

Экспресс- оценка уровня и причин стресса с применением телесных соответствий по методике диагностики и терапии пренатального синдрома.

О.П.Рожкова

(Школа причинной психологии, Россия, Москва)

Известно, что в одних и тех же стрессовых условиях разные индивиды проявляют разный уровень патологического стресса (дистресса). Очевидно, что данный факт свидетельствует о разной степени развития навыков саморегуляции и стрессоустойчивости у участников ситуации. Изначальный уровень саморегуляции и стрессоустойчивости, как нам представляется, закладывается, начиная с периода формирования персональных особенностей личности, и зависит в частности, от степени тяжести пренатального синдрома.

Пренатальный Синдром (ПС) определяется как комплекс психогенных симптомов причиной возникновения которых, является влияние отрицательных эмоций, мыслей и поведения матери в период беременности. Степень тяжести проявлений Пренатального Синдрома главным образом зависит от двух показателей: Пренатальной Матрицы (ПМ) и Индивидуального Потенциала Рождения (ИПР).

Как выяснилось, акмеологические особенности индивида, в частности: ценности, цели, стратегии, достижения и другие установки связаны причинно-следственной связью с уровнем пренатального стресса и степенью тяжести пренатального синдрома. Очевидно, что искажения глубинных структур психики, закладываемые в пренатальный период, отрицательно влияют на способности к саморегуляции и стрессоустойчивость индивида, что отражается на всех уровнях, в частности на энергоинформационном.

При работе с клиентами по методике диагностики и терапии пренатального синдрома наиболее сложным является достоверное установление содержания глубинных личностных искажений – «программ» пренатальной матрицы или

пренатальных паттернов. Изначально они выявлялись через анализ жалоб пациента, анализ его ИПР и анализ поведения. Затем была поставлена задача разработки более простого алгоритма диагностики актуальных искажений.

Данная задача была решена с помощью телесноориентированной диагностики. Связь между социально психологическими процессами и областями тела человека исследовалась с древних времен. Наиболее общей, архетипичной и потому, достоверной нам показалась модель Маркуса Манилиуса. Именно эту модель мы взяли за основу своего исследования и применили наиболее употребимые социально- психологические значения архетипов. Была разработана анкета для анализа внутренних причин хронического стресса по уровню дискомфорта в означенных областях тела. Результаты анкеты расшифровывались исходя из социально-психологических значений архетипов, соответствующих тем или иным областям тела. Полностью данная разработка применялась при работе с управленческими кадрами на базе лаборатории традиционной медицинской психологии Федерального Научного Клинико-Экспериментального Центра Традиционных Методов Диагностики и Терапии (ФНКЭЦТМД и Т) МЗ РФ в 2002-2005гг.

Первая часть анкеты включает персональные данные, вторая часть посвящена субъективной оценке значимости раздражителей. Раздражители объединены в 12 групп, соответственно значениям архетипов вышеупомянутой модели Маркуса Манилиуса. Клиентам предлагается оценить значимость для них той или иной группы раздражителей по 5- балльной системе; при условии, что чем выше значимость, тем выше балл. В результате анализа результатов этой части таблицы мы выявляем суммарный балл субъективной оценки жизненного стресса, а также наиболее значимые раздражители – стрессовые факторы. Эти стрессовые факторы, вероятно, правомерно считать акмеологическими особенностями проявления жизненного стресса индивида, если допустить верным предположение о том, что наиболее значимыми в большинстве случаев, в мирное время, являются стрессовые факторы, затрагивающие

персональные ценности, цели, установки личности. Третья часть анкеты посвящена оценке ощущений привычного дискомфорта в той или иной области тела справа и слева. Выделено 12 областей тела в соответствии с моделью Манилиуса. Клиентам предлагается оценить дискомфорт в той или иной области тела справа и слева по 5-балльной системе; при условии, что чем сильнее и чаще отмечается ощущение дискомфорта, тем выше балл.

В результате анализа результатов этой части таблицы мы выявляем суммарный балл хронического стресса, а также значения пренатальных паттернов – глубинных причин хронического стресса. Эти данные сочетают акмеологические и функциональные особенности проявления жизненного стресса, если допустить верным предположение о том, что хронические функциональные изменения органов и систем, проявляющиеся в виде привычных ощущений дискомфорта указывают на глубинные акмеологические искажения в развитии личности; в частности, на содержание паттернов пренатального стресса.

Выявление телесных соответствий и социально-психологических процессов создаёт реальные предпосылки для оптимизации диагностики и терапии как последствий дистресса, так и пренатального синдрома.

В исследовании 2011 года приняло участие 114 человек – менеджеров высшего и среднего звена московских компаний – клиентов Школы Причинной Психологии, 84 женщины и 30 мужчин.

Возраст самого молодого участника 20 лет, самого взрослого - 70 лет. Средний возраст участников данной группы 40 лет.

На: первом этапе исследования был проведён сравнительный анализ структуры признаков жизненного стресса у мужчин и женщин. Были выявлены существенные отличия.

Определены явные гендерные отличия в распределении значимости раздражителей.

У респондентов – женщин субъективно, преобладают темы: любовь, творчество, дети; род, семья, дом. Объективно, телесный дискомфорт указывает на преобладание тем: брак, партнёрство, социализация; любовь, творчество, дети.

У респондентов-мужчин субъективно, преобладают темы: личность, индивидуальность, цели, достижения. Объективно, телесный дискомфорт указывает на преобладание тем: брак, партнёрство, социализация, то есть тех же, что и у женщин. Примечательно, что в нашем исследовании у респондентов - мужчин количественное преобладание субъективно воспринимаемых раздражителей мало существенно, можно сказать, что для них в большой степени важны и другие темы, такие как: ресурсы, финансы, энергия; род, семья, недвижимость; психические состояния.

У респондентов- женщин в данном исследовании, близкой по значимости к теме любовь, творчество, дети является только тема: род, семья, дом, быт.

Имеются также сходства и отличия в распределении соотношений значимости субъективных раздражителей к объективным причинам хронического жизненного стресса у респондентов женщин и мужчин. У женщин максимальные коэффициенты соотношения (преобладание субъективной значимости) связаны с темами: Семья, Страхи, Психические состояния.

У мужчин максимальные коэффициенты соотношения (преобладание субъективной значимости) связаны с темами: Семья, Цели, Психические состояния.

У женщин минимальные коэффициенты соотношения (преобладание объективной значимости причин хронического стресса) связаны с темами: Ресурсы, Партнёрство, Цели.

У мужчин минимальные коэффициенты соотношения (преобладание объективной значимости причин хронического стресса) связаны с темами:

Личность, Партнёрство, Сценарии будущего.

Данная разработка была успешно применена в рамках программы «Управление стрессом» в части экспресс-диагностики уровня и структуры стресса персонала в ряде отечественных компаний в которых назревал внутренний кризис в связи с реорганизацией бизнес-процессов (2006-2009 г.г.) и сыграла существенную роль в купировании предпосылок к внутреннему кризису с помощью подбора индивидуальных алгоритмов обучения развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости персонала.

В настоящее время развитие методики продолжается на базе Школы Причинной Психологии, клиентура которой представлена, в основном, руководителями высшего и среднего звена.

Список литературы.

1. Березовская Р.А. Отношение менеджеров к своему здоровью как фактору профессиональной деятельности: Автореф. дис. канд. психол. Наук. – СПб., 2001.- 21 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 351,352 с. – (Современное образование) ISBN–5-9292-0010-6.
3. Врехман К.Ш., Доклад на конференции по проблемам перинатальной психологии и медицины. Иваново, 1998.
4. Деркач А.А., Степнова Л.А. Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих. – М.: РАГС, 2003.-297 с.
5. Деркач А.А., Маркова А.К. Акмеологические особенности развития персонала./ Ежегодник Российского психологического общества: Мат-лы 3-го

Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003г. В 8-ми т.СПб.: Изд-во С.-Петербург. Ун-та.- 2003. –Т.3, с.61-64.

6. Марищук В.Л. Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Сентябрь, 2001. .

7. Марков В.Н. Потенциал личности как психолого-акмеологическое понятие / Акмеология: итоги, проблемы, перспективы. Мат-лы науч- практ. Конф. посвящённой открытию кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС./ Под общ. Ред. А.А.Деркача.- М., 2004. – 270с.

8. Осницкий А.К. Саморегуляция активности человека в системе управления // МЭЛИ: Науч.тр. – М 2003.

9. Павлова М.С., Фролова А.А., Човдырова Г.С., Шпикалов А.Ю. Психосоциальный стресс и психогенные расстройства. М.: Москва- Хабаровск, 2001.

10. Привалова О.Д. Психическая устойчивость как фактор успешности профессиональной деятельности менеджеров малого бизнеса.-М.:МОСУ, 2002.- 98 с.

11. Рожкова О.П., Дружкова Е.А., Пренатальный синдром, диагностика и терапия // Опыт и проблемы развития традиционных методов диагностики и лечения в России, т.3, М. 2003г.

12. Славнова Т.О. оптимизация саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел: Автореф. дис. канд. психол. наук.-М., 2003.- 23.с.

13. Смит Т.Дж. Профессиональный стресс // Человеческий фактор / Под ред. Г. Салвенди. М.: Мир, 1991. Т. 2. С. 356-392.

14. Стёганцев А. В. (Редакция статьи «Стресс-менеджмент для финансистов: время пришло!», журнал «Управление кредитной организацией», Москва, февраль 2008).

15. Хокки Р., Хамильтон П. Когнитивные паттерны стрессовых состояний // Леонова А. В., Чернышева О. Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: Хрестоматия. М.: Радикс, 1995. С. 225-242.

16. Човдырова Г.С., Клименко Т.С., Клиническая психология. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010.- 247 с.

17. Човдырова Г.С. Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом, и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД России в экстремальных условиях : Автореф. дисс.... докт. мед. Наук. М. 2000.