РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ

Воронова А.Г.

Социализация обучающихся с помощью копинг –стратегий по методике Ричард Лазаруса, Сюзан Фолкман

ГБОУ ЦО №173

(Россия, Санкт-Петербург)

doi: 10.18411/lj-10-2018-66

idsp: 000001:lj-10-2018-66

Аннотация

Данное исследование посвящено изучению копинг –стратегии подростков доминирующих стилей поведения в трудной стрессовой ситуации и способов снижения влияния стрессогенных факторов на обучающихся.

Ключевые слова: Копинг –стратегии, психоэмоциональное равновесие, электрофизиология, саморегуляция.

Annotation

This research is devoted to studying a coping – the strategy of teenagers of the dominating styles of behavior in a difficult stressful situation and ways of decrease in influence of stressogenny factors on students.

Keywords: Coping – strategy, psychoemotional balance, electrophysiology.

Люди по-разному реагируют на сложившиеся стрессовые ситуации. Такой вид реакций называют копинг-стратегиями или копинг-механизмами. Определить доминирующий стиль поведения в трудной ситуации помогает копинг-тест Ричарда Лазаруса.

Опросник был разработан в 1988 году американскими психологами Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман. В России позже в тест вносили некоторые изменения психологи Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк, Л.И. Вассерман. Такая методика считается основной для выявления стратегий реагирования в сложных ситуациях.

«Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [Lazarus, Folkman, 1984, p. 141].

Авторы выделили 8 основных стратегий реагирования.

Стратегии поведения в стрессе. Изменяющиеся мысли и действия человека в сложных ситуациях, превышающих его возможности по решению проблемы, представляют собой способ овладения психоэмоциональным равновесием.

Овладение психоэмоциональным равновесием происходит через следующие действия:

- преодоление сложностей;
- уменьшение негативных последствий;
- уход от проблемы;
- проживание трудностей, способность их вытерпеть.

Говорить, что одна копинг-стратегия лучше или хуже другой не корректно. Эффективность тех или иных действий в разных ситуациях у разных людей может меняться. Есть индивиды способные лучше адаптироваться к трудностям другие тяжелее. Уровень адаптивности зависит от от разных факторов : от общества, в котором индивид находится, от социальной поддержки, от наработанного опыта

преодоления таких ситуаций, но в большей мере от индивидуальных нейрофизиологических свойств нервной системы. Адаптивность индивида также зависит от физиологических особенностей его в данный период времени, от его стрессоустойчивости, которая может меняться в зависимости от разных факторов. Например: питания, психологического состояния, степени усталости как психической, так и физической, энергетической составляющей организма, образа жизни в целом, от чувствительности нервной системы, которая так же определяет болевой порог чувствительности.

Электрофизиология . Совладание со стрессовой ситуацией происходит не всегда через осознанные стратегии. Поведенческие реакции обусловлены не только характером личности и ситуацией, но его физиологическим состоянием на данный момент. Индивид может изменять происходящее, если он в этот момент чувствует в себе силы и уверенность; может приспособиться к событиям, в случае отсутствия внутренних сил и физических; или старается уйти из ситуации стресса. Способ реагировать на ту или иную ситуацию как мы уже сказали, зависит от физиологии организма в данный период времени. Физиология организма определяется в первую очередь питанием и энергетическим состоянием, и измеряется кожно – гальванической реакцией или **электрической активностью кожи (ЭАК)**.

В 1791—1792 гг. итальянские ученые Л. Гальвани и А. Вольта первые дали научное объяснение явления "животного электричества", достоверно установили факт существования в живом теле электрических явлений.

Ученый Вебер, проводя аналогичные исследования, пытался доказать, что тело человека можно рассматривать в качестве соляных растворов или обычных электролитов. Затем перед самым началом второй мировой войны в 1940 г. выдающийся венгерский ученый Альберт Сцент-Дьёрдьи высказал мысль о важности изучения «электрических свойств» живых тканей в познании электрофизики живого организма.»[1]

«К показателям ЭАК относятся уровень потенциала кожи (УПК, или SPL), реакция потенциала кожи (РПК, или SPR), спонтанная реакция потенциала кожи (СППК, или SSPR), уровень сопротивления кожи (УСК, или SRL), реакция сопротивления кожи (РСК, или SRR), уровень проводимости кожи (УПрК, или SCL) и пр. При этом «уровень» означает тоническую активность (относительно длительные состояния), «реакция» фазическую активность (короткие, в течение нескольких секунд, ответы на раздражители) и «спонтанная» реакции, трудно связываемые с каким - либо раздражителем.

Уровень тонического электрического кожного сопротивления используется как показатель функционального состояния центральной нервной системы: в расслабленном состоянии, например во сне, сопротивление кожи повышается, а при высоком уровне активации понижается. Фазические показатели остро реагируют на состояние напряжения, тревоги, усиление мыслительной деятельности. (И. А. Мещерякова.)[1] Но при этом никто не измерял показатели характеристик изменяющегося вокруг поля Земли. Ведь никто не может сказать, что в момент тревоги и повышенного напряжения не изменилось и поле Земли.

А сила его влияния достаточно велика и не всегда позитивна.

Ученые Института земного магнетизма, ионосферы и распространения радиоволн Российской АН уже имеют с ведением, что магнитные поля действуют в ультранизком диапазоне частот, и соответствуют основным физиологическим ритмам – сердечному, мозговому, ритму дыхания. Так же , установлено, что частоты так называемого «резонанса Шумана» (усиление электромагнитных атмосферных шумов) совпадают с частотами мозга. Ученые утверждают, что человек не всегда может чувствовать влияние магнитного поля, то есть пороговый уровень чувствительности рецепторов и других систем организма не может фиксировать , однако организм в

целом, как электролитический объект, биофизический и химический все же реагирует на него, в первую очередь, функциональными изменениями нервной, сердечнососудистой систем и мозговой деятельности.

Но исследование частоты «резонанса Шумана» показало, что за последние 10 лет его величина увеличилась вдвое, то есть с 7,6 Гц до 16,5 Гц ...И ученые пока не говорят как это отражается на состоянии нервной системы человека и всего его состояния в целом, так как все предыдущие исследования, были сделаны на много раньше, чем произошли серьезные изменения в поле земли.

Собственно именно такие явления могут быть одним из многих факторов которые обуславливают, что психологические тесты обладают валидностью не на 100%. Хотя психиатры уже давно прослеживают связь между всплесками интенсивности магнитного поля Земли и обострениями психических заболеваний, которые нередко приводят к суициду. В свое время отечественный биофизик Александр Чижевский на основе многочисленных статистических данных указывал на серьезность воздействия геомагнитных бурь на состояние здоровья человека.

По сравнению с другими тканями кожа обладает удельным сопротивлением, которое является главным фактором, определяющим сопротивление тела человека в целом. Электрическое сопротивление различных тканей тела человека неодинаково: кожа, кости, жировая ткань, сухожилия и хрящи имеют относительно большое сопротивление, а мышечная ткань, кровь, лимфа и особенно спинной и головной мозг — малое. [7]

Английскими физиологами, изучавшими ионную проницаемость мембраны нервных волокон, А. Ходжкин, А. Хаксли и Б. Катц в 1947-52 г была сформулирована современная мембранная теория возбуждения, которая в настоящее время принята практически всеми электрофизиологами. А к 1960-м гг. наукой было установлено два фундаментальных положения: 1) электрическая активность свойственна не только животным, но и всем другим биологическим объектам; 2) многие формы электрической активности, наблюдаемые у животных, имеют место и у других организмах. Было установлено, что наибольшим электрическим сопротивлением обладает кожа и может достигать $10000 \text{ Ом} = 10 \text{ кОм}$. И в зависимости от состояния организма и кожного покрова сопротивление организма может падать до 500-700 Ом.

Таковыми факторами влияния могут быть :

- физическое состояние организма (состояние кожного покрова (раны, язвы, травмы), наличие алкоголя в крови, повышенная температура тела);
- психическое состояние организма (переутомление, нервное возбуждение).[9]

Для сканирования и анализа окружающего мира или внутреннего состояния нашего организма, для передачи информации от мозга во все точки тела от клетки к клетке нейроны *используют электрические и химические сигналы.*

Классы электрических сигналов.

Электрические сигналы нервных клеток могут быть разделены на два основных класса:

1. Локальные градуальные потенциалы, которые вызываются внешними стимулами, (свет, падающий на фоторецепторы глаза, звуковая волна, деформирующая волосковые клетки уха, прикосновение, механически смещающее отросток сенсорной клетки в коже.

2. Сигналы, генерируемые в синапсах – соединениях между клетками. Сигналы сходны по характеристикам, но существенно отличаются по происхождению.

Все эти сигналы градуальны и привязаны к месту возникновения, а их распространение зависит от пассивных характеристик нервных клеток.

1. Важным свойством электрических сигналов является то, что они фактически идентичны во всех нервных клетках организма независимо от того, запускают ли они движение, передают ли информацию о цвете, форме или болезненных раздражителях, или соединяют различные области мозга.

2. Вторым важным свойством сигналов является то, что они одинаковы у разных животных, что даже опытные исследователи не способны точно отличить запись потенциала действия от нервного волокна кита, мыши, обезьяны или профессора.

Потенциалы действия считаются стереотипными единицами и являются универсальным и эталоном для обмена информацией во всех исследованных нервных системах. И разнообразие связей сложность выполняемых задач обеспечивается в мозге количеством разнообразных клеток (от 10¹⁰ до 10¹² нейронов), но не типом сигналов.

Во всех нейронах нервной системы **соотношение возбуждательных и тормозных входов определяет возможность достижения порога инициации потенциала действия**. Например, ганглиозная клетка получает и возбуждательные, и тормозные входы. **Если порог преодолен, то новый сигнал в виде ПД будет послан к высшим центрам, если нет, то сигнала не будет**. В моторных клетках спинного мозга, например, возбуждательные и тормозные влияния от разных волокон определяют, будет или нет произведено движение, контролируемое данными мотонейронами. Подобные мотонейроны получают около 10000 входов от волокон. Эти волокна выделяют медиаторы, которые приближают или отдаляют от порога возникновения ПД мембранный потенциал. Отдельные клетки в мозжечке получают более чем 100000 входов.

Таким образом, нам становится понятно, почему не все даже осознанные мотивы действия могут быть реализованы индивидом. Если потенциал действия не преодолел порог, ни один сигнал не оказывается реализован.

А почему не преодолевается порог - это вопрос пока еще будущих исследований электрофизиологов. Но данный момент они не дают ответ на этот вопрос. Но в связи с серьезными изменениями зафиксированными учеными в поле земли, в изменении атомарной структуры основных химических элементов, а первую очередь кислорода, и повышением плотности тета – ритмом в мозгу приводящему к расторможенности поведения мы можем предположить, что эти причины могут являться рассогласованием, между сознанием и поведением человека, его намерением и результатом.

Частоты излучения и влияние на организм.

Сотовый телефон, смартфон является малогабаритным приемопередатчиком. В зависимости от стандарта телефона, передача ведется в диапазоне частот 453 – 1800 МГц. ГОСТ 24375 даёт следующую обобщённую разбивку радиочастотного диапазона, основанную на международных стандартах:

Очень низкие частоты — 3—30 кГц, соответствует сверхдлинным волнам

Низкие частоты — 30—300 кГц, соответствует длинным волнам

Средние частоты — 300—3000 кГц, соответствует средним волнам

Высокие частоты — 3—30 МГц, соответствует коротким волнам

Очень высокие частоты — 30—300 МГц, соответствует ультракоротким (или метровым волнам)

Ультравысокие частоты — 300—3000 МГц, соответствует дециметровым волнам

Сверхвысокие частоты — 3—30 ГГц, соответствует сантиметровым волнам

Крайне высокие частоты — 30—300 ГГц, соответствует миллиметровым волнам

Гипервысокие частоты — 300—3000 ГГц, соответствует субмиллиметровым волнам.

Данная классификация не получила широкого применения и в ряде случаев вступает в противоречие с национальными стандартами (ГОСТ) в области радиоэлектроники. На практике подразумевается под высокочастотным — весь радиодиапазон, выше 30 кГц, в том числе сверхвысокочастотный (свыше 300 МГц).

Медиками установлены функциональные нарушения в сердечно-сосудистой системе под воздействием радиоволн. Объективные исследования показали увеличение границ сердца влево, приглушение тонов; появление систолических шумов на верхушке, появляется брадикардия, артериальная гипотония, пульс и артериальное давление отличаются лабильностью, обнаруживается асимметрия показателей артериального давления, наблюдается тенденция и к артериальной гипертензии.

Нарушения функции сердечно-сосудистой системы у лиц, подвергающихся воздействию СВЧ, развиваются главным образом на фоне функциональных расстройств ЦНС. Эндокринно-обменные нарушения проявляются также на фоне функциональных расстройств ЦНС. Имеются сведения о нарушениях функций желудочно-кишечного тракта и печени. **Возможны изменения синтеза белка и пигментов**, которые выражаются в снижении уровня протромбина, незначительном увеличении содержания билирубина; изменена сахарная кривая (плоская, двухвершинная), что связано, по-видимому, с нарушениями функции печени, а возможно, и с нейрорегуляторными сдвигами.

При патологии, вызванной действием электромагнитных волн и СВЧ, различают три стадии заболевания:

- начальную;
- умеренно выраженную;
- выраженную.

Начальная стадия характеризуется легкой астенией или не резко выраженным вегетативным синдромом. При умеренно выраженной стадии наблюдается сочетание астенического синдрома с более выраженными признаками вегетативной дисфункции. Выраженная стадия проявляется ангиодистоническими или диэнцефальными нарушениями.

Нарушения нервной и сердечно-сосудистой систем во всех стадиях обычно сочетаются с изменениями гемопоэза, обменными, эндокринными и другими сдвигами. Это данные, которые до 1991 года находились во всех справочниках по технике безопасности при работе с радиотехникой. А диапазон работы телефона находится в диапазоне очень высоких частот.

Таким образом, мы можем оценить весь вред воздействия на организм современных полей околоземного пространства. Помня, что сейчас у каждого не по одному мобильному телефону, которые работают круглосуточно в режиме излучения, обеспечивая постоянную связь с интернетом и подает туда сигнал локации, показывая местонахождения даже в режиме отключения. А частоты имеют свойство входить в резонанс, и тем самым увеличивается амплитуда и сила воздействия. И это только мы рассмотрели на уровне телефона. Но как мы понимаем это не единственный прибор высокой частоты, работающий в околоземном пространстве, а всего лишь один из многих. Фактически в данной эпохе Земля находится в такой «шубе» из высокочастотных излучений окутывающей всю планету. т.к. м излучения особенно высоких частот обладают высокой дальностью и интенсивностью. Сантиметровые и миллиметровые волны также распространяются в пределах прямой видимости, однако дальность их распространения существенно зависит от

метеоусловий. Поглощение сантиметровых волн во влажном воздухе составляет 0,01 дБ/км, на частоте 24 ГГц наблюдается резонансное поглощение в водяном паре (0,2 дБ/км), на частоте 60 ГГц в кислороде (13 дБ/км). Поглощение и рассеяние происходит во время дождя от 0,1 до 10 дБ/км в зависимости от интенсивности дождя. Но мы все знаем, сколько стоит ретрансляторов в каждой точке окончания действия конкретной длины волны излучения. Способность волн огибать встречаемые препятствия и дифрагировать вокруг них, определяется соотношением между длиной волны и размерами препятствий. Чем ниже частота сигнала, тем больше дальность распространения поверхностной волны. Чем короче волны, тем слабее проявляется дифракция. По этой причине УКВ очень слабо дифрагирует вокруг поверхности земного шара и дальность их распространения в первом приближении определяется расстоянием прямой видимости.[7,с41] Ультракороткие волны, распространяющиеся за счет рассеяния на неоднородностях тропосферы на расстояние до 1000 км, получили название тропосферных. Наконец, волны длиннее 10 м, распространяющиеся вокруг земного шара на сколь угодно большие расстояния за счет однократного и многократного отражения от ионосферы (т. е. ионизированной оболочки атмосферы), называются ионосферными или пространственными.

Таким образом, мы можем сделать вывод: что реакция организма и результаты диагностики еще серьезно зависят от состояния поля околоземного пространства в данный момент времени. Так как под воздействием социально – промышленной среды, воздействия разного вида техники : от станций мобильной сети до ракетного оборудования, морской локации, и т.д. состояние поля постоянно меняется, проникая вовнутрь организма на разные глубины, в зависимости от частот, оказывает разное дезорганизующее состояние организма. Это нам показывает и бесполезность применения химических препаратов для лечения данных синдромов или как минимум слабую эффективность их.

Собственно все выше обозначенные проблемы мы и наблюдаем у современного человека и школьника. Можно даже сказать, что те проблемы здоровья, которые мы сейчас наблюдаем у школьника в большей мере вызваны современным состоянием околоземного пространства, чем просто школьными проблемами, просто на фоне психологических нагрузок учебного плана они выявляются, могут аккумулироваться, синергизироваться в организме, но ни как не могут быть причиной только образовательного процесса.

Основные показатели копинг –стратегий.

1.Позиции конфронтации свойственно:

- некоторая агрессивность,
- отсутствие конечной цели,
- яркие негативные эмоциональные реакции,
- невозможность планировать поведение, предугадать исход ситуации.
- возможность проявления злости,
- чрезмерное упрямство, создается конфликт,
- необдуманность действий.

В трудной ситуации , при отсутствии полноценных аргументов убеждения *конфронтация* помогает действовать, сдвинуть ситуацию с мертвой точки, и отстаивать свою позицию.

В этой ситуации при отсутствии осознанности, сложно прийти к эффективному решению проблемы.

Ключевым элементом такого поведения является не решение проблемы, а снятие психоэмоционального напряжения.

2.В позиции Дистанцирование свойственно:

- выключиться из ощущения проблемы, как бы обесценить ее, происходит через снижение ее важности,
- пытается прояснить ситуацию ее,
- отмечаются перенос внимания с проблемной точки на что-то другое, шутливость.
- помогает не перегореть психологически, облегчить эмоциональное состояние. Однако обесценивание ситуации относительно значимости происходящего приводит к отсутствию решения проблемы как таковой.

3.В позиции Самоконтроль свойственно:

- подавление эмоций.
- завышенный контроль своих действий, закрытость.

Самоконтроль помогает решить проблему отстраненно, без лишних внешних проявлений эмоций. Однако при такой стратегии поведения потребности и желания скрываются, что отрицательно сказывается на удовлетворенности от решения проблемы.

4.Позиции Поиска социальной поддержки свойственно:

- стремление получить материальную, ментальную и моральную поддержку извне.
- демонстрируется попытка вызвать сочувствие у окружающих, совет ;

Такая стратегия поведения способствует разрешению проблемы, но одновременно формирует зависимость от чужой оценки и мнения окружающих.

5.В позиции Принятие ответственности свойственно:

- признание своего участия в создании сложностей,
- понимание своей роли в решении проблемы.
- наличие обдумывания своих действий,
- поиск личных ошибок,
- выявление своих отрицательных качеств.

Негативной стороной подхода является чрезмерная самокритика, чувство безысходности, недовольство собой и происходящим.

6.В ситуации Избегания свойственно :

- уходить от решения проблемы: отказываются признавать ее существование,
- заблуждаться, некорректно оценивать происходящее, отвлекаться.
- делать вид как будто не замечает сложности, раздражается, когда ему указывают на нее.
- часто включается компенсация стресса через переедание, употребление спиртного.

Позиция избегания считается ее неэффективной в долгосрочной перспективе.

Но в момент стресса помогает сохранить свое состояние в некотором равновесии, но сама проблема остается нерешенной.

7.Позиции планирования решения проблемы свойственно: .

- создание плана по выходу из ситуации.
- анализ возможностей с учетом своего опыта, и вероятные результаты действий. Такой вид поведения считается наиболее логичным, способствующим решению проблем.

Негативной стороной такой позиции является невозможность моментально принять нужное решение, используя интуицию. В такой позиции теряется гибкость и истинность эмоции, которые уходят на задний план.

8.Позиции Положительная переоценка свойственно :

- Смена отношения к проблеме.
- позитивное переосмысление,
- способность воспринимать трудность как очередной этап саморазвития.

Минусом стратегии является возможная неспособность видеть другие выходы из сложившейся ситуации.

Выявление результатов и их интерпретация

Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
1.Конфронтативный копинг	0 - 3	4 - 14	15 - 18
2.Дистанцирование	0 - 3	4 - 14	15 - 18
3.Самоконтроль	0 - 3	4 - 17	18 - 21
4.Поиск социальной поддержки	0 - 3	4 - 14	15 - 18
5.Принятие ответственности	0 - 2	3 - 8	9 - 12
6.Бегство-избегание	0 - 4	5 - 19	20 - 24
7.Планирование решения проблемы	0 - 3	4 - 14	15 - 18
8.Положительная переоценка	0 - 3	4 - 17	18 - 21

Также целесообразно проанализировать профиль копинг-стратегий по всем шкалам. Позитивным считается преобладание среднего значения по шкалам 3, 4, 5, 7, 8 над шкалами 1, 2, 6.

По результатам нашей диагностики
обучающиеся выбирают стратегию поведения :

	Стратегия поведения	% обучающихся	Выбирающих стратегию	Макс/мин отклонение	Ср.арифм
1	конфронтация;	44%	>54%	83/0	
2	дистанцирование;	44%	>59%	83/0	
3	самоконтроль;	52%	>68%	90/0	
4	поиск социальной поддержки;	61%	>60%	100/0	
5	принятие ответственности;	61%	>62%	100/0	
6	планирование решения проблемы;	78%	>67%	94/0	
7	положительная переоценка	52%	>60%	100/0	
8	избегание;	39%	>57%	79/0	

Мы предлагаем вариант решения проблемы следующим образом :

Стратегия поведения			Рассмотреть позитивные стороны стратегии	Рассмотреть негативные стороны стратегии	Выработать варианты новых стратегий
конфронтация;	>54%	44%			
дистанцирование;	>59%	44%			
самоконтроль;	>68%	52%			
поиск социальной поддержки;	>60%	61%			
принятие ответственности;	>62%	61%			
планирование решения проблемы;	>67%	78%			
положительная переоценка	>60%	52%			
избегание;	>57%	39%			

Варианты работы со стратегиями поведения.

1. Конфронтация;

Как правило, обучающиеся которые имеют опыт преимущественно позиции конфронтации, чаще всего попадают именно в конфликтную ситуацию и нередко заканчивается решение вопроса потасовкой. Они чаще всего не имеют опыта диалогового решения проблемы, не могут обосновать свою позицию, не могут аргументировать ее. Такая позиция формируется в большинстве случаев из-за недостатка информации, обедненного словарного запаса, часто наблюдается нарушение логического мышления, что выражается не согласованностью аргументов и выводов в отношении ситуации или проблемы. В результате речь не аргументирована, а вывод не уместен.

Обучающегося, с такой позиции важно научить логическому мышлению и широте взглядов, анализу и при необходимости приятию чужой точки зрения. По принципу, если все точки (смысловые понятия) множества А(то есть высказывания) принадлежат множеству С

(высказывание), и если все точки множества В принадлежат множеству С, то $a=b=c$, а если не все точки А принадлежат множеству С, и если не все точки множества В принадлежат множеству С, то есть и другие варианты решения или вообще может не быть вариантов решения проблемы. Так им образом смысловое поле одного высказывания должно иметь хотябы одну точку соприкосновения со смысловым полем другого высказывания. Подросток должен уметь вычленять из не всегда правильно сформулированной речи одноклассника смысл и проверять его на соответствие смыслу сказанного им самим, и находить точки соприкосновения этих смыслов или отсутствие таковых. И главное успеть остановиться от продолжения выяснения конфликта, если понял, что предмет их спора разный.

Но конфронтация, часто возникает и на основе простого соперничества, когда каждая из сторон или одна из них не зависимо, от сути вопроса готова доказывать свое превосходство. Это самая сложная ситуация – война амбиций, она, как правило, затягивается на долго.

В такой ситуации главное остановить конфронтацию в данный момент уравнив обоих в их достоинствах. А позже на классном часу или на уроке в удобное время показать всю не перспективность такой позиции и показать другие пути удовлетворения своих амбиций: через знания, в игре, через проявление позитивных качеств.

2. Дистанционирование.

Такая позиция может быть выбранной осознанно или интуитивно.

Осознанно выбранная такая позиция сродни позиции избегания. Легче сделать вид, что проблемы нет, чем ее решать. Такая позиция за счет обесценивания ситуации позволяет снизить уровень стрессогенного фактора ситуации. Данная стратегия облегчает негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, но обучающимся, необходимо рассказывать о вреде постоянного использования такой стратегии поведения. Не возможно постоянно дистанцироваться от проблемы, так она не решается, а только растет в своем объеме и сложности. И однажды может стать не решаемой. Можно дистанцироваться от ситуации в конкретный момент времени, но позже снова вернуться к нему и переосмыслить, найти решение вопроса. Если вопрос не решается сразу, то ежедневно изо дня в день надо вновь и вновь возвращаться к нему. И однажды решение придет.

Для осознанного дистанцирования от проблемы рекомендуется использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания. Так же можно просто взглянуть на ситуацию не изнутри ее, а как бы со стороны. Из позиции со стороны, легче приходит решение проблемы и оно, как правило, более верное, так как не включает личностную оценку, а является более объективной. Позиции дистанцирования необходимо обучать подростков, особенно тех, у которых доминирующей стратегией является конфронтация.

2. Наиболее часто встречающийся вариант позиции – это **избегание**.

Наблюдение показывает, что эта позиция свойственна обучающимся так же с малым объемом знаний. В результате чего они чаще всего просто не знают, что делать в той или иной ситуации, показаться смешными не хотят, а что делать не знают, так же не очень понимают, где получить необходимые знания. Но часто при полученных знаниях понимают, что в этой ситуации надо чему то учиться, трудиться, перестраиваться, менять себя, свои привычки- это им кажется либо трудным, либо страшным, почти невозможным. Но после нахождения варианта решения, при поддержке и помощи, довольно часто позиция избегания перерастает в позицию принятия ответственности.

Частым примером бывает пример публичного выступления: главное помочь пройти первый барьер страха, а потом обучающиеся сами с удовольствием начинают выступать и участвовать не только в выступлении, но в организации творческих мероприятий. Страх публичного выступления, один из сильных страхов даже для взрослых, и преодоление его формирует у обучающегося активную жизненную позицию.

Фактически для изменения такой ситуации, часто бывает достаточно изначально помочь в преодолении трудностей. Но часто позиция избегания бывает просто обоснованной и необходимой в сложившейся ситуации: например, полное неприятие друг друга, в силу разности нравственных позиций, устоев, убеждений, статуса и т.д.

3. Позиция **положительной переоценки** свойственна мало кому, но эффективная и очень полезная стратегия, которой необходимо фактически обучать всех обучающихся. Научить именно тому, что это ситуация помогает пересмотреть, чему она может научить, что показать. И сделав вывод уже можно «не наступать на грабли» повторно.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации, а появляется возможность оценить правильность или не правильность своих действий, переосмыслить, переоценить себя в данной ситуации, а значит возникает ситуация личностного роста.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Позиции **дистанцирования**, то же необходимо обучать всех. В любой сложной ситуации необходимо несколько дистанцироваться, как бы посмотреть на ситуации со стороны, немного обесценить, чтобы эмоции не мешали решать вопрос, а потом спланировать решение проблемы.

Вариант **самоконтроля** самый сложный фактически, так как он зависит в большей мере от состояния нервной системы в данный момент, от остроты проблемы. Но самое эффективное не просто себя ограничить в реакциях, что бывает вредно для организма если это происходит постоянно, но переключить свое внимание на решение проблемы с другой стороны – посмотреть чему она учит, какой урок она преподносит,

что я сделал(а) не так и как лучше было сделать. Как только придет правильное решение ситуация просто растворится.

Такой же ход мысли эффективен в позиции конфронтации.

Главное успеть задать себе вопрос : нужен мне конфликт ? Если нет, то уже дальше можно включить дистанцирование, самоконтроль, избегание, позитивный пересмотр. Но можно и взять ответственность на себя за конфликт. Просто сказав, да я не прав (даже если и считаешь себя правым), извини меня и красиво расставшись в уединении пересмотреть ситуацию, а позже уже спокойно подойти и сказать, что я все таки считаю, что это должно быть вот так или я считаю это должно быть так (например). В такой ситуации не происходит накопление обид, не происходит накопление разбалансировки нервной системы и как следствие всего организма.

Фактически образуются пары стратегий :

Конфронтация – дистанцирование;

Избегание -взятие ответственности;

Поиск социальной поддержки - позитивный пересмотр;

Самоконтроль – планирование решения проблемы;

Эти пары могут взаимно погасить, уравновесить ту или иную стратегию, ее негативные результаты. Но при этом необходимо учить приемам саморегуляции и внутреннего самобалансирования.

Приемы саморегуляции.

Сам Ричард Лазарус говорит о том, что стрессовая реакция зависит от оценки угрозы и если возможно переоценить степень возможного вреда от угрозы или переключить внимание от угрозы, то стрессовые реакции могут уменьшиться или даже быть устранены. Причем отмечает уменьшение уровня стрессовых реакций зависит от личностной предрасположенности человека к защитным механизмам данного типа (отрицания или интеллектуализации).

Данные исследования сам Р.Лазарус проводил с помощью измерения электропроводимости кожи и частоты сердечных сокращений.

Дыхание —самая важная функция организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. При частом дыхании, которое становится поверхностным повышается возбудимость нервных центров, а при глубоком, которое становится медленным — наоборот, снижается.

Большинство органов нашего тела имеет двойную иннервацию, от симпатической и парасимпатической нервных систем. Но симпатическая нервная система иннервирует все органы, а парасимпатическая иннервирует далеко не все органы и ткани. Большинство гладкомышечных оболочек кровеносных сосудов, лишены парасимпатической иннервации.

Симпатический отдел автономной нервной системы — это система тревоги, мобилизации защитных сил и ресурсов организма. Симпатическая система активирует мышцы и железы организма. С другой стороны, парасимпатическая система дезактивирует мышцы и железы, возвращая организм в состояние покоя и расслабления. Симпатическая система активирует мышцы и железы организма. Хотя в этой последовательности их действия взаимно дополняют друг друга.

Парасимпатическая нервная система не иннервирует сосуды конечностей. Таким образом, не происходит автоматического расслабления конечностей. Для их расслабления требуются дополнительные действия.

Просвет дыхательных путей регулируется вегетативной нервной системой.

При возбуждении симпатической НС просвет увеличивается. Возбуждение парасимпатической НС просвет уменьшается. Поэтому все предложенные упражнения

выстроены так, что бы сбалансировать действие симпатической и парасимпатической нервных систем.

Очень эффективно работает упражнение: стойка на одной ноге.

Сначала стойка делается на правой ноге, потом на левой.

Упражнения для восстановления внутреннего равновесия:

1. Полное диафрагмальное дыхание.

Самый простой вариант – это сделать дыхательные упражнения:

- сделать глубокий вдох диафрагмальный и глубокий выдох на счет 4 :4, т.е. вдох равен выдоху по длине. Чем длиннее вдох, тем длиннее выдох, например 8:8, тем эффективнее снятие эмоционального напряжения. Сделать от 5 до 10 полных циклов, т.е. вдох – выдох = 1 цикл.

Для тренировки такое упражнение можно делать во время ходьбы, конечно не на загазованных улицах города.

2. Дыхание –ХА. Очень эффективно сделать глубокий вдох с поднятием рук и резкий выдох с наклоном вперед и руки бросить вниз, до полного выдоха, со звуком – ХА, со вдохом встать. (Звук ХА в данной ситуации просто позволяет сделать правильный выдох, который просто сложно объяснить словами.) Сделать 3-5 таких упражнений, если конечно позволяет ситуация, если не позволяет, то надо найти то место, где это возможно сделать без помех и без смущения себя и других окружающих. Чем чаще такое упражнение делается в спокойной обстановке, тем уравновешеннее становится нервная система в целом, тем меньшее влияние оказывает стресс на организм человека.

3. Поочередное дыхание, то одной то другой ноздрей, при закрытой противоположной, позволяет активизировать поочередно и более эффективно каждый из дыхательных путей, а так же сбалансировать симпатическую и парасимпатическую НС.

4. Стойка на одной ноге поочередно, начиная с правой и заканчивая левой ногой. 3-5 раз по 1-3 мин. Руки в этот момент можно поднять вверх параллельно, можно соединить ладони. Если сложно для выполнения, можно согнутую ногу держать за лодыжку одноименной рукой, другой рукой придерживаясь за стул, стол, стену, но добиться того, что бы спина была ровной.

1. Большая психологическая энциклопедия <https://dic.academic.ru>.
2. <https://pandia.ru/text/80/109/34626.php> Зависимость сопротивления тела человека от состояния кожного покрова. Волгоград.
3. В.Семаченко. <https://www.medactiv.ru/yneuro/guide-0504.shtml> Центр клинической лимфологии.
4. Лазарус Р. «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания») New York, McGraw-Hill [1966]
5. Lazarus R.S., Speisman J.C. and Mordkoff A.M. The relationship between autonomic indicators of psychological stress: heart rate and skin conductance. *Psychosom. Med.* 25:19-30, 1963.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. - В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970, с.178-209.
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Профилактика стрессов. Издательство московского университета 1993г.
8. Фок В. А. Проблемы дифракции и распространение электромагнитных волн. - М.: Советское «Радио», 1970.
9. Физиология вегетативной нервной системы. -Л-д: Наука, 1981. -С. 181—211
10. <http://medicineno.com/parasimpaticheskaya-nervnaya-sistema-lechenie-i-diagnostika.html> - Сайт клиники неврологии.
11. http://ftemk.mpei.ac.ru/bgd/_private/Sopr_tel_chel.htm NovikovSG@mpei.ru доцент Новиков С.Г.