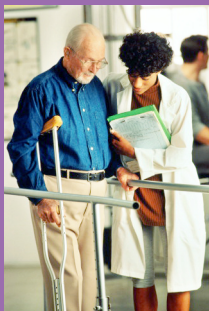




Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Тольяттинский государственный университет  
Гуманитарно-педагогический институт  
Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»



Т.А. Бергис

# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Практикум



© ФГБОУ ВО «Тольяттинский  
государственный университет», 2019

ISBN 978-5-8259-1453-4

УДК 159.944(075.8)

ББК 88.283я73

Рецензенты:

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии  
и общеуниверситетских дисциплин Тольяттинского филиала  
Университета Российского инновационного образования

*В.А. Пересыпкин;*

канд. психол. наук, доцент Тольяттинского государственного  
университета *В.В. Пантелеева.*

Бергис, Т.А. Психология стресса : практикум / Т.А. Бергис. –  
Тольятти : Изд-во ТГУ, 2019. – 1 оптический диск.

В практикуме комплексно представлены материалы и задания, позволяющие проанализировать основные подходы в исследованиях проблемы стресса и развить практические навыки диагностики и профилактики стресса.

Предназначен для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», очной и заочной форм обучения. Может быть использован при изучении дисциплины «Психология стресса».

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; CD-ROM; Adobe Acrobat Reader.

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский  
государственный университет», 2019

Редактор *О.И. Елисеева*  
Технический редактор *Н.П. Крюкова*  
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*  
Художественное оформление, компьютерное  
проектирование: *Г.В. Карасева, И.В. Карасев*

Дата подписания к использованию 28.08.2019.

Объем издания 4 Мб.

Комплектация издания: компакт-диск,  
первичная упаковка.

Заказ № 1-16-18.

Издательство Тольяттинского  
государственного университета  
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,  
тел. 8 (8482) 53-91-47, [www.tltsu.ru](http://www.tltsu.ru)

## Содержание

Введение .....	5
Методические указания к практическим занятиям .....	8
Практическое занятие 1. Стресс и здоровье человека. Стресс как ответная реакция на стрессоры среды .....	14
Практическое занятие 2. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе .....	16
Практическое занятие 3. Функциональные состояния человека и стресс .....	18
Практическое занятие 4. Классическая теория стресса Г. Селье. Основные подходы к изучению стресса .....	20
Практическое занятие 5. Стресс, критические жизненные ситуации и экстремальные состояния .....	28
Практическое занятие 6. Посттравматический стрессовый синдром (ПТСР) .....	30
Практическое занятие 7. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы .....	32
Практическое занятие 8. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» .....	35
Практическое занятие 9. Психологическая саморегуляция состояний .....	37
Практическое занятие 10. Тренинг обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом .....	39
Библиографический список .....	42
Глоссарий .....	47
Приложение 1 .....	56
Приложение 2 .....	90

## ВВЕДЕНИЕ

В наши дни проблема стресса, несмотря на ее достаточную работанность, остается актуальной, особенно важен ее прикладной аспект. Концепция стресса, сформулированная канадским ученым Гансом Селье, оказала большое влияние на различные направления науки о человеке: медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения о стрессе можно считать возросшую в наше время актуальность проблемы защиты человека от воздействия неблагоприятных факторов среды, проблемы адаптации и поведения в условиях стрессовых и критических жизненных ситуаций.

Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. Стресс играет большую роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда психосоматических заболеваний внутренних органов. В этой связи в настоящее время существует потребность в изучении, диагностике и профилактике стрессовых состояний, а также в формировании навыков поведения в условиях стрессовых ситуаций (предупреждение, преодоление).

Курс «Психология стресса» изучают студенты очной и заочной форм обучения, получающие высшее образование по направлению подготовки бакалавров 37.03.01 «Психология». Согласно учебному плану данный курс преподается в течение одного (6-го) семестра, включает лекционные и практические занятия и заканчивается сдачей экзамена.

*Цель курса* – изучение основных подходов к исследованию проблемы стресса, методов диагностики негативных состояний и способов преодоления стрессовых расстройств.

*Задачи:*

- 1) ознакомиться с основными концепциями, подходами и методологией современных исследований стресса;
- 2) рассмотреть причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, особенности влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;

3) приобрести навыки использования основных методов психологической диагностики, профилактики и коррекции стресса в прикладных условиях.

В результате изучения курса «Психология стресса» студенты должны:

✓ *знать:*

- историю развития исследований стресса в физиологии и психологии;
- концепцию стресса Г. Селье; понятие «общий адаптационный синдром», его основные закономерности проявления и развития;
- основные современные подходы к изучению стресса;
- виды стресса, механизмы формирования и проявления стресса;
- основные диагностические методы, примеры конкретных методик;
- стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы);
- формы и симптомы проявлений основных видов состояний сниженной работоспособности и стресса;

✓ *уметь:*

- использовать методы психопрофилактики и коррекции стресса;
- осуществлять психологическую саморегуляцию состояний;
- уметь адекватно использовать диагностический инструментарий для принятия интегративных диагностических решений;
- разрабатывать программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом;
- проводить психологическую работу по формированию продуктивных стратегий преодоления стресса;

✓ *владеть:*

- навыками диагностики и анализа стрессовых состояний, возникающих в конкретных трудных и критических ситуациях;
- методами профилактики и управления стрессом в прикладных условиях;
- техниками психологической регуляции состояний при проведении профилактической и психокоррекционной работы, направленной на оптимизацию функциональных психических состояний человека.

Предлагаемый практикум включает:

- практические занятия (название темы, вопросы для самостоятельного изучения (самоподготовки) и закрепления материала, задания);
- приложение 1, в котором представлены методики психологической диагностики стресса;
- приложение 2, в котором описаны упражнения для профилактики стресса и психологической саморегуляции негативных состояний;
- глоссарий (основные термины изучаемого курса).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

Практические занятия в курсе «Психология стресса» направлены:

- на повторение и расширение лекционного материала;
- углубленный анализ физиологических, психологических, социальных аспектов стресса;
- формирование практических навыков применения методов психологической диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний, анализа полученных результатов.

Тематика практических занятий представлена в соответствии с планом и содержанием учебного курса, включает закрепление лекционного материала и самостоятельную подготовку дополнительного теоретического материала по основным разделам изучаемой дисциплины.

Практические занятия предполагают как индивидуальные формы работы каждого студента (самостоятельная подготовка к занятию по конкретным вопросам, конспектирование статей, выступления с докладами, работа с психологическими методиками и тестовыми заданиями по дисциплине), так и групповые формы работы (дискуссии по актуальным вопросам, тренинги, проводимые в тренинговом зале, обсуждение выступлений докладчиков, анализ практических ситуаций, работа в парах и микрогруппах).

Представленные практические занятия включают:

– тематику, соответствующую рабочей программе и теме лекционного занятия;

– вопросы для обсуждения на занятии, которые необходимо самостоятельно рассмотреть, готовясь к практическому занятию, и кратко законспектировать, опираясь на литературные источники; эти вопросы задаются студентам как домашнее задание для самоподготовки, в дальнейшем рассматриваются на занятии в форме коллоквиума, дискуссии, круглого стола или сообщения (доклада);

– задания для практической работы; исходя из цели занятия, задания могут быть ориентированы на отработку навыков психологической диагностики или профилактики и коррекции стрессовых состояний; опираясь на представленные в задании гиперссылки,



необходимо перейти к соответствующему приложению и выполнить задание;

– список литературных источников, которые необходимо использовать для подготовки конспектов, ответов на вопросы и для выполнения практических заданий.

По каждой теме курса предусмотрена самостоятельная (домашняя) работа студентов, которая предполагает изучение теоретических материалов по теме, подготовку конспектов, выполнение практических заданий.

*При освоении каждой темы и подготовке к любому из практических занятий студенту необходимо:*

- повторить или самостоятельно проанализировать теоретический материал по соответствующей теме, используя указанные литературные источники; для усвоения понятийного аппарата дисциплины использовать психологический словарь (глоссарий), представленный в конце данного практикума;
- ответить на тематические вопросы, представленные в каждом практическом занятии; при необходимости ответы законспектировать;
- самостоятельно выполнить дома обучающие задания для развития практических умений в области психодиагностики, коррекции и профилактики стресса; все выполненные задания обсуждаются и демонстрируются на практическом занятии;
- подготовить устный или письменный отчет по результатам работы самостоятельно или в аудитории в соответствии с заданием.

*В ходе аудиторного практического занятия студенты:*

- принимают участие в обсуждении тематических вопросов (обсуждение может проходить в форме коллоквиума, дискуссии, доклада);
- выполняют задания для практической работы;
- демонстрируют результаты выполнения практических заданий (психологическое заключение с рекомендациями, конспект статьи, программа психопрофилактики стресса, тренинговые упражнения по саморегуляции психических состояний и т. д.);
- обсуждают результаты проделанной работы в парах, микрогруппах и группе с получением обратной связи от других студентов и преподавателя.

С учетом требований балльно-рейтинговой системы (для студентов очной формы обучения) разработаны *критерии оценки основных четырех видов учебной работы студентов*. Оценки по каждому практическому занятию выставляются по 5-балльной шкале.

1. *Психологическая диагностика стрессовых психических состояний:*

- *5 баллов* — знание и понимание психодиагностических методик, выполнение диагностической работы по всем указанным методикам, грамотная количественная обработка полученных данных и адекватная интерпретация результатов; написание психологического заключения с выводами и рекомендациями по коррекции психических состояний;
- *4 балла* — знание психодиагностических методик, выполнение диагностической работы по всем указанным методикам, наличие количественной обработки полученных данных и интерпретации результатов; написание психологического заключения с выводами, наличие незначительных ошибок в выводах и рекомендациях;
- *3 балла* — слабое знание и понимание психодиагностических методик, выполнение диагностической работы не по всем указанным методикам, наличие количественной обработки полученных данных, написание психологического заключения без интерпретации результатов, выводов и рекомендаций;
- *2 балла* — низкий уровень знания психодиагностических методик, выполнение диагностической работы не по всем указанным методикам, неправильная количественная обработка полученных данных, отсутствие интерпретации результатов, психологического заключения;
- *1 балл* — незнание основных психодиагностических методик, невыполнение диагностической работы по указанным методикам, отсутствие количественной обработки полученных данных и выводов.

2. *Обсуждение тематических вопросов:*

- *5 баллов* — владение информацией по всем тематическим вопросам, активное участие в работе группы, групповом обсуждении, инициативность, использование дополнительного теоретического материала, умение самостоятельно работать с литературными источниками, понимание законспектированного материала, способность аргументированно объяснять свою точку зрения;

- *4 балла* – владение информацией по большинству вопросов темы, использование при обсуждении вопросов дополнительного теоретического материала, участие в работе группы, групповом обсуждении, наличие законспектированного материала, способность объяснять свою точку зрения;
- *3 балла* – частичное владение информацией по теме, непостоянная включенность в учебный процесс, выборочное участие в работе группы, групповом обсуждении вопросов, наличие законспектированного материала не по всем вопросам, неумение объяснять свою точку зрения;
- *2 балла* – слабое знание теоретического материала, отсутствие конспектов и ответов на тематические вопросы, пассивное участие в работе группы, неумение ответить на поставленный вопрос и аргументировать свой ответ;
- *1 балл* – незнание всего теоретического материала, отсутствие конспектов и ответов на тематические вопросы, нежелание принимать участие в работе группы и отвечать на поставленные вопросы.

*3. Овладение техниками психологической саморегуляции состояний:*

- *5 баллов* – грамотное владение техниками психологической саморегуляции состояний, демонстрация понимания всех техник; умение объяснить назначение и последовательность выполнения определенной техники; активное участие в работе группы;
- *4 балла* – хорошее владение основными техниками психологической саморегуляции состояний; демонстрация понимания основных техник и упражнений; выполнение большинства техник, наличие незначительных ошибок; включенность в работу группы;
- *3 балла* – недостаточное владение техниками психологической саморегуляции, слабое понимание продемонстрированных техник и упражнений, избирательная включенность и частичное участие в работе группы;
- *2 балла* – низкий уровень знания техник психологической саморегуляции состояний, непонимание продемонстрированных упражнений, пассивное участие в работе группы;
- *1 балл* – незнание основных техник психологической саморегуляции состояний, отсутствие демонстрации упражнений, пассивное участие в работе группы.

4. *Разработка программы профилактики (коррекции) стрессовых состояний:*

- *5 баллов* – программа разработана в соответствии с требованиями, отражает структуру тренингового занятия (цель, постановка проблемы, вводная часть, основная часть, подведение итогов), подобранные упражнения соответствуют теме и цели, использована дополнительная литература, выражена личная позиция, продемонстрирован творческий подход;
- *4 балла* – программа разработана в соответствии с требованиями, с небольшими замечаниями, правильное понимание и описание проблемы, подобранные упражнения соответствуют теме и цели тренингового занятия, недостаточно использован дополнительный теоретический материал;
- *3 балла* – программа разработана без учета основных требований, проблема понята и описана неточно, подобранные упражнения лишь частично соответствуют теме и цели тренингового занятия;
- *1–2 балла* – наличие программы, не отвечающей большинству критериев, непонимание анализируемой проблемы, отсутствие дополнительного теоретического материала, практических методик и упражнений.

Существуют также *общие критерии оценки выполненной работы* на практических занятиях без учета требования балльно-рейтинговой системы (для студентов заочной формы обучения):

– оценка *«отлично»* – высокий уровень подготовки к практическому занятию, владение информацией по всей теме, демонстрация и понимание психогимнастических упражнений, умение использовать диагностический инструментарий; грамотное владение техниками психологической саморегуляции состояний при проведении профилактической и психокоррекционной работы; активное участие в работе группы, групповом обсуждении, инициативность, использование в практической работе при проведении тренинга или демонстрации отдельных упражнений дополнительного теоретического материала, умение самостоятельно работать с литературными источниками, понимание законспектированного материала, способность аргументированно объяснять свою точку зрения, приводить примеры из жизни; правильное выполнение всех практических заданий;

– оценка *«хорошо»* – достаточно высокий (выше среднего) уровень подготовки к практическому занятию, владение информацией по большинству вопросов темы, демонстрация психогимнастических упражнений, умение использовать большинство диагностических методик; владение основными техниками психологической саморегуляции состояний при проведении профилактической и психокоррекционной работы; включенность в процесс, использование при обсуждении докладов, творческих заданий, теоретического материала, участие в работе группы, групповом обсуждении, выполнение большинства практических заданий, наличие незначительных ошибок;

– оценка *«удовлетворительно»* – невысокий (средний и ниже среднего) уровень подготовки к практическому занятию, частичное владение информацией по теме, слабое понимание продемонстрированных психогимнастических упражнений, недостаточное умение использовать диагностические методики; слабое владение техниками психологической саморегуляции состояний при проведении профилактической и психокоррекционной работы; избирательная включенность в процесс, частичное участие в работе группы, групповом обсуждении, выполнение практических заданий в неполном объеме (40–60 %), наличие ошибок в практических заданиях;

– оценка *«неудовлетворительно»* – низкий уровень подготовки к практическому занятию, пассивное участие в работе группы, непонимание продемонстрированных психогимнастических упражнений, неумение использовать диагностические методики; слабое владение техниками психологической саморегуляции состояний при проведении профилактической и психокоррекционной работы; незнание теоретического материала, отсутствие ответов на тематические вопросы, отсутствие коррекционных упражнений, пассивное участие в работе группы, неумение ответить на поставленный вопрос и аргументировать свой ответ, невыполнение практических заданий или выполнение менее 40 % заданий.

## **Практическое занятие 1**

### **Стресс и здоровье человека. Стресс как ответная реакция на стрессоры среды**

**Цель** – закрепление теоретического материала по теме «Стресс в современном обществе. Понятие стресса»; исследование признаков и симптомов проявления стресса, апробация психодиагностических методик, выявляющих наличие признаков стресса.

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие «стресс». Виды стресса.
2. Взаимосвязь стресс-факторов и здоровья человека.
3. Анализ признаков проявления стресса.
4. Причины и формы проявления стресса.
5. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
6. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
7. Изменение физиологических процессов при стрессе.
8. Эмоциональные проявления стресса.
9. Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды.

#### **Задания**

1. Проведите психологическую диагностику своего состояния или кого-либо из своих знакомых, используя методики: опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и др.) [2, с. 29–31], опросник «Симптомы, стресс и вы» [3, с. 55–56], шкалу психологического стресса PSM-25 [2, с. 41–43] (*прил. 1, п. 1.1*).

2. Напишите психологическое заключение об особенностях психического состояния и поведения в контексте подверженности стрессу по результатам трех методик, используя предлагаемый алгоритм.

*Алгоритм написания психологического заключения:*

- 1) цель исследования;
- 2) пол, возраст респондента;
- 3) перечень психодиагностических методик, используемых в исследовании, с указанием их авторов;

- 4) результаты психологической диагностики состояния по каждой методике отдельно, включая количественно-качественный анализ по каждому изучаемому параметру или шкале и интерпретацию полученных данных;
- 5) итоговый обобщенный вывод по результатам нескольких методик (или одной);
- 6) при необходимости коррекции состояний, влияющих на адаптивное поведение и здоровье личности, – формулирование рекомендации с опорой на литературные источники [2–5].

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

### **Рекомендуемая литература**

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
4. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 606 с.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

## **Практическое занятие 2**

### **Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе**

**Цель** – закрепление материала по теме «Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе», определение понятия «психическое здоровье».

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Стресс и адаптация. Понятие «адаптация», уровни адаптации, проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
2. Факторы, влияющие на развитие стресса.
  - 2.1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт.
  - 2.2. Родительские сценарии.
  - 2.3. Личностные особенности.
  - 2.4. Факторы социальной среды.
  - 2.5. Когнитивные факторы.
3. Причины и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях (примеры).
4. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья.
5. Психосоматические заболевания и стресс.

#### **Задания**

1. Познакомьтесь с методикой (симптоматическим опросником) А. Волкова и Н. Водопьяновой «Самочувствие в экстремальных условиях» [1, с. 31–33] (прил. 1, п. 1.2).

2. Проведите психологическую диагностику своего самочувствия на данный период времени, проанализируйте полученные данные и сделайте выводы. Сформулируйте рекомендации по оптимизации самочувствия [3; 4].

3. Для оформления полученных результатов диагностики используйте алгоритм, представленный в задании практического занятия 1 (см. с. 14–15).

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13).*



### Рекомендуемая литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2005. – 132 с.
3. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья : практ. руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 339 с. – (Психология успеха и эффективного управления).
4. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 606 с.

## **Практическое занятие 3**

### **Функциональные состояния человека и стресс**

**Цель** – закрепление теоретического материала по теме «Функциональные состояния человека», углубление представлений о функциональных состояниях человека в контексте стресса; знакомство с методиками диагностики функциональных состояний.

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Понятие «функциональное психическое состояние».
2. Классификации функциональных состояний.
3. Дифференцировка стресса и других состояний.
4. Динамика стрессовых состояний.
5. Общие закономерности развития стресса.
  - 5.1. Классическая динамика развития стресса.
  - 5.2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
6. Методы и методики диагностики функциональных состояний.
7. Понятие «психическое здоровье» и «психологическое благополучие».
8. Критерии психического здоровья и психологического благополучия личности.

#### **Задания**

1. Используя рекомендуемую литературу [6, с. 76], объясните, как происходит динамика психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса (задание домашнее, выполняется самостоятельно).

2. Ознакомьтесь с опросником «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин) [1, с. 34–41] и проведите диагностику своего состояния, напишите выводы (задание домашнее, выполняется самостоятельно).

3. Познакомьтесь с опросником «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф) (прил. 1, п. 1.3). Проведите психологическую диагностику своего самочувствия на данный период времени, проанализируйте полученные данные и сделайте выводы [2; 3; 5]. Напишите психологическое заключение, используя алгоритм (см. с. 14–15).

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

### Рекомендуемая литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
3. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 177 с.
4. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 606 с.
5. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. 2005. – № 3. – С. 95–121.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

## Практическое занятие 4

### Классическая теория стресса Г. Селье. Основные подходы к изучению стресса

**Цель** – закрепить теоретический материал по разделу «Изучение стресса и стрессовых состояний человека: теории, модели, подходы».

#### Вопросы для обсуждения темы

1. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
2. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору.
3. Понятие общего адаптационного синдрома (ОАС). Физиологические и психологические механизмы стресса на каждой стадии ОАС.
4. Экологический подход к изучению стресса.
5. Регуляторный подход к изучению стресса.
6. Трансактный подход к изучению стресса.
7. Современные психологические подходы к изучению стресса.
  - 7.1. Когнитивные теории стресса.
  - 7.2. Поведенческие теории (модели) изучения стресса.

#### Задания

1. Заполните письменно таблицу «Основные подходы к изучению стресса», опираясь на работы, представленные в списке литературы.

#### *Основные подходы к изучению стресса*

Подход (теория)	Авторы	Годы (период) возникновения	Основные идеи
Биологическая концепция стресса			
Экологический подход			
Регуляторный подход			
Трансактный подход			
Когнитивная теория стресса			

2. Ответьте на тестовые вопросы с целью проверки знаний по теме «Классическая теория стресса Г. Селье. Основные подходы к изучению стресса».

## Проверочный тест

Прочитайте вопросы и выберите один или несколько правильных ответов.

### 1. Феномен стресса открыл

- а) И.П. Павлов
- б) З. Фрейд
- в) Г. Селье
- г) Л.А. Орбели

### 2. Ганс Селье выделял следующие стадии развития стресса

- а) стадия депрессии
- б) стадия тревоги
- в) стадия страха, фобий
- г) стадия резистентности (адаптации)
- д) стадия фрустрации
- е) стадия истощения

3. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Г. Селье назвал

- а) стрессом
- б) эустрессом
- в) дистрессом

4. Начало созданию биологической концепции стресса было положено Г. Селье

- а) в 1926 г.
- б) в 1936 г.
- в) в 1941 г.
- г) в 1967 г.

5. Если стресс-фактор продолжительное время воздействует на организм, то наступает стадия

- а) тревоги
- б) фобии
- в) страха
- г) депрессии
- д) истощения

**6.** Уолтер Кеннон, один из пионеров в области исследования психофизиологии стресса, разрабатывал

- а) теорию патофизиологии стресса
- б) понятие условного рефлекса
- в) стандартные формы нервных дистрофий
- г) теорию гомеостаза

**7.** Увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников, уменьшение (сморщивание) вилочковой железы (тимуса) и лимфатических желез, так называемого тимико-лимфатического аппарата, точечные кровоизлияния и кровоточащие язвочки в слизистой оболочке желудка и кишечника – это

- а) триада Павлова
- б) синдром повреждения
- в) триада Селье
- г) физиологический ответ на стресс

**8.** Недостатком теории Г. Селье является отрицание ведущей роли ... нервной системы в происхождении стресса.

- а) центральной
- б) вегетативной
- в) симпатической
- г) парасимпатической

**9.** Такой подход рассматривает психологический стресс как результат взаимодействия индивида с окружающей средой.

- а) трансактный
- б) экологический
- в) организационный
- г) регуляторный

**10.** Какой подход к анализу стресса исследует приспособление индивидов к своему окружению на протяжении жизни, а также их способность формировать или изменять это окружение?

- а) трансактный
- б) экологический
- в) организационный
- г) регуляторный

**11.** В каком подходе к анализу стресса утверждается, что профессиональный стресс возникает в результате несоответствия требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов?

- а) транзактном
- б) экологическом
- в) организационном
- г) регуляторном

**12.** В рамках этого подхода к анализу стресса объектом эмпирических исследований являются характеристики стрессогенных ситуаций «на входе» и последствий этих ситуаций на выходе.

- а) транзактного
- б) экологического
- в) организационного
- г) регуляторного

**13.** В рамках транзактного подхода стресс рассматривается как результат несоответствия требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов

- а) результат несоответствия требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов
- б) индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации
- в) способность индивидов формировать или изменять свое окружение
- г) особый класс состояний, возникающих в затруднительных условиях

**14.** Когнитивная модель психологического стресса, предложенная Р. Лазарусом, может быть рассмотрена в рамках ... подхода.

- а) транзактного
- б) экологического
- в) организационного
- г) регуляторного

**15.** Кто впервые предложил когнитивную модель психологического стресса?

- а) Г. Селье
- б) К. Левин
- в) Р. Лазарус

- г) А.Б. Леонова
- д) Л.А. Китаев-Смык

**16.** Экологический подход к стрессу начал развиваться

- а) в 1950-е годы
- б) в конце 1960-х годов
- в) в конце 1970-х годов
- г) в середине 1980-х годов

**17.** Можно ли считать отправной точкой транзактного подхода к стрессу когнитивную модель психологического стресса Р. Лазаруса?

- а) да, можно
- б) нет, нельзя

**18.** Центральное место в транзактном подходе к психологическому стрессу занимают

- а) взаимодействие между людьми и их окружением
- б) исследование здоровья работников в зависимости от специфики труда
- в) субъективная (когнитивная) оценка ситуации
- г) механизмы регуляции деятельности в затруднительных условиях
- д) способы и стратегии преодоления затруднений
- е) анализ механизмов регуляции деятельности под влиянием разных факторов
- ж) копинг-поведение

**19.** Центральное место в регуляторном подходе к психологическому стрессу занимают

- а) взаимодействие между людьми и их окружением
- б) концепции функциональных состояний
- в) исследование здоровья работников в зависимости от специфики труда и среды
- г) субъективная (когнитивная) оценка ситуации
- д) механизмы регуляции деятельности в затруднительных условиях
- е) способы и стратегии преодоления затруднений
- ж) анализ механизмов регуляции деятельности под влиянием разных факторов
- з) копинг-поведение



**20.** Центральное место в экологическом подходе к психологическому стрессу занимают

- а) взаимодействие между людьми и их окружением
- б) концепции функциональных состояний
- в) исследование здоровья работников в зависимости от специфики труда и среды
- г) субъективная (когнитивная) оценка ситуации
- д) механизмы регуляции деятельности в затруднительных условиях
- е) способы и стратегии преодоления затруднений

**21.** Диагностика индивидуальных особенностей, мотивации, стратегий преодоления занимает центральное место в ... подходе к стрессу.

- а) транзактном
- б) экологическом
- в) организационном
- г) регуляторном
- д) психологическом

**22.** Для анализа стресса при выполнении когнитивных задач разного уровня сложности в разных видах труда самым продуктивным оказался ... подход.

- а) транзактный
- б) экологический
- в) организационный
- г) регуляторный
- д) психологический

**23.** Транзактный подход к анализу стресса оформился

- а) в 1950-е годы
- б) в конце 1960-х годов
- в) в середине 1970-х годов
- г) в конце 1980-х годов

**24.** Модель профессионального стресса Т. Кокса рассматривается в рамках ... подхода.

- а) транзактного
- б) экологического

- в) организационного
- г) регуляторного
- д) психологического

**25.** Макроанализ проявлений стресса и целостное описание факторов риска в терминах причинно-следственных отношений даются в рамках ... подхода.

- а) транзактного
- б) экологического
- в) организационного
- г) регуляторного
- д) психологического

**26.** Индивидуально-психологические особенности человека и личностный опыт преодоления стрессовых ситуаций анализируются в рамках ... подхода.

- а) транзактного
- б) экологического
- в) организационного
- г) регуляторного
- д) психологического

**27.** Микроанализ выполнения конкретных задач и поведенческих актов, отражающих специфику психологических механизмов адаптации к стрессогенным условиям, проводится в рамках ... подхода.

- а) транзактного
- б) экологического
- в) организационного
- г) регуляторного
- д) психологического

*Критерии оценки выполнения тестового задания:*

- *5 баллов* – студент правильно выполнил 80–100 % тестовых заданий; достигнутый уровень результатов обучения свидетельствует о наличии глубоких и прочных теоретических знаний по изучаемой теме, об умении студента сравнивать, обобщать, выбирать методы решения заданий;

- *4 балла* – правильное выполнение 60–79 % тестовых заданий; это свидетельствует том, что студент имеет достаточно хорошее знание теоретического материала, может сравнивать и обобщать, ориентируется в основных подходах к анализу стресса;
- *3 балла* – правильное выполнение 40–59 % тестовых заданий; данный уровень оценки результатов тестирования показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по изучаемой теме, но не овладел необходимой системой знаний;
- *2 балла* – студент правильно выполнил менее 40 % тестовых заданий; данный результат показывает, что студент не усвоил элементарные знания по изучаемой теме, не владеет необходимой системой знаний;
- *1 балл* – студент правильно выполнил менее 25 % тестовых заданий; данный результат показывает, что студент не усвоил изучаемую тему, не владеет элементарными знаниями по данному разделу.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 2013. – 368 с.
2. Кокс, Т. Трансактный подход к изучению производственного стресса / Т. Кокс, К. Маккей // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития : хрестоматия / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. – М. : Радикс, 1995. – С. 205–224.
3. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ. – Серия 14. – Психология. – 2000. – № 3.
4. Леонова, А.Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития : хрестоматия / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышова. – М. : Радикс, 1995. – 245 с.
5. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – С. 75–85.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

## **Практическое занятие 5**

### **Стресс, критические жизненные ситуации и экстремальные состояния**

**Цель** — закрепление теоретического материала по разделу «Стресс и критические жизненные ситуации», выделение причин и характеристик экстремальных состояний, анализ объективных причин психологического стресса.

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Понятие «критическая жизненная ситуация», виды критических жизненных ситуаций.
2. Ситуационный подход к анализу стресса: основные положения.
3. Понятие экстремального состояния.
4. Причины и характеристики экстремальных состояний.
5. Объективные причины психологического стресса.
  - 5.1. Условия жизни и работы.
  - 5.2. Взаимодействие с другими людьми.
  - 5.3. Политические и экономические факторы.
  - 5.4. Чрезвычайные обстоятельства.
  - 5.5. Степень подконтрольности стрессора и уровень стресса.
6. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.

#### **Задания**

1. Опираясь на литературные источники [4; 5; 6; 8], разработайте памятку «Психологическая помощь человеку в экстремальной ситуации» (рекомендации психологу). Задание домашнее, выполняется самостоятельно.

2. Выполните упражнение, заполнив таблицу «Мои главные стрессоры» (прил. 2, п. 1).

3. Проведите психологическую диагностику стрессоустойчивости (вашей или кого-либо из своих знакомых) с помощью методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге [3, с. 64–66] (прил. 1, п. 4). Проанализируйте жизненные события и степень их стрессового влияния на ваше состояние, сде-

айте вывод о степени вашей сопротивляемости стрессу. Напишите психологическое заключение об особенностях вашего поведения и адаптации в контексте подверженности стрессу и сформулируйте рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости.

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

### **Рекомендуемая литература**

1. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации : справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
5. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями : учеб.-метод. пособие / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стер. – М. : Смысл, 2005. – 182 с. – (Теория и практика психологической помощи).
6. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М., 2010. – 288 с.
7. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с. – (Психологический практикум).
8. Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 452 с.

## **Практическое занятие 6**

### **Посттравматический стрессовый синдром (ПТСР)**

**Цель** — получение более углубленного представления о посттравматическом стрессовом расстройстве, знакомство с методами психологической диагностики и коррекции ПТСР.

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Изменения личности под воздействием экстремальных ситуаций.
2. Признаки посттравматического стрессового синдрома.
3. Методы психодиагностики ПТСР. Анализ методик.
4. Методы коррекции и терапии ПТСР.

#### **Задания**

1. Ознакомьтесь с методиками психологической диагностики посттравматических стрессовых состояний (прил. 1, п. 5), проведите диагностику своего состояния, используя методики «Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС)» (Горовитц) [6, с. 262–265], «Диагностика психологических последствий травматического стресса» [6]. Напишите психологическое заключение и сделайте выводы [6, с. 265–272].

2. Сделайте конспект статьи [1] (задание домашнее, выполняется самостоятельно).

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

#### **Рекомендуемая литература**

1. Калмыкова, Е.С. Особенности психотерапии посттравматического стресса / Е.С. Калмыкова, Е.А. Миско, Н.В. Тарабрина // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 4.
2. Красиков, Ю.В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы / Ю.В. Красиков. — М. : Изд-во МГУ, 2007. — 32 с.
3. Особенности оказания медико-психологической помощи родственникам погибших моряков атомной подводной лодки «Курск» / А.Г. Маклаков [и др.] // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 2.

4. Полякова, О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. – М. : Речь, 2008. – 144 с.
5. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
6. Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 452 с.

## **Практическое занятие 7**

### **Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы**

**Цель** – закрепление теоретического материала по разделу «Преодоление стрессовых ситуаций», анализ существующих классификаций стратегий преодоления стрессовых ситуаций и копинг-ресурсов.

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Понятия «копинг», «копинг-поведение», подходы к анализу.
2. Понятие «стратегия преодоления», основания для классификаций стратегий преодоления стрессовых ситуаций.
3. Факторы, определяющие особенности преодоления стресса.
4. Понятие «копинг-ресурсы», виды и источники ресурсов преодоления стрессовых ситуаций.
5. Особенности личности, являющиеся базовыми для успешного (продуктивного) преодоления стресса.

#### **Задания**

1. Прочитайте статью [3], проанализируйте предложенную В.А. Бодровым классификацию стратегий и стилей преодоления стресса.

2. В виде конспекта письменно ответьте на вопросы.
- Кто из исследователей в зарубежной и отечественной психологии занимался проблемой изучения поведения в стрессовых ситуациях? Назовите их и перечислите их основные идеи.
  - Дайте определение понятий «стратегия поведения», «стиль поведения». Чем различаются данные понятия?
  - Перечислите продуктивные стратегии преодоления стресса.
  - Какие стратегии преодоления стресса являются непродуктивными?
  - Какие стили преодоления стресса выделяют? Чем различаются выделенные стили?
  - Какие индивидуальные особенности личности влияют на выбираемые стратегии и стиль поведения в стрессовой ситуации?



*Примечание.* Свои ответы на предложенные вопросы изложите в свободном авторском стиле, избегая копирования текста статьи слово в слово. Дословное копирование текста снижает уровень оригинальности ответов и не позволяет в дальнейшем пройти проверку самостоятельно написанной работы по программе «Антиплагиат», где уровень оригинальности текста не должен быть меньше 70 %.

3. Проведите психологическую диагностику своего поведения в напряженных ситуациях, используя опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (прил. 1, п. 6) [4, с. 251–261].

4. Напишите психологическое заключение об особенностях вашего поведения и предпочитаемых стратегиях преодоления стресса. В заключении обратите внимание на то, какие стратегии являются продуктивными (конструктивными), а какие – непродуктивными.

5. Сформулируйте рекомендации по развитию навыков применения конструктивных стратегий преодоления стресса и минимизации непродуктивных.

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

#### **Рекомендуемая литература**

1. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2009. – № 1(3). – URL : <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.09.2010).
2. Бергис, Т.А. Основные подходы к изучению преодолевающего поведения в отечественной и зарубежной психологии / Т.А. Бергис // Вестник гуманитарного института ТГУ. – 2011. – № 1(10). – С. 78–83.
3. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106–116.
4. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
5. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

6. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Т.Л. Крюкова. – М., 2005. – 47 с.
7. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). – URL : <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.12.2011).

## Практическое занятие 8

### Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости»

**Цель** – познакомиться с методологическими основами тренинговых программ по профилактике и коррекции стрессовых состояний.

#### Вопросы для обсуждения темы

1. Понятие антистрессового тренинга.
2. Область использования антистрессовых тренингов.
3. Требования к личности тренера.
4. Цели и задачи тренинга стрессоустойчивости.
5. Формы работы.
6. Общие принципы построения сценария тренинга стрессоустойчивости.
7. Оценка эффективности тренинга.

#### Задание

Работая в парах, опираясь на литературные источники [1; 2; 3; 4], напишите программу-план тренинга по развитию стрессоустойчивости личности (*образец в прил. 2, п. 2*) [1, с. 290–304; 2, с. 153–210].

1. Сформулируйте название, цели и задачи тренинга.
2. Укажите методы и формы работы.
3. Пропишите сценарий тренинга стрессоустойчивости, включая этапы тренинга, информационную часть и практическую (с названием и описанием предлагаемых заданий и упражнений). Укажите предполагаемое время для выполнения каждого этапа и упражнения.
4. Выберите из своей программы определенный раздел, часть или упражнения и продемонстрируйте их, работая с группой.

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

#### Рекомендуемая литература

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Моница, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.

3. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

## **Практическое занятие 9**

### **Психологическая саморегуляция состояний**

**Цель** – закрепление теоретического материала по разделу «Психологическая диагностика, коррекция и профилактика стресса», углубленное знакомство с методами профилактики и коррекции стресса, приобретение практических навыков психологической саморегуляции состояний.

#### **Вопросы для обсуждения темы**

1. Основные классы методов и техник.
2. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
3. Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
4. Медитативные техники управления.
5. Методы регуляции психических состояний и уровня напряженности.
6. Мотивационно-волевые методы регуляции (система тренировки по Линдеману).
7. Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.

#### **Задания**

1. Ознакомьтесь с техниками психологической саморегуляции состояний ([прил. 2, п. 3](#)).
2. Проведите сеанс нервно-мышечной релаксации ([прил. 2, п. 3.1](#)) (занятие проводится в тренинговом зале, сеанс проводит преподаватель или ведущий-тренер из группы) [1, с. 35–39].
3. Проведите сеанс сенсорной репродукции образов ([прил. 2, п. 3.2](#)) (занятие проводится в тренинговом зале) [1, с. 42–44].
4. Проведите сеанс аутогенной тренировки ([прил. 2, п. 3.3](#)) (занятие проводится в тренинговом зале) [1, с. 50–54].
5. Ознакомьтесь с особенностями воздействия цвета на психоэмоциональное состояние ([прил. 2, п. 3.4](#)) [1, с. 79–80].

6. Ознакомьтесь с комплексом упражнений общеукрепляющей гимнастики (прил. 2, п. 3.5) [1, с. 88–91]. Потренируйтесь в выполнении предложенных упражнений. Как изменилось ваше состояние? Где и в каких целях можно использовать упражнения общеукрепляющей гимнастики?

7. Ознакомьтесь с методикой проведения дыхательных упражнений (прил. 2, п. 3.6) [1, с. 91–94]. Выполните дыхательные упражнения (занятие проводится в тренинговом зале).

*Критерии оценки выполненных заданий (см. с. 10–13)*

### **Рекомендуемая литература**

1. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2009. – 312 с.
2. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
3. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья : практ. руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 339 с. – (Психология успеха и эффективного управления).
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

## Практическое занятие 10

### Тренинг обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом

#### Цели:

- 1) закрепление теоретического материала по теме «Методы профилактики и коррекции стресса», развитие практических навыков саморегуляции состояний и управления стрессом с помощью различных методов;
- 2) определение качества усвоения полученных знаний и уровня сформированности навыков практической работы (психодиагностической, коррекционной) и умения их применять в профессиональной деятельности психолога.

#### Задания

1. Разработайте программу обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом по определенной теме с использованием психологической литературы [1; 2; 3; 4] (задание домашнее, выполняется самостоятельно).

2. В микрогруппах разработайте и проведите тренинги по формированию навыков саморегуляции состояний с помощью различных методов (аутогенная тренировка, медитативные техники, дыхательные техники и т. д.).

3. Продемонстрируйте на практическом занятии и защитите психокоррекционную (профилактическую) программу по управлению стрессом с учетом *критериев оценки*:

– 5 баллов – программа разработана в соответствии с требованиями, на практическом занятии продемонстрировано понимание и знание рассматриваемой проблемы, на высоком уровне представлены навыки психологической практической работы с группой, подобраны и продемонстрированы психогимнастические упражнения исходя из цели программы, использована дополнительная литература, выражена личная позиция, продемонстрирован творческий подход и умение самостоятельно устанавливать контакт с группой;

– 4 балла – программа разработана в соответствии с требованиями, имеются небольшие замечания, продемонстрировано пра-

вильное понимание и описание проблемы, на достаточно хорошем уровне представлены навыки психологической практической работы с группой; недостаточно использован дополнительный теоретический материал при подборе психогимнастических упражнений; контакт с группой установлен при помощи преподавателя;

– 3 балла – программа разработана без учета основных требований, студент частично владеет информацией по теме, неточно понимает и описывает проблему, слабо владеет навыками практической работы; испытывает трудности в установлении контакта и психологической работе с группой, недостаточно корректно подобраны психогимнастические упражнения;

– 1–2 балла – программа не отвечает большинству критериев, студент не понимает анализируемую проблему, у него отсутствуют практические методики и психогимнастические упражнения; низкий уровень навыков психологической работы с группой.

### **Темы проектов**

1. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.
2. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
3. Методы оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
4. Стрессы в профессиональной деятельности. Дефицит времени как стресс фактор. Тайм-менеджмент.
5. Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
6. Медитативные техники управления стрессом.
7. Мотивационно-волевые методы регуляции (система тренировки по Линдеману).
8. Развитие стрессоустойчивости личности.
9. Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.



### **Этапы реализации проекта**

1. Выбрать тему проекта.
2. Работая в подгруппах по 2–3 человека (можно индивидуально), пользуясь дополнительным материалом, разработать программу профилактики стресса или коррекции стрессовых состояний.
3. На основе программы подготовить ряд практических заданий-упражнений по профилактике/коррекции стресса, оформить программу в соответствии с требованиями.
4. Апробировать программу на практическом занятии.

### **Рекомендуемая литература**

1. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом = Workbook Stress Management / С. Гремлинг, С. Ауэрбах ; пер. с англ. А. Смирнова. – СПб. : Питер, 2002. – 235 с.
3. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья : практ. руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 339 с. – (Психология успеха и эффективного управления).
4. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

## Библиографический список

1. Антистрессовая пластическая гимнастика / авт.-сост. А.В. Попков. – М. : Советский спорт, 2005. – 162 с.
2. Бергис, Т.А. Основные подходы к изучению преодолевающего поведения в отечественной и зарубежной психологии / Т.А. Бергис // Вестник гуманитарного института ТГУ. – 2011. – № 1(10). – С. 78–83.
3. Бодров, В.А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106–116.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 816 с.
7. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс ; пер. на рус. яз. А. Боричева [и др.]. – 2-е междунар. изд. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
10. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
11. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом = Workbook Stress Management / С. Гремлинг, С. Ауэрбах ; пер. с англ. А. Смирнова. – СПб. : Питер, 2002. – 235 с.
12. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Серия «Мастера психологии»).
13. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2005. – 132 с.

14. Каменюкин, А.Г. Стресс-менеджмент / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2012. – 206 с.
15. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1988. – 370 с.
16. Кокс, Т. Трансактный подход к изучению стресса / Т. Кокс, К. Маккей // Психология труда и организационная психология. Хрестоматия / под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой. – М. : Радикс, 1995. – С. 205–224.
17. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13 / Т.Л. Крюкова. – М., 2005. – 47 с.
18. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
19. Левитов, Н.Д. Классификация психических состояний / Н.Д. Левитов // Психические состояния. Хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. – СПб. : Питер, 2001. – 512 с. – (Хрестоматия по психологии).
20. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – С. 75–85.
21. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ. – Серия 14: Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–21.
22. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2007. – 311 с.
23. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
24. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
25. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями : учеб.-метод. пособие / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стер. – М. : Смысл, 2005. – 182 с. – (Теория и практика психологической помощи).

26. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 288 с.
27. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие / Н.Г. Осухова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2012. – 320 с.
28. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья : практ. руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 339 с. – (Психология успеха и эффективного управления).
29. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.
30. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 177 с.
31. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 606 с.
32. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с. – (Психологический практикум).
33. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский. – СПб. : Питер, 2008. – 341 с.
34. Сапольски, Р. Психология стресса = Why zebras don't get ulcers / Р. Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е.И. Николаевой. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2015. – 480 с.
35. Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 452 с.
36. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.
37. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. – СПб. : Речь, 2002. – 352 с.

### *Интернет-ресурсы*

1. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2009. – № 1(3). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.09.2010).
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2012. – 528 с. – Электронно-библиотечная система IPRbooks.
3. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса [Электронный ресурс] / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/search/>.
4. Копытин, А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс] / А.И. Копытин. – М. : Когито-Центр, 2014. – 208 с. – Режим доступа: [iprbookshop.ru/51928.html](http://iprbookshop.ru/51928.html). – ЭБС IPRbooks.
5. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях [Электронный ресурс] / Шэрон Мельник. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 233 с. – Режим доступа: [iprbookshop.ru/39424.html](http://iprbookshop.ru/39424.html). – ЭБС IPRbooks.
6. Нестерова, О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Нестерова. – М. : Синергия, 2012. – 320 с. – (Университетская серия). – Электронно-библиотечная система IPRbooks.
7. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2011. № 3(17). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.12.2011).
8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Е.А. Сергиенко [и др.]. – М. : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – Режим доступа: [iprbookshop.ru/15651.html](http://iprbookshop.ru/15651.html). – ЭБС IPRbooks.
9. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс] : теория и практика / Н.В. Тарабрина. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – 304 с. – Режим доступа: [iprbookshop.ru/15604.html](http://iprbookshop.ru/15604.html). – ЭБС IPRbooks.

10. Чирков, Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс] / Ю.Г. Чирков. – М. : Академический Проект, 2015. – 447 с. – Режим доступа: [iprbookshop.ru/36774.html](http://iprbookshop.ru/36774.html). – ЭБС IPRbooks.
11. Шабанова, Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Л. Шабанова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 121 с. – Режим доступа: [iprbookshop.ru/19530.html](http://iprbookshop.ru/19530.html). – ЭБС IPRbooks.
12. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Электронный ресурс] / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – Режим доступа: <http://www.e-puzzle.ru>

## Глоссарий

*Агрессия* (лат. *aggressio*) – физическое или вербальное (речевое) поведение, направленное на причинение кому-либо вреда или ущерба. Вербальная агрессия рассчитана на то, чтобы задеть чьи-либо чувства, причинить эмоциональное страдание.

*Адаптационный процесс* – совокупность стратегий поведения как функции взаимодействия личности и ситуации. Он охватывает соматические, личностные и социально-психологические аспекты жизнедеятельности, присутствующие в любой ситуации в разных соотношениях. Регулятором адаптационного процесса выступает психическое здоровье.

*Адаптация* (лат. *adaptare* – приспособлять) – приспособление организма, личности или группы к измененным внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую при включении в новую группу, профессиональную – при включении в новые условия труда; приспособление саморегулирующихся систем к изменяющимся условиям; процесс взаимодействия человека и среды с целью поддержания равновесия по типу гомеостаза.

*Адаптивность* – способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

*Активность личности* – вид активности социальной и психической: интенсивность направленности личности на определенную деятельность, наиболее отчетливо проявляющаяся в характере.

*Ассертивность* (англ. *assert* – утверждать) – способность к уверенному (самоутверждающему) поведению. Проявляется в умении выражать свои мысли и чувства в социально-приемлемой форме, т. е. не унижая при этом достоинства других, в готовности принимать на себя ответственность за свои действия, в конструктивном подходе к решению проблем, в стремлении не ущемлять чужие интересы.

*Деперсонализация* (англ. *depersonalization*) – дегуманизация (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким, снижение эмпатии – отзывчивости, соучастия.

*Диссоциированные состояния* – восприятие человеком реальной ситуации или воссоздание в памяти ситуаций из прошлого опыта и созерцание их с позиции зрителя, стороннего наблюдателя собственных действий (технология НЛП).

*Копинг* (англ. *cope* – справляться, преодолевать) – образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса. Включает следующие компоненты:

- когнитивное преодоление как проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления – понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, позитивное мышление относительно стресс-ситуации и своих ресурсов;
- эмоциональное преодоление – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др.;
- поведенческое (деятельностное) преодоление – перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения или деятельности;
- социально-психологическое преодоление – изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей или их приоритетов, расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений (Куликов Л.В., 1995, 2000).

*Локус контроля* (англ. *locus of control*) – степень, в которой люди воспринимают свою жизнь как контролируемую «изнутри» посредством собственных усилий и действий (интернальный локус контроля) или контролируемую «извне» случаем или внешними силами (экстернальный локус контроля). «Интерналы» склонны к самообвинениям и преувеличению собственной ответственности за происходящее с ними. «Экстерналы», наоборот, обвиняют внешние силы или возлагают ответственность на других людей в трудных жизненных ситуациях.

*Лояльность* – благожелательное и корректное отношение к кому-либо или чему-либо.

*Парадигма* – система основных научных достижений (теорий, методов), по образцу которой организуется исследовательская практика ученых в данной области (дисциплине) в определенный исторический период.



*Позитивное мышление* — форма психического отражения объективной реальности, сфокусированная на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации.

*Психическое здоровье* — состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

*Психологическое время* — отражение в психике человека системы временных отношений между событиями его жизненного пути. Психологическое время включает оценки одновременности, последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни, их принадлежности к настоящему, удаленности в прошлое и будущее, переживания сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и беспредельности времени, осознание возраста, возрастных этапов (детства, молодости, зрелости, старости), представления о вероятной продолжительности жизни, о смерти и бессмертии, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих поколений семьи, общества и человечества в целом.

*Психология здоровья* — междисциплинарная область знаний, в которой изучаются причины заболеваний, факторы, благоприятные для здоровья, условия развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути, а также разрабатываются способы (методы) сохранения и профилактики психического здоровья личности.

*Профессионально трудные ситуации* — единицы анализа взаимодействия человека и требований со стороны профессиональной деятельности в определенных организационных условиях.

*Редукция личных достижений* (англ. *reduced personal accomplishment*) — уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

*Резистентность* (англ. *resist* — сопротивляться) — способность к сопротивлению и устойчивости к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды; отсутствие реагирования на негативную ситуацию, стресс-факторы в результате снижения чувственно-эмоционального реагирования на те или иные угрозы из экстеросоциума.

*Ресурсы* (фр. *ressource* – вспомогательное средство) – возможности, средства, запасы, источники чего-либо; вспомогательное средство, используемое в особых или исключительных случаях для достижения желаемого результата.

*Ресурсы адаптации личности* – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. Бывают внутренними и внешними переменными, способствующими психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям. Ресурсы человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности – средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией. В контексте ресурсной теории стресса для сохранения стресс-резистентности важным является накопление («консервация») ресурсов до того, когда возникнет стресс-ситуация или действие отдельного стрессора. Стратегия накопления ресурсов представляет собой некоторый антиципативный копинг.

*Ресурсы психологического преодоления* – актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих ситуаций. Основными атрибутами ресурсов преодоления как специфических психологических инструментов являются осознанность, мотивация, значимость и целенаправленность их использования или накопления для совладания с прогнозируемыми стрессовыми ситуациями.

*Ресурсы человеческие* включают в рамках конкретной организации всех работников (занятых как полный рабочий день, так и неполный, постоянных и временных, работающих как в центральном офисе организации, так и в ее филиалах или на дому), которые вносят свой вклад в деятельность организации. Люди – это важный ресурс организации, во многом определяющий ее конкурентоспособность. Успех управления человеческими ресурсами зависит от интеграции представлений о важности человеческих ресурсов в стратегию и политику организации и внедрения принципов, на которых основывается управление, в повседневную работу всех менеджеров организации, начиная от высшего руководства и заканчивая линейными менеджерами.

*Саморегуляция* (лат. *regulare* – подчинять определенному правилу) – произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам; способность управлять своими эмоциями, амбициями, поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях; умение управлять уровнем психологического стресса.

*Самоэффективность* (англ. *self-efficacy*) – чувство собственной компетентности и эффективности.

*Сенситивность* (лат. *sensitivus* – чувствительный) – специфическое свойство индивидов, которое проявляется в повышенной чувствительности к социальным событиям-ситуациям, часто – в повышенной тревожности, гипермнительности, гиперфобийности, в переживаниях страха попадания в новые сложные ситуации. Сенситивность – психическое явление, заключающееся в остром реагировании (иногда вплоть до неадекватных реакций) на эмоциональные раздражители. Сенситивным людям часто свойственны застенчивость, робость, импрессивная впечатлительность, склонность искажать (деформировать, преувеличивать) опасность событий, осознавать чувство собственной неполноценности.

*Синдром* – совокупность стойких симптомов чего-либо, проявляющихся в определенных ситуациях или обстоятельствах.

*Синдром психического выгорания* (англ. *burnout* – сгорание, выгорание) – многомерный конструкт, включающий совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

*Синдром профессионального выгорания* – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения. Согласно модели Маслач и Джексон выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение – чувство опустошенности и усталости, вызванное работой. Деперсонализация – циничное отношение к реципиентам (субъектам делового взаимодействия: клиентам, пациентам, ученикам, коллегам, партнерам). В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг. Редукция про-

фессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере или неудовлетворенности результатами своей работы.

*Стиль жизни* – совокупность индивидуальных особенностей персональной жизни и трудовой деятельности, влияющая на достижение личных целей и осуществление смысла жизни. Стрессовый стиль жизни – нерациональная организация жизнедеятельности, в которой преобладает чрезмерная напряженность без своевременного отдыха и восстановления энергетических ресурсов.

*Стратегии поведения* – поведенческие синдромы, характеризующиеся актуализацией адаптивных механизмов саморегуляции.

*Стресс* (англ. *stress* – напряжение, давление) – состояние психического напряжения, психической обструкции, которое возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных или сложных условиях. Механизм стресса – это неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях (Китаев-Смык, 1983). Стресс – «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» (Савенко). Виды психологического стресса: информационный, эмоциональный.

*Стресс-менеджмент* – раздел менеджмента, сфокусированный на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс), профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала). Основными направлениями стресс-менеджмента в западных странах являются:

- разработка и применение программ медицинской и организационной помощи в стрессовых ситуациях (личное горе, экологические бедствия, перепрофилирование или свертывание производства, массовое увольнение работников, переезд организации и др.). Программы помощи, ориентированные на личность, опираются в основном на применение традиционных терапевтических и психотерапевтических средств;

- программы оздоровления и адаптации, направленные на снижение психосоциальных рисков, общее оздоровление и повышение качества жизни. Данные программы предполагают использование традиционных психогигиенических методов: рациональной организации режимов труда и отдыха, структурных и функциональных изменений в организации, физических упражнений, диеты, психической релаксации. В рамках адаптационных программ проводится целенаправленное обучение сотрудников, специализированные

тренинги, создаются группы сенситивности для совершенствования делового взаимодействия и корпоративной сплоченности.

*Стрессовая ситуация* – вид неординарной социально-психологической, в том числе и профессионально трудной, ситуации, которая предъявляет объективные повышенные требования к адаптационным возможностям человека и детерминирует изменения психического состояния человека, а также качество взаимодействия в системе «субъект – ситуация». Стрессовые ситуации характеризуются наличием сильных или многочисленных раздражителей, которые представляют угрозу потери здоровья, материальных или информационных ресурсов, социального статуса, уважения, контроля над ситуацией и др. Структурные и содержательные параметры стрессовой ситуации отличаются от привычных (оптимальных), обуславливают повышение психической напряженности в виде эмоционального или информационного стресса и приводят к мобилизации адаптационных ресурсов субъекта ситуации. Стрессовая ситуация представляет собой сложный многоуровневый и многокомпонентный феномен, для понимания которого требуется детальный анализ параметров стрессовой ситуации. Для системного описания стрессовой ситуации как сложного психологического феномена должны быть определены его разноуровневые параметры – объективные и субъективные характеристики (Водопьянова, Старченкова, 2008).

*Стрессовая среда* – совокупность стрессогенных физических и социальных переменных внешнего мира.

*Стрессовое окружение* – обобщающее понятие, характеризующее типы стрессовых ситуаций в социально-психологическом пространстве личности.

*Стрессовые события* – особо значимые жизненные эпизоды, имеющие причину и следствие в виде сильных переживаний и изменений смыслообразующих атрибутов жизненного пространства личности. Стрессовое событие – это фрагмент ситуации, соотносенный с некоторым временным отрезком и смыслообразующими, ценностными или экзистенциальными переживаниями.

*Стрессовые стимулы* (стресс-факторы) – отдельные объекты или действия, нарушающие гомеостаз организма и вызывающие стресс-реакции.

*Стрессогенная ситуация* – это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников – субъектов данной ситуации. Структурные и содержательные элементы стрессогенной

ситуации заключают в себе преимущественно имплицитные детерминанты стрессового реагирования, направленного на мобилизацию адаптационных возможностей человека. Превращается в стрессовую ситуацию для человека в результате субъективной (когнитивной) репрезентации ситуации. Эмоциональная стрессогенность ситуации связана, с одной стороны, с субъективной значимостью ситуации (мотивацией достижения цели, эмоциональной привлекательностью и др.), с другой стороны, с неопределенностью ситуации, что включает оценку вероятности успешного развития, исхода и последствий данной ситуации для человека. Оценка вероятностных значений зависит от степени неопределенности структурных (объективных) компонентов ситуации для субъекта ситуации, т. е. от его концептов знаний, необходимых для понимания фактических требований ситуации, и тех личных ресурсов, которые необходимы для адаптации к данным требованиям. Информационная стрессогенность ситуации обусловлена количеством и качеством доступной информации, которой оперирует субъект ситуации во временном интервале.

*Стрессоры* (стресс-факторы) – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии.

*Стрессоустойчивость* – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности. Синонимичные понятия – эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность. Компоненты стрессоустойчивости: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стрессорного воздействия; способность контролировать эмоции; развитые волевые качества личности (способность действовать в направлении поставленных целей и задач, мобилизовать психику в экстремально-ситуативных обстоятельствах); владение навыками саморегуляции; способность выдерживать более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение (эмоциональное, волевое, физическое); способность выдерживать пиковые нагрузки в экстремальных условиях; активность в преобразовании стрессовой ситуации; опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления; гибкость адаптационных процессов в ответ на разновременные появляющиеся и исчезающие стрессоры и их сложные сочетания; способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевремен-

ным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов; удовлетворенность самореализацией (Куликов, 1995).

*Фрустрация* (лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) – психическое «состояние дезориентации сознания и деятельности личности, возникающее, когда вследствие каких-либо препятствий и противоречий мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится» (В.С. Мерлин). Фрустрация вызывается «объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели как к решению задачи». Фрустрация – внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна (Платонов, 1984). Фрустрация связана с неудовлетворенными потребностями, желаниями, а также неудачами, неудачами. Образно говоря, фрустрация – это стресс «рухнувшей надежды». Это состояние сопровождается ярко выраженными негативно-индивидуальными переживаниями, такими как напряжение, раздражение, гнев, тревога, разочарование, апатия, отчаяние, чувство крушения. Фрустрация возникает при столкновении с фрустрирующей ситуацией и ведет к дистрессу.

*Фрустрирующая ситуация* – критическая жизненная ситуация, необходимым признаком которой является наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преодолеть преграды, препятствующие этому достижению (Ф.Е. Василюк). Фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру фрустрирующих мотивов и по характеру «барьеров». К внутренним барьерам относятся личностные препятствия достижения цели, к внешним – барьеры, которые не дают возможность субъекту выйти из ситуации или изменить ее.

*Хобби* – увлечение какой-либо деятельностью, заполняющей досуг. Психологическое значение хобби состоит в том, что человек достигает иногда в нём более высокого мастерства, чем в профессиональной деятельности, расширяет круг своих интересов и эмоций в структуре жизнедеятельности, удовлетворяет потребности, не реализованные в других видах деятельности, получает эмоциональное подкрепление и смыслообразующий ресурс своей жизни.

*Эмоциональное истощение* – основная составляющая «профессионального выгорания»; проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышек гнева, симптомов депрессии.

## Методики психологической диагностики стресса

### 1. Психодиагностика стресса как ответной реакции на стрессоры среды

Ниже представлены методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды. Они позволяют дать количественную оценку феноменологических признаков стрессового реагирования и могут быть использованы для диагностики состояний психической напряженности при кратковременных или относительно длительных стрессовых воздействиях (*Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. С. 27–28.*)

Е.П. Ильин считает, что при разных психических состояниях формируются разные системы из различных подсистем, это в значительной мере обуславливает специфику реагирования (состояния). Поэтому, прежде чем приступить к диагностике состояний, необходимо определить их структурную модель, которая будет отражать все необходимые уровни и подсистемы целостной функциональной системы: мотивацию, эмоции, вегетатику и моторику.

При диагностике стрессовых состояний трудным является вопрос соотношения объективных и субъективных параметров. А.Б. Леонова считает, что методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, чтобы отражать специфические особенности профессии и структуру трудовой деятельности, а также анализ их постоянных изменений. Это требует тщательности как выбора субъективных параметров состояния, так и их интерпретации.

Представленные ниже методики основываются на выявлении наиболее характерных проявлений стресса в субъективных переживаниях, поведении и нарушении физиологических функций. Среди них такие, как:

- ощущение потери контроля над собой;
- дезорганизация продуктивности деятельности (рассеянность, принятие ошибочных решений, снижение работоспособности);
- вялость, апатия, повышенная утомляемость;
- расстройства сна (в том числе более долгое засыпание, раннее пробуждение);
- нарушения в эмоциональной сфере (раздражительность, снижение настроения, придирчивость, необоснованная критичность);
- нарушение аппетита;
- увеличение количества выпиваемого алкоголя;



- увеличение потребления психоактивных средств (успокаивающих или стимулирующих);
- расстройство половой функции;
- переживание психического дискомфорта и жалобы со стороны нервно-психической сферы;
- нарушение продуктивности познавательных функций (снижение внимания, памяти, мыслительных процессов и др.);
- наличие физического дискомфорта и неприятных ощущений со стороны соматической системы организма (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления).

Хорошо известно, что стрессовая симптоматика достаточно разнообразна и изменение психического состояния может проявляться во всех сферах психики.

**В эмоциональной сфере** – это чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта.

**В когнитивной** – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной.

**В мотивационной** – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов.

**В поведенческой сфере** – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных движениях. Общее для этих изменений – сдвиг интенсивности процессов в соответствующей сфере в сторону увеличения или уменьшения.

Интенсивность (величина, продолжительность) стресс-реакций имеет индивидуальный характер и зависит от личностных и нейротипологических особенностей. Знание признаков стрессовых состояний, тонкая саморефлексия стрессовых изменений, а также наблюдение за проявлениями стресса у других людей – первая ступень в управлении жизненными и профессиональными стрессами. Интерес к субъективным параметрам психологического стресса связан с тем, что они являются тонким индикатором психической устойчивости (адаптированности к стрессовой ситуации) и опосредованно характеризуют отношение (когнитивную оценку) к стресс-факторам.

### ***1.1. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»***

***(Т. Иванченко и соавторы)***

**Цель методики** – развитие наблюдательности при выявлении стрессовых признаков, осуществление самооценки частоты их проявления и степени подверженности негативным последствиям стресса.

**Инструкция.** Прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы. Оценка ответов на предложенные вопросы осуществляется по 4-балльной шкале в зависимости от степени проявления реакции:

- никогда – 1 балл;
- редко – 2 балла;
- часто – 3 балла;
- всегда – 4 балла.

### **Вопросы**

1. Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?
2. Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Критика выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное? При управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?
7. Вы постоянно чем-то занимаетесь, всё ваше время заполнено деятельностью?
8. В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?
9. Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?
10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита?
11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у вас голова по утрам?
13. Испытываете ли вы постоянную усталость?
14. Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?
15. У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?
16. Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?
20. Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

*До 30 баллов.* Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас

человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

*31–45 баллов.* Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

*45–60 баллов.* Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Всё утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

*Более 60 баллов.* Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

## **1.2. Опросник «Симптомы, стресс и вы» (Дж. Гринберг, 2002)**

**Цель** – выявление и анализ физиологической реакции на стресс.

**Инструкция.** Отметьте в таблице ту цифру, которая отражает частоту проявления у вас того или иного физического симптома, а потом подсчитайте общую сумму.

Симптомы	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
1. Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
2. Мигрени (сосудистые головные боли)	1	2	3	4	5
3. Боли в желудке	1	2	3	4	5
4. Повышение давления	1	2	3	4	5
5. Холодные кисти рук	1	2	3	4	5
6. Изжога	1	2	3	4	5
7. Поверхностное, частое дыхание	1	2	3	4	5

Симптомы	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
8. Диарея	1	2	3	4	5
9. Сильное сердцебиение	1	2	3	4	5
10. Потение рук	1	2	3	4	5
11. Тошнота	1	2	3	4	5
12. Метеоризм	1	2	3	4	5
13. Учащенное мочеиспускание	1	2	3	4	5
14. Потение ступней	1	2	3	4	5
15. Маслянистая кожа	1	2	3	4	5
16. Усталость/истощение	1	2	3	4	5
17. Энурез	1	2	3	4	5
18. Сухость во рту	1	2	3	4	5
19. Тремор рук	1	2	3	4	5
20. Боли в спине	1	2	3	4	5
21. Боли в шее	1	2	3	4	5
22. Жевательные движения челюстей	1	2	3	4	5
23. Скрежетание зубами	1	2	3	4	5
24. Запоры	1	2	3	4	5
25. Ощущение тяжести в груди или в области сердца	1	2	3	4	5
26. Головокружение	1	2	3	4	5
27. Рвота	1	2	3	4	5
28. Нарушение менструального цикла	1	2	3	4	5
29. Кожа, идущая пятнами	1	2	3	4	5
30. Учащенное биение сердца	1	2	3	4	5
31. Колики	1	2	3	4	5
32. Астма	1	2	3	4	5
33. Расстройство пищеварения	1	2	3	4	5
34. Пониженное давление	1	2	3	4	5
35. Гипервентиляция	1	2	3	4	5
36. Боли в суставах	1	2	3	4	5
37. Сухость кожного покрова	1	2	3	4	5
38. Стоматит/заболевания челюстей	1	2	3	4	5
39. Аллергия	1	2	3	4	5

## **Выводы**

Теперь, когда у вас есть представление о том, как организм реагирует на стресс, вы можете изучить свою собственную реакцию. Показатели:

- от 40 до 75 баллов – ваши шансы заболеть из-за стресса минимальны;
- от 76 до 100 баллов – существует небольшая вероятность, что вы заболите из-за стресса;
- 101 до 150 баллов – вероятность того, что вы заболите из-за стресса, уже гораздо больше;
- выше 150 баллов – вполне вероятно, что стресс уже сказался на вашем здоровье.

### ***1.3. Шкала психологического стресса PSM-25 (перевод и адаптация Н.Е. Водопьяновой)***

#### ***Вводные замечания***

Шкала PSM-25 Лемир – Тесье – Фийон (Lemyre – Tessier – Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса.

Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. При разработке методики измерения психологического напряжения (Psychological stress measurement – PSM) авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Луиза Лемир, Режан Тесье и Лиз Фийон разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно для разных профессиональных групп. Всё это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции. Методика апробирована авторами на выборке более 5 тыс. человек в Канаде, Англии, США, Пуэрто-Рико, Колумбии, Аргентине, Японии. Также эту методику применяли Клемент и Янг в Университете Оттавы, Ларси в Университете и в госпитале Монреаля, а также Тесье и его коллеги

в госпиталях св. Франциска Ассизского и св. Жюстины в Монреале. В России методика апробировалась Н.Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала в количестве 500 человек. Многочисленные исследования показали, что шкала PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ( $r = 0,73$ ), с индексом депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI) ( $r = 0,75$ ).

**Цель** – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

**Инструкция.** Предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите (поставьте) число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно» (ежедневно)».

### Опросник PSM

1. Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)
2. Ощущение кома в горле и/или сухости во рту
3. Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени
4. Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть
5. После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова
6. Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке
8. Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен(на) сделать или решить

11. У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость
12. Я чувствую себя уставшим человеком
13. В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)
14. Я спокоен(на) и безмятежен(на)\*
15. Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)
17. Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть
20. Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах
23. Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты
25. Я чувствую напряженность

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов* – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154–100 баллов* – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, *ППН меньше 100 баллов*, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

## **2. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова)**

### ***Вводные замечания***

Симптоматический опросник был разработан для выявления предрасположенности военнослужащих к патологическим

стресс-реакциям в экстремальных условиях. Практический опыт показывает, что значительное число молодых людей не справляется с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3–4 месяцев. Наиболее часто это проявляется в психосоматических и эмоциональных расстройствах (патологических стресс-реакциях). Опросник позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическому истощению (сниженная психическая и физическая активность), нарушению волевой регуляции, неустойчивости эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативной неустойчивости, нарушению сна, тревоге и страхам, склонности к зависимости.

Методика создана на основе клинико-психологического обследования 1500 здоровых военнослужащих и 133 военнослужащих, впервые заболевших неврозами и невротоподобными состояниями в первый год военной службы. Возраст обследованных 18–35 лет. Из наблюдаемых признаков, относящихся к феноменологии неврозов, были отобраны 42, которые наиболее часто встречались у 133 военнослужащих, заболевших невротическими расстройствами вследствие работы в экстремальных условиях военной службы. Многолетнее применение данного метода показало высокую валидность и надежность данной методики.

**Цель** – выявление предрасположенности личности к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях.

**Инструкция.** Предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет». Время тестирования 10–15 минут.

#### **Симптоматический опросник самочувствия (СОС)**

1. Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь
2. Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей
3. У меня часто меняется настроение
4. Меня укачивает в любом виде транспорта
5. Я плохо сплю и встаю с большим трудом
6. В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли
7. Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства
8. Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению
9. Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями



10. Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни
11. Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле
12. Часто я долго не могу заснуть
13. Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте
14. Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)
15. Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия
16. Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях
17. Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства
18. Меня укачивает в некоторых видах транспорта
19. По утрам я часто чувствую себя разбитым
20. Я опасаясь, что окружающие могут прочесть мои мысли
21. Иногда я принимаю снотворное
22. Физические упражнения и спорт меня не привлекают
23. В деловом общении я часто не успеваю сказать всё, что хочу
24. У меня часто бывает плохое настроение
25. Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения
26. Я часто просыпаюсь по ночам
27. Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях
28. Лучший способ решения сложного вопроса — «утопить» его в вине
29. После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок
30. У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться
31. Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин
32. Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара
33. У меня бывают страшные сновидения
34. У меня бывают навязчивые страхи
35. После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего
36. Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию
37. Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном
38. Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств
39. Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела
40. Иногда у меня бывают снохождения

41. Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей
42. Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам

### **Обработка и оценка результатов**

Ответы «да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов.

В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов — суммарный показатель невротизации.

*До 15 баллов.* Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

*16–26 баллов.* Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

*27–42 балла.* Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

### **Ключ к опроснику**

1. Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость): 1, 8, 15, 22, 29, 36
2. Нарушение воли: 2, 9, 16, 23, 30, 37
3. Эмоциональная неустойчивость: 3, 10, 17, 24, 31, 38
4. Вегетативная неустойчивость: 4, 11, 18, 25, 32, 39
5. Нарушения сна: 5, 12, 19, 26, 33, 40
6. Тревога и страхи: 6, 13, 20, 27, 34, 41
7. Дезадаптация (склонность к зависимости): 7, 14, 21, 28, 35, 42

### **3. Опросник «Шкала психологического благополучия»**

**(К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко, 2005)**

#### ***Описание методики***

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being (SPWB), разработанный Кэрл Дайан Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко.

Русскоязычная версия состоит из 84 пунктов. Шесть шкал и интегральный показатель, выделенные авторами методики, нашли своё подтверждение в обеих валидизациях, каждая из этих шкал содержит 14 пунктов — как прямых, так и обратных. В версии Шевеленковой и Фесенко также были выделены четыре фактора путём

факторного анализа. Один из них — «Автономия» — совпадает с ранее выделенным фактором с тем же названием. Три остальных фактора также подсчитываются отдельно.

**Цель** — исследование отдельных аспектов отношения к себе и окружающему миру, определение общего состояния психологического благополучия.

**Инструкция.** Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

*«Шкала психологического благополучия» К. Рифф*

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе всё больше и больше						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем						
12. В целом я уверен в себе						

Утверждение	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать всё новое						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает						
23. Моя жизнь имеет смысл						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными						
30. В целом я себе нравлюсь						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться						
32. На меня оказывают влияние сильные люди						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни						

Утверждение	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но всё, что ни делается, всё к лучшему						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей						
38. Людям редко удастся уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать всё, что намечено на день						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я и какой образ жизни я веду						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы всё делать в срок						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя						
54. Я завидую образу жизни многих людей						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами						

Утверждение	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать всё запланированное						
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни всё, что было можно						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование						
72. В моём прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми						
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга						

Утверждение	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся						
82. Старого пса не научить новым трюкам						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других						

### Обработка и интерпретация результатов

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

### Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

## Содержательная интерпретация шкал

### *Шкала «Позитивные отношения»*

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

### *Шкала «Автономия»*

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом зависит от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений полагается на мнение других, поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

### *Шкала «Управление окружением»*

Высокий балл: респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

### *Шкала «Личностный рост»*

Респондент с наибольшим баллом обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализующимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.



Респондент с наименьшим баллом осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

#### *Шкала «Цели в жизни»*

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности, считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни, имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом лишен смысла в жизни, имеет мало целей или намерений, у него отсутствует чувство направленности, он не находит цели в своей прошлой жизни, не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

#### *Шкала «Самопринятие»*

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом недоволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

#### *Подсчёт сырых баллов по дополнительным шкалам*

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Баланс аффекта	7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84	6, 12, 33, 39
Осмысленность жизни	3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81	4, 11, 35, 41, 63, 76
Человек как открытая система	1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79	

#### **Содержательная интерпретация дополнительных шкал**

##### *Шкала «Баланс аффекта»*

Высокие баллы свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворённости обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия, недостаточной способности поддерживать позитивные отношения с окружающими, неверии в собственные силы, недооценке собственных

способностей преодолевать жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки.

Низкие и нормальные баллы свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками, о позитивной оценке всех сторон собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими, об уверенности в себе и собственных силах, высоком мнении о собственных возможностях, чувстве компетентности в управлении повседневными делами, общей удовлетворённости собственной жизнью.

#### *Шкала «Осмысленность жизни»*

Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствуют видимые жизненные перспективы, которые обладали бы достаточной привлекательностью для испытуемого.

Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей и присутствием смысла жизни. Настоящее и прошлое воспринимаются как осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Респондент оценивает себя как человека целеустремлённого.

#### *Шкала «Человек как открытая система»*

Низкие баллы означают неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

Высокие и нормативные баллы отражают высокую способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

### **4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге**

**Инструкция.** Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

Жизненные события	Баллы
1. Смерть супруга (супруги)	100
2. Развод	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4. Тюремное заключение	63

Жизненные события	Баллы
5. Смерть близкого члена семьи	63
6. Травма или болезнь	53
7. Женитьба, свадьба	50
8. Увольнение с работы	47
9. Примирение супругов	45
10. Уход на пенсию	45
11. Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12. Беременность партнерши	40
13. Сексуальные проблемы	39
14. Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15. Реорганизация на работе	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19. Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20. Ссуда или заём на крупную покупку (например дома)	31
21. Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
22. Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23. Сын или дочь покидают дом	29
24. Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25. Выдающееся личное достижение, успех	28
26. Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28. Изменение условий жизни	25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30. Проблемы с начальством, конфликты	23
31. Изменение условий или часов работы	20
32. Перемена места жительства	20
33. Смена места обучения	20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36. Изменение социальной активности	18
37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16

Жизненные события	Баллы
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40. Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
41. Отпуск	13
42. Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43. Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

### **Интерпретация результатов**

Доктора Томас Холмс и Ричард Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50 % вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90 %.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нём представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150–199	Высокая
200–299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

## 5. Диагностика посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)

### 5.1. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) (Горовитц)

*Цель* – оценка степени влияния тяжелой стрессовой ситуации на психическое состояние.

Имя \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Семейное положение \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*Инструкция.* Ниже приведены описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации. Оцените, в какой степени вы испытывали такие чувства по поводу подобной ситуации, когда-то пережитой вами. Для этого выберите и обведите кружком цифру, соответствующую тому, как часто вы испытывали подобные переживания в течение последних 7 дней, включая сегодняшний.

Утверждения	Никогда 0	Редко 1	Иногда 3	Часто 5
1. Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать всё случившееся				
2. Я не мог спокойно спать по ночам				
3. Некоторые вещи заставляли меня всё время думать о том, что со мной случилось				
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев				

Утверждения	Ни- когда 0	Редко 1	Ино- гда 3	Ча- сто 5
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или что-то напоминало мне о нём				
6. Я думал о случившемся против своей воли				
7. Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или всё, что тогда происходило, было нереальным				
8. Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся				
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании				
10. Я был всё время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня				
11. Я старался не думать о случившемся				
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать				
13. Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы				
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы всё еще нахожусь в той ситуации				
15. Мне было трудно заснуть				
16. Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией				
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти				
18. Мне было трудно сосредоточить внимание на чём-либо				
19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т. п.				
20. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось				
21. Я был постоянно насторожен и всё время ожидал, что случится что-то плохое				
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся				

### Ключи к обработке

Субшкала «вторжение»: сумма баллов пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала «избегание»: сумма баллов пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала «физиологическая возбудимость»: сумма баллов пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

#### *Средние значения показателей методики ШОВТС*

	IN	AV	AR	IES-R
Пожарные	5,76 ± 5,71	7,26 ± 6,73	3,63 ± 3,99	16,64 ± 14,75
Студенты	10,20 ± 8,22	12,17 ± 8,79	7,23 ± 7,46	29,61 ± 21,76
Спасатели	5,95 ± 3,93	5,09 ± 5,47	3,35 ± 3,63	14,40 ± 11,05
Сотрудники МВД	7,65 ± 6,31	9,26 ± 6,08	5,50 ± 6,18	22,41 ± 17,33
Военнослужащие	8,89 ± 8,03	9,48 ± 7,77	6,40 ± 6,40	24,78 ± 20,38
Беженцы, «норма»	14,58 ± 10,83	14,94 ± 9,90	11,27 ± 9,87	40,79 ± 28,19
Беженцы, ПТСР	27,43 ± 6,00	27,43 ± 5,91	22,57 ± 8,06	77,43 ± 14,25
Ликвидаторы, «норма»	14,68 ± 8,96	14,38 ± 9,30	13,33 ± 8,81	42,39 ± 24,94
Ликвидаторы, ПТСР	24,33 ± 9,07	20,67 ± 5,03	23,33 ± 2,89	68,33 ± 8,02

IN – субшкала «вторжение», AV – субшкала «избегание», AR – субшкала «физиологическая возбудимость», IES-R – общий балл.

### ***5.2. Диагностика психологических последствий травматического стресса (В.Б. Шапарь, 2010)***

Опросник предназначен для изучения состояния человека после воздействия чрезвычайных факторов, а именно нахождения в экстремальных условиях. Он изучает наличие у человека таких проявлений посттравматического синдрома, как сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность, нарушения памяти и концентрации внимания, депрессия, тревожность, злоупотребление наркотическими и лекарственными средствами, галлюцинаторные переживания, проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон).

**Инструкция.** Внимательно читая каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который более всего соответствует вашему состоянию или мнению в настоящее время. В каждой колонке на бланке ответов под номером утверждения обведите цифру, обозначающую ваш ответ: 5 – абсолютно верно; 4 – скорее верно; 3 – отчасти верно, отчасти неверно; 2 – скорее неверно; 1 – абсолютно неверно.

### Текст опросника

1. По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
2. Я хорошо координирую свои движения.
3. Я испытываю утомление.
4. Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, о чем говорят окружающие.
5. Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение.
6. Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия.
7. Окружающий меня мир кажется нереальным.
8. Я вздрагиваю от внезапного шума.
9. Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их.
10. Я абсолютно здоров физически.
11. Мне доставляет удовольствие быть среди других людей.
12. Часто я действую так, будто мне угрожает опасность.
13. Меня нельзя упрекнуть в рассеянности.
14. Я часто вижу один и тот же страшный сон.
15. Определенно, я виноват перед людьми.
16. Пустяки раздражают меня.
17. Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий.
18. Мне нравится моя работа.
19. Я пережил серьезную утрату.
20. Я хорошо высыпаюсь по ночам.
21. Я никогда не вижу страшных снов.
22. Иногда мне хочется выпить.
23. Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы.
24. У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно.
25. Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть.
26. Многие вещи перестали меня интересовать.
27. Без всякого повода я могу выйти из себя.
28. Мне следовало бы соблюдать диету.
29. Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы.
30. Бывает, что я забываю вещи.
31. Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня.
32. Мне необходимо лучше контролировать эмоции.
33. Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, что происходит сейчас.
34. Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски.
35. Я просыпаюсь от внезапного страха.
36. Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме.



37. Временами я испытываю озноб.
38. Мне хочется помогать людям, попавшим в беду.
39. Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами.
40. Я чувствую себя более уверенно, чем многие из моих сверстников.
41. Я засыпаю с трудом.
42. Я испытываю чувство одиночества.
43. Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно.
44. Я чувствую, что становлюсь другим человеком.
45. Меня радуют порой самые незначительные вещи.
46. Я чувствую прилив сил.
47. По утрам я просыпаюсь с большим трудом.
48. Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать.
49. Я испытываю чувство стыда.
50. Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров.
51. Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать.
52. Мне говорят, что я вскрикиваю во сне.
53. Я часто думаю о будущем.
54. Иногда я сержусь.
55. Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям.
56. Бывает, что я забываю то, о чем хотел сказать или что хотел сделать.
57. В последнее время мое настроение ухудшилось.
58. Мне не на кого положиться.
59. Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания.
60. Определенно, я люблю рисковать.
61. Мне нравится «черный юмор».
62. Я во всем полагаюсь на самого себя.
63. Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода.
64. Иногда мне кажется, что я запутался в жизни.
65. Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось.
66. Я испытываю интерес и вкус к жизни.
67. Мне весело и легко в компании людей.
68. Я много и плодотворно работаю.
69. Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь.
70. Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы.
71. Я никогда не испытывал страха.
72. Мне было бы полезно побыть одному.

73. Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом.
74. Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями.
75. Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно.
76. Чужие трудности мало кого волнуют.
77. Я ощущаю себя гораздо старше своих лет.
78. Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее.
79. В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать.
80. Я остро воспринимаю чужую боль.
81. Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни.
82. Меня беспокоят головные боли.
83. Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона.
84. Я не прочь подзаработать лишнего.
85. Посторонние звуки отвлекают меня.
86. Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается.
87. Я верю в торжество справедливости.
88. Мое сердце работает как обычно.
89. Иногда я принимаю таблетки.
90. Есть вещи, которые я не могу себе простить.
91. Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя.
92. Алкоголь хорошо снимает любой стресс.
93. Я не склонен жаловаться на здоровье.
94. Мне хочется все крушить на своем пути.
95. Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием.
96. Мне нелегко сдерживать свой гнев.
97. Я считаю, что прав тот, кто сильнее.
98. У меня никогда не было обмороков.
99. Мне следовало бы научиться избегать конфликтов.
100. Я приобрел в жизни хороших друзей.
101. Меня считают уравновешенным человеком.
102. Нервное напряжение хорошо снимает сауна.
103. Я чувствую растерянность.
104. Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность.
105. Я работаю, не чувствуя усталости.
106. Я испытываю сильное внутреннее возбуждение.
107. Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах.
108. Часто я совершаю произвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение.
109. Я чувствую себя вполне уверенным.
110. Мне есть за что благодарить судьбу.

### **Обработка результатов**

1. **Сверхбдительность.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

2. **Преувеличенное реагирование.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

3. **Притупленность эмоций.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Суммируйте значения по вопросам 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81 и отнимите значения по оставшимся вопросам (13, 45, 66, 74), полученную величину разделите на 9.

4. **Агрессивность.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

5. **Нарушения памяти и концентрации внимания.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

6. **Депрессия.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

7. **Общая тревожность.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

8. **Приступы ярости.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Суммируйте значения по вопросам 54, 84, 96 и отнимите значения по оставшимся вопросам (86, 88, 101), полученную величину разделите на 3.

9. **Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Суммируйте значения по вопросам 22, 25, 63, 89, 92 и отнимите значения по оставшимся вопросам (50, 102), полученную величину разделите на 3.

10. **Непрошенные воспоминания и галлюцинаторные переживания.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

11. **Проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон).** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Суммируйте значения (вопросы 14, 35, 41, 47, 52) и отнимите значения по оставшимся вопросам (1, 20, 21, 51), полученную величину разделите на 4.

12. **«Вина выжившего».** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

13. **Оптимизм.** Данная шкала соответствует следующим вопросам: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

**6. Опросник SACS (стратегии преодоления стрессовых ситуаций)  
(С. Хобфолл, 1994, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, 1998)**

**Цель** – оценка поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения.

**Порядок работы.** Испытуемому предлагается оценить по 5-балльной шкале особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях. Выдается бланк для ответов и опросник с инструкцией.

**Лист для ответов**

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Профессия \_\_\_\_\_

Стаж \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Например, если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (да, совершенно верно). Если утверждение совсем вам не подходит, тогда поставьте 1 (нет, это совсем не так).

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют вашей оценке.

**1** – нет, это совсем не так

**2** – скорее нет, чем да

**3** – затрудняюсь ответить

**4** – скорее да (чаще да)

**5** – да, совершенно верно

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.

2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.

3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.

4. Всегда очень тщательно взвешиваете все возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать всё под контролем, хотя и не показываете это другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы обижены или расстроены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своей цели вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько крикнуть душой).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на решение того, что, возможно, само рассосется.
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы — крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, не взирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех немного и полукавить.
44. Ищете слабости людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто приводит вас в ярость (выводит из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят вам комплименты.
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время расставит всё на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действовать напрямую.
53. Цель оправдывает средства.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессовой) ситуации.

#### **Ключ**

Субшкала	Номера утверждений
Ассертивные действия	1 10 19 28* 37 46*
Вступление в социальный контакт	2 11 20 29 38 47
Поиск социальной поддержки	3 12 21 30 39 48
Осторожные действия	4 13 22 31 40 49
Импульсивные действия	5 14 23 32 41 50*
Избегание	6 15 24 33 42 51
Непрямые действия	7 16 25 34 43 52
Асоциальные действия	8 17 26 35 44 53
Агрессивные действия	9 18 27 36 45 54

*Примечание.* Баллы по вопросам 28, 46, 50 подсчитываются в обратном порядке (например, 4 балла = 2, 1 балл = 5 и т. п.).

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей. Данные конкретного реципиента могут быть сопоставлены с данными, представленными в таблице.

*Показатели стратегий преодоления у представителей коммуникативных профессий*

№	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности модели поведения		
			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные действия	6–17	18–22	23–30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6–21	22–25	26–30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6–20	21–24	25–30
4	Пассивная	Осторожные действия	6–17	18–23	24–30
5	Прямая	Импульсивные действия	6–15	16–19	20–30
6	Пассивная	Избегание	6–13	14–17	18–30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6–17	18–23	24–30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	6–14	15–19	20–30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	6–13	14–18	19–30

***Описание стратегий***

**Ассертивная модель** (уверенное поведение) выражается в умении строить отношения в желаемом направлении; например, общаясь со значимыми другими, уметь обратиться с просьбой или ответить «нет» на просьбу с их стороны. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроля над собственной жизнью, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

**Вступление в социальный контакт** (социальное взаимодействие) указывает на умение решать проблемные, трудные ситуации совместно с другими людьми. Это просоциальное поведение, выража-



ющееся в потребности в межличностных отношениях, в контактах с другими людьми, способности к сотрудничеству или компромиссу.

**Поиск социальной поддержки** представляет собой умение в трудной ситуации найти поддержку со стороны окружающих (семьи, друзей, коллег) – чувство общности, практическое взаимодействие, обмен полезной информацией.

**Осторожные действия** заключаются в стремлении избежать риска неудачи, склонности к перестраховке, продолжительном анализе вариантов решения и возможных последствий. Данная модель поведения, скорее всего, выступает психологической защитой, а не копингом как преодолевающим поведением.

**Импульсивные действия** выражаются в быстром, необдуманном принятии решений или в следовании интуитивным импульсам.

**Избегание** представляет собой модель поведения, при котором человек отказывается от решения проблемной ситуации, продолжает вести себя так, как если бы ничего не произошло (уходит от решения проблем или переключается на что-то другое).

**Манипулятивные действия** – такой вид преодолевающего поведения, при котором манипулятор добивается своих целей за счет различных уловок, лести, фальши или игры на чувствах других людей. В крайних выражениях манипуляция как психологическая защита камуфлирует истинные чувства и намерения, оказывает непрямое воздействие на других для получения желаемого результата.

**Асоциальные действия** предполагают отказ от конвенциональных норм. Это могут быть противоправные действия, враждебность, недоверие, разрушение социальных связей. Человек, склонный к такой модели поведения, превыше всего ставит свое собственное мнение, не считаясь с тем, как его действия могут отразиться на социальном окружении.

**Агрессивное поведение** подразумевает агрессивные действия по отношению к субъектам деловой коммуникации. Данная модель поведения базируется на агрессивном восприятии и потенциально агрессивной интерпретации поведения других людей, часто связана с устойчивой личностной особенностью мировосприятия и миропонимания. Агрессивный человек нарушает права других тем, что пытается доминировать, унижать или оскорблять. Агрессивная модель поведения как правило ведет к конфликтному общению и разрушению доверительных отношений.

## Профилактика стресса и саморегуляция состояний

### 1. Мои главные стрессоры

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

#### Задание

1. В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и не дает в полной мере наслаждаться жизнью.
2. Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это сверхзначимое событие, например смерть близкого человека, а 1 балл – это мелочь вроде неисправного крана).
3. В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю, а какие неподконтрольны. Степень вашего воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной шкале.
4. Четвертая колонка показывает, где находятся ваши стрессоры (в будущем, настоящем или прошлом).
5. Пятая – насколько часто они повторяются (раз в год, месяц, неделю, день или чаще).
6. Проанализируйте полученные данные и сделайте выводы.

### 2. Тренинг «Навыки стрессоустойчивого поведения»

**Цель тренинга** – предоставить участникам тренинга возможность получить навыки стрессоустойчивого поведения.

#### Задачи тренинга:

- научиться диагностировать уровень стресса;
- отработать техники профилактики и оптимизации стресса на рабочем месте;
- узнать, как противостоять стрессу, восстанавливать работоспособность, предупреждать потерю мотивации;
- проработать конкретные упражнения и приемы для выработки индивидуальной стратегии управления стрессом.

#### Формы обучения:

- мини-лекция;
- мультимедийная презентация;

- дебаты;
- психодиагностика;
- работа в малых группах;
- психологические техники для повышения стрессоустойчивости.

### **Программа тренинга**

**Введение.** Презентация цели, задач, программы тренинга. Знакомство тренеров и участников. Принятие правил работы группы. Сбор ожиданий участников тренинга.

*Время: 30 мин.*

#### **Этап 1. Определение индивидуального уровня стресса и диагностика стрессоустойчивости.**

1.1. Мультимедийная презентация «Природа, источники и особенности проявления психологического стресса».

1.2. Упражнение «Определение интеллектуальных, поведенческих, эмоциональных и физиологических симптомов стресса участников».

1.3. Мини-лекция «Определение факторов, влияющих на уровень индивидуальной стрессоустойчивости участников (акцентуации характера, когнитивные факторы, жизненные установки, врожденные особенности организма)».

1.4. Психодиагностика «Определение индивидуального уровня стрессоустойчивости участников тренинга».

*Время: 1 час 30 мин.*

#### **Этап 2. Анализ причин стресса на рабочем месте.**

2.1. Дебаты.

2.2. Групповое обсуждение «Мои главные стрессоры».

2.3. Информационное сообщение «Стресс на рабочем месте».

*Время: 1 час.*

#### **Этап 3. Алгоритм работы со стрессовой ситуацией.**

3.1. Информационное сообщение «Управление стрессом как ресурс преодоления эмоционального выгорания».

3.2. Анализ ресурсов для преодоления стресса. Работа в малых группах.

*Время: 1 час.*

#### **Этап 4. Основные стратегии и индивидуальные стили преодоления стресса.**

4.1. Мультимедийная презентация «Техники и методы коррекции психологического стресса».

4.2. Техники управления сильными эмоциями.

4.3. Приемы защиты от эмоционального нападения.

4.4. Упражнения на освоение навыка управления эмоциями.

*Время: 1 час 30 мин.*

**Подведение итогов тренинга.** Анализ ожиданий, обратная связь участников и тренеров.

*Время: 30 мин.*

### **3. Техники психологической саморегуляции состояний**

#### **3.1. Текст сеанса нервно-мышечной релаксации**

*(Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2004. С. 35–39)*

#### **Вводная информация**

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

- 1) стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением;
- 2) при ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживания беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения;
- 3) ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Использование приемов релаксации – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение.

#### **Предварительная инструкция**

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... Освободитесь от стесняющей вас одежды – жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы...

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяются дважды. Однако если вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если вы хотите расслабить всё тело, то на это потребуются около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

**Основная инструкция.** Теперь вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для достижения состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто вас не стесняет... Закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на ваше дыхание. Дыхание – это метроном нашего тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании (пауза 30 секунд).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу «Готовы? Начали!»

**Грудная клетка.** Расслабление начнем с грудной клетки. Советую вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Глубже! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить всё снова.

(Между упражнениями – пауза 10–15 секунд)

**Нижняя часть ног.** Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это

упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! А сейчас еще выше, выше! Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьте... Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы станут всё тяжелее и расслабленнее (пауза 20 секунд).

**Бедрa и живот.** Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги — если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите! И расслабьте...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 секунд).

**Кисти рук.** Перейдем к рукам. Сначала я вас попрошу одновременно обе руки сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте... Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите и расслабьте...

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко.

Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте ваши пальцы. Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьте. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 секунд).

**Плечи.** Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся всё тяжелее и тяжелее (пауза 20 секунд).

**Лицо.** Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чём я попрошу, – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

**Глаза.** Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

**Брови.** Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы?

Начали! Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их в этом положении! И расслабьте. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 секунд).

**Заключительный этап.** Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали и затем расслабили. По мере того как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 минуты).

**Выход из состояния релаксации.** Теперь постараемся вернуться в окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится всё более и более ясным, а тело — более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза! Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем: 1–2 — вы начинаете пробуждаться, 3–4–5 — появляется ощущение бодрости, 6–7 — напрягите кисти и ступни, 8 — потянитесь, 9–10 — теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясное. Ваше тело отдохнуло.

**Примечание.** Перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных аналогичных по типу и несложных упражнений для тех же участков тела с целью более полного их расслабления. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и в дополнение — кожных покровов головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и обратное — упор подбородка в область грудины и ключиц. При этом надо фиксировать внимание выполняющего упражнение на возникновении теплой, почти горячей зоны в области основания затылка.

Акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения некоторых упражнений, должны быть дополнены фиксацией внимания на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреходя-



щей тяжести в теле в пострелаксационный период. Для активизации состояния на этапе выхода и формирования оптимального рабочего состояния целесообразно сочетать элементы текста из раздела «Выход из состояния релаксации» с выполнением соответствующих дыхательных упражнений, потягиваний и других видов разминки, свето-музыкальными воздействиями. Такая комплексная активизация особенно важна на начальном этапе обучения.

Для пополнения цикла упражнений, а также ознакомления примерами использования метода нервно-мышечной релаксации в качестве самостоятельного профилактического средства целесообразно обратиться к книге Л. Митчелл «Простая релаксация: психологический метод снижения напряжения» (Mitchell, 1977).

### ***3.2. Сенсорная репродукция образов***

Данный метод основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки сенсорная репродукция может быть использована как самостоятельный метод тренинга навыков психологической саморегуляции. При этом надо помнить, что работа с мысленными образами направлена прежде всего не на тренировку воображения (хотя этот момент, безусловно, важен для эффективного обучения), а подчинена задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации соответственно на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

Данный сеанс рассматривается как базовый – мысленные картины могут быть дополнены или видоизменены.

#### *Текст сеанса сенсорной репродукции*

*(Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2004. С. 42–44)*

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Ничто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. вы дышите ровно и размеренно. Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох – медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам — медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый, приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох — и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листьев... Вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя со стороны: вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо — в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное... Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох — и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох — и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох — и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох — и приятное тепло наполнило руки... Выдох — расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер... Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас ваше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук... Вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабляющую тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч – солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются всё полнее и полнее... Ваши плечи и шея теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас всё ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всём теле. Вы отдыхаете...

А теперь ваше внимание на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой траве так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются всё полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно прохладен, всё ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2–3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе — настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто отрываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдохе воздушный поток чуть приподнимает вас, на выдохе — слегка опускает... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачайтесь в такт дыханию. Вдох — вы чуть приподнимаетесь, выдох — опускаетесь... Вдох — вверх, выдох — вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание — ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох — как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох энергичный и резкий. Вдох глубокий, выдох энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

**3.3. Модификации классического варианта аутогенной тренировки в форме самовоздействий**  
(*Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2004. С. 50–54*)

Примером модификации классического варианта, разработанного по принципу построения развернутого состава формул самоуспокоения в рамках каждого классического упражнения аутогенной тренировки, является методика, предложенная А.И. Некрасовым. Ниже представлены текстовые варианты основных формул аутогенной тренировки данной модификации и инструкции по их применению. Отработка упражнений в данной последовательности представляет собой основной курс тренировки по овладению навыками психологической саморегуляции.

### 1. «ТЯЖЕСТЬ»

Первым упражнением вызывается ощущение тяжести в руках и ногах путем повторения про себя и яркого образного представления следующих формул самовнушения:

«Моя правая рука (у левшей – левая) полностью расслаблена ...» (3–5 раз);

«Я чувствую приятную тяжесть в правой руке...» (3–5 раз);

«Тяжелыми стали пальцы моей правой руки...» (3–5 раз);

«Тяжелой стала кисть моей правой руки...» (3–5 раз);

«Вся моя правая рука становится тяжелее и тяжелее...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (1 раз);

«Моя правая рука очень тяжелая, она словно наливается свинцом...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (1 раз).

После завершения упражнения открыть глаза, энергично согнуть и разогнуть правую руку в локте 2–3 раза, сделать 2–3 медленных вдоха и выдоха.

Упражнение в первый раз длится не более 5–10 минут. Подобным образом проделывается это упражнение с левой рукой, обеими руками, правой и левой ногой, обеими ногами, наконец одновременно в руках и ногах. На отработку каждого элемента отводится – 3 дня.

### 2. «ТЕПЛО»

Для ощущения тепла повторяйте про себя такие фразы:

«Мои мышцы расслаблены для отдыха...» (3–5 раз);

«Мое тело приятно отдыхает...» (3–5 раз);

«Я чувствую приятную тяжесть в правой (левой) руке...» (3–5 раз);

«Кровеносные сосуды в моей правой (левой) руке расширились...» (3–5 раз);

«По ним устремилась горячая здоровая кровь...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз);

«Горячая кровь согрела мою правую (левую) руку...» (3–5 раз);

«Я чувствую приятное тепло в правой (левой) руке...» (3–5 раз);

«Моя правая (левая) рука стала тяжелой и теплой...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз).

Затем ощущение тепла обрабатывается в тех же частях тела, что и в первом упражнении. Помогает образное представление чувства тепла, ощущений, возникающих при опускании руки в теплую воду.

### 3. «ДЫХАНИЕ»

После повторения про себя предыдущих формул по 2 раза мысленно произносим следующие фразы:

«Мои мышцы полностью расслаблены...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно и спокойно...» (3–5 раз);

«Мой вдох плавный и более продолжительный, чем выдох (утренний тип дыхания)...» (3–5 раз);

«Мой выдох плавный и более продолжительный, чем вдох (вечерний тип дыхания)...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз).

#### 4. «СЕРДЦЕ»

После повторения предыдущих упражнений (т. е. каждое упражнение надстраивается над старым) мысленно произносим следующие словесные фразы:

«Мое сердце бьется ровно и спокойно...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз);

«Я ощущаю приятное тепло в груди...» (3–5 раз);

«Мое сердце бьется ритмично и спокойно...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз).

#### 5. «ЖИВОТ»

Упражнение направлено на вызывание ощущения тепла в подложечной области, где у человека находится солнечное сплетение.

Сначала повторяются все предыдущие упражнения, затем:

«Приятное тепло в верхней части живота, в области солнечного сплетения...» (3–5 раз);

«Мой живот становится теплым, напряжение мышц живота уменьшается...» (3–5 раз);

«Приятное ощущение тепла постепенно разливается по всему телу...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз).

#### 6. «ЛОБ»

Упражнение предназначено для того, чтобы научиться вызывать ощущение приятной прохлады в области лба и висков. Как обычно, мысленно повторяются все предыдущие формулы (1–2 раза), затем:

«Я хорошо отдыхаю...» (3–5 раз);

«Моя голова спокойная и свежая...» (3–5 раз);

«Я ощущаю легкую прохладу в области лба...» (3–5 раз).

«Приятное ощущение прохладного ветерка в области лба, висков, над переносицей...» (3–5 раз);

«Мой лоб приятно прохладен...» (3–5 раз);

«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...» (3–5 раз).

#### 7. «ГОЛОВА»

Упражнение направлено на уменьшение и снятие различных неприятных ощущений в данной области: головных болей, чувства сжатия в области висков. Приводим состав формул данного упражнения (Некрасов, 1980, с. 13):

«Полное спокойствие...»;

«Приятное ощущение отдыха и тепла охватило все мое тело...»;  
«По своему желанию я расширяю сосуды головы...»;  
«Сосуды головы немного расширились...»;  
«Здоровая горячая кровь приятно согревает мою голову...»;  
«Питание нервных клеток улучшилось...»;  
«Созданы благоприятные условия для снятия неприятных ощущений в голове...»;  
«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...»;  
«Я чувствую приятную прохладу в области лба...»;  
«Ощущение прохладного ветерка в области лба и висков...»;  
«Приятная свежесть и ясность в голове...»;  
«Питание нервных клеток головного мозга улучшилось...»;  
«Исчезли все неприятные ощущения в области головы...»;  
«Голова ясная, легкая...»;  
«Я дышу ровно, я совершенно спокоен...».

#### *Мобилизационная часть психорегулирующей тренировки*

Эта часть тренировки представлена в двух вариантах: активизации и тонизации. Тонизация является более усиленным мобилизационным вариантом по сравнению с активизацией.

#### *Формулы активизации*

1. Мой организм набрался сил.
2. Уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц.
3. Все мои мышцы становятся легкими и упругими.
4. Мое внимание на моем лице.
5. Мышцы моего лица подвижны.
6. Сонливость рассеялась.
7. Я всё бодрее и бодрее.
8. Все мои мышцы легки и упруги.
9. Дышу глубоко.
10. Моя голова отдохнувшая, ясная.
11. Мое самочувствие хорошее, бодрое.
12. Я полон энергии.
13. Я готов действовать.
14. Встаю! (Резко встать.)

#### *Формулы тонизации*

1. Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, моих ног, из всего моего тела.
2. Мое дыхание углубляется, становится чаще.
3. Я чувствую, как выдыхаемый воздух холодит мои ноздри.
4. Прохлада охватывает всё мое лицо.
5. Как будто приятный ветерок обдувает меня.

6. Прохладным стал мой лоб, мои виски.
7. Мышцы моего лица стали легкими, подвижными.
8. Приятный холодок пробежал по шее, плечам, спине.
9. Я становлюсь всё бодрее и бодрее.
10. Самочувствие отличное.
11. Я как сжатая пружина.
12. Готов действовать.
13. Встать!

### ***3.4. Воздействие цвета на психоэмоциональное состояние***

Для воздействия на психоэмоциональное состояние применяется прием цветового окрашивания образцов при аутогенной тренировке.

В качестве примера вербальной инструкции, направляющей процесс «окрашивания», приведем фрагмент текста сеанса, направленного на достижение состояния полного успокоения: «Представьте себе как можно ярче – теплый летний день... голубое-голубое небо... неяркое летнее солнце... слегка розовеющие по краям облака... Вы стоите на ровном бескрайнем поле... теплой коричневой земли почти не видно – повсюду мягкая зеленая-зеленая трава... как можно ярче представьте – зеленая-зеленая, до самого горизонта... невдалеке от вас зеленеет лес... сквозь зелень под ногами видны белые и розовые цветы...» (Лобзин, Решетников, 1986). Ряд приемов цветовой окраски образов с целью формирования быстрого выхода из состояния релаксации на завершающем этапе сеанса аутогенной тренировки предложен В.А. Райковым. Например, он рекомендует использовать представления яркого белого света (Райков, 1973).

#### *Воздействие цвета в зависимости от локализации на развертке сюжетного образа*

Цвет	Пространственная локализация		
	«Вверху»	Боковые поверхности или перспектива	«Внизу»
Красный	Возбуждает, мобилизует, оказывает эрогенное воздействие	Возбуждает	Воспринимается неестественно, может «обжигать»
Розовый	Ощущение легкости, счастья	Чувство нежности	Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями
Оранжевый	Способствует концентрации внимания	Ощущение тепла, способствует релаксации	Эффект «приподнятости» и тепла, иногда воспринимается неестественно



Цвет	Пространственная локализация		
	«Вверху»	Боковые поверхности или перспектива	«Внизу»
Желтый	Вызывает приятные ощущения разрядки, способствует релаксации	Возбуждает, может вызывать неприятные ощущения	Эффект «приподнятости», иногда парения
Зеленый	Воспринимается неестественно	Успокаивает	Успокаивает, «охлаждает», может оказывать снотворное действие
Голубой	Ощущение легкости, способствует релаксации	«Охлаждает», вызывает отчуждение	«Охлаждает» (более выражено, чем зеленый)
Синий	Вызывает тревожность, беспокойство	Отчуждение в группе и в отношениях «врач–пациент»	Тревога, «холод», ощущение бездны
Коричневый	Чувство тяжести, давления (для усиления чувства тяжести использовать не рекомендуется)	Угнетает, усиливает ипохондрическую настроенность	Ощущение уверенности, твердости

### **3.5. Комплексы упражнений общеукрепляющей гимнастики (Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2004. С. 88–91)**

Упражнения данного класса способствуют повышению уровня тренированности и снятию напряжения в мышцах скелетной мускулатуры, сохранению гибкости в суставах, устраняют застойные явления в кровеносных сосудах, препятствуют отложению солей.

Во время занятий необходимо следить за дыханием: вдох обычно делается во время физического напряжения, выдох – при расслаблении.

#### **Тонизирующее упражнение**

Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15–20 секунд. То же – на другой ноге.

#### **Упражнения для позвоночника**

1. Встать прямо, ноги вместе. Согнуться в поясе, вытянуть вперед руки. Тянуться вперед, колени не сгибать, смотреть перед собой (вдох). Выпрямиться (выдох).

2. Встать, ноги вместе. Руки поднять вверх, четыре раза потянуться вверх (вдох). Наклониться вперед, руки расслабить, сделать махи руками назад (выдох). Выпрямиться (вдох-выдох).

3. Взять в руки гимнастическую палку. Исходное положение – ноги на ширину плеч, палка горизонтально за головой. Наклониться вперед, вытянуть руки вверх и сделать два пружинистых наклона. Выпрямиться, палка за головой.

#### **Упражнения для плечевого пояса и мышц груди**

1. Встать прямо, ноги вместе. Приподняться на носки, ноги слегка согнуты в коленях. Напрячь мышцы тела и сделать хлопок за спиной (выдох). Перейти на полную ступню (вдох).

2. Встать, сомкнуть ноги. Слегка наклониться вперед, носки чуть согнуть. Делать махи руками вперед и назад (правая рука вперед, левая – назад, и наоборот). При каждой смене рук делать пружинистые приседания.

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать предплечьями во фронтальной плоскости.

4. Исходное положение – то же. Не сгибая рук в локтях, делать вращения руками в саггитальной плоскости в одну и другую сторону.

5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращать согнутыми в локтях руками.

#### **Упражнения для тазового пояса**

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за головой. Вращения тазом в обе стороны.

2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на талии. Вращение корпусом.

3. Сесть прямо, опереться на спинку стула. Подтянуть к себе ноги, затем резко вытянуть их вперед. Опустить ноги на пол.

4. Исходное положение – то же. Подтянуть ноги к себе и делать:  
а) попеременное вращение ногами («велосипед») от себя, к себе;  
б) синхронное вращение двумя ногами.

#### ***Упражнения для профилактики локализованного мышечного напряжения***

##### **Комплекс упражнений для кистей рук**

1. Выполняется сидя или стоя. Вытянуть руки вперед: а) резко сжимать и разжимать пальцы; б) с усилием резко сгибать и разгибать каждый палец в отдельности; в) широко раздвинуть пальцы и, не сгибая их, приблизить к ладони волнообразным движением; г) сжать пальцы в кулаки и вращать ими в одну и другую сторону.

2. Исходное положение то же. Свести локти и кисти рук. Показывать кистями вправо-влево.

3. Поставить локти на стол. Наклонять кисти рук во все стороны.

4. Вытянуть руки вперед и сильно сжать пальцы в кулак, затем резко разжать, стараясь отвести пальцы как можно дальше назад (можно сжимать маленький резиновый мячик или кистевой эспандер).

5. Развести пальцы рук, с силой сгибать пальцы по одному, чтобы получился кулак.

6. Сложить вместе ладони. Разводить и сводить пальцы.

7. Сомкнуть четыре пальца. Большим пальцем делать движения к себе и от себя.

8. Сцепить пальцы рук. Вращать большие пальцы один вокруг другого.

9. Пошевелить раздвинутыми пальцами во всех направлениях. Размять пальцами левой руки кисть правой руки, и наоборот. Свободно потрясти кистями рук, подняв руки вверх.

#### **Упражнения для ног**

1. Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

2. Встать прямо, ноги вместе. Попеременно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

3. Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

4. Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

#### **Комплекс позотонической гимнастики**

Позотонические упражнения отличаются простотой и доступностью, легкостью усвоения, приемлемы для лиц разных возрастов и разной физической подготовки. Кроме того, они являются хорошим средством для профилактики как стрессовых состояний, так и монотонии и общего утомления. Эти упражнения способствуют поддержанию эффективности рабочей деятельности и оказывают оптимизирующее влияние не только на скелетную мускулатуру, но и на активное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплексное позотоническое упражнение (рис. 1). Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

- а) прогнуться, руки вытянуть назад (вдох);
- б) наклон вперед, коснуться руками пола (выдох);
- в) отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох);
- г) наклон вперед, коснуться руками пола (выдох);
- д) прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

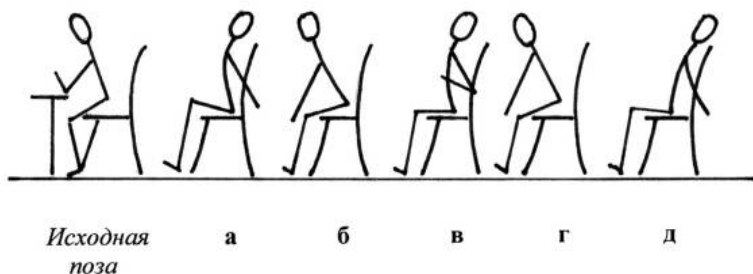


Рис. 1. Комплексное позотоническое упражнение

### **Упражнения для мышц шеи, спины и плечевого пояса**

1. Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

2. Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

3. Сесть прямо, поднять руки вверх и четыре раза попытаться вытянуть руки вверх как можно выше (вдох). Опустить руки (выдох).

### **Элементы позотонической гимнастики с тонизирующими дыхательными упражнениями**

1. Выполняется стоя или сидя, корпус выпрямлен, руки опущены. Глубоко вдохнуть и развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и сделать два движения плечами назад. После этого расслабить все мышцы, свободно «сбросить» руки вниз и сделать полный выдох. Движения руками и плечами осуществляются на задержке дыхания после полного выдоха.

2. Выполняется сидя, корпус тела не напряжен. После выдоха выпрямиться, поднять руки вверх и четыре раза попытаться поднять их еще выше. Эти попытки сопровождаются глубоким вдохом. Вместе с выдохом руки опускаются, мышцы корпуса расслабляются, спина округляется.

### **3.6. Дыхательная гимнастика**

*(Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2004. С. 91–94)*

Среди специализированных видов физических упражнений особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тре-

нировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции состояния (Горбунов, 1976; Эверли, Розенфельд, 1985). Дыхательная гимнастика строится на использовании разных приемов свободного и ритмичного дыхания (Верещагин, 1982; Ballentine, 1976). Полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение объема легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счет движений диафрагмы и активизирует обменные процессы. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки на вдохе фиксированной продолжительности и варьирование способа выдоха. Дыхание с более продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

### **Дыхательные упражнения, обладающие успокоительным действием**

#### *1. Полное дыхание*

Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, плечи расслаблены, живот после выдоха втянут. Из этого положения начинается медленный вдох через нос: вначале воздух поступает в нижние отделы легких — живот медленно выпячивается; затем раздвигаются нижние ребра и средняя часть грудной клетки (живот несколько вытягивается внутрь). В конце вдоха полностью заполняются верхние отделы легких — раздвигаются и поднимаются плечи, выпячивается грудь, живот подтянут. По окончании вдоха начинается медленный выдох, также осуществляемый через нос: вначале воздух выходит из нижних отделов легких за счет вытягивания живота, затем сжимаются нижние ребра и средние отделы грудной клетки. Выдох заканчивается освобождением от воздуха верхних отделов легких. Плечи при этом опускаются, живот остается втянутым.

После окончания выдоха перед началом вдоха делается пауза, продолжительность которой изменяется в зависимости от того, насколько человек тренирован. На эффективность упражнения главным образом влияет соотношение основных фаз дыхания (вдох, выдох, пауза).

У начинающих соотношение времени между разными фазами должно индивидуально варьировать. Не форсируя усвоение жесткого ритма, следует делать акцент на максимально продолжительных вдохе и выдохе, которые приблизительно равны по времени выполнения. Пауза перед вдохом должна соответствовать половине времени, затраченного на вдох. По мере выработки навыка продолжительность паузы может увеличиваться.

В начале тренировок полное дыхание выполняется по 2–3 раза, в дальнейшем число повторов увеличивается. При проведении занятий особое внимание уделяется чистоте и влажности воздуха в помещении.

#### *2. Полное дыхание с задержкой на вдохе*

Исходная поза – стоя, сидя, лежа. Всё внимание сосредоточено на сердце. На вдохе и выдохе техника дыхания соответствует предыдущему упражнению. Вдох выполняется через нос на 8 ударов пульса, после чего дыхание задерживается. Выдох начинает осуществляться в момент появления чувства напряжения или усталости. Время выдоха соответствует 8 ударам пульса.

По мере тренировки продолжительность задержки дыхания на выдохе увеличивается (в релаксационных целях достаточно соотношение 2:1 к продолжительности вдоха). Для достижения успокоительного эффекта упражнение повторяется 3 раза. Противопоказание – гипертоническая болезнь.

### **Упражнения, обладающие укрепляющим и восстановительным действием**

#### *1. Дыхание через одну ноздрю*

Исходная поза – сидя, корпус выпрямлен. Указательный палец правой руки расположен в центре лба между бровями, большой и безымянный палец при этом находятся по бокам ноздрей.

После энергичного выдоха зажать правую ноздрю большим пальцем, медленный вдох (по типу полного дыхания) произвести через свободную левую ноздрю. По окончании вдоха обе ноздри зажимаются пальцами и задерживается дыхание. Затем делается медленный выдох через правую ноздрю (левая закрыта пальцем) и сразу же после этого медленный вдох через ту же ноздрю. По окончании вдоха делается задержка дыхания, после чего воздух выдыхается через левую ноздрю. Описанная последовательность соответствует одному циклу. Для достижения положительного эффекта следует выполнить 3 подобных цикла.

На начальном этапе тренировки упражнение можно выполнять без фазы задержки дыхания на вдохе. Соотношение продолжительности вдоха и выдоха в этом случае 1:1 по 4, 6, 8 ударов пульса на вдох и выдох. По мере тренировки ввести задержку дыхания, сначала выполняя полный цикл при равной продолжительности, а затем с распределением продолжительности вдоха, задержки и выдоха в соотношении 1:4:2.

## *2. Дыхание, укрепляющее нервную систему*

Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч. После выдоха медленно осуществляется вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки, и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением, руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз.

В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до двух-трех. Упражнение выполняется до трех раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед. Противопоказание – гипертоническая болезнь.

## *3. Упражнение для нормализации деятельности органов брюшной полости*

Исходная поза – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с выдохом через нос максимально втягивается живот, при вдохе живот максимально выдвигается вперед.

В начале тренировки упражнение выполняется в медленном темпе, при этом обращается внимание на полную синхронность движений живота и ритма дыхания. По мере полного усвоения навыка скорость движений и их число постепенно увеличивается.

То же самое упражнение выполняется и в двух других позах:

- 1) стоя, ноги вместе, туловище наклонено вперед под углом 45 градусов, руки расположены на поясице большими пальцами вперед;
- 2) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки опираются на колени, плечи развернуты. Противопоказания – болезни сердца, гипертоническая болезнь.

## **Упражнения, обладающие выраженным тонизирующим эффектом**

### *1. Ха-дыхание*

Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой и одновременно через рот делается массированный выдох. За счет быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук «ха». Упражнение повторяется 2–3 раза.

## *2. Упражнение с резким выдохом сидя*

Исходная поза — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в «замок», выворачиваются ладонями вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках высоко оттянутых вверх осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени. Повторить упражнение 2–3 раза.