УДК 159.98

*Х.М. АЛИЕВ, О.А. АНДРЕЕВ*
*НОУ «Центр защиты от стресса», г. Москва*

# НОВЫЙ МЕТОД ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ «СТРЕСС-ТРАМПЛИН»: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ЭНЕРГИИ» СТРЕССА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время стресс является одним из самых популярных и изучаемых явлений в психологии. Столь пристальное внимание можно объяснить его уникальным влиянием на жизнь и здоровье каждого из нас. Так, сама жизнь происходит по законам диалектики, а там, где возникают противоречия, возникают и точки напряжения – стресс. По мнению М.В. Топчия и Т.М. Чуриловой (2009 г.), до 90 % всех заболеваний человека связаны со стрессом. Эмоциональный стресс является главной причиной сердечно-сосудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, он увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение, а также повышает вероятность возникновения злокачественных новообразований [1].

В современной науке развивается множество подходов к решению проблемы стресса, но в основном они направлены на защиту от стресса. Это задачи снижения стресса, профилактики стресса (как избегания стрессовых состояний), превентивного развития психологической устойчивости личности к стрессогенному воздействию внешних и внутренних факторов.

Наряду с указанными выше направлениями, где наиболее перспективным, на наш взгляд, является использование возможностей положительно зарекомендовавших себя методов саморегуляции «Ключ» и «Синхрогимнастика», мы также впервые освещаем и новое направление в психической саморегуляции – использование «энергии» стресса[1] как явления спонтанной мобилизации для более эффективного достижения человеком собственных целей. В данной работе изложены принципы нового метода саморегуляции «Стресс-Трамплин», созданного на основе указанных методов и открывающего, на наш взгляд, новые перспективы в таком динамично развивающемся направлении психологии, как «Стресс-менеджмент».

Метод саморегуляции «Ключ» был создан в 1981 г. в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина (Х.М. Алиев, 1981 г.). Данный метод отличается от других тем, что основан на идео-рефлекторных приемах, с помощью которых тестируется уровень текущего нервно-психического напряжения, а стресс снимается рефлекторно – автоматически. Данный метод был использован в ходе психологической подготовки испытателей Международной космической Программы «Марс 500», а ранее – военного персонала перед входом в атомоход «Курск», военных психологов и бойцов спецназа, направляемых в зоны боевых действий, при оказании экстренной психологической помощи пострадавшим в результате террористических актов в Кизляре, Каспийске, Беслане и других городах, а также при антистрессовой подготовке спортсменов на Олимпийских Играх в Китае [2].

Использование метода «Ключ» позволяет не только быстро в любое время и в любом месте снять стресс, страх, боль, но и быстро повысить уверенность в своих силах перед любыми стрессогенными ситуациям (экзаменами, переговорами, выступлениями, соревнованиями, сложными профессиональными ситуациями и даже боевыми действиями).

В методе «Ключ», когда при тестировании в условиях острого стресса стрессовая доминанта блокирует реализацию снимающих стресс идео-рефлекторных приемов, используется принцип «от простого к сложному» – производится подбор наиболее простых для пользователя повторяемых движений, способных быстрее всего автоматизироваться и тем самым позволяющих войти в ритм этой деятельности в максимально короткие сроки.

[1] Под «энергией» стресса в данной работе понимается нервно-психическое напряжение.

Особенностью этой части метода является то, что внимание при этом остается направленным на актуальные переживания и проблемы. Это важное условие для «разгрузки»[2], отличающее «Ключ» от большинства подобных методов снижения стресса. Выполнение этого условия необходимо для рефлекторной синхронизации текущего нервного напряжения человека с частотой возникающих при этом повторяемых действий, что и является фактором, определяющим быстрое снятие стресса и способствующим эффективному поиску внутренних или внешних ресурсов для решения актуальных текущих проблем.

По ходу процесса «разгрузки» могут возникать спонтанные катарсисы, сонливость, или явление «пустоты в голове» – остановки «внутреннего диалога», востребованные организмом и психикой, исполнение которых и приводит к быстрому восстановлению. Таким образом, как показала практика, острый стресс снимается наиболее простыми повторяемыми движениями, что для человека является наиболее естественным. Так, можно заметить, что когда человек нервничает, он совершает повторяющиеся движения спонтанно: ходит «туда-сюда» по комнате, качает ногой, крутится в кресле и т.д. В методе «Ключ» данный механизм естественной саморегуляции человека моделируется сознательно и в полном объеме, что и обеспечивает быстрый результат послестрессовой реабилитации с одновременным развитием навыков психической саморегуляции.

Впоследствии в ходе развития метода «Ключ» была разработана его дополнительная часть – «Синхрогимнастика» (Х.М. Алиев, 2006 г.). Данная часть метода, предназначена для быстрого раскрепощения, оздоровления и повышения творческой и физической работоспособности. Она включает в себя 5 базовых упражнений: «Хлест руками по спине», «Лыжник», «Мельница», «Вис» и упражнение, связанное с развитием координации с одновременным повышением психологической устойчивости, «Легкий танец». Указанный перечень не является исчерпывающим и может быть легко дополнен индивидуальными упражнениями, самостоятельно разработанными обучаемым по принципу «Синхрогимнастика» (адекватными упражнениями являются действия, выполнение которых осуществляется без напряжения и быстро автоматизируется).

Выполнение комплекса упражнений «Синхрогимнастики» в течении пяти минут (по одной минуте на каждое) позволяет обеспечить большинству практически здоровых людей высокую творческую и физическую работоспособность на целый день в напряженных условиях деятельности без длительных упражнений и тонизирующих средств [2].

В ходе дальнейшего исследования путей развития способности к психической саморегуляции, основываясь на принципах, лежащих в основе метода «Ключ» и «Синхрогимнастики», нами был разработан и апробирован принципиально новый метод, получивший название «Стресс-Трамплин». Данный метод позволяет перенаправлять «энергию» стресса на достижение желаемых целей. Для решения ранее недоступных проблем он позволяет «включить» обычно не подчиняющиеся волевому управлению внутренние психические ресурсы, «включение» которых происходит непредсказуемо, как правило в чрезвычайных ситуациях.

При создании метода «Стресс-Трамплин» мы основывались на принципе доминант (А.А. Ухтомский г., 1950; И.П. Павлов, 1973). Согласно ему, на стыке психического и телесного напряжения в мозге образуется так называемая доминанта – очаг коркового возбуждения. Благодаря образованию доминанты происходит направленная актуализация опыта, относящегося к данному случаю, включение подсознательных механизмов в направлении решаемой задачи и подключение других внутренних ресурсов [3; 6]. Так, в экстремальных ситуациях у человека нередко возникает непрогнозируемое более полное включение внутренних ресурсов, обеспечивающее неожиданный высокий результат деятельности.

С точки зрения системной психофизиологии, в момент, когда человек совершает «прорыв» в области своих возможностей, в его психофизиологической структуре включается механизм однонаправленной установочной психофизиологической саморегуляции, работающий в условиях выключения конкурирующих доминант головного мозга [4]. Следовательно, если сознательно усилить влияние желаемой доминанты, она способна вытеснить конкурирующую стрессовую доминанту. Данный прин-

[2] Под «разгрузкой» в данной работе понимается процесс психофизиологической разгрузки мозга человека с освобождением сознания от накопившихся отрицательных эмоций и нормализации истощенных или нарушенных функций организма.

**Таблица 1.** Учебно-тематический план психологической подготовки по методу «Стресс-Трамплин»

| № темы | Тема | Продолжительность занятия (ак. ч.) |
|---|---|---|
| 1 | Метод «Ключ»: теоретическая часть, «Стресс-Тест», упражнение «Разгрузка» | 4 |
| 2 | «Синхрогимнастика»: 5 базовых упражнений | 2 |
| 3 | «Синхрогимнастика»: «усложненные» упражнения | 2 |
| 4 | Выработка навыка экстренного гашения стресса | 2 |
| 5 | Выработка навыка использования стрессового перенапряжения для реализации желаемых целевых установок | 2 |
| Всего: | | 12 |

цип и лег в основу метода «Стресс-Трамплин».

Поясним на примере. Представьте, что человек стоит перед высоким забором и думает, сможет перепрыгнуть его или нет? Но, если за ним вдруг побежит злая собака, он легко перепрыгивает этот высокий забор! Это стало возможным потому, что в сознании человека произошло вытеснение конкурирующих с целью доминант.

Метод «Стресс-Трамплин» позволяет решить подобную проблему и сделать это без «злой собаки». Он также устраняет после стадии принятого решении конкурирующие доминанты и позволяет эффективнее решать проблемы, «перепрыгнув» внутренние барьеры (страхи, комплексы и стереотипы мышления) и «включить» ранее недоступные внутренние ресурсы, необходимые для достижения цели. Кроме того, результатом освоения метода является избавление от страхов, паники, головокружений и болезни укачивания. Обученные методу люди быстрее адаптируются к новому и успешнее переносят умственные и физические нагрузки.

Еще основатель теории стресса Г. Селье отмечал возможность его позитивного влияния на здоровье человека. Так, он ввел понятие положительного стресса – «эустресс» [5]. Метод «Стресс-Трамплин» еще раз подтверждает предположения известного ученого, открывая реальную возможность для выработки навыков превращения любого стресса в эустресс.

Психологическая подготовка по методу «Стресс-Трамплин» осуществляется в два этапа. Сначала обучаемые осваивают метод «Ключ» и «Синхрогиманстику». На втором этапе обучения с помощью специальных упражнений у обучаемых моделируется состояние стресса. Затем, на пике нервно-психического напряжения, у обучаемых формируются два вида навыков:

а) экстренного гашения стресса;

б) использования возникающего стрессового нервно-психического перенапряжения для реализации желаемых целевых установок (запланированных действий), подавленных текущей преобладающей доминантой.

Выработка навыка экстренного гашения стресса производится путем быстрого переключения внимания на выполнение активных раскрепощающих движений, обладающих потенциальной способностью быстро снимать стресс. Для этого можно использовать упражнения Синхрогимнастики, например «Хлест руками по спине», а также другие индивидуально подобранные или самостоятельно разработанные в ходе обучения по методу «Ключ». Со временем выработанный таким образом навык позволит эффективно гасить стресс, не только выполняя описанные действия, но и лишь мысленно моделируя их.

В целях обучения использованию стрессового перенапряжения для реализации желаемых целевых установок необходимо в процессе выполнения раскрепощающих движений представить выполнение желаемых действий. За счет наложения доминанты, связанной с движениями, и доминанты, отвечающей за желаемые действия, происходит их синестезия (объединение). В результате данных действий доминанта желаемых действий становится преобладающей, вытесняя стрессовую доминанту. Следовательно, стрессовая реакция снижается, а мотивированность на выполнение желаемых действий возрастает. В реальных условиях описанный алгоритм можно использовать для повышения эффективности любой желаемой деятельности как в стрессогенных условиях, так и в отсутствии таковых.

Описанный подход существенно отличается от традиционных подходов к тренировке навыков психической саморегуляции, в которых они формируются на фоне расслабления (релак-

сации) в условиях, способствующих этому, что может препятствовать применению полученных навыков в реальных условиях.

В методе «Стресс-Трамплин» применяется принцип обучения навыкам психической саморегуляции и, как следствие, развитию психологической устойчивости в близких к реальным условиях с помощью стрессогенных упражнений. Для этого применяется, например, усиленный вариант упражнения Синхрогимнастики «Вис» (вариант «Вис назад»), где пик напряжения достигается путем увеличения угла наклона корпуса тела, или упражнение «Вращение» (с соблюдением мер безопасности), вызывающее стресс за кроткий промежуток времени.

Курс психологической подготовки по методу «Стресс-Трамплин» может быть адаптирован с учетом особенностей конкретной профессиональной деятельности. В базовом варианте он включает в себя 5 тренинговых занятий (всего 12 учебных часов) и от 2 до 5 самостоятельных (в зависимости от исходных данных обучаемых и степени их подверженности стрессу).

Таким образом, разработанный метод психической саморегуляции «Стресс-Трамплин» сочетает в себе такие преимущества предшествующих ему методов (метод «Ключ», «Синхрогимнастика»), как простота освоения и применения; возможность обучения в любом месте; краткосрочность курса обучения и небольшая продолжительность занятий; возможность самодиагностики психофизиологического состояния; освоение в короткие сроки индивидуального способа саморегуляции; возможность проводить обучение в условиях, близких к реальным; высокая эффективность. При этом метод «Стресс-Трамплин» открывает дополнительные возможности как для развития психологической устойчивости к различным стрессорам, так и для повышения эффективности любой желаемой деятельности за счет направленного «включения» внутренних ресурсов.

*Список литературы*

1. Топчий, Т.В. Стресс как объект научной рефлексии / М.В. Топчий, Т.М. Чурилова. – Ставрополь : НОУ ВПО СКСИ, 2009. – 312 с.
2. Алиев, Х.М. Где взять силы для успеха. Короткий путь к высоким достижениям / Х.М. Алиев. – М. : Амрита, 2012. – 80 с.
3. Ухтомский, А.А. Учение о доминанте / А.А. Ухтомский // Собр. соч. – Л. : Изд-во ЛГУ. – 1950. – Т. 1. – 329 с.
4. Алиев, Х.М. Укрощение стресса / Х.М. Алиев. – М. : Эксмо, 2011. – 288 с.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.
6. Павлов, И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И.П. Павлов. – М. : Наука, 1973. – С. 412.

*References*

1. Topchij, T.V. Stress kak ob'ekt nauchnoj refleksii / M.V. Topchij, T.M. Churilova. – Stavropol' : NOU VPO SKSI, 2009. – 312 s.
2. Aliev, H.M. Gde vzjat' sily dlja uspeha. Korotkij put' k vysokim dostizhenijam / H.M. Aliev. – M. : Amrita, 2012. – 80 s.
3. Uhtomskij, A.A. Uchenie o dominante / A.A. Uhtomskij // Sobr. soch. – L. : Izd-vo LGU. – 1950. – T. 1. – 329 s.
4. Aliev, H.M. Ukroshhenie stressa / H.M. Aliev. – M. : Jeksmo, 2011. – 288 s.
5. Sel'e, G. Stress bez distressa / G. Sel'e. – M., 1979.
6. Pavlov, I.P. Dvadcatiletnij opyt ob'ektivnogo izuchenija vysshej nervnoj dejatel'nosti (povedenija) zhivotnyh / I.P. Pavlov. – M. : Nauka, 1973. – S. 412.

© Х.М. Алиев, О.А. Андреев, 2013