

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса

Научный руководитель – **Виноградова Наталья Александровна**

Габимова Илаха Сейран гызы

Абитуриент

Институт медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия

E-mail: ilaha.gabimova@mail.ru

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса

Габимова Илаха Сейран гызы

Донецкая Республиканская Малая Академия Наук учащейся молодежи, г.Донецк, ДНР

E-Mail: <mailto:Arina0@meta.ua>

Проблема стресса была и остается сегодня по-прежнему одной из наиболее интересных и, в то же время, к сожалению, недостаточно изученных проблем. Стрессов вообще избежать нельзя в принципе. Это автоматическая реакция организма на трудные или неблагоприятные ситуации. Но можно снизить неблагоприятные последствия стресса. Многие рассматривают стресс вообще как неотъемлемый «атрибут» современной техногенной, информационно перенасыщенной эпохи и указывают на необходимость интенсификации и научной, и практически ориентированной разработки проблемы защиты от ситуаций стресса [1-3].

Цель: изучить способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

Задачи работы:

- проанализировать литературу по проблеме исследования
- изучить физиологическую природу стресса
- изучить наиболее распространенные причины стресса современного человека
- рассмотреть способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
- экспериментально проверить эффективность визуализации как метода борьбы со стрессом

Объект исследования: способы саморегуляции психологического состояния при стрессе

Предмет исследования: влияние визуализации на психологическое состояние

Методы работы: анализ научной литературы, техника визуализации, тест Спилбергера-Ханина для определения уровня тревожности.

В эксперименте приняли участие подростки (юноши и девушки) в возрасте от 15 до 17 лет, члены Донецкой республиканской малой академии наук учащейся молодежи секции «фармация». Уровень тревожности оценивали с помощью методики Ч.Д. Спилбергера. Исходная диагностика показала, что около половины подростков обладают повышенным уровнем тревожности, как ситуативной, так и личностной. Затем после прослушивания инструкции ребята начали выполнять упражнения на визуализацию. Им надо было представить воображаемую жилую комнату, учитывая температуру и влажность воздуха в помещении, запах, полную концентрацию осязания, цветовую гамму. Первое из заданий требовало вообразить напольное покрытие (обязательно учитывая цвет), после чего проделать пару шагов, полностью погрузившись в процесс осязания; выполнив, они сконструировали индивидуальный облик зеркала, к которому продолжали путь. Затем совершить мысленное путешествие по воображаемой комнате, описывая по очереди вслух все, что видят. После окончания упражнений на визуализацию учащиеся заново прошли тест Спилберга.

Экспериментально доказана эффективность техники визуализации как способа снижения уровня тревожности у подростков. Количество подростков с высоким уровнем тревожности снизилось с 43% до 14% (ситуативная тревожность) и с 57% до 28,5% (личная тревожность). Все учащиеся, принимающие участие в эксперименте, отметили положительные впечатления и высказали желание узнать больше об этом методе. В связи с этим планируется провести просветительскую работу среди учащихся на тему пагубного влияния стресса на организм и доступных способов борьбы с ним.

Литература

1. Грэхэм Х. Визуализация. Практическое руководство / Х. Грэхэм - СПб.: Питер, 2001. - 128с.
2. Мандель Б.Р. Психология стресса. Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - «Флинга», 2014г. - 252 с.
3. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем / М.Е. Сандомирский - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 336 с

Источники и литература

- 1) 1. Грэхэм Х. Визуализация. Практическое руководство / Х. Грэхэм – СПб.: Питер, 2001. – 128с. 2. Мандель Б.Р. Психология стресса. Учебное пособие / Б.Р. Мандель. – «Флинга», 2014г. – 252 с. 3. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем / М.Е. Сандомирский – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 336 с