

## ■ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

# В чем источник наших переживаний

Ученые Санкт-Петербургского государственного университета теперь знают, как преодолевать психологическое перенапряжение, с которым человек сталкивается каждый день.

О том, что стресс влияет на наше здоровье, было известно и раньше. Но столь масштабно измерили и проанализировали все данные по этой теме, по крайней мере в России, впервые. Для участия в эксперименте ученые СПбГУ выбрали 130 добровольцев и (разумеется, с их согласия) создали для них стрессовые условия.

- Уникальность проекта для России заключается в совокупном анализе и сопоставлении психологических и физиологических показателей у человека, пережившего микростресс, - говорит декан факультета психологии СПбГУ, кандидат психологических наук Алла Шаболтас. - В качестве потенциально стрессовых ситуаций участникам эксперимента предложили публично выступить перед

видеокамерой и пообщаться на темы, которые вызывают у них волнение, с незнакомым человеком противоположного пола.

То есть раньше психологи получали информацию о влиянии стресса на человека в основном из опросников, в которых люди сами давали оценку своему состоянию. Петербургские ученые пошли дальше и в целом проанализировали поведение участников эксперимента. До начала испытания и после него у добровольцев проверялось содержание в слюне основного маркера стресса - гормона кортизола. Кроме этого, измеряли физиологические и психологические параметры состояния человека, оценивали поведение, реакции и способы совладания со стрессом. Все это стало источником новых данных о том, как человек реагирует на так называемый повседневный (социальный) стресс, который еще называют микрострессом.

- В процессе исследования создали комплексную модель оценки

стресс-реактивности, которая в дальнейшем может использоваться при изучении стрессов различного типа, - продолжает Алла Шаболтас.

Технология изучения стресса, которую разработали и испытали петербургские ученые, отвечает мировым стандартам и годится для использования не только учеными России, но и других стран.

- На практике экспериментальная процедура моделирования стресса может применяться в диагностической, консультационной и профилактической работе с людьми, переживающими трудности регуляции поведения и психического состояния в стрессе, - подводит итог Алла Шаболтас. - Также эта процедура - «метод тренировки» для успешного преодоления стресса.

В ходе исследования психологи обнаружили и некоторые интересные факты. К примеру, оказалось, что возбужденные люди в условиях стресса чаще других надеются на чудо.

