

Исследовательская работа

на тему:

Влияние обучения на курсе преподавателей йоги на уровень стрессоустойчивости



Выполнила: студентка курса Алексеева Татьяна

Содержание

1. Гипотеза исследовательской работы и ее обоснование.....
2. Теоретическая часть.
 - 2.1 Основные факторы, вызывающие стресс
 - 2.2 Воздействие стресса на нейроэндокринные системы организма
 - 2.3 Выявление признаков стресса
3. Практическая часть.
 - 3.1 Текст тестирования
 - 3.2 Пояснения к тесте
 - 3.3 Основные понятия теста и их интерпретация
 - 3.4 Итоги тестирования и их интерпретация
4. Заключение и выводы
5. Список используемой литературы

1. Гипотеза исследовательской работы

Гипотеза данной исследовательской работы следующая: обучение на преподавательском курсе по йоге способствует повышению стрессоустойчивости среди студентов.

Обоснование гипотезы:

- 1) *Йога рассматривается как целостная система оздоровления организма, как на физическом, так и на психологическом уровнях – так называемый холистический подход.*

Оздоровление организма на физическом уровне достигается, прежде всего, за счет грамотно выстроенной практики асан, соблюдение принципов йогического питания, йогического распорядка дня, отказа от вредных привычек, занятиям дыхательными и медитативными практиками как средством снятия стресса (успокаивающее дыхание). Все то, о чем говорил Патанджали в «Йога сутрах» не потеряло актуальности и по сей день.

Если говорить об оздоровлении организма на психологическом уровне, то влияние йоги здесь не настолько очевидно, по крайней мере, обывателю и скептику, однако йога долгие века существовала именно как целостная система работы со своим сознанием, которая позволяет научиться контролировать свои чувства и эмоции и растождествить себя с ними. С этим связан и термин «раджа йога» - королевская, или царская, йога. Ведь действительно, получив контроль над собственными эмоциями, не подавляя их, а утилизируя – то есть направляя в нужное русло, человек становится царем своей собственной жизни, ее успешным управленцем, если говорить современными терминами. То есть настоящая практика йоги не просто не заканчивается за пределами коврика – по сути, за ее пределами она только начинается.

Стоит отметить, что не совсем корректно подразделять здоровье на физическое и ментально, так как в теле человека все настолько связано и тесно переплетено, что ни одна система не функционирует обособленно «в вакууме» - все действуют сообща. Сбой в одной системе неминуемо повлечет за собой «поломки» по всему организму. Сила и потенциал человеческого организма велики, однако не беспредельны. Поэтому игнорируя симптоматику, не прислушиваясь к себе мы сильно рискуем. Йога учит осознанности, внимательности, обращения взгляда из мира внешнего в мир внутренний.

- 2) *Предположительно, студенты тичерса активно занимались практикой йоги.*

Условия зачисления на преподавательский курс - от 3-х лет регулярной практики йоги, достаточно высокий уровень и регулярность практики. Кроме того, в период обучения студенты регулярно занимались практикой асан, пранаямой, техниками медитаций, шаткармами, получили достаточно обширные знания в области аюрведы, анатомии и психосоматики. Терминами теста – использовали конструктивные методы борьбы со стрессом.

- 3) *Достаточный уровень мотивации и осознанности среди студентов.*

С одной стороны, логично предположить, что любое обучение это дополнительный стресс, если оно происходит не просто в факультативном ключе, «для себя», а сопряжено с оценкой знаний и получением аттестата. Включаются стандартные

механизмы конкуренции и страха оценки, что неминуемо ведет к стрессу. Тем не менее, стресс это не всегда плохо, скорее наоборот – выход из зоны комфорта необходим, а дозированный стресс является двигателем эволюции. Студенты курса – взрослые люди, имеющие профессию и предположительно состоявшиеся в ней, имеющие средства к существованию и не рассматривающие преподавание йоги как средство регулярного дохода. Поэтому, если рассматривать обучение на курсе как занятие любимым хобби, без привязки к конкуренции и требованиям к профессиональной деятельности, можно предположить снижение уровня стресса. В данном контексте обучение на курсе можно вновь рассматривать как пример конструктивного метода борьбы со стрессом.

Количество респондентов: 12 студентов

Временные рамки проведения тестирования: в начале обучения на курсе (октябрь 2018), завершение обучения на курсе (декабрь 2018).

2. Теоретическая часть

Прежде чем приступать к освещению непосредственно темы исследования, связанной со стрессоустойчивостью, необходимо погрузиться в теорию и рассмотреть корневое понятие стресса как такового и его влияния на человека. Для этого мы обратимся к авторитетным источникам.

Необходимо отметить, что тема стресса непосредственно не является темой данного исследования и подробное ее освещение невозможно в рамках настоящей работы. Тем не менее, основные понятия, связанные со стрессом, будут изложены в данной главе в сжатом виде.

Стресс – физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни. В 1936 году физиолог Ганс Селье обратил внимание на то, что наш организм одинаковым образом реагирует на разные внешние воздействия – будь то резкое изменение температуры, химическое отравление или физическая травма.

Он выделил 3 стадии стресса: стадию тревоги (когда мобилизуются защитные силы организма), стадию сопротивляемости (во время которой организм приспосабливается к новым жизненным условиям) и стадию истощения (которая наступает в том случае, если внешнее воздействие оказывается слишком сильным/продолжительным и превосходит адаптационные возможности организма). Стрессу подвержены все живые организмы, в том числе и человек. Стресс может быть позитивным (эустресс) - в этом случае он помогает адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни. Негативный стресс (дистресс) опасен тем, что подрывает защитные силы организма и может привести к тяжелым заболеваниям.

Несомненно, дозированный стресс, или выход из зоны комфорта, является неотъемлемой составляющей развития человека и эволюции в широком смысле. Поэтому, говоря о вреде стресса, мы, прежде всего, подразумеваем чрезмерный (негативный) стресс.

Стресс прочно вошел в жизнь современного человека и преследует нас с раннего детства и до старости, будучи вызван несколько разноплановыми причинами, но оказывая одинаково пагубное влияние на наше здоровье. Ситуация усугубляется еще и тем, что, в отличие от стресса древнего человека, который сталкивался с реальными угрозами своей жизни, стресс современного человека часто бывает вызван отнюдь не реальными, а воображаемыми угрозами. Однако мозг человека устроен так, что ему все равно, является ли опасность реальной или воображаемой – он будет реагировать на нее одинаковым образом, выбросом одних гормонов и угнетением других, определенными физиологическими реакциями. Более подробно влияние стресса на физиологические процессы в организме мы рассмотрим чуть ниже.

2.1 Основные факторы, вызывающие стресс

В своей книге «Йога для снятия стресса» автор выделяет несколько основных факторов, вызывающих стресс:

- факторы окружающей среды, как например быстрый рост городского населения и индустриализация, изменения на рынке занятости, ведущие к

неуверенности в завтрашнем дне и тд.

При этом отмечается, что одни люди обладают способностью приспосабливаться к неблагоприятным условиям, другим же гораздо сложнее адаптироваться. Здесь стоит отметить, что к людям первого типа относятся экстраверты, а к людям второго типа интроверты, хотя люди как первого, так и второго типа исключительно редки в чистом виде – как правило, все мы сочетаем в себе качества обоих типов, разница лишь в процентном соотношении.

- внутренние причины, а именно, такие качества личности, как эгоизм, тщеславие, гордость, болезненная привязанность и чувство собственности, непомерные ожидания от других людей и неминуемое разочарование в них, излишняя амбициозность.

Целостный подход к здоровью подтверждает интеграцию ума и тела. Благополучие человека зависит от них обоих. Вместе с тем, всё, что нарушает равновесие одного, выводит из равновесия другого.

2.2 Воздействие стресса на нейроэндокринные системы организма

Стресс воздействует на всё наше существо, и, тем не менее, мы не можем жить без него: он является частью нас. Задача состоит в том, чтобы сделать стресс управляемым и позитивным. Как только он выходит из-под контроля, т.е. становится постоянным или чрезмерным, мы начинаем ощущать его негативное действие.

Йога может помочь нам контролировать стресс и поддерживать его на управляемом и безопасном уровне. Она создаёт надёжную основу для снятия вредных воздействий стресса на ум и тело.

Для того чтобы понять воздействие стресса на нашу физиологию, необходимо рассмотреть роль нервной системы и гормонов в саморегулирующей системе организма, которая позволяет справиться со стрессом. На первый план здесь выходит необходимость понимания влияния стресса на организм, особенно на систему органов дыхания, пищеварения, желёз внутренней секреции и сердечнососудистую систему.

Все системы организма взаимодействуют друг с другом для поддержания постоянства внутренней среды, в которой могут жить и эффективно функционировать клетки тела. Внутренняя среда значительно отличается от внешнего мира температурой, уровнем кислотно-щелочного равновесия, концентрацией воды. Эти внутренние параметры колеблются в очень узких пределах.

На все воздействия извне тело отвечает общей неспецифической реакцией. Причины стресса (стрессоры) могут воздействовать на тело на физическом или психологическом уровне. К физическим факторам, вызывающим стресс, относятся травмы, тяжёлые упражнения, значительные колебания температуры, недостаток сна. Однако, психологические и эмоциональные состояния, такие как беспокойство, горе и страх, также вызывают ответную стрессовую реакцию.

Общую стрессовую реакцию можно охарактеризовать, как «внезапный испуг, борьба или бегство». Однако в современной жизни преобладает не физический, а психосоциальный по своей природе стресс как, например, напряжение на работе, её нестабильность, беспокойство по поводу семейных проблем. Здесь не

характерна общая стрессовая реакция, и часто хроническая природа стресса или стрессов может привести к состоянию постоянного повышенного физического и психологического напряжения.

Стресс оказывает влияние на составляющие нейроэндокринной системы - нервы и гормоны, что ведет к нарушениям в работе большинства органов тела. Например, неестественно увеличивается ритм сердцебиения, а печень выбрасывает часть своего запаса гликогена, богатого энергией.

Деятельность симпатической нервной системы играет важную роль в стрессовой реакции, и, кроме того, она оказывает побочное воздействие на парасимпатику, которая в основном отвечает за выполнение большей части повседневной непроизвольной деятельности организма. Как и вся остальная часть нервной системы, автономная двигательная активность стимулируется и контролируется головным мозгом. Часть мозга, расположенная вокруг гипоталамуса (лимбическая область), в значительной степени связана с эмоциями и оказывает существенное влияние на автономную нервную систему и близлежащий гипофиз.

Парасимпатическая двигательная сфера ограничена головой и органами туловища. Тогда как волокна симпатической нервной системы достигают конечностей и прочих частей тела. Поэтому активизация симпатической системы приводит к обширной стрессовой реакции, которая также тесно переплетена с сопутствующей активизацией эндокринных желёз, образующих гормоны, таких как, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники и половые железы

Эндокринная система особенно чувствительна к воздействиям стресса.

Стресс увеличивает активность гипоталамуса, который в свою очередь дает приказ гипофизу увеличить секрецию гормонов, отвечающих за реакцию на стресс. Гипофиз высвобождает контролирующие гормоны, особенно адренкортикотропный гормон (АКТГ). Подверженность факторам стресса вызывает немедленное повышение активности нервов симпатической системы, которая в свою очередь приводит к выделению в кровь мозговым слоем надпочечника значительного количества адреналина. Оказавшись в крови, этот гормон быстро проникает в ткани организма, увеличивая активность симпатической нервной системы.

Результат этого хорошо известен: появляется дрожь, бледность кожных покровов, волосы становятся дыбом, усиливается сердцебиение и дыхание. Кроме этих физических реакций обратная связь с мозгом вызывает эмоциональную реакцию на стресс, обычно, в виде страха и тревоги. В щитовидной железе обычно содержится трехмесячный запас гормонов. И это является ее уникальным свойством, поскольку все прочие эндокринные железы производят гормоны только когда нужно и сколько нужно. У большинства людей выработка гормонов щитовидной железы производится в довольно узких пределах, но подверженность факторам сильного стресса может привести к их увеличению.

Большая часть поджелудочной железы не относится по своей природе к эндокринной системе, она отвечает за образование пищеварительных соков для пищеварительного тракта. Располагается эта железа за желудком. Внутри её тела

находятся многочисленные группы эндокринных клеток-островков, выделяющих инсулин и глюкагон: два вещества, выполняющих взаимодополняющие функции поддержания в крови нормального уровня глюкозы. Инсулин понижает количество сахара в крови, стимулируя клетки поглощать как можно больше глюкозы. Глюкагон, с другой стороны, повышает уровень сахара в крови, мобилизуя значительный запас углеводов печени и преобразуя его в глюкозу.

Стресс оказывает важное и заметное влияние на регуляцию уровня сахара в крови. Помимо повышения выработки кортизола, описанной выше, адреналин сдерживает секрецию инсулина, повышая тем самым уровень глюкозы. Такая реакция является частью, так называемой реакции «страх, борьба или бегство», так как она обеспечивает выделение достаточного количества энергии для ответной реакции на стресс.

Яички и яичники играют очень важную роль, так как они не только производят сперматозоиды и яйцеклетки, но также являются эндокринными органами, выделяющими гормоны. У обоих полов выработка и выделение половых гормонов в период половой зрелости контролируется гипоталамусом и гипофизом в значительной мере тем же путем, как они контролируют работу других эндокринных желез.

Считается, что как острый, так и хронический стресс может воздействовать на гормональный баланс женской репродуктивной системы. Нарушения менструального цикла и тревога или подавление овуляции обычно имеют место при наличии физического или эмоционального стресса. Они обычно являются результатом дисбаланса на уровне гипоталамуса или гипофиза, так как повышение уровня выделения кортизола оказывает подавляющее влияние на головной мозг.

Мужчины также подвержены стрессу посредством таких психических и социальных факторов, вызывающих периодические нарушения половых функций, как проблемы с эрекцией или преждевременной эякуляцией.

И хотя исследования в этой области еще не завершены, вполне резонно предположить, что хронический стресс влияет на образование спермы.

Эпифиз - это маленький по размеру орган, находящийся глубоко внутри головного мозга. Он содержит гормон – мелатонин, который, как полагают, играет важную роль в регуляции цикла бодрствования и сна, а также связанных с этим дневными ритмами секреции (подобно выработке кортизола), синхронными с циклом сна и бодрствования. Баланс этого тонкого ритма легко нарушается такими влияниями, как смена часовых поясов, ведущая к смещению ночного времени, а также другими причинами, ведущими к нарушению сна.

В некоторых текстах вилочковая железа упоминается как железа, но в настоящее время признано, что главным образом она является важным компонентом иммунной системы организма. Пик активности этой железы приходится на период до рождения и раннее детство, после чего она значительно уменьшается. Некоторые ученые считают, что, несмотря на ее размеры в период зрелости, активность этой железы (особенно постоянное выделение гормона тимозин) остается весьма значительной.

Вилочковая железа отвечает за начало и поддержание основных составляющих иммунной реакции. Она образует и задает тип белых кровяных телец (Т-клетки), чтобы они могли различать протеины своего тела и прочих инородных структур, таких как, например, белки проникающих в организм бактерий или генетически мутированных клеток. Когда иммунная система идентифицирует такие инородные тела, она мобилизует ресурсы для их разрушения и удаления. Тимозин отвечает за поддержание функционирования Т-клеток. Аномалия развития или дисфункция этой системы могут привести к сильной инфекции или неконтролируемому размножению мутированных клеток, что в дальнейшем может перерасти в онкологическое заболевание.

Хотя считается, что подверженность хроническому стрессу снижает иммунную защиту, механизм такого действия еще не ясен. Стресс действительно приводит к увеличению количества циркулирующих стероидов надпочечников, таких как кортизол. Но концентрация в крови стероидов, образующихся в результате психологического стресса, намного ниже той, которая требуется для создания иммуноподавляющего воздействия. Искусственные стероиды, подобные кортизолу, используются в терапевтических целях для подавления иммунной реакции, например, для предотвращения отторжения имплантированных органов, однако дозы, необходимые для этого, громадны по сравнению с естественными количествами, производимыми телом.

Возможно, что более низкий уровень естественных стероидов может иметь похожий, но меньший по силе эффект, если будет поддерживаться в течение довольно длительного периода времени. Но и это до сих пор не доказано. Было обнаружено, что длительные тяжелые упражнения подавляют нормальную иммунную реакцию, в то время как умеренные регулярные тренировки ее усиливают. Поэтому большинство видов чрезмерной физической активности являются вредными факторами стресса, а её умеренное использование укрепляет здоровье и благополучие.

2.3 Выявление признаков стресса

Очень часто хронический стресс развивается незаметно. Со временем человек привыкает к постепенно меняющемуся состоянию ума и тела, не сознавая растущую тяжесть физического и умственного напряжения. В данном случае Йога является бесценным средством выхода из этой ситуации. Регулярная практика Йоги приводит к росту самосознания, что позволяет человеку более ясно почувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Осознание разницы между этими двумя состояниями является первым шагом к возможности изменить образ жизни, ослабить воздействие стресса и уменьшить реакцию тела на него.

3. Практическая часть

3.1 Тест на определение уровня стрессоустойчивости

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-бальной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не задевает) до «10» (очень сильно беспокоит и напрягает).
 - 1.1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду).
 - 1.2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег.
 - 1.3. Машина, которая обрызгала вас грязью.
 - 1.4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель).
 - 1.5. Правительство, депутаты, администрация.
2. Отметьте по 10-бальной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов - если данное свойство у вас очень выражено, 1 — если оно отсутствует).
 - 2.1. Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе.
 - 2.2. Стеснительность, робость, застенчивость.
 - 2.3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах.
 - 2.4. Плохой, беспокойный сон.
 - 2.5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты.
3. Как проявляются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените по 10-бальной шкале признаки).
 - 3.1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце.
 - 3.2. Затрудненное дыхание.
 - 3.3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом.
 - 3.4. Напряжение или дрожание мышц.
 - 3.5. Головные боли, повышенная утомляемость.
4. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» — применяю почти всегда).
 - 4.1. Алкоголь.
 - 4.2. Сигареты.
 - 4.3. Телевизор.
 - 4.4. Вкусная еда.
 - 4.5. Агрессия (выплеснуть зло на другого человека).
5. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» — применяю почти всегда).
 - 5.1. Сон, отдых, смена деятельности.
 - 5.2. Общение с друзьями или любимым человеком.
 - 5.3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.).
 - 5.4. Анализ своих действий, поиск других вариантов.
 - 5.5. Изменение своего поведения в данной ситуации.
6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последнее три года? (Отметьте V.)

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
-20	-10	0	+10	+50



3.2 Пояснения к тесту

Фактически данный стресс оценивает уровень стрессочувствительности — показателя обратного стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительность человека. Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьировать от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным.

Затем подсчитывается показатель динамической чувствительности к стрессам. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5 пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения).

Затем к полученному результату добавляется показатель 6 пункта (с «+» или «-») в зависимости от выбора испытуемого. Если стрессы меньше беспокоят человека за последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, то итоговый показатель стрессочувствительности возрастет.

3.3 Основные понятия теста и их интерпретации

Стрессоустойчивость – набор качеств, позволяющий переносить волевые, эмоциональные и умственные нагрузки без вреда для здоровья.

Психотипы людей в разрезе устойчивости к стрессу

<h4>Стрессонеустойчивый тип</h4>  <p>Люди, наиболее подверженные влиянию стресса, не способны адаптироваться к событиям извне и поменять свое поведение</p>	<h4>Стрессотренируемый тип</h4>  <p>Эти люди также подвержены влиянию стрессов, но они проявляют способности к адаптации и переменам. Однако сильный стресс и вмешательство в жизнь могут спровоцировать повышенную тревожность, а также нервный срыв.</p>
<h4>Стрессотормозной тип</h4>  <p>Люди этого типа достаточно толерантны к внешним обстоятельствам, спокойно переносят относительно стремительные перемены. Но если уровень стресса высок и длится длительное время, они начинают терять самообладание и срываются на негативные эмоции.</p>	<h4>Стрессоустойчивый тип</h4>  <p>Эти люди наименее подвержены отрицательным проявлениям внешнего мира, их психика защищена от негативного воздействия стресса.</p>

Деструктивные и конструктивные методы борьбы со стрессом

Деструктивные методы

 Переедание

 Курение и алкоголь

 Откладывание дел на потом

 Просиживание перед ТВ/компьютером/в интернете

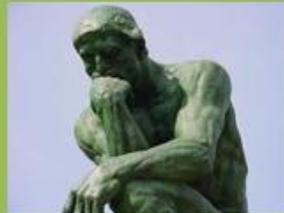
 Изоляция себя от общества

Конструктивные методы

 Сон, отдых, смена деятельности, организация комфортного быта (чистота и порядок)

 Общение с друзьями, любимыми людьми

 Физическая активность на комфортном уровне

 Анализ своих действий (не путать с «самокопанием»), поиск вариантов решения, изменение своего поведения

 Овладение навыками медитации и дыхательными техниками

 Творчество

Уровни стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость, как объективное свойство личности, определяли методом Ю.В. Щербатых, оценивая поведенческие реакции **по пяти шкалам**.

Первая шкала - определяет повышенную реакцию на обстоятельства, которые невозможно изменить. Средние показатели – от 15 до 30 баллов.

Вторая шкала – склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессу.

Средние показатели — от 14 до 25 баллов.

Третья шкала – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям.

Средние показатели — от 12 до 28 баллов.

Четвертая шкала - определяет деструктивные способы борьбы со стрессом.

Средние показатели — от 10 до 22 баллов.

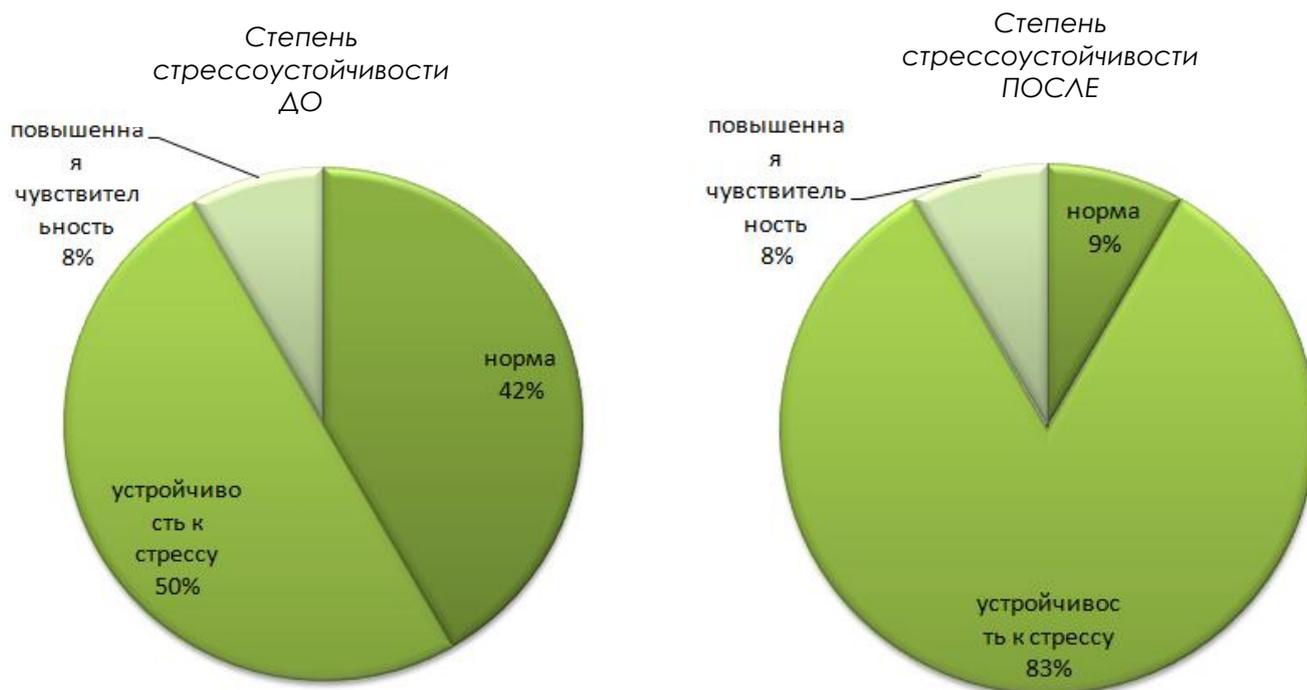
Пятая шкала - конструктивные способы преодоления стресса.

Средние показатели — от 23 до 35 баллов.

Интерпретация результатов

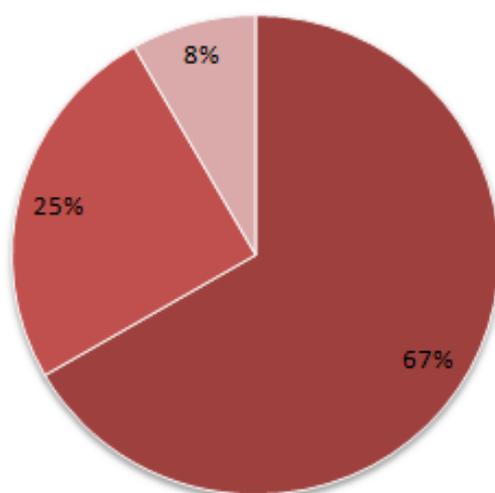
Менее 35 баллов	Высокая стрессоустойчивость/ низкая стрессочувствительность
От 35 до 85 баллов	Средняя стрессоустойчивость/ Средняя стрессочувствительность
Более 85 баллов	Низкая стрессоустойчивость/ высокая стрессочувствительность

3.4 Итоги тестирования и их интерпретация



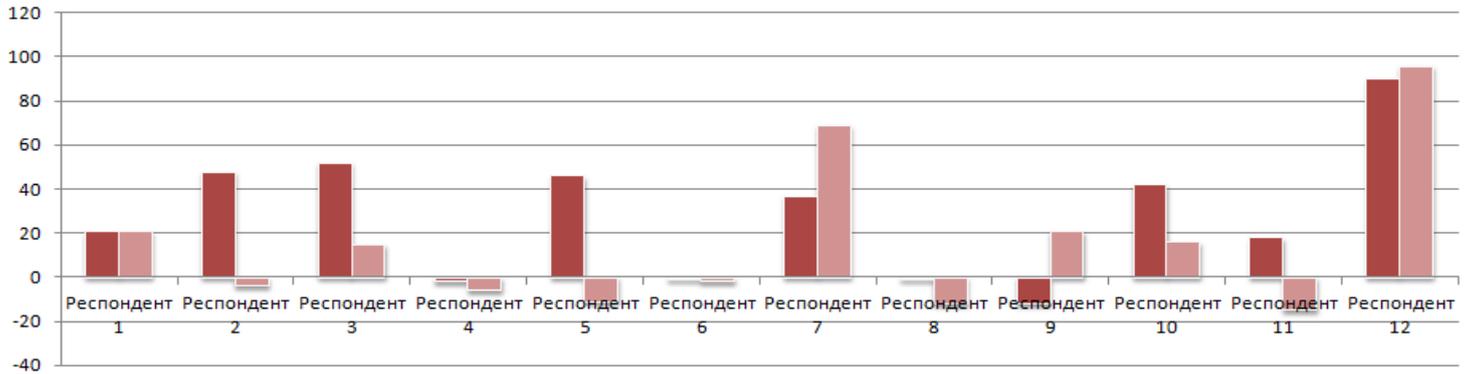
Данные диаграммы иллюстрируют сравнение ДО и ПОСЛЕ обучения по попаданию респондента в ту или иную группу (см. таблицу Интерпретация результатов) – высокая, средняя и низкая стрессоустойчивость.

Таким образом, можно утверждать, что возросло количество респондентов с высоким уровнем устойчивости к стрессу (с 50 до 83 %). Количество респондентов с высоким уровнем стресса (низким уровнем стрессоустойчивости) осталось прежним (8%), количество респондентов, чей уровень стрессоустойчивости был в норме, сократилось с 42 до 9%, за счет их перехода в группу респондентов с более высокой стрессоустойчивостью.



Данная диаграмма иллюстрирует обобщенный результат: таким образом, 67% участников удалось снизить уровень стресса, у 25 % участников он повысился и у 8% участников – остался на прежнем уровне.

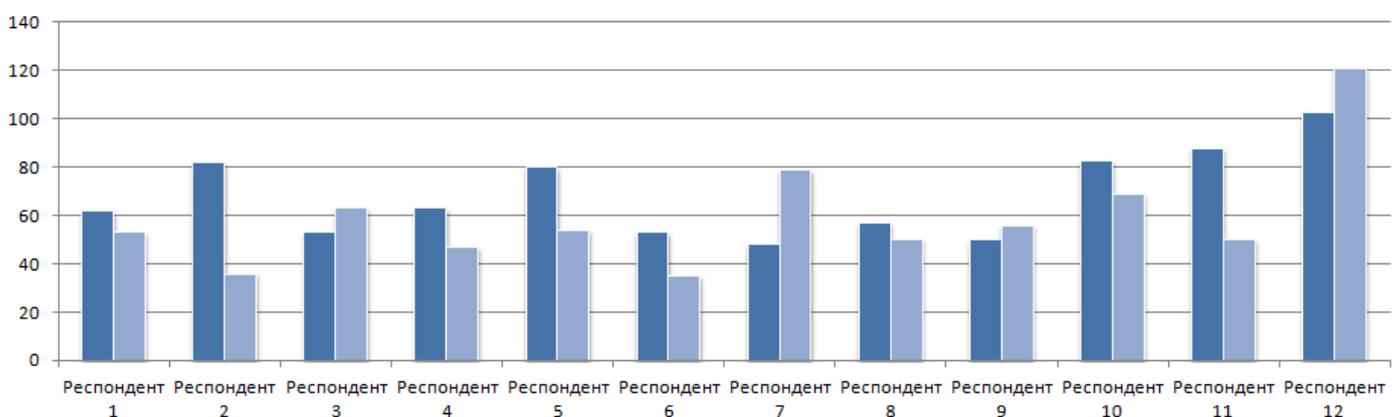
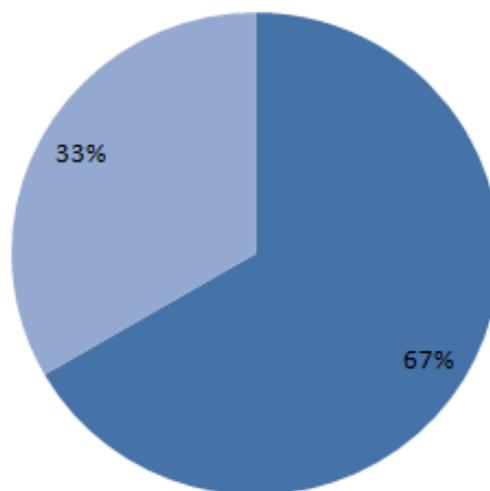
Общий результат ДО/ПОСЛЕ



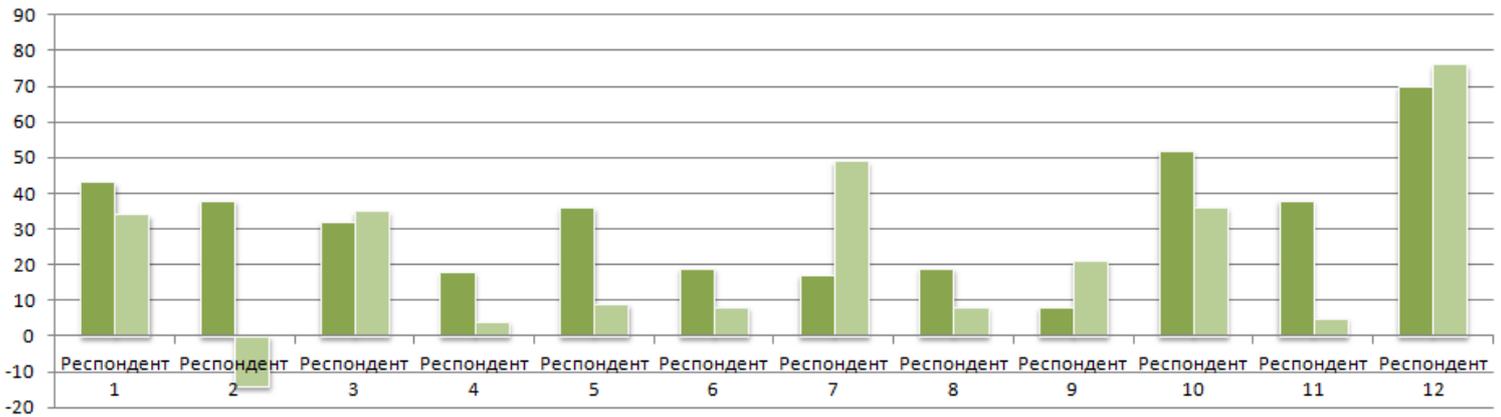
На данном графике представлены результаты по каждому респонденту: сравнение его общего уровня стрессоустойчивости ДО и ПОСЛЕ обучения.

Базовый показатель стрессочувствительности ДО/ПОСЛЕ

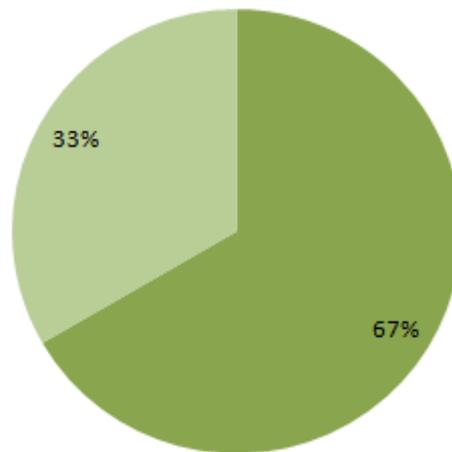
На данном графике анализируется базовый показатель стрессочувствительности – величины, которая рассчитывается путем суммирования результатов по первым четырем блокам ответов. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным. Данный показатель снизился у 67 % респондентов и возрос у 33%. У всех респондентов данный показатель колеблется в пределах нормы (до 100 баллов), только у одного респондента он достигает завышенных показателей – 120 баллов.



Показатель динамической
стрессочувствительности
ДО/ПОСЛЕ

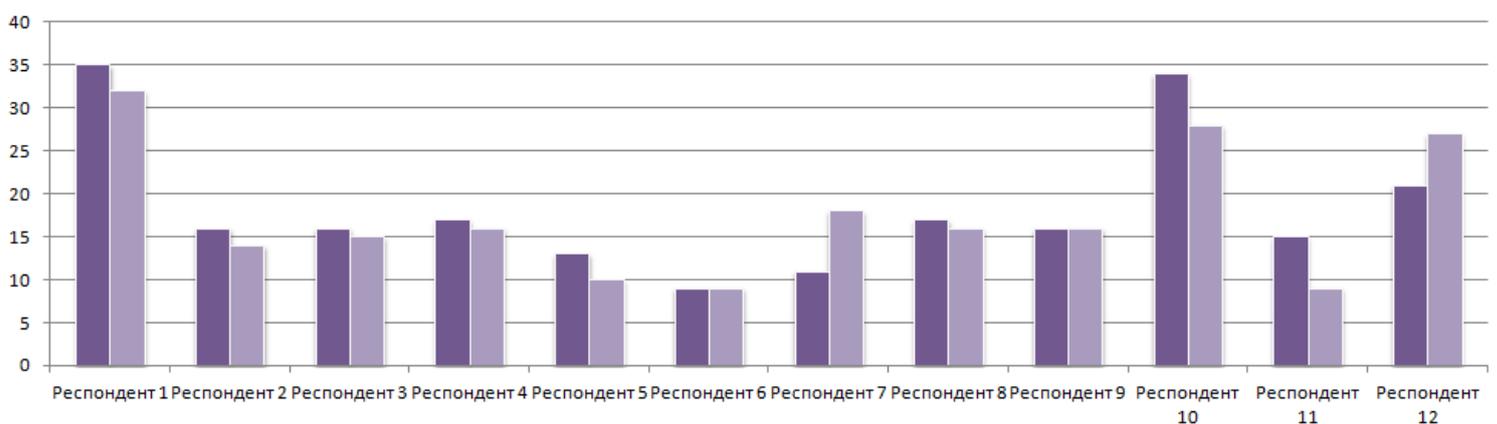


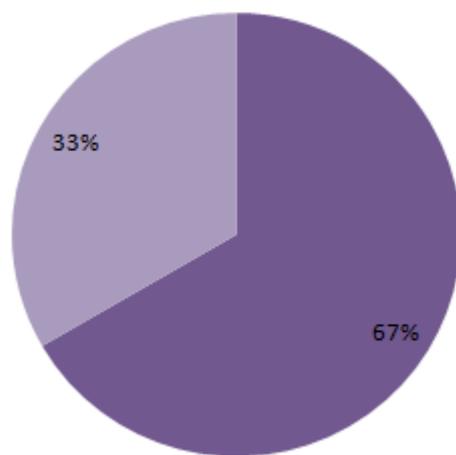
Затем подсчитывается показатель **динамической чувствительности к стрессам**. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5 пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения). Данный показатель снизился у 67% участников и возрос у 33% соответственно.



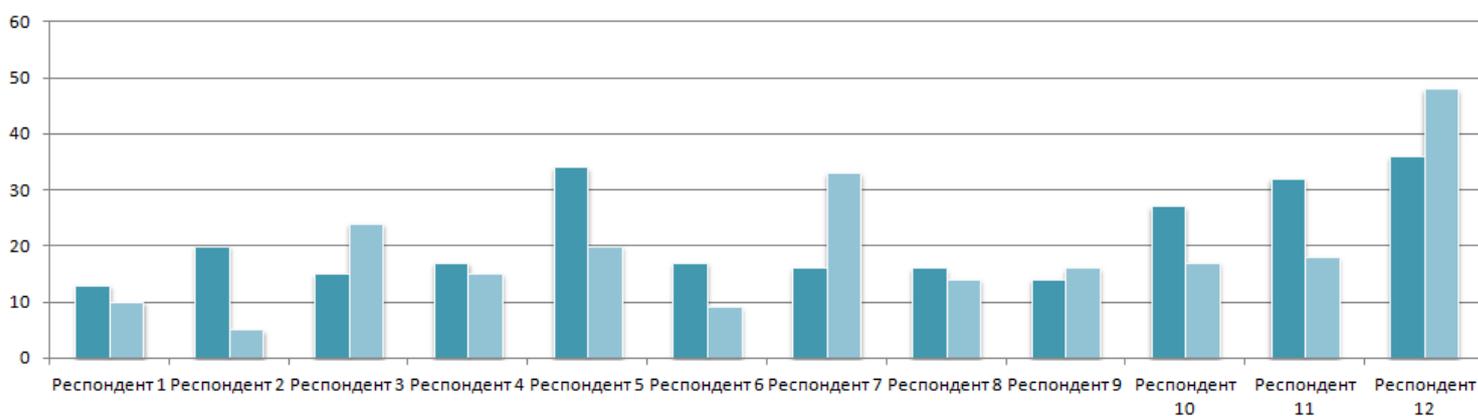
Реакция на обстоятельства,
которые находятся вне
нашего контроля
ДО/ПОСЛЕ

Данный график определяет реакцию на обстоятельства, которые мы не можем изменить. Данный показатель снизился у 67% участников и возрос у 33% соответственно. У одного респондента данный показатель превышает норму, у остальных находится в пределах нормы.

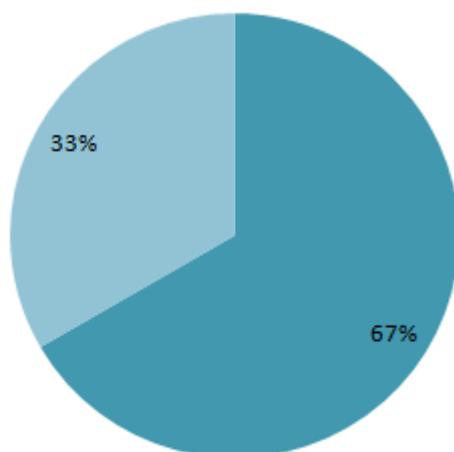




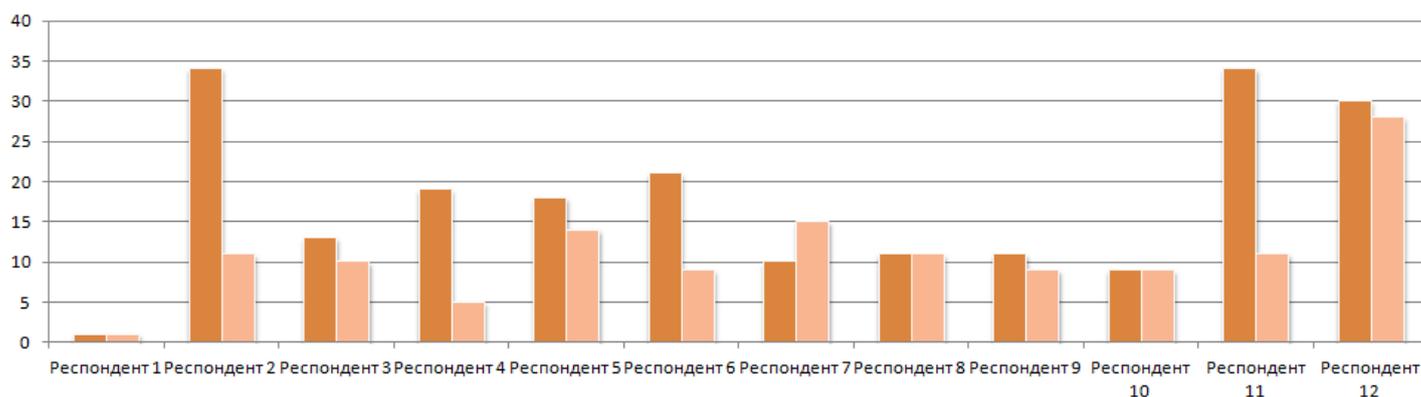
Склонность все усложнять
ДО/ПОСЛЕ



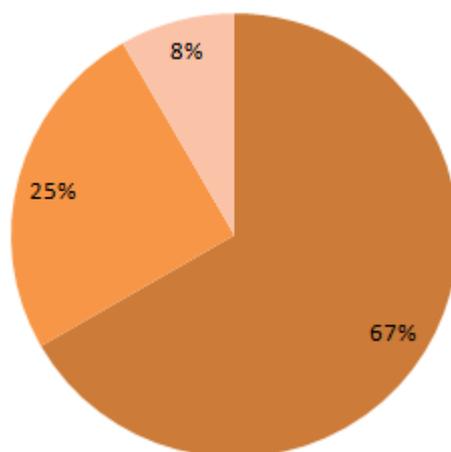
На данном графике представлена динамика результатов респондентов по показателю «Склонность все усложнять». Вновь положительная динамика наблюдается у 67 % участников, а отрицательная – у 33%. До начала обучения данный показатель выходил за рамки нормальных значений у 4 респондентов, после обучения – у двух.



Предрасположенность к
психосоматике
ДО/ПОСЛЕ



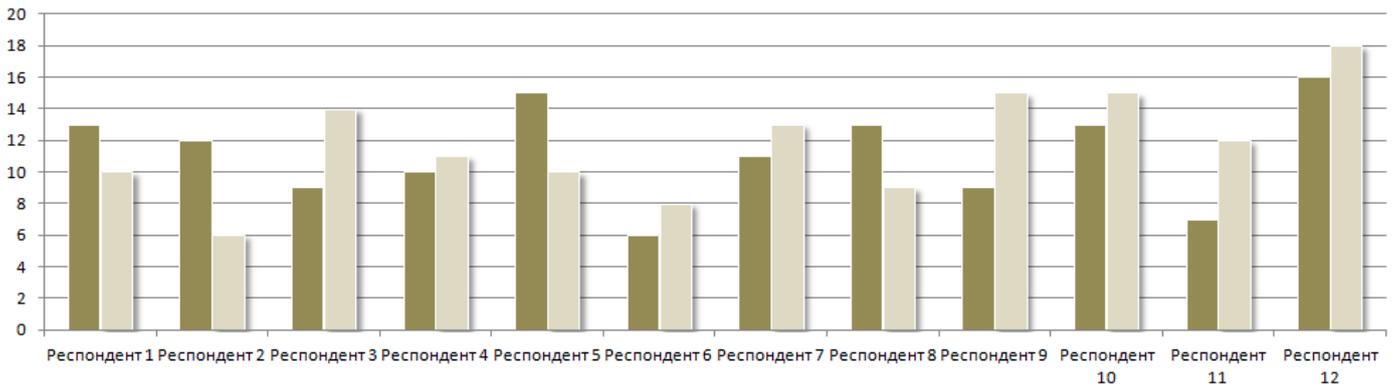
Данный график иллюстрирует динамику ответов респондентов на вопросы теста, связанные со склонностью к психосоматическим расстройствам в результате действия стрессовых факторов. До прохождения обучения повышенный показатель по данному критерию был выявлен у 3 респондентов, после обучения – ни у одного. Таким образом, у 67 % участников снизилась предрасположенность к психосоматике (по их субъективным ощущениям), у 25 % осталась на прежнем уровне и у 8% - повысилась (см. график внизу).



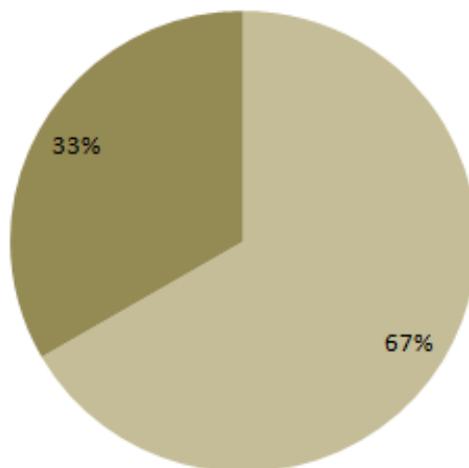
Следующие два графика представляют собой особый интерес, так как иллюстрируют то, каким методам в борьбе со стрессом невольно отдают предпочтение респонденты – конструктивным или деструктивным.

Кроме того, в отличие от ранее анализируемых, данные показатели находятся в нашей власти, то есть могут сознательно корректироваться волевым усилием, пусть не сразу, но постепенно.

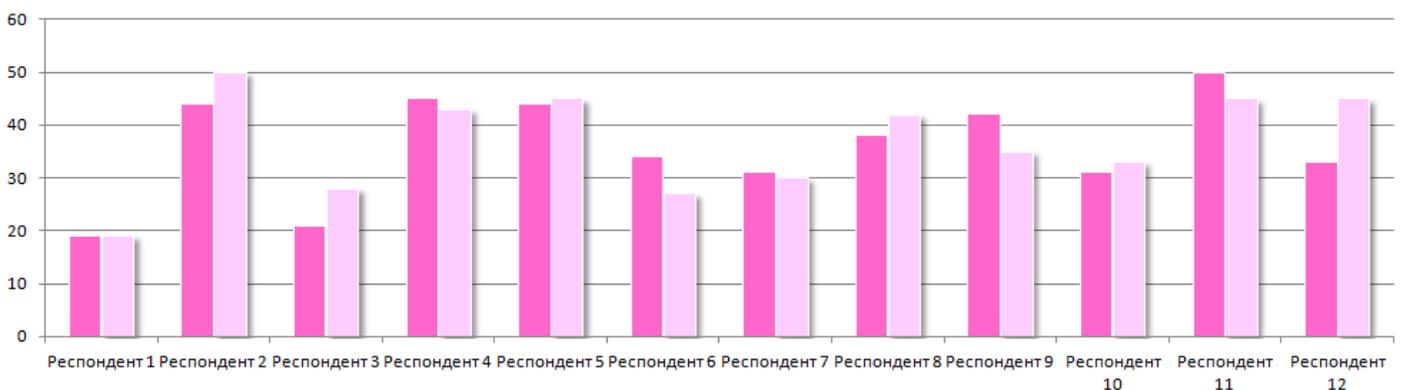
Деструктивные способы
преодоления стресса
ДО/ПОСЛЕ

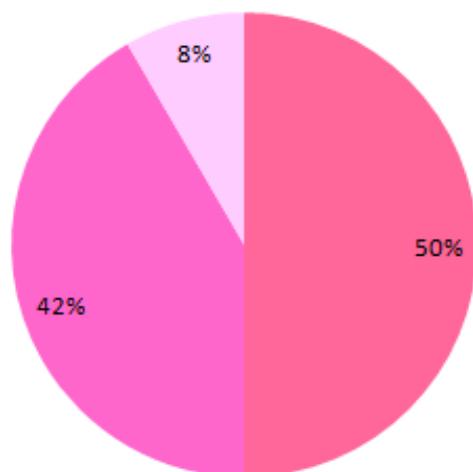


Следует отметить, что ни у кого из респондентов, не был зафиксирован изначально повышенный показатель по данному критерию, при условии, если участники отвечали на вопросы достаточно искренне, так как данные типы вопросы частично затрагивают социально неодобряемые явления, что заставляет людей осознанно или неосознанно занижать реальные показатели. Тем не менее, у 67% респондентов наблюдается повышение склонности к использованиям деструктивным способов борьбы со стрессом и только у 33% - уменьшение.



Конструктивные способы
преодоления стресса
ДО/ПОСЛЕ





У 50% участников отмечается рост по данному показателю (использование конструктивных способов преодоления стресса), у 8% данный показатель остался неизменным и у 42 % наблюдается спад. Следует также отметить, что до начала эксперимента показатели двух участников находились ниже границы нормы. После эксперимента один участник улучшил свой показатель до нормы.

4. Заключение и выводы

Стоит отметить, что результаты исследования представляются довольно неоднозначными. С одной стороны, согласно результатам тестирования, у большей части участников исследования (67%) было зафиксировано увеличение уровня стрессоустойчивости после прохождения преподавательского курса йоги. При этом только у одного участника уровень стрессоустойчивости оценивался как низкий до исследования и еще более понизился после. Большинство участников обладали нормальным уровнем стрессоустойчивости и до начала обучения, при этом смогли увеличить его после.

С другой стороны, оценка результатов по 4 шкале (деструктивные методы борьбы со стрессом) указывает на то, что у 67 % процентов участников эксперимента зафиксировано увеличение склонности к использованию деструктивных методов борьбы со стрессом, хотя в общем этот уровень и остался в пределах допустимой нормы. В то же время у 50% респондентов отмечается положительная динамика в использовании и конструктивных методов преодоления стресса, что не может не радовать. Хочется надеяться, что данная положительная тенденция основывается на постулатах йоги – целостной практики, которая обеспечивает равновесие тела и ума, учит нас останавливать бесконечные колебания ума, не «застрывать» в неудачах, но и не «заикливаться» на успехах, осознавать себя «здесь и сейчас», а не в прошлом или будущем, позволяя достичь гармонии, к которой неизбежно стремятся все люди.

Как было отмечено ранее, основными источниками стресса современного человека являются воображаемые обстоятельства, то есть те обстоятельства, которые не угрожают нашей жизни в физическом смысле, более того, эти «угрозы» могут существовать исключительно в нашем воображении и никак не проявиться в реальности. «А смогу ли я реализоваться в профессии? А смогу ли я выйти замуж? Смоги ли быть успешным в жизни? А вдруг у меня не получится? А вдруг завтра я потеряю работу и мне не на что будет жить?» Этот список можно продолжать бесконечно. Во многом это связано с тем, что человек склонен устремляться мыслями в прошлое, либо в будущее, но ни то, ни другое не имеет смысла, ни прошлого, ни будущего нет - мы существуем только в настоящем. Наша жизнь проходит в бесконечных метаниях между двумя мирами, а жизнь реальная проходит мимо. Именно поэтому так важно научиться приводить себя в состояние «здесь и сейчас». Именно в этом видится главная ценность йоги в борьбе со стрессом. Как говорил великий Патанджали, можно привести свой беспокойный ум в состояние покоя, а в каждом человеке заложен потенциал необычайной мудрости и счастья.

5. Список используемой литературы

Свами Шивапремананда «Йога для снятия стресса»

Т.К.В. Дешикачар «Сердце йоги»

<https://psychologytoday.ru>

<https://ostresse.ru>

<http://www.nostress.ru>

<http://psihdocs.ru>