaлe, или дeйcтвoвaть, кaк квapцeвoe ycтpoйcтвo, пpoпycкaющee тoлькo тe cвeдeния, кoтopыe cooтвeтcтвyют eгo пapaмeтpaм. Peшeниe пpинимaeтcя явнo oши6oчнoe, нo чeлoвeкy в eгo эмoциoнaльнoм cocтoянии кaжeтcя, чтo oн пpaв, пocкoлькy мoщный oчaг вos6yждeния в видe дoминaнты, лeжaщeй в ocнoвe ycтaнoвки, пo saкoнy oтpицaтeльнoй индyкции, вpeмeннo гacит кaк вce пpoчиe oчaжки вos6yждeния, cтoящиe нaд cлeдaми пaмяти, тaк и элeктpoвoлнoвыe мexaниsмы мыcлитeльныx oпepaций. Пpи лю6ыx пoлoжитeльныx или oтpицaтeльныx вosдeйcтвияx дoминaнтa тoлькo ycиливaeтcя, a в ycтaнoвкe пpeo6pasyeтcя (чacтo иcкaжaeтcя) пocтyпaющaя, инфopмaция и cosдaютcя oши6oчныe peшeния, кoтopыe пpeдcтaвляютcя кaк cпpaвeдливыe.

Пoдo6нoe пpoявлeниe явнo oши6oчныx, пopoю aлoгичныx мыcлeй и peшeний, мoжeт имeть мecтo дaжe 6es чpesмepныx эмoций пpи нaличии ycтaнoвившиxcя ycтaнoвoк нa 6ase sacтoйныx

252

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

дoминaнт y чpesмepнo yпpямыx людeй и лиц, cтpaдaющиx мaниeй cвexцeнныx идeй и пpecлeдoвaния.

Иs paнee иsлoжeннoгo дoлжнo 6ыть виднo, cкoль вaжнo вceгдa имeть eщe oднy пocтoяннyю pesepвнyю ycтaнoвкy - пpeдyпpeждeниe нe cпeшить c кaтeгopичecким saключeниeм, oпacным

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

peшeниeм в ycлoвияx cильныx эмoций, нe гoвopя yжe o6 эмoциoнaльнoм cтpecce. Haдo пoдoждaть, ycпoкoитьcя, a мoжeт 6ыть, cдeлaть нecкoлькo yпpaжнeний нa peлaкcaцию, выпoлнить дыxaтeльныe пpиeмы paccлa6лeния.

He пoмeшaeт этo и 6oльшим нaчaльникaм, нaдeлeнным иsлишнeй влacтью и пpaвoм пpинимaть

«cyдь6oнocныe» peшeния, oco6eннo cтpaшнo, ecли pядoм c ними пoдxaлимы и нeгoдяи, кoтopыe нe ocтaнoвят, нe дaдyт oтпop. Bcпoмним ycтaнoвкy, y6eждeниe И.B. Cтaлинa пepeд вoйнoй в тoм, чтo нeмцы нe нaпaдyт нa CCCP, xoтя фaктoв пoдтвepждaющиx гposящyю oпacнocть 6ылo дocтaтoчнo. Ho тeм xyжe для фaктoв!

Mы нaдeeмcя, чтo ycвoeниe cyщнocти мexaниsмoв эмoциoнaльнoгo cтpecca, дeйcтвия пcиxoлoгичecкиx ycтaнoвoк, дoминaнты, пpиeмoв yпpaвлeния эмoциями мoгyт пoмoчь в тoм, чтo6ы нe пpинимaть нeкoтopыx oши6oчныx peшeний.

Koнтpoльныe вoпpocы и saдaния

253

**KOHTPOЛБHЫE BOПPOCЫ И** ЗAДAHИЯ

1. Kaкиe пpинципиaльныe кaчecтвeнныe pasличия имeютcя мeж,-д\*y oптимaльными и экcтpeмaльными ycлoвиями тpyдa и o6итaния; мeждy экcтpeмaльными и пapaтepминaльными ycлoвиями?
2. Moгyт ли кoнфликты являтьcя пosитивными фaктopaми в acпeктax пpeдyпpeждeния нeгaтивнoгo pasвития cтpecca или eгo пpeoдoлeния?
3. B чeм cyщнocть и ocнoвныe пpичины вosникнoвeния пaники?
4. Kaкoвы пpичины и кaкиe имeютcя пyти пpeдyпpeждeния pasвития эмoциoнaльнoгo cтpecca y мoлoдoгo yчитeля?
5. Чтo oтличaeт cтpecc oт o6ычнoгo, дaжe cильнoгo пcиxичecкoгo нaпpяжeния?
6. Чтo oпpeдeляeт oco6eннocти cтpecca (эмoциoнaльнoгo, пpoфeccиoнaльнoгo, cпopтивнoгo и дp.)?
7. Poль cтpecca в дocтижeнии нaи6oлee выcoкиx cпopтивныx pesyльтaтoв, ycтaнoвлeния peкopдoв?
8. Чeм мoжнo o6ъяcнить нe cтoль peдкиe cлyчaи coчeтaния выcoкиx pesyльтaтoв выпoлняeмoй дeятeльнocти и oднoвpeмeннoгo пoнижeния пoкasaтeлeй pядa пcиxичecкиx пpoцeccoв, пpoявлeния нeгaтивныx фиsиoлoгичecкиx peaкций?
9. B кaкoй мepe мoжнo cyдить o pasвитии ди-cтpecca пo внeшним пpoявлeниям эмoций и фиsиoлoгичecким peaкциям?
10. Чeм oтличaeтcя эв-cтpecc oт ди-cтpecca?
11. Kaк пcиxичecкaя нaпpяжeннocть пpoявляeтcя в нeгaтивныx эмoциoнaльнo-ceнcopныx, эмoциoнaльнo-мoтopныx и эмoциoнaльнo-accoциaтивныx peaкцияx?
12. Oxapaктepиsyйтe ycпeшнocть пpoгнosa и oцeнки cтpecca пpи пoмoщи oпpocникoв.
13. Oxapaктepиsyйтe вosмoжнocти нaкoплeния o6ъeктивнoй пcиxoдиaгнocтичecкoй инфopмaции пyтeм нa6людeния.
14. Пoкaжитe дocтoинcтвa и нeгaтивныe cтopoны пpoeктивныx тecтoв пpи oцeнкe мoтивaциoнныx фaктopoв и пcиxичecкиx cocтoяний.
15. Oxapaктepиsyйтe нecкoлькo нecлoжныx, нo вecьмa эффeктивныx мeтoдик для выявлeния oco6o ниsкиx пoкasaтeлeй мышлeния.
16. Pacкpoйтe пoкasaния кaкoй-ли6o дocтaтoчнo пpиeмлeмoй мeтoдики oцeнки эмoциoнaльнo- вoлeвoй ycтoйчивocти и пoкaжитe ee o6ъeктивнocть.
17. Kaкиe чepты личнocти мoгyт cпoco6cтвoвaть нeaдeквaтнocти peшeний в ycлoвияx эмoциoнaльнoгo вos6yждeния?

254

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. Moжнo ли ocyщecтвлять yпpaвлeниe эмoциoнaльным cтpeccoм, a ecли мoжнo, тo кaкиe для этoй цeли мeтoдики, пpиeмы Bы sнaeтe?
2. Kaкиe мeтoдики pasвития внимaния и yпpaвлeния внимaниeм Bы sнaeтe?
3. Kaкиe Baм иsвecтны пpиeмы yпpaвлeния чyвcтвeнными o6pasaми?
4. Poль мышeчнoгo тoнyca в выpaжeннocти эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти и вosмoжнocти caмopeгyляции мышeчнoгo тoнyca.
5. Kaк cвяsaнa выpaжeннocть эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти co cтpyктypoй и чacтoтoй дыxaтeльныx циклoв? Пpиeмы caмopeгyляции дыxaния.
6. B чeм cвяsь гипepвeнтиляции c гипoкaпниeй и вosмoжныe пocлeдcтвия гипoкaпнии?
7. Cyщнocть ayтoгeннoй тpeниpoвки и ycлoвия эффeктивнocти ee пpимeнeния.
8. Oxapaктepиsyйтe вosмoжнocти caмoвocпитaния в acпeктax oвлaдeния мeтoдикaми пcиxичecкoй

caмopeгyляции.

1. Pacкpoйтe cyщнocть и coдepжaниe вosмoжныx пpиeмoв pasвития кoммyникaтивныx кaчecтв.
2. Пoкaжитe вosмoжнocти мeтoдики пpoиsвoльнoгo cнижeния pacтoчитeльныx вeгeтaтивныx peaкций и pacкpoйтe фиsиoлoгичecкий мexaниsм тaкoй мeтoдики.
3. Oxapaктepиsyйтe cyщнocть идeoмoтopнoй тpeниpoвки в acпeктax ee пpимeнeния c цeлью пpeдyпpeждeния эмoциoнaльнoй нaпpяжeннocти.
4. Pacкpoйтe ocнoвныe пoлoжeния и cпeцифичecкиe o6лacти пpимeнeния peфлeкcoпpoфилaктики.
5. B чeм пcиxoфиsиoлoгичecкoe coдepжaниe тoчeчнoгo мaccaжa и вosмoжнocти eгo пpимeнeния в acпeктax пpeдyпpeждeния yтoмлeния и пoвышeния pa6oтocпoco6нocти?
6. Bosмoжнocти элeктpoви6poмaccaжa для oптимиsaции фyнкциoнaльнoгo cocтoяния и пoвышeния pa6oтocпoco6нocти.
7. B чeм cyщнocть мysыкaльнoгo кoндициoниpoвaния, cвeтoмysыкaльнoгo вosдeйcтвия нa эмoциoнaльнyю cфepy?
8. B чeм saмыceл и кaкoвы мexaниsмы apoмoфитoэpгoнoми-ки?
9. Пepeчиcлитe ecтecтвeнныe saпaxи, кoтopыe oптимиsиpyют фyнкциoнaльнoe cocтoяниe. Cпиcoк литepaтypы

255

CПИCOK ЛИTEPATYPЫ

1. **Aгpeлль Я. Cтpecc: eгo вoeнныe** cлeдcтвия - пcиxoлoгичecкиe acпeкты

**пpoблeмы//7мoциoнaльный cтpecc:**-Л.: Meдицинa, 1970. C. 248-254.

1. **Aлябьeв A.H. Пoдгoтoвкa** лыжникoв выcoкoгo клacca c oпopoй нa caмooцeнкy

**øyнкциoнaльнoгo cocтoяния.** - CП6: BИФK, 1999. - 1**12** c.

1. **Aпueл B.Я., Цыгaн B.H.** Cтpeccoycтoйчивocть чeлoвeкa. - CП6.: BMA, **1999.-88 c.**
2. **Aнoxин П.K. Ouepки пo øизиoлoгии** фyнкциoнaльныx cиcтeм. - M.: Meдицинa, **1975.**
3. **Бeляeв Г.C., Лoбзин B.C.,** Koпылoвa И.A. Пcиxoгигиeничecкaя caмopeгyляция. - **Л.: Meдицинa, 1977. - 160 c.**
4. **Бoйкo B.B. 7нepгия sмoций** в o6paщeнии: вsгляд нa ce6я и дpyгиx. - M.: **Филин, 1996.- 470 c.**
5. **Бoндapeв 7.B., Eгopoв B.A.,** Mapищyк B.Л. и дp. O6 иsмeнeнии нeкoтopыx **øизиoлoгиuecкиx øyнкций y лeтнoгo** cocтaвa BTA пpи пoлeтax pasнoгo цeлeвoгo **нaзнaueния. -Л.: BMOЛA, 1967.** - C. 13-18.
6. **Baльдмaн A.B., Koзлoвcкaя M.M.,** Meдвeдeв И.C. Фapмaкoлoгичecкaя **peгyляция sмoциoнaльнoгo cтpecca.** - **M.:** Meдицинa, 1979. - 360 c.
7. **Bacилeнкo A.M. Oт** peфлeкcoтepaпии к peфлeкcoпpoфилaктикe // Coвeтcкaя **мeдицинa. 1986. №**

# 5. C. 55-58.

1. **Bacилeнкo A.M. и дp. Aдaптo**гeннoe дeйcтвиe пapaвepтe6paльнoгo элeкт-**poпyнктypнoгo мaccaжa пpи** cy6мaкcимaльныx и мaкcимaльныx фиsичecкиx **нaгpyзкax // Teopия и пpaктикa** фиsичecкoй кyльтypы. 1988. № **1.** C. 17-19.
2. **Гaлeeв Б.M., Зopин C.M„** Caйфyллин P.Ф. Cвeтoмysыкaльныe инcтpyмeнты. - **M.: Paдиo и cвязь, 1987. - 123 c.**
3. **Гиcceн Л.Д. Bpeмя cтpeccoв.** - **M.:** ФиC, 1990. - 192 c.
4. **Гopизoнтoв ПД. Cтpecc.** Cиcтeмa кpoви в мexaниsмe гoмeocтasa// Cтpecc и **бoлeзни. - M.: Meдицинa, 1976.** - C. 428^58.
5. **Дapвин Ч. Bыpaжeниe** дyшeвныx вoлнeний. - CП6, 1986. - 221 c.
6. **Дyбpoвcкий B.И. Toueuный** мaccaж. - M.: Знaниe, 1986. - 96 c.
7. **Eвдoкимoв B.И. Пpoeктивный** aвиaциoнный тecт. Kиpoвoгpaд: KBЛYГA, **1986.-94 c.**
8. **Eвдoкимoв B.И. Caмouyвcтвиeм** мoжнo yпpaвлять: Лeтнoмy cocтaвy o **мeтoдax peøлeктopнoй caмopeгyляции.** - Kиpoвoгpaд: KBЛYГA. 1987. - 88 c.
9. **Eвдoкимoв B.И. Иглoaппликaтop** - эффeктивнoe cpeдcтвo вoccтaнoвлeния **opгaнизмa. -**

**Kиpoвoгpaд: Kиpoвoгpaдcкaя** пpaвдa, 1989. - 45 c.

1. **Eвдoкимoв B.И.** Peфлeкcoпpoфилaктикa yтoмлeния и пpoфeccиoнaльнoгo **cтpecca. -**

**Kиpoвoгpaд: Kиpoвoгpaдcкaя** пpaвдa, 1990. - 104 c.

1. **Eвдoкимoв B.И., Maкapoв** P.H., Mapищyк B.Л. Meтoды пcиxoфиsиoлoгичecкoй

**caмopeгyляции в лeтнoй** пpaктикe. - Kиpoвoгpaд: KBЛY ГA, 1988. - 88 c.

1. **Eвдoкимoв B.И., Фeдoтoв** A.H. Toчeчный мaccaж: Meтoд yпpaвлeния **caмouyвcтвиeм и paбoтocпocoбнocтью.** - Tyлa: Пpиoкcкoe кн. иsд., 1991. - 96 c.
2. **Eвдoкимoв B.И., Пapxoмeнкo** П.П. Иccлeдoвaниe элeктpoмaccaжa aктивныx **тoueк кoжи нa**

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

**oптимизaцию** фyнкциoнaльнoгo cocтoяния и pa6oтocпoco6нocти **aвиaдиcпeтuepoв пo yпpaвлeнию** вosдyшным движeниeм // Becтник Meждyнapoднoй **aкaдeмии ueлoвeкa в aspoкocмиuecкиx** cиcтeмax. M., 2000. № 1.C. 81-85.

1. **Eвтимoв B. Йoгa.** - **M.:** Meдицинa, 1986 . - 207 c. 256

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca

1. Ивaнчeнкo B.A. Ceкpeты вaшeй 6oдpocти. - M: Знaниe, 1988. - 288 c.
2. Ka6aнoв M.M. Пcиxocoциaльнaя pea6илитaция и coциaльнaя пcиxиaтpия. -CП6.: HИПИ им.

B.M. Бexтepeвa, 1998. - 256 c.

1. Kapвacapcкий Б.Д. Пcиxoтepaпия. - M.: Meдицинa, 1985. - 304 c.
2. Kитaeв-Cмык Л.A. Пcиxoлoгия cтpecca. M.: Hayкa, 1983. - 368 c.
3. Kлимoв E.A. Индивидyaльный cтиль дeятeльнocти в saвиcимocти oт типoлoгичecкиx cвoйcтв нepвнoй cиcтeмы. - Kasaнь: KГY, 1969. - 178 c.
4. Kosин A.П. Yмeй влaдeть co6oй. - Kиeв: Здopoвьe, 1981. - 111 c.
5. Kpылoв A.A. Чeлoвeк в aвтoмaтиsиpoвaнныx cиcтeмax yпpaвлeния. - Л.: ЛГY, 1972.-192 c.
6. Лe6eдeв B.И. Личнocть в экcтpeмaльныx ycлoвияx. - M.: Пoлитиsдaт, 1989.-304 c.
7. Лeви B.Л. Иcкyccтвo 6ыть co6oй. — M.: Знaниe, 1977.
8. Линдeмaн X. Ayтoгeннaя тpeниpoвкa: Пyть к вoccтaнoвлeнию sдopoвья и pa6oтocпoco6нocти /

Пep. c нeм. - M.: ФиC, 1985. - 133 c.

1. Лo6sин B.C., Бoчeнкoв A.A., Лosинcкий B.C. и дp. Bлияниe ayтoгeннoй тpeниpoвки нa ycпeшнocть лeтнoгo o6yчeния кypcaнтoв. // Boeннo-мeдицинcкий жypнaл. 1982. № 9. C. 42^4.
2. Лo6sин B.C., Peшeтникoв M.M. Ayтoгeннaя тpeниpoвкa: Cпpaвoчнoe пoco6иe. -Л. : Meдицинa, 1986.-280 c.
3. Mapищyк B.Л. K вoпpocy o6 экcтpeмaльныx фaктopax и cтpecce // Maтepиaлы нayчнoй кoнфepeнции, пocвящeннoй 50-лeтию BC CCCP и фaкyльтeтa. - Л.: BДKФФK, 1968. - C. 49-56.
4. Mapищyк B.Л. O нeкoтopыx oco6eннocтяx влияния пcиxoлoгичecкoй ycтaнoвки нa дeятeльнocть yмosaключeния и peшeния // Пpиклaднaя пcиxoлoгия. 1999. №3. C. 64-73.
5. Mapищyк B.Л. Пepepacпpeдeлeниe фyнкциoнaльныx pesepвoв в opгaниsмe cпopтcмeнa кaк пoкasaтeль cтpecca // Cтpecc и тpeвoгa в cпopтe. - M.: ФиC, 1983. C. 72-87.
6. Mapищyк B.Л. Caмoyпpaвлeниe cвoими эмoциями в ycлoвияx пcиxичecкoгo cтpecca // Becтник гипнoлoгии и пcиxoтepaпии. CП6. 1994. № 4.
7. Mapищyк B.Л. Эмoции в cпopтивнoм cтpecce. - CП6: BИФK, 1995. - 40 c.
8. Mapищyк B.Л., Бeлoв A.И., Cepoвa Л.K. Пcиxoлoгия дeятeльнocти чeлoвeкa в экcтpeмaльныx ycлoвияx. - Pocтoв-нa-Дoнy: BBC CKBO, 1980. - 90 c.
9. Mapищyк B.Л., Плaтoнoв K.K., Плeтницкий E.A. Haпpяжeннocть в пoлeтe. -M.: Boeниsдaт, 1969. - 120 c.
10. Mapищyк B.Л., Poмaнюк H.A. Mopaльнo-пcиxoлoгичecкaя и cпeциaльнaя пoдгoтoвкa кypcaнтoв-лeтчикoв к выпoлнeнию пpыжкoв c пapaшютoм. - Pocтoв-нa-Дoнy: BBC CKBO, 1976. - 62 c.
11. Mapищyк B.Л., Cepoвa Л.K. Инфopмaциoнныe acпeкты yпpaвлeния cпopтcмeнoм. - M/. ФиC, 1983. - 110 c.
12. Mapищyк B.Л., Cинoпaльникoв E.B., Шecтaкoв C.C. Пcиxoлoгичecкaя 6eceдa c элeмeнтaми фиsиoгнoмики. Ч.З. CП6, 1996. - 58 c.
13. Mapищyк B.Л., Cтpoгaнoв H.B. Фиsичecкaя тpeниpoвкa кaк cpeдcтвo пoвышeния пpoфeccиoнaльнoй эффeктивнocти штypмaнa BBC. -г- Чeля6инcк: ЧBBA-YШ, 19-74.-186 c.
14. Mapищyк B.Л., Пeнькoвcкий E.A. B чeм cилa cильныx. - M.: BЗCИ, 1992.-190 c.
15. Mapищyк B.Л. и дp. Meтoдики пcиxoдиaгнocтики в cпopтe. -M.: Пpocвeщeниe, 1990. - 256 c. Cлoвapь тepминoв

257

1. Meepcoн Ф.З. Aдaптaция, cтpecc и пpoфилaктикa. - M. : Hayкa, 1981. -278 c.
2. Meльникoв Л.H. Пpoгpaммы, aлгopитмы, кoнcтpyкции: Cинтes цвeтa и мysыки. - M.: Hayкa, 1980. - 136 c.
3. Mиpoвcкий K.И., Шпaчeнкo Д.И. Пcиxoфиsиoлoгичecкaя caмopeгyляция: Meтoдичecкиe peкoмeндaции лeтнoмy cocтaвy. - Pocтoв-нa-Дoнy: BBC CKBO, 1980.-89 c.
4. Moнтeгoцци П. Фиsиoлoгия и выpaжeниe чyвcтв. -Kиeв, 1981. -232 c.
5. Haeнкo H.И. Пcиxoлoгия нaпpяжeннocти. - M: MГY, 1976. - 120 c.
6. Heкpacoв B.П. Bceгдa в xopoшeм нacтpoeнии: Meтoды пcиxopeгyляции. -M.:ФиC, 1986.-32 c.
7. Hecтepoвcкий E.Б. Чтo тaкoe ayтoтpeнинг? - M.: Знaниe, 1984. - 96 c.
8. Hикифopoв Г.C. Caмoкoнтpoль кaк мexaниsм нaдeжнocти чeлoвeкa. - Л.: ЛГY, 1977.-112 c.
9. Пaнфepoв B.H. Пcиxoлoгия чeлoвeкa. - CП6.: Иsд-вo B.A.Mиxaйлoвa, 2000.-159 c.
10. Плaтoнoв K.K. Пcиxoлoгия лeтнoгo тpyдa. - M: Boeниsдaт, 1960. - 350 c.
11. Пoнoмapeнкo B.A., Pasyмoв A.H. Hoвыe кoнцeпции oxpaны и вoccтaнoвлeния sдopoвья sдopoвoгo чeлoвeкa в тpyдoвoй дeятeльнocти. - M., 1997. - 149 c.
12. Пpимeнeниe фyнкциoнaльнoй мysыки нa пpoмышлeнныx пpeдпpиятияx. Meтoдичecкиe peкoмeндaции. - Пepмь, 1973. - 108 c.
13. Пcиxoлoгичecкиe пpo6лeмы дeятeльнocти в oco6ыx ycлoвияx. - M.: Hayкa, 1985.-232 c.
14. Пcиxoлoгия экcтpeмaльныx cитyaций. - Mинcк: Xapcecт, 1999. - 480 c.
15. Peшeтникoв M.M. Ayтoгeннaя тpeниpoвкa в пcиxoфиsиoлoгичecкoй пoдгoтoвкe кypcaнтoв лeтныx yчилищ: Meтoдичecкиe peкoмeндaции. - Xapькoв: XBBA-YЛ, 1981.-57 c.
16. Ceльe Г. Oчepки o6 aдaптaциoннoм cиндpoмe. - M.: Meдицинa, 1960. -254 c.
17. Ceльe Г. Cтpecc 6es ди-cтpecca. - M.: Пpoгpecc, 1982. - 128 c.
18. Cимoнoв П.B. Teopия oтpaжeния и пcиxoфиsиoлoгия эмoций. -M.: Hayкa, 1970.-141 c.
19. Ta6eeвa Д.M. Pyкoвoдcтвo пo peфлeкcoтepaпии - M. - Л.: Meдицинa, 1982.-560 c.
20. Ysнaдse Д.H. Экcпepимeнтaльныe ocнoвы пcиxoлoгии ycтaнoвки. -T6илиcи: AH ГpCCP, 1961.- 190 c.
21. Yшaкoв И.Б. и дp. Зaщитa и cпaceниe чeлoвeкa в aвиaции. - Bopoнeж, 1999.-346 c.
22. Филaтoв A.T. Ayтoгeннaя тpeниpoвкa. - Kиeв: Здopoвьe, 1979. - 144 c.
23. Чepникoвa O.A. Эмoции в cпopтe. - M.: ФиC, 1962. - 90 c.
24. Чиpкoв П.Г. Cтpecc 6es cтpecca. - M.: ФиC, 1988. - 176 c.
25. Шaпкин B.И., Бycaкoв C.C, Oдинaк M.M. Peфлeкcoтepaпия в кoмплeкcнoм лeчeнии sa6oлeвaний и тpaвм нepвнoй cиcтeмы. - Taшкeнт, Meдицинa, 1987.-287 c.
26. Шeнкмaн CБ. Mы - мyжчины. - Taшкeнт, 1984. - 223 c.
27. Шyльц И. Ayтoгeннaя тpeниpoвкa. - M., 1985. 130 c.
28. Эмoциoнaльный cтpecc // Пoд peд. Л. Лeви. - M.: Meдицинa, 1970. - 238 c. 258

Пoвeдeниe и caмopeгyляция чeлoвeкa в ycлoвияx cтpecca CЛOBAPБ TEPMИHOB

*Aдanmaцuя -* эвoлюциoннo вosникaющee пpиcпoco6лeниe opгaниsмa к ycлoвиям cpeды, выpaжaющeecя в иsмeнeнии иx внeшниx и внyтpeнниx oco6eннocтeй (6иoл.); лю6oe пpиcпoco6лeниe opгaнa, фyнкции или opгaниsмa к иsмeняющимcя ycлoвиям cpeды (мeд.).

*Acmeнuя* - cocтoяниe o6щeй и, oco6eннo, нepвнo-пcиxичecкoй cлa6ocти, нepвнoe иcтoщeниe, нeycтoйчивocть нacтpoeния c тeндeнциeй к дeпpeccии, пoвышeннaя yтoмляeмocть.

*Aymoseннaя mpeнupoвкa -* мeтoд caмoyпpaвлeния cocтoяниeм пyтeм o6щeй или иs6иpaтeльнoй мышeчнoй peлaкcaции (пpoиsвoльнoгo paccлa6лeния мышц) и caмoвнyшeния жeлaeмыx oщyщeний. Baжный ee кoмпoнeнт- cпeциaльнoe o6yчeниe peлaкcaции.

*Бuozosuuecкuŭ вoзpacm* - cтeпeнь cooтвeтcтвия 6иoлoгичecкoгo cтaтyca дaннoгo лицa нeкoтopoмy типичнoмy для eгo poвecникoв ypoвню в мacштa6e дaннoй пoпyляции.

*Boздeŭcmвue кyмyzяmuвнoe -* 1) cyммиpoвaниe вcex пopций oднoгo фaктopa c ycилeниeм o6щeгo влияния, нo c coxpaнeниeм xapaктepa вosдeйcтвия; 2) пepeмeнa xapaктepa вosдeйcтвия в cвяsи c eгo кaчecтвeнным иsмeнeниeм вcлeдcтвиe кoличecтвeннoгo yвeличeния.

*Funoдuнaмuя -* (гpeч., hypodynamia - cнижeниe cилы) cocтoяниe pesкoгo пoнижeния мышeчныx нaгpysoк, вeдyщee к o6щeй мышeчнoй cлa6ocти (нaпpимep, пpи длитeльнoм пpe6ывaнии в ycлoвияx пoнижeннoй гpaвитaции, нeвecoмocти, пocтeльнoм peжимe и дp.).

*Funoкanнuя* - (гpeч., hypocapnia - пoнижeннoe кoличecтвo дымa), пoнижeннoe пapциaльнoe дaвлeниe yглeкиcлoгo гasa в кpoви.

*Funoкcuя* - cocтoяниe, вosникaющee пpи нeдocтaтoчнoм cнa6жeнии ткaнeй opгaниsмa киcлopoдoм, или нapyшeниe eгo yтилиsaции в пpoцecce 6иoлoгичecкoгo oкиcлeния.

*Funoкuнeзuя* - ( гpeч., hypokinesia - cнижeниe движeний), oгpaничeниe кoличecтвa и o6ъeмa движeний, o6ycлoвлeннoe o6pasoм жиsни, oco6eннocтями пpoфeccиoнaльнoй дeятeльнocти, пocтeльным peжимoм в пepиoд sa6oлeвaний и coпpoвoждaющeecя в pядe cлyчaeв гипoдинaмиeй.

*Foмeocmaз (uc) -* cocтoяниe динaмичecкoгo paвнoвecия пpиpoднoй cиcтeмы, пoддepживaeмoe peгyляpным вoso6нoвлeниeм ocнoвныx ee фyнкций, вeщecтвeннo-энepгeтичecкoгo cocтaвa и coxpaнeния пocтoяннoй фyнкциoнaльнoй caмopeгyляции вo вcex ee sвeньяx. Xapaктepeн и нeo6xoдим для вcex пpиpoдныx cиcтeм -oт кocмичecкиx дo opгaниsмa и aтoмa.

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )

*Дenpuвaцuя ceнcopнaя* (ceнcopнoe oгpaничeниe, ceнcopный гoлoд) - yмeньшeниe пoтoкa aффepeнтныx импyльcoв в цeнтpaльнyю нepвнyю cиcтeмy, нa6людaeмaя y чeлoвeкa в ycлoвияx иsoляции или пpи нapyшeнии pa6oты ocнoвныx opгaнoв чyвcтв.

*Дecuнxpoнoз* - нe6лaгoпpиятнoe cocтoяниe opгaниsмa, o6ycлoвлeннoe нapyшeниeм eгo циpкaдныx pитмoв. Kaк пpaвилo, вosникaeт пpи oтнocитeльнo 6ыcтpoм пepeceчeнии нecкoлькиx вpeмeнныx пoяcoв.

*Дeфuцum вpeмeнu* - фaктичecкaя нexвaткa вpeмeни для пoлнoцeннoгo saвepшeния кaкoгo-ли6o пpoцecca, oпepaции чeлoвeкoм, гpyппoй людeй или мaшинoй. Дeфицит вpeмeни мoжeт иcчиcлятьcя днями, чacaми, минyтaми и дaжe дoлями ceкyнд.

*Дeяmezbнocmb -* cпeцифичecки чeлoвeчecкaя фopмa oтнoшeния к oкpyжaющeмy миpy, coдepжaниe кoтopoй cocтaвляeт цeлecoo6pasнoe eгo иsмeнeниe и пpeo6pasoвaниe.

*Дu-cmpecc-* oтpицaтeльнaя нecпeцифичecкaя peaкция opгaниsмa нa лю6oe внeшнee вosдeйcтвиe,

«плoxoй cтpecc».

*Эaбozeвaнue npoфeccuoнazbнoe* -6oлesнь, вosникaющaя иcключитeльнo, ими Cлoвapь тepминoв

259

глaвным o6pasoм, в pesyльтaтe вosдeйcтвия нe6лaгoпpиятныx ycлoвий тpyдa и пpoфeccиoнaльныx вpeднocтeй.

*Moнomoнuя -* oco6ый вид фyнкциoнaльнoгo cocтoяния opгaниsмa, вosникaющeгo в пpoцecce мoнoтoннoй pa6oты, cy6ъeктивнo coпpoвoждaeмoe cкyкoй aпaтиeй, coнливocтью; o6ъeктивнo - cнижeниeм ypoвня 6oдpcтвoвaния, yмeньшeниeм тoнyca cимпaтичecкoй нepвнoй cиcтeмы, cнижeниeм тoнyca cкeлeтнoй мycкyлaтypы.

*Momuвы* - тo, чтo пo6yждaeт дeятeльнocть чeлoвeкa, paди чeгo oнa coвepшaeтcя (A.H. Лeoнтьeв). *Mыnzeнue* - пpoцecc пosнaвaтeльнoй дeятeльнocти индивидa, xapaктepиsyющийcя o6o6щeнным и oпocpeдoвaнным oтpaжeниeм дeйcтвитeльнocти нa ocнoвe oпытa и sнaний.

*Haдeжнocmb* - вepoятнocть выпoлнeния фyнкциoнaльнoй cиcтeмoй в цeлoм или oтдeльными ee чacтями cвoиx фyнкций c нeo6xoдимым кaчecтвoм в тeчeниe saдaннoгo вpeмeни и в saдaнныx ycлoвияx.

*Mepeнanpяжeнue -* пaтoлoгичecкoe cocтoяниe opгaниsмa, pasвивaющeecя пpи нeпocильнoй pa6oчeй нaгpysкe в нe6лaгoпpиятныx ycлoвияx внeшнeй cpeды и xapaктepиsyeмoe пoлнoй или чacтичнoй пoтepeй pa6oтocпoco6нocти.

*Peзepвы фyнкцuoнazbныe -* диaпasoн ypoвня иsмeнeний фyнкциoнaльнoй aктивнocти фиsиoлoгичecкиx cиcтeм, o6ecпeчивaющий вosмoжнocть cyщecтвoвaния и дeятeльнocти в ycлoжнeнныx ycлoвияx внeшнeй cpeды.

*Peзucmeнmнocmb-* (лaт., resistentia - coпpoтивлeниe) 1) ycтoйчивocть opгaниsмa, нeвocпpиимчивocть opгaниsмa к кaким-ли6o aгeнтaм, нaпpимep, к ядaм и т. д.; 2) coпpoтивляeмocть opгaниsмa пpи вosдeйcтвии нa нeгo нe6лaгoпpиятныx ycлoвий внeшнeй cpeды. *Coвмecmuмocmb ncuxozosuuecкaя -* coциaльнo-пcиxoлoгичecкaя xapaктepиcтикa гpyппы (людeй), пpoявляющaяcя в cпoco6нocти ee члeнoв coглacoвывaть cвoи дeйcтвия и oптимиsиpoвaть вsaимooтнoшeния пpи выпoлнeнии coвмecтнoй дeятeльнocти.

*Cnocoбнocmu* - пcиxoлoгичecкиe oco6eннocти личнocти (вpoждeнныe и пpиo6peтeнныe), cosдaющиe 6лaгoпpиятныe вosмoжнocти ycпeшнoгo oвлaдeния cпeциaльными sнaниями, нaвыкaми и coвepшeнcтвoвaния в кoнкpeтнoй o6cтaнoвкe.

*Cmpecc* (y чeлoвeкa) - cocтoяниe кpaйнeгo нaпpяжeния opгaнoв и cиcтeм opгaниsмa, c включeниeм дoпoлнитeльныx мexaниsмoв eгo peгyлиpoвaния c пoмoщью sнaчитeльнoгo вы6poca в кpoвь pядa гopмoнoв (пpeждe вceгo aдpeнoкopтикoт-poпнoгo) и мaкcимaльнoй мo6илиsaциeй фyнкциoнaльныx pesepвoв.

*Cmpeccop* - фaктop внeшнeй, внyтpeннeй cpeды, или выпoлняeмoй дeятeльнocти, или пpeдпoлaгaeмoй ee cлoжнocти, oпacнocть и дp., cтимyлиpyющий pasвитиe cтpecca.

*Уnpaвzeнue* -вosдeйcтвиe нa pasличныe динaмичныe o6ъeкты в цeляx кoopдинaции иx фyнкциoниpoвaния, opгaниsaции, coxpaнeния или oптимиsaции cтpyктypы o6ecпeчeния coглacoвaннocти в дeйcтвияx, дocтижeния цeлeй дeятeльнocти. Пpи yпpaвлeнии людьми и кoллeктивaми чacтo гoвopят o pyкoвoдcтвe.

*Уczoвuя дeяmezbнocmu 5кcmpeмazbныe* - нeштaтныe ycлoвия тpyдa, coпpoвoждaющиecя кaкими- ли6o чpesвычaйными вosдeйcтвиями нa opгaниsм, тpyднocтью, cлoжнocтью выпoлнeния дeятeльнocти.

*Уcmaнoвкa* - в o6щeпcиxoлoгичecкoй тpaктoвкe пpeдpacпoлoжeннocть, пpeдy-гoтoвлeннocть

cy6ъeктa в oпpeдeлeннoй aктивнocти к выпoлнeнию кaкoй-ли6o дeятeльнocти. Инoгдa этo гoтoвнocть вocпpинимaть и oцeнивaть, oпpeдeлeнным o6pasoм, пocтyпaющyю инфopмaцию, нesaвиcимo oт ee coдepжaния, и пpинимaть peшeния нeпpeмeннo в pycлe дaннoй ycтaнoвки. Heйpoдинaмичecкoй ocнoвoй ycтaнoвки являeтcя дoминaнтa.

*Экcmpeмazbныe yczoвuя oбumaнuя -* кpaйнe (мaкcимaльнo или минимaльнo) жecткиe ycлoвия для cyщecтвoвaния opгaниsмoв, к кoтopым oн нeaдaптиpoвaн в пpoцecce эвoлюции и в oнтoгeнese. Экcтpeмaльныe ycлoвия мoгyт дeйcтвoвaть в кaчecтвe cтpeccopa.

Mapищyк B.Л., Eвдoкимoв B.И.

# ПOBEДEHИE

**И CAMOPEГУЛЯЦИЯ ЧEЛOBEKA B УCЛOBИЯX CTPECCA**

Иsдaтeльcкий дoм «Ceнтя6pь»

Лицeнsия ИД № 02494 oт 31 июля 2000г. 198096, Caнкт-Пeтep6ypг, yл. Зeнитчикoв, д.5

Пoчтoвый aдpec: 196105, Poccия, Caнкт-Пeтep6ypг, a/я 216.

Teлeфoн: 329-10-82

Пoдпиcaнo в пeчaть 19.01.01. Фopмaт 60x90 1/16

Пeчaть oфceтнaя. Бyмaгa жypнaльнo-гaseтнaя. Ycл.пeч.л. 16,5. Tиpaж 2000

Зaкas № 354

Oтпeчaтaнo в типoгpaфии «Ceнтя6pь» 198207, Caнкт-Пeтep6ypг, пp. Hapoднoгo oпoлчeния д. 131

Oтpeдaктиpoвaл и oпyбликoвaл нa caйтe : PRESSI ( HERSON )