
МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

А.В. Михеева

Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В современном обществе усиливается воздействие на человека разнообразных стрессогенных факторов — таких, как увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, виртуализация общества, перемены в социальной жизни, ухудшение экологической обстановки, природные и техногенные катаклизмы, обострение политической ситуации в мире, экономический кризис и др.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, копинг-механизм, йога, темперамент.

Для нашей эпохи характерно постоянное нарастание прессинга на психику и нервную систему человека. При этом от того, насколько современный человек способен сопротивляться стрессу, зависят его когнитивная, эмоциональная, мотивационная и поведенческая сферы деятельности. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе.

В настоящее время забота о формировании стрессоустойчивости современного человека выходит на передний план государственных интересов и является первоочередной задачей современной науки.

В своей работе мы придерживаемся подхода Н.И. Бережной, которая рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов [2]:

- психофизиологического (тип, свойства нервной системы, темперамент);
- мотивационного. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;
- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- интеллектуального — оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана и их последователей, успешная или неуспешная адаптация к стрессу определяется копинг-механизмами или механизмами совладания.

Теория копинг-механизмов получила свое развитие в трудах последователей Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которыми было выделено, описано и классифицировано большое количество приемов совладания со стрессом, которые опираются на копинг-механизмы и проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности [5].

В когнитивной сфере могут получить развитие следующие приемы: принятие проблемы как чего-то неизбежного, проявление своего рода определенной философии стоицизма; диссимуляция проблемы, игнорирование, снижение ее серьезности вплоть до подшучивания над проблемой; сохранение апломба, стремление не показывать своего проблемного состояния другим; анализ проблемы и ее последствий, поиск соответствующей информации, расспрос специалистов, обдумывание, взвешенный подход к решениям; относительность в оценке проблемы, сравнение с другими, находящимися в худшем положении; религиозность, стойкость в вере; придание проблеме значения и смысла, например отношение к проблеме как вызову судьбы или проверке стойкости духа и др.; самоуважение — более глубокое осознание собственной ценности как личности.

Копинг-механизмы, связанные с эмоциональной сферой личности, проявляются в виде переживания протеста, возмущения, противостояния проблеме и ее последствиям; эмоциональной разрядки — отреагирования чувств, вызванных проблемой, например плачем; изоляции — подавления, недопущения чувств, адекватных ситуации; пассивного сотрудничества — доверия с передачей ответственности специалисту; покорности, фатализма, капитуляции; самообвинения, возложения вины на себя; переживания злости, раздражения, связанных с ограничением жизни проблемой; сохранения самообладания — равновесия, самоконтроля.

С поведенческой сферой человека связаны отвлечение — обращение к какой-либо деятельности, уход в работу; альтруизм — забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план; активное избегание стремление избегать «погружения» в процесс решения проблемы; компенсация — отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например покупка чего-то для себя; конструктивная активность — удовлетворение какой-то давней потребности, например, совершить путешествие; уединение — пребывание в покое, размышление о себе; активное сотрудничество — ответственное участие в процессе решения проблемы; поиск эмоциональной поддержки — стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание. Распространенными приемами, включающими поведенческие механизмы, являются сознательное изменение напряжения и расслабления мышц (релаксация), успешность деятельности обучаемых (результативность деятельности), образное представление тепла и тяжести (аутогенная тренировка), размышление (медитация) и др.

При этом йога является интегральной технологией, которая задействует одновременно когнитивные, поведенческие и эмоциональные копинг-механизмы коррекции стрессового состояния личности и обеспечивает человеку адаптивное (функциональное) копинг-поведение, направленное на решение его проблем.

Мы предположили, что занятия йогой повышают стрессоустойчивость личности, задействуя когнитивные, поведенческие и эмоциональные копинг-механизмы коррекции стрессового состояния.

Для проверки нашего предположения мы провели следующий эксперимент.

Экспериментальная группа из 90 человек проходила трехмесячный курс йоги из 24 занятий. Занятия проходили дважды в неделю. Длительность занятия — 45 минут. Схема занятия строилась следующим образом: медитация, направленная на расслабление всего тела (5 минут), медитация на положительно окрашенное эмоциональное состояние (5 минут), полное (глубокое) дыхание + попеременное дыхание (5 минут), физические упражнения (25—30 минут), отдых.

Контрольная группа из 108 человек никаких занятий не посещала.

В исследовании использовались следующие методики: опросник диагностики стрессоустойчивости С.В. Субботина, а также опросник по шкале тревожности Спилбергера — Ханина, опросник структуры темперамента В.М. Русалова и личностный опросник Шострома, показатели которых продемонстрировали высокую степень корреляции с показателями стрессоустойчивости по опроснику С.В. Субботина.

В начале занятия практикующие входили в состояние радости и умиротворения. Для этого нужно было сесть в любую удобную позу, закрыть глаза, по возможности расслабиться и вместе с инструктором повторять формулы самовнушения: «Я расслаблен. Я спокоен» [10; 12].

При этом происходило ослабление доминантного очага, являющегося источником невротического состояния, и создание нового доминантного очага с положительной эмоциональной окраской с помощью концентрации на формулах самовнушения и сопутствующих им ощущениях, что включало поведенческий механизм коррекции стрессового состояния и способствовало выходу занимающихся из нежелательного состояния.

Затем практикующие выполняли медитацию, также направленную на вызывание у себя и удержание состояния расслабленности и положительного психоэмоционального состояния. Для этого, по-прежнему находясь в удобной позе и сохраняя глаза закрытыми, практикующие сосредотачивались на приятных образах и природных пейзажах. При этом у практикующих наблюдалось постепенное расслабление тела, поза становилась менее напряженной, выражение лица смягчалось. Такое начало занятия с элементами медитации способствовало появлению высокоамплитудного альфа-ритма у правого полушария мозга, что соответствует состоянию особого покоя и расслабления, во время которого решаются серьезные психологические проблемы личности и создаются условия для активного управления всей внутренней средой организма [6]. При этом снимается нервное возбуждение и уменьшаются проявления таких эмоциональных реакций, как гнев, раздражение, агрессия, страх. Таким образом во время занятия задействовались эмоциональные механизмы коррекции стрессового состояния личности.

После этого практикующие выполняли дыхательные упражнения, о пользе которых в преодолении стресса много писали А. Лоуэн, М.П. Ивлев, Дж. Эверли и Р. Розенфельд [4; 5; 11].

Глубокое дыхание способствовало насыщению крови кислородом, что активировало заднюю левую и переднюю правую зоны мозга, так называемую «ось сверхсознания», соответствующую творчеству и интуиции. В обычном же состо-

янии активизированы передние (лобные) доли левого полушария и задние — правого («когнитивная ось»). Когда с помощью усиления «оси сверхсознания» у практикующих включался механизм творческой интуиции, у них повышалась возможность получения некоего решения, которое на первый взгляд кажется абсолютно нелогичным, но при этом оно будет единственно верным [8]. Верно найденное решение по поиску выхода из проблемной ситуации является важным фактором преодоления стресса и воплощает собой когнитивный механизм коррекции стрессового состояния личности.

Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю производит уравновешивающее, гармонизирующее воздействие на деятельность правого и левого полушарий мозга, т.е. носит антистрессовый характер. Через мозолистое тело начинает формироваться больше связей, а чем больше связей, тем быстрее и эффективнее происходит обработка информации и тем более разумно мы способны действовать. Появляется возможность посмотреть на свою ситуацию со стороны, произвести ее объективный анализ с поиском конструктивного решения, т.е. задействуются когнитивные механизмы коррекции стрессового состояния личности.

После дыхательных упражнений практикующие выполняли физические упражнения. Комплекс физических упражнений был представлен комплексом «Сурья намаскар». По мнению исследователей, умеренные физические нагрузки повышают устойчивость человека к стрессам [1; 10]. При этом упражнения комплекса «Сурья Намаскар» как раз являются такими, которые произвольно ставят тело человека в принципиально непривычное положение, и чтобы удержать тело в непривычной позе, нужна большая концентрация внимания. Тело, принимающее непривычное положение, начинает искать в нем баланс, чтобы сохранить равновесие, — внимание переносится с внешней среды на внутреннюю, что позволяет дистанцироваться от стрессогенной ситуации и понизить ее значимость, действуя поведенческий механизм коррекции стрессового состояния.

После завершения физической нагрузки практикующий должен расслабиться в позе «Шавасана» на несколько минут. За счет того, что комплекс упражнений заканчивается техникой глубокой релаксации, йога как бы «моделирует» нормальную физиологическую реакцию на стресс, позволяя завершить цепочку физиологических реакций.

Согласно приведенным выше фактам и размышлениям, упражнения йогов — эффективный способ повышения стрессоустойчивости. Благодаря выполнению этих упражнений, практикующий учится управлять своими эмоциями (эмоциональный механизм повышения стрессоустойчивости), входить в состояние спокойствия и расслабления, снимать мышечные и психические зажимы (поведенческий механизм повышения стрессоустойчивости), активизировать свои творческие ресурсы и находить выход из проблемной ситуации (когнитивный механизм повышения стрессоустойчивости).

Для оценки влияния разработанной нами программы мы проанализировали значимость различий между контрольной и экспериментальной группами до и после занятий. Для выявления значимости различий результатов мы использовали критерий Вилкоксона для зависимых выборок. В табл. 1, 2 выделены значимые различия на уровне $p < 0,05$.

Таблица 1

Сравнение средних значений показателей стрессоустойчивости экспериментальной группы до и после занятий йогой

Экспериментальная группа	Средние значения		p-уровень
	до занятий	после занятий	
Опросник Субботина			
Стрессоустойчивость	145,04	118,82	0,000149
Тест Спилбергера — Ханина			
Реактивная тревожность	51,04	41,21	0,000073
Личностная тревожность	47,10	40,80	0,000035
Опросник Русалова			
Предметная эргичность	3,91	6,10	0,000030
Социальная эргичность	3,56	5,78	0,000061
Пластичность	4,27	6,02	0,000159
Социальная пластичность	4,86	6,37	0,000172
Темп	2,97	5,03	0,000014
Социальный темп	3,51	5,61	0,000068
Эмоциональность	6,76	5,70	0,000023
Социальная эмоциональность	6,50	5,60	0,000024

Показатели в экспериментальной группе значительно изменились, при этом уровень значимости различий по всем показателям стрессоустойчивости высокий, т.е. изменение показателей произошло не случайным образом, а в результате оказанного воздействия

Рассмотрим, как изменились результаты контрольной группы.

Таблица 2

Сравнение средних значений показателей стрессоустойчивости контрольной группы до и после эксперимента

Экспериментальная группа	Средние значения		p-уровень
	до занятий	после занятий	
Опросник Субботина			
Стрессоустойчивость	118,81	116,95	0,589722
Тест Спилбергера — Ханина			
Реактивная тревожность	43,27	44,57	0,727501
Личностная тревожность	42,81	43,12	0,956774
Опросник Русалова			
Предметная эргичность	6,14	5,96	0,870024
Социальная эргичность	6,05	5,94	0,656753
Пластичность	7,10	6,94	0,507364
Социальная пластичность	6,49	7,03	0,117038
Темп	6,14	6,30	0,510521
Социальный темп	5,88	6,22	0,407901
Эмоциональность	8,13	8,05	0,942299
Социальная эмоциональность	7,06	6,25	0,065892

Как мы видим, p — уровень значимости различий по всем показателям выше уровня значимости $p = 0,05$ — это обозначает, что различия между выборками статистически недостоверны. Следовательно, изменение показателей произошло случайным образом под воздействием случайных факторов.

Таким образом, мы доказали, что в экспериментальной группе стрессоустойчивость у испытуемых повысилась в результате прохождения курса йоги. При этом, как было проанализировано выше, задействовались когнитивные, поведенческие и эмоциональные механизмы коррекции стрессового состояния личности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Архипова Е.Ф.* Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии у детей. — М., 2008. — 254 с.
- [2] *Бережная Н.И.* Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы III Всероссийского съезда психологов. 25—28 июня 2003 г.: в 8 Т. — СПб., 2003. — Т. 1. — С. 453.
- [4] *Ивлев М.П.* Здоровье. — М., 2002. — № 2.
- [5] *Лоуэн А.* Психология тела. — М., 2006. — 256 с.
- [6] *Сандомирский М.Е.* Защита от стресса. — М., 2001. — 336 с.
- [7] *Свидерская Н.Е., Быков П.В.* Пространственная организация ЭЭГ при интенсивной гипервентиляции (циклическом дыхании) // Физиология человека. — М., 2006.
- [8] *Свидерская Н.Е., Дащинская Т.Н., Таратынова Г.В.* Способ активизации творческих процессов с участием «сверхсознания» // Экология и традиционные религиозно-магические знания. Сборник материалов международного междисциплинарного научно-практического симпозиума. — М., 2001.
- [9] *Свядош А.М.* Неврозы: руководство для врачей. — М., 1998. — 448 с.
- [10] *Татура Ю.В.* Стресс: тонкости, хитрости и секреты. — М., 2006. — 384 с.
- [11] *Эверли Дж.С., Розенфельд Р.* Стресс: природа и лечение. — М., 2003. — 352 с.
- [12] *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. — СПб., 2012. — 256 с.

REFERENCES

- [1] Arkhipova E.F. *Korrekcionno-logopedicheskaja rabota po preodoleniju stertoj dizartrii u detej* [Correction speech therapy work to overcome erased dysarthria in children]. — М., 2008. — 254 p.
- [2] Berezhnaya N.I. *Stressoustojchivost' operativnyh sotrudnikov tamozhennyh organov* [Stress resistance operatives customs authorities] // Yearbook of the Russian Psychological Society: Proceedings of the 3rd All-Russian Congress of psychologists. 25—28 June 2003. — St. Petersburg, 2003. — Pp. 453
- [3] Ivlev M.P. *Zdorov'e* [Health]. — М., 2002.
- [4] Lowen A. *Psihologija tela* [Psychology of body]. — М., 2006. — 256 p.
- [5] Sandomirskiy M.E. *Zashhita ot stressa* [Protection from stress]. — М., 2001.
- [6] Sviderskaya N.E., Bykov P.V. *Prostranstvennaja organizacija EEG pri intensivnoj giperventiljacii (ciklicheskom dyhanii)* [The spatial organization of EEG during intense hyperventilation (cyclic breathing)] // Human Physiology. — М., 2006.
- [7] Sviderskaja N.E., Dashhinskaja T.N., Taratynova G.V. *Sposob aktivizacii tvorcheskikh processov s uchastiem «sverhsoznaniya»* [A method of activation of processes involving “superconscious” // Ecology and Traditional Religious and magic materials. Book of international interdistiplinary scientific and practical symposium]. — М., 2001
- [8] Svyadosch A.M. *Nevrozy: rukovodstvo dlja vrachej* [Neuroses: a guide for doctors]. — М., 1998. — 448 p.
- [9] Tatura J.V. *Stress: tonkosti, hitrosti i sekrety* [Stress: the subtleties, tricks and secrets]. — М., 2006. — 384 p.
- [10] Everly D.S., Rosenfeld R. *Stress: priroda i lechenie* [Stress: the nature and treatment]. — М., 2003. — 352 p.
- [11] Scherbatyh J.V. *Psihologija stressa i metody korrekcii* [Psychology of stress and methods of correction]. — SPb., 2012. — 256 p.

MECHANISMS OF IMPROVEMENT PERSON'S STRESSRESISTANCE WITH YOGA

A.V. Mikheeva

Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198

In modern society, amplified effect on humans of different stress factors — such as an increase in the tempo of modern life and the amount of information received, Virtualization of society, changes in social life, environmental degradation, natural and man-made disasters, worsening the political situation in the world economic crisis and etc.

Key words: handle stress, coping mechanism, yoga, temperament.