

О.К. Леоновец



ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Рабочая тетрадь



Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Институт финансов, экономики и управления
Кафедра «Финансы и кредит»

О.К. Леоновец

ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Рабочая тетрадь

Тольятти
Издательство ТГУ
2012

УДК 331.1
ББК 65.050.2
Л476

Рецензенты:

к. психол. н., доцент Самарского государственного
экономического университета *С.Л. Вербницкая*;
д. экон. н., профессор Тольяттинского государственного
университета *А.А. Руденко*.

Л476 Леоновец, О.К. Технология работы в стрессовой ситуации : рабочая тетрадь. — Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. — 43 с. : обл.

Рабочая тетрадь содержит упражнения и задания, нацеленные на развитие навыков саморегуляции, адекватного поведения в стрессовой ситуации, а также тесты для проверки уровня усвоения лекционного материала по дисциплине «Технология работы в стрессовой ситуации».

Тетрадь адресована студентам, обучающимся по направлениям 080505.65 и 080400.62 «Управление персоналом», всех форм обучения.

УДК 331.1
ББК 65.050.2

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

© ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая рабочая тетрадь адресована студентам, обучающимся по направлениям 080505.65 и 080400.62 «Управление персоналом», для работы на практических занятиях по дисциплине «Технология работы в стрессовой ситуации».

Тетрадь имеет двухчастную структуру.

В первой части представлены тесты для выявления личностных особенностей учащихся: уровня стрессоустойчивости, способностей личности избегать конфликты, проявлять гибкость в общении, умения говорить, слушать и др. Все тесты являются валидными и надежными. Также здесь содержатся упражнения и задания, нацеленные на развитие навыков саморегуляции, адекватного поведения в стрессовой ситуации.

Вторая часть отведена тестам для проверки уровня усвоения лекционного материала по дисциплине «Технология работы в стрессовой ситуации».

В обеих частях рабочей тетради материал излагается в соответствии с тематикой лекционного курса «Технология работы в стрессовой ситуации».

Тема 1. Проблема стресса в современной науке.

Тема 2. Проявления стресса.

Тема 3. Оценка и прогнозирование уровня стресса.

Тема 4. Факторы и причины, порождающие стресс.


Тема 5. Влияние характеристик стрессора на уровень развития стресса и негативные последствия длительного стресса.

Тема 6. Особенности профессионального стресса.

Тема 7. Профилактика и коррекция стрессовых состояний.

Тема 8. Стратегии преодоления стресса. Управление стрессовой ситуацией на предприятии.

Рабочая тетрадь содержит пиктограммы, которые облегчают ориентацию в изложенном материале:

 – тесты для выявления личностных особенностей учащихся, а также упражнения и задания, нацеленные на развитие навыков саморегуляции;




– материалы, рекомендуемые для прочтения.

Тетрадь поможет студентам не только глубже освоить материал дисциплины «Технология работы в стрессовой ситуации», но и развить навыки саморегуляции в состоянии стресса.

ЧАСТЬ I

Тема 1. Проблема стресса в современной науке

Цель занятия – выявление уровня стрессоустойчивости.

 **Задание 1.1.** Выполните тест на стрессоустойчивость, подсчитайте результаты (как по каждому вопросу, так и общие – по всему тесту), ознакомьтесь с интерпретацией результатов теста.

Тест на стрессоустойчивость

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих фактов и событий, оцените их по 10-балльной шкале, поставив любое число от «1» (совсем не волнует) до «10» (очень сильно беспокоит).

- Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду) _____
- Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег _____
- Машина, которая обрызгала вас грязью _____
- Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель) _____
- Правительство, депутаты, администрация _____

2. Оцените по 10-балльной шкале, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).

- Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе _____
- Стеснительность, робость, застенчивость _____
- Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах _____
- Плохой, беспокойный сон _____
- Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты _____

3. Оцените по 10-балльной шкале, как отражаются стрессы на вашем здоровье (10 баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).

- Учащенное сердцебиение, боли в сердце _____
- Затрудненное дыхание _____
- Проблемы с желудочно-кишечным трактом _____
- Напряжение или дрожание мышц _____
- Головные боли, повышенная утомляемость _____

4. Оцените по 10-балльной шкале, насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса («1» – совсем не характерно, «10» – применяю почти всегда).

- Алкоголь _____
- Сигареты _____
- Телевизор _____
- Вкусная еда _____
- Агрессия (выплеснуть зло на другого человека) _____

5. Оцените, насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса («1» – совсем не характерно, «10» – применяю почти всегда).

- Сон, отдых, смена деятельности _____
- Общение с друзьями или любимым человеком _____

- Физическая активность (бег, плавание, футбол, лыжи и т. д.) _____
- Анализ своих действий, поиск других вариантов _____
- Изменение своего поведения в данной ситуации _____

6. Оцените, как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года.

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

Интерпретация общих результатов теста

Для того чтобы провести интерпретацию полученных результатов, необходимо суммировать их по первым четырем вопросам, а затем из полученной суммы вычесть результаты пятого. К полученному результату добавить показатель шестого вопроса, соответственно со знаком «+» или «-» в зависимости от сделанного выбора. Полученный результат интерпретировать, принимая во внимание представленную ниже таблицу.

Высокий уровень устойчивости к стрессу	Средний уровень устойчивости к стрессу	Низкий уровень устойчивости к стрессу
Менее 35 баллов	От 36 до 85 баллов	Более 86 баллов

Интерпретация результатов теста по отдельным вопросам


Первый вопрос определяет реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Показатели, которые определяют средний уровень устойчивости к стрессу, при ответе на данный вопрос – от 15 до 30 баллов.

Второй вопрос показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Показатели, которые определяют средний уровень устойчивости к стрессу, при ответе на данный вопрос – от 14 до 25 баллов.

Третий вопрос проверяет предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средний уровень устойчивости к стрессу – от 12 до 28 баллов.

Четвертый вопрос определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средний уровень устойчивости к стрессу – от 10 до 22 баллов.

Пятый вопрос определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Средний уровень устойчивости к стрессу – от 23 до 35 баллов.

 На какие-то обстоятельства мы можем непосредственно повлиять, а на какие-то можем повлиять косвенным путем. Например, если зимой человека беспокоит холод в квартире, то у него есть множество способов уйти от этого стресса, от самых простых: утеплить окна, включить электрообогреватель, одеться потеплее – до более сложных: купить новое жилье или же уехать жить на юг.

Если же говорить о такой проблеме, как состояние здоровья, то, с одной стороны – это результат нашей заботы о нем, так как зависит от характера питания, режима дня, занятий физической культурой и др., а с другой – состояние здоровья зависит от экологии и возбудителей болезней, которые неподвластны человеку. Также обстоит дело и с межличностными отношениями: своим дружелюбием и конструктивными действиями можно создать хорошие отношения с окружающими, однако встречают-

ся настолько конфликтные люди, что, несмотря на все прилагаемые усилия, общение с ними вызывает стресс.

Есть и такие обстоятельства, которые нам неподвластны вообще: уровень загрязнения окружающей среды, природные катаклизмы, повышение цен и подобные.

Наша задача научиться отграничивать те обстоятельства, на которые мы можем реально повлиять, от тех, которые нам совершенно неподвластны, и прекратить волноваться по поводу последних.

Тема 2. Проявления стресса

Цель занятия – выявление уровня стрессоустойчивости.

Задание 2.1. Выполните тест «Комплексная оценка проявлений стресса».

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть перечень интеллектуальных и поведенческих признаков стресса, эмоциональных и физиологических симптомов;
- 2) оценить наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса в 1 балл, эмоциональных – в 1,5 балла, физиологических – в 2 балла;
- 3) подсчитать общую сумму баллов;
- 4) соотнести полученные результаты с представленными ниже цифровыми значениями.

Интеллектуальные признаки стресса	Поведенческие признаки стресса
1. Преобладание негативных мыслей _____ 2. Трудность сосредоточения _____ 3. Ухудшение показателей памяти _____ 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы _____ 5. Повышенная отвлекаемость _____ 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе _____ 7. Плохие сны, кошмары _____ 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях _____ 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого _____ 10. Нарушение логики, спутанное мышление _____ 11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные выводы _____ 12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия _____	1. Потеря аппетита или переедание _____ 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий _____ 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь _____ 4. Дрожание голоса _____ 5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье _____ 6. Хроническая нехватка времени _____ 7. Сокращение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями _____ 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность _____ 9. Антисоциальное поведение _____ 10. Низкая продуктивность деятельности _____ 11. Нарушение сна или бессонница _____ 12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя _____
Эмоциональные симптомы	Физиологические симптомы
1. Беспокойство, повышенная тревожность _____ 2. Подозрительность _____ 3. Мрачное настроение _____ 4. Ощущение постоянной тоски, депрессии _____ 5. Раздражительность, приступы гнева _____ 6. Равнодушие _____	1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли _____ 2. Повышение или понижение артериального давления _____ 3. Учащенный или неритмичный пульс _____ 4. Нарушение процессов пищеварения _____

7. Циничный, неуместный юмор _____	5. Нарушение свободы дыхания _____
8. Уменьшение чувства уверенности в себе _____	6. Ощущение напряжения в мышцах _____
9. Снижение удовлетворенности жизнью _____	7. Повышенная утомляемость _____
10. Чувство отчужденности, одиночества _____	8. Дрожь в руках, судороги _____
11. Потеря интереса к жизни _____	9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний _____
12. Снижение самооценки, появление чувства вины, недовольства собой или своей работой _____	10. Повышенная потливость _____
	11. Снижение иммунитета, частые недомогания _____
	12. Быстрое увеличение или потеря веса тела _____

Интерпретация результатов теста

От 0 до 5 баллов – хороший показатель: в данный момент жизни значимый стресс отсутствует.

От 6 до 12 баллов – человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

От 13 до 24 баллов – достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

От 25 до 40 баллов – состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Это говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивления стрессу.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса – истощению запасов адаптационной энергии.



В действительности можно провести градацию стрессоров: от придуманных проблем к реально существующим – и в соответствии с этим выбрать способ их преодоления. Например, плохую погоду, которая испортила выходные, можно отнести к стрессорам, для ликвидации которых требуется принятие мудрого решения: изменение своего взгляда на проблему. Также стрессоры этой группы можно преодолеть, используя приемы мышечной релаксации и дыхательные техники.

Страх перед поездкой в лифте относится к области субъективных стрессоров, и наилучшим вариантом преодоления этого стрессора может стать блокировка нежелательных мыслей, а также изменение неадекватных убеждений, освоение навыков позитивного мышления.

Страх перед поездкой по скользкой дороге можно отнести к стрессорам из области саморегуляции. Для того чтобы его ликвидировать, необходимо наряду с совершенствованием навыков езды (что снизит вероятность аварии) использовать приемы нервно-мышечной релаксации и аутогенной тренировки.

Стрессор «плохие условия труда» относится к стрессорам из области конструктивных действий и предполагает совершенствование поведенческих навыков: тренинг общения, уверенности в себе, а также освоение техники постановки адекватных целей.

Тема 3. Оценка и прогнозирование уровня стресса

Цели занятия: определение типа личности по ее предрасположенности к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, развитие навыков использования дыхательных техник для снижения уровня стресса.

✍ Задание 3.1. Выполните тест на угрозу заболеваний сердечно-сосудистой системы и проведите оценку его результатов.

В 60-х годах XX века американские ученые М. Фридман и Р. Роузман разработали метод определения типа личности, согласно которому состояние здоровья напрямую зависит от темперамента. Напористый, всегда готовый твердо отстаивать свою точку зрения человек относится к типу «А». Вероятность того, что он заболеет сердечным недугом в два раза больше, чем у пассивной личности типа «Б». Для того чтобы определить свой тип личности, дайте ответы «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Возникает ли у вас непреодолимое желание спорить?
2. Легко ли вы впадаете в состояние нетерпения, раздражения, гнева?
3. Ведете ли вы себя агрессивно с людьми, встречающимися на вашем пути?
4. Вы с трудом выносите стояние в очередях?
5. Разговариваете ли вы громко?
6. Вы не только перебиваете людей, когда они говорят, но и заканчиваете за них фразы, а порой даже те или иные истории, которые они рассказывают?
7. Вы курите?

Если вы ответили «да» на более, чем половину вопросов, то вы относитесь к типу «А», поэтому, для того чтобы сохранить здоровье, вам необходимо научиться успокаиваться.

✍ Задание 3.2. Выполните предложенные упражнения для развития навыков использования дыхательных техник.

Упражнение «Медитация на дыхании»

Сядьте поудобнее, на время отбросьте посторонние мысли и сконцентрируйте свое внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Ваша первая задача — почувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: носовая полость — носоглотка — гортань — трахея — бронхи — легкие, а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинаете следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения — концентрация внимания на характеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Обратите свое внимание на то, что входящий воздух — более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела.

Длительность упражнения — 5 мин, после чего можно оценить свое состояние, определив, насколько снизился показатель стресса.

Упражнение «Полное дыхание»

Положите одну руку на живот, а вторую — на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигните предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1–2 с) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше, и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох 3–4 с, пауза 1–2 с, выдох 5–6 с, пауза на выдохе 3–5 с.

Дышите так каждый день сначала по 5 мин, а потом прибавляйте каждый день по одной минуте и постепенно увеличивайте длину выдоха и задержку в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, сможете применить его в какой-то стрессовой ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится тревога или гнев уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин сможете достаточно трезво оценивать ситуацию и будете готовы применять другие методы борьбы со стрессом.

Тема 4. Факторы и причины, порождающие стресс

Цели занятия: выявление способностей личности избегать конфликты и адекватно реагировать на новшества; развитие навыков анализа затрат личного времени.

 **Задание 4.1.** Выполните тест на способность избегать конфликты.

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть каждый вопрос и выбрать один из предлагаемых вариантов ответа;
- 2) начислить баллы за выбранные ответы: вариант «а» — 4 балла, вариант «б» — 2 балла, вариант «в» — 0 баллов;
- 3) подсчитать общую сумму баллов;
- 4) соотнести полученные результаты с представленными ниже цифровыми значениями.

Тест на способность избегать конфликты

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпримите?

- а) не станете вмешиваться в ссору;
- б) можете вмешаться, встать на сторону потерпевшего;
- в) обязательно вмешаетесь и будете до конца отстаивать свою точку зрения.

2. На собрании вы часто критикуете руководство за допущенные ошибки?

- а) нет;
- б) в зависимости от отношения к конкретному руководителю;
- в) всегда.

3. Ваш непосредственный руководитель излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план?

- а) если коллеги вас поддержат, то да;
- б) да;
- в) побоитесь, что за критику вас могут лишить премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами и друзьями?

- а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят ваших отношений;
- б) да, но только по принципиальным вопросам;
- в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть впереди вас без очереди, как вы себя поведете?

- а) тоже попытаетесь обойти очередь;
- б) тихо повозмущаетесь;
- в) открыто выскажете свое негодование.

6. Рассматривается рационализаторское предложение вашего коллеги, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите?

- а) выскажетесь о положительных и отрицательных сторонах предложения;
- б) выделите его положительные стороны и дадите коллеге возможность продолжить работу;
- в) станете критиковать за ошибки.

7. Вы увидели подростков, которые рисуют на стене дома. Как вы отреагируете?

- а) ничего не скажете;
- б) сделаете им замечание;
- в) отчитаете.

8. В ресторане вы заметили, что официант обсчитал вас. Что вы предпримите?

- а) не дадите ему чаевых;
- б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;
- в) это будет поводом для скандала.

9. Администратор в доме отдыха занимается посторонними делами, вместо того чтобы выполнять свои обязанности. Как вы поступите?

- а) возмутитесь, хотя думаете, что ваше высказывание мало что изменит;
- б) найдете способ пожаловаться на него;
- в) выместите недовольство на младшем персонале.

10. Вы спорите с сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?

- а) нет;
- б) да;
- в) не признаете, боясь потерять свой авторитет.

Интерпретация результатов теста

30–40 баллов – вы тактичны, не любите конфликты, избегаете критических ситуаций. Если вам приходится вступать в спор, вы задумываетесь о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Тем самым вы можете потерять уважение к себе.

15–29 баллов – вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные отношения. За это вас некоторые люди и уважают.

14 и менее баллов свидетельствует о том, что вы ищете поводы для споров, большая часть которых абсолютно мелочна. Вы любите критиковать и навязывать свое мнение, даже если не правы.

✎ Задание 4.2. Выполните тест на умение адекватно реагировать на новшества.

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть каждый вопрос и выбрать один из предлагаемых вариантов ответа;
- 2) начислить баллы за выбранные ответы в соответствии с представленной после теста таблицей;
- 3) подсчитать общую сумму баллов;
- 4) соотнести полученные результаты с представленными ниже цифровыми значениями.

Тест на умение адекватно реагировать на новшества

1. Считаете ли вы, что прогресс создает больше проблем, чем решает?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

2. Жизнь в прошлых столетиях, несмотря на отсутствие многих удобств, имела свои преимущества:

- а) да;
- б) нет;
- 3) когда как.

3. Человек никогда не создаст ничего более совершенного, чем он сам:

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

4. Вы согласны с тем, что меняющийся мир изменяет человека?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

5. Сообщения о новых технических достижениях вас раздражают, особенно если вы их не понимаете?

- а) да;
- б) нет;
- в) когда как.

6. Вам представляется, что все описания жизни в будущем основаны на фантазиях их авторов?

- а) да;
- б) нет;
- в) когда как.

7. Уверены ли вы, что развитие цивилизации ведет к полному разрыву с природой?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

8. Любите ли вы читать фантастическую литературу?

- а) да;
- б) нет;
- в) когда как.

9. Переноситесь ли вы мысленно в другие времена и представляете ли, что было бы, если бы вы жили в прошлом?

- а) да;
- б) нет;
- в) редко.

10. Считаете ли вы себя современным человеком?

- а) да;
- б) нет;
- в) когда как.

11. Считаете ли вы, что техника, облегчая жизнь, делает нас заложниками цивилизации?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

12. Любите ли вы фантазировать о том, какой может быть жизнь через сто лет?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

13. Вы убеждены в том, что со временем наука сможет разрешить все проблемы человека?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

14. Думаете ли вы, что только некоторые люди созданы для творческой работы?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

15. Хотели бы вы дома иметь персональный компьютер новейшей модификации?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

16. Развитие науки и техники изменяет вас и ваше отношение к людям?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

17. Несмотря на быстрый ритм жизни, узнаете ли вы вовремя что-нибудь новое?

- а) да;
- б) нет;
- в) когда как.

Таблица для начисления баллов за ответы

Вопрос / ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
а	1	2	1	5	3	3	5	5	2	5	3	7	7	3	7	5	5
б	4	4	6	4	5	5	3	3	7	3	5	3	3	5	3	3	3
в	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4

Интерпретация результатов теста

84 и более баллов – похоже, что вы действительно идете вперед прогресса. Вы человек завтрашнего дня, но все же не забывайте, что живете сегодня. Старайтесь больше радоваться повседневным чудесам, а не ждать чудес будущих, и не забывайте, что все чудеса науки и техники создаются людьми и для людей.

70–83 балла – вам не грозит шок от столкновения с будущим. Вам нравятся современные технические «игрушки»: для каждой новинки найдется место в вашей жизни.

61–79 баллов – вы ничего не имели бы против того, чтобы мир оставался таким, каков он есть, и не заставлял бы нас постоянно переучиваться. Но уж раз что-то новое появляется, вы готовы приложить усилия, чтобы освоить это новое.

60 и менее баллов – вас не радуют перемены в жизни. Бесконечные новшества вас пугают. Увереннее вы чувствуете себя там, где можно опереться на традиции и нормы, сложившиеся годами. Однако признайте, что развитие цивилизации мало зависит от чьей-то воли, и постарайтесь найти в нем свои плюсы.

✎ Задание 4.3. Персональный тайм-менеджмент. Используя форму, приведенную в табл. 1, составьте баланс личного времени за период не меньше двух недель.

Таблица 1

Форма № 1 для составления баланса личного времени

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Методические указания по выполнению задания

Выделите красным цветом время, отводимое на обучение (в том числе для выполнения учебных заданий, для самообразования); синим – время, отводимое для поддержания здоровья (в том числе сон, еда, занятия спортом и т. п.); зеленым – время, отводимое на общение с друзьями и близкими людьми; желтым – время, которое вы посвящаете своему дому (сюда можно отнести, например, время, которое вы тратите на создание уюта и комфорта в вашем доме); оранжевым – время, отводимое на личностное развитие (например, время для занятий любимыми делами, для расширения кругозора); остальные временные отрезки можно окрасить коричневым цветом.

Основные составляющие любого управления, в том числе личным временем, – это целеполагание и целедостижение. Для того чтобы выяснить, насколько эффективно вы расходуете свое время для достижения личных целей, необходимо заполнить табл. 2. В первой колонке таблицы пропишите сферы жизнедеятельности: обучение, поддержание здоровья, общение, личное развитие – и окрасьте их соответствующим цветом; во второй – цели, которые вы поставили в каждой сфере; в третьей – конкретные дела, на-

правленные на реализацию цели, которые вы уже осуществили; в четвертой – мероприятия, которые еще необходимо осуществить.

Таблица 2

Форма № 2 для составления баланса личного времени

Сфера жизнедеятельности	Цель	Конкретные дела, направленные на реализацию цели	Мероприятия, необходимые для реализации цели

Проведите анализ результатов использования личного времени для достижения поставленных целей.

Тема 5. Влияние характеристик стрессора на уровень развития стресса, и негативные последствия длительного стресса

Цель занятия – выявление способностей личности проявлять гибкость в общении и терпимость к людям, умения контактировать с представителями административного аппарата.

Задание 5.1. Выполните тест на терпимость к людям и гибкость в общении.

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть каждый вопрос и выбрать один из предлагаемых вариантов ответа;
- 2) начислить баллы за выбранные ответы в соответствии с таблицей, представленной ниже;
- 3) подсчитать общую сумму баллов;
- 4) соотнести полученные результаты с представленными ниже цифровыми значениями.

Тест на терпимость к людям и гибкость в общении

1. Вас посетила гениальная идея. Расстроит ли вас равнодушие коллег?

- а) да;
- б) нет.

2. Испытываете ли вы раздражение, встретив нетрезвого человека в общественном месте?

- а) да, он мне неприятен;
- б) если он держится в рамках приличия, то мне все равно.

3. Легко ли вы находите общий язык, когда приходится общаться с человеком из другой социальной среды?

- а) да;
- б) нет.

4. Как вы реагируете, когда над вами подшучивают?

- 1) стараюсь ответить в той же манере;
- б) чувствую раздражение.

5. Услышав неприятную для вас новость, сохраняете ли вы спокойствие?

- а) да;
- б) нет.

6. Если вы привели в компанию приятеля и он привлёк к себе общее внимание, как вы отреагируете?

- а) расстроюсь, что из-за этого лишился(лась) внимания общества;
- б) порадуюсь за него.

Таблица для оценки ответов


Ответ / вопрос	1	2	3	4	5	6
а	6	0	2	2	2	0
б	2	2	0	0	0	2

Интерпретация результатов теста

2 и меньше баллов – ваша непреклонность граничит с упрямством. Вам трудно ладить с людьми, которые думают иначе, чем вы. Скорее всего, вы просто подавляете окружающих, навязывая им свое мнение. Такая позиция, конечно, приносит определенный успех, но при этом вокруг вас создается психологическое напряжение, которое рано или поздно разрядится.

4–8 баллов – вы способны воспринять необычную идею или понять иную точку зрения, но иногда проявляете жесткость и резкость в суждениях. Старайтесь не злоупотреблять такими силовыми методами.

10 и более баллов – вам несложно действовать в чуждой среде. Вы способны принять революционную идею, согласиться с парадоксальным, на первый взгляд, поступком. Для вас не составляет труда отказаться от своего мнения, если оно идет вразрез с фактами. Вы никогда не будете настаивать на своем, осознав свои ошибки, и всегда готовы проявить уважение к чужому мнению, каким бы странным оно не казалось. Окружающим легко с вами.

 **Задание 5.2.** Выполните тест на способность контактировать с представителями административного аппарата.

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть каждый вопрос и выбрать один из предлагаемых вариантов ответа;
- 2) подсчитать количество ответов «а», «б», «в» и «г»;
- 3) сравнить количество ответов «а» и «б», «в» и «г»;
- 4) соотнести их с предложенными после теста вариантами.

Тест на способность контактировать с представителями административного аппарата

1. Вам предстоит оформление документов в инстанциях. Ваши действия:

- а) стараетесь приступить к этому сразу же, чтобы побыстрее со всем покончить;
- б) откладываете все до последнего момента.

2. Вас больше угнетает:

- а) очередь;
- б) неизбежность общения.

3. Вы заботитесь о том, чтобы:

- а) держаться твердо;
- б) произвести благоприятное впечатление.

4. Что если бы вы были чиновником?

- а) ни за что на свете!
- б) постарались бы стать хорошим чиновником.

5. Хороший чиновник – это:

- а) тот, который не спит на ходу;
- б) тот, с которым приятно общаться.

6. Вы бы выдали свою дочь замуж за чиновника?

- а) нет, лучше за кого-нибудь другого;
- б) полезно иметь таких родственников.

7. По вашему мнению, служат люди:

- а) которым не удалось добиться в жизни большего;
- б) терпеливые и исполнительные.

8. Если чиновник слишком раздражителен, то:

- а) он страдает комплексом неполноценности;
- б) у него нервная работа.

9. Выстояв очередь в кабинет X, вы узнаете, что предварительно необходимо было зайти в кабинет У, а в кабинет X вы снова можете попасть только в порядке общей очереди. Вам хочется:

- а) выругаться;
- б) стать анархистом и искоренить бюрократию в обществе.

10. Вернувшись домой после многочасового похода по кабинетам, вы чувствуете, что:

- а) безумно хотите что-нибудь взорвать;
- б) на самом деле очень любите своих детей.

11. Вы бы предпочли открыть курсы:

- а) «Как общаться с клиентами»;
- б) для обывателей «Как общаться с чиновниками».

12. Если бы чиновников заменили автоматы:

- а) это облегчило бы жизнь;
- б) сделало бы бюрократические процедуры еще менее приятными.

13. Если бы в Москве было меньше чиновников:

- а) общество было бы здоровым;
- б) очереди к ним были бы еще больше.

14. Кто, по-вашему, опаснее:

- а) чиновник, который в юности мечтал стать великим художником;
- б) чиновник, от которого сегодня ушла жена.

Интерпретация результатов теста

1. Ответов «а» больше «б», а «в» больше «г» – может быть, у вас есть основания для того, чтобы смотреть на мелких чиновников свысока. Однако избранная вами тактика общения с ними не оптимальна. Чиновник – это человек, которому, по большому счету, от вас ничего не нужно, а вам необходимо добиться от него выполнения ряда действий. Когда вы общаетесь с чиновником, сколь бы примитивным существом, по вашему мне-


нию, он ни являлся, вы от него зависите. Так что не стоит слишком явно демонстрировать свой снобизм и вести себя чересчур высокомерно.

2. Ответов «а» больше «б», а «в» меньше «г» — похоже, вы владеете тактикой общения со всеми представителями власти. Вы вежливы и терпеливы, но при этом умеете поставить на место завравшегося чиновника. Общение с чиновниками не отбирает у вас слишком много нервов, энергии и — можно предположить — времени. Поэтому те дела, которые ваши менее дипломатичные знакомые налаживают месяцами, вы можете решить за пару дней, а то и быстрее. Остается вам только позавидовать.

3. Ответов «а» меньше «б», а «в» больше «г» — чиновник — враг, с которым надо бороться. И вы, возможно, даже пытаетесь периодически этим заниматься. Результат: потрёпанные нервы, очередная бумажная волокита. Самый противный, злобный и глупый чиновник это человек, который может принести вам пользу, если, конечно, вы не будете очень сильно этому сопротивляться. Так что откажитесь от убеждения, что чиновники приносят только вред, и научитесь находить положительные черты в каждом человеке. Наверняка ваша жизнь станет легче.

4. Ответов «а» меньше «б», а «в» меньше «г» — каждый раз необходимость общения с чиновниками вызывает у вас множество отрицательных эмоций. Вы их боитесь. Они такие мелкие и вредные, но способны сделать посещение их кабинетов вашим основным занятием в течение ближайших двух недель или, что еще хуже, отправить вас в длительное путешествие по кабинетам своих коллег.

Не надо бояться! Немного вежливости и терпения — и любой чиновник перестает быть опасным.

 Общение — как деловое, так и с близкими людьми — зачастую является причиной психологического стресса. Среди конкретных причин, вызывающих стресс, выделяются завышенные ожидания, негативные предубеждения, непонимание мотивации собеседника и др.

Однако наиболее сильную эмоциональную реакцию, которая может развиваться в длительный стресс, вызывает критика. На этот факт впервые обратил внимание еще в XVII веке испанский иезуит Бальтасар Грасиан, которого можно считать одним из основоположников практической психологии.

В своем «Карманном оракуле», вышедшем в 1647 году, Грасиан писал: «Не будь хулителем. Есть люди свирепого нрава: всюду видят преступления, и не в пылу страсти, а по природной склонности. Всех осуждают — одного за то, что сделал, другого за то, что сделает. Осуждая, они так преувеличат, что из атома бревно сотворят и глаза им выколуют. А если примешается еще страсть, удержу им нет»¹.

Еще одна рекомендация Б. Грасиана по достижению успеха и налаживанию хороших отношений с людьми звучала так: «Не предавайся злословию. Тем паче бойся славы охотника бесславить. За чужой счет остроумием блистать нетрудно, зато опасно. Тебе станут мстить, говорить дурное и о тебе; ты один, врагов много — им легче тебя победить, чем тебе их убедить. Видя в людях дурное, не радуйся, тем более не обсуждай. Сплетник ненавистен вовеки... скажешь худое, услышишь худшее»².

Осуждая критику и злословие, Б. Грасиан рекомендовал не жалеть для собеседника приятных слов. В изысканном и витиеватом духе своего века он писал:


¹ Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006. С. 188.

² Там же. С. 189.

«Шелковые слова, бархатный нрав. Стрелы разят тело, горькие слова – душу. Одна ароматная пастилка – и уста благоухают. Великое искусство на житейском рынке – продавать воздух. Платят чаще всего словами, они совершают невозможное. Уста твои да будут полны сахару – подслащать речи, даже на вкус врагов. А верный способ быть любезным – всегда быть невозмутимым»³.

Тема 6. Особенности профессионального стресса

Цель занятия – выявление уровня учебного стресса и стресса, вызываемого работой, а также умений говорить и слушать, выступая в роли руководителя.

 **Задание 6.1.** Выполните тест на наличие учебного стресса, подсчитайте баллы, ознакомьтесь с интерпретацией результатов теста.

Тест на наличие учебного стресса

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

- Строгие преподаватели _____
- Большая учебная нагрузка _____
- Отсутствие учебников _____
- Непонятные, скучные учебники _____
- Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов) _____
- Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами _____
- Неумение правильно организовать свой режим дня _____
- Нерегулярное питание _____
- Проблемы совместного проживания с другими студентами _____
- Конфликт в группе _____
- Излишне серьезное отношение к учебе _____
- Нежелание учиться или разочарование в профессии _____
- Стеснительность, застенчивость _____
- Страх перед будущим _____
- Проблемы в личной жизни _____

2. Оцените по 10-балльной шкале, как проявляется стресс, связанный с учебной работой.

- Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами _____
- Невозможность избавиться от посторонних мыслей _____
- Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания _____
- Раздражительность, обидчивость _____
- Плохое настроение, депрессия _____
- Страх, тревога _____
- Потеря уверенности, снижение самооценки _____
- Спешка, ощущение постоянной нехватки времени _____
- Плохой сон _____
- Нарушение социальных контактов, проблемы в общении _____
- Учащенное сердцебиение, боли в сердце _____
- Затрудненное дыхание _____

³ Там же. С. 190.

- Проблемы с желудочно-кишечным трактом _____
- Напряжение или дрожание мышц _____
- Головные боли _____
- Низкая работоспособность, повышенная утомляемость _____

3. Оцените по 10-балльной шкале, насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами.


4. Оцените, как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы.

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

Интерпретация результатов теста

Полученный результат необходимо интерпретировать, принимая во внимание представленную ниже таблицу.

Учебный стресс присутствует	Учебный стресс отсутствует
117 баллов и больше	116 баллов и меньше

 **Задание 6.2.** Выполните тест на выявление причин стресса в вашей работе
Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочтите описанные ситуации, которые могут вас беспокоить редко, иногда и часто;
- 2) выберите из трех вариантов ответа только один, с которым вы больше согласны;
- 3) отметьте свой выбор в соответствующей графе;
- 4) подсчитайте итоговое количество баллов: сумму ответов «редко» сложите с суммой ответов «иногда», умноженной на 2, и суммой ответов «часто», умноженной на 3.

Тест на выявление причин стресса в вашей работе

№ п/п	Ситуации	Это беспокоит меня		
		редко	иногда	часто
1.	Значительное превышение обязанностей над правами			
2.	Ошибки подчиненных и коллег в работе			
3.	Отсутствие должного внимания к нуждам подразделения со стороны руководителя			
4.	Отсутствие рабочих нормативных документов. Нечеткие инструкции			
5.	Слабая техническая база. Отказы оборудования			
6.	Семейная и бытовая неустроенность			
7.	Собственные ошибки и просчеты в работе			
8.	Несправедливость со стороны начальника			
9.	Низкий уровень знаний, необходимость обучения			
10.	Вызовы к начальству и в вышестоящие инстанции			
11.	Отсутствие в работе действенных материальных стимулов			
12.	Дополнительная нагрузка, несоответствие выполняемых работ должностным обязанностям			
13.	Постоянные изменения инструкций, указаний			

№ п/п	Ситуации	Это беспокоит меня		
		редко	иногда	часто
14.	Нарушение трудовой дисциплины сотрудниками (коллегами)			
15.	Халатное отношение сотрудников к своим обязанностям			
16.	Постановка начальником трудновыполнимых задач			
17.	Напряженные отношения в коллективе			
18.	Необходимость отвлекаться и помогать коллегам. Выполнять их работу			
19.	Некомпетентность руководителя подразделения			
20.	Отсутствие нормальных условий, необходимых для хорошей работы			
21.	Плохое делопроизводство, лишняя работа с бумагами			
22.	Неупорядоченность рабочего дня			
23.	Низкая зарплата			
24.	Бытовая неустроенность. Необходимость на работе думать о домашних делах			
25.	Личный конфликт или напряженность в отношениях с руководителем подразделения			
26.	Неадекватные реакции коллег на рабочие указания			

Интерпретация результатов теста

От 0 до 29 баллов – вы либо не задумывались о действующих на вас неблагоприятных факторах, либо скрываете их. Мириться с неблагоприятными воздействиями, тем более скрывать их от себя, не следует. Это со временем может отрицательно отразиться на здоровье.

От 30 до 48 баллов – число факторов стресса, с которыми вы встречаетесь на работе, невелико. Возможно, вы не воспринимаете вашу работу как стрессовую. Если это так, то у вас есть запас «прочности» для более трудной работы.

От 49 до 60 баллов – вы находитесь под действием умеренного количества факторов стресса. Хотя бывает, что и отдельное неблагоприятное воздействие может вызвать сильный стресс. И все же лучше, когда факторы стресса не слишком уж многочисленны. Вам следует подумать, как вы справляетесь с имеющимися неблагоприятными факторами, чтобы найти способы их устранения. Используйте мероприятия для снижения воздействия факторов стресса на Ваше самочувствие.

От 61 до 72 баллов – вы носите в себе большой заряд стресса, который может привести вас к срыву. Вам не следует пренебрегать тем, чтобы еще раз посмотреть на факторы стресса, с которыми вы сталкиваетесь во время работы. Может быть, вам удастся найти пути ликвидации или уменьшения этих факторов. Кроме того, вы должны уже сейчас предпринять меры для укрепления своего здоровья, чтобы успешно противостоять стрессу. Подумайте о перемене стиля жизни и режима работы. Может, необходимо уйти в отпуск, заняться спортом, сменить привычную обстановку.

✍ Задание 6.3. Выполните тест на умение руководителя говорить и слушать, ознакомьтесь с оценкой результатов теста.

Тест на умение руководителя говорить и слушать

Дайте ответы «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Когда вы объясняете что-либо, уделяете ли вы внимание тому, чтобы собеседник вас понимал?

2. Подбираете ли при объяснении слова, соответствующие подготовке собеседника?
3. Обдумываете ли указания и распоряжения, прежде чем их довести до сведения подчиненных?
4. Если вы высказали новую мысль и подчиненный не задает вам вопросов, считаете ли вы, что он вас понял?
5. Следите ли вы за краткостью и ясностью собственных высказываний?
6. Обдумываете ли заранее свои идеи и предложения, чтобы не говорить сбивчиво и несвязно?
7. Поощряете ли вопросы подчиненных во время беседы?
8. Считаете ли вы, что знаете, о чем думают ваши подчиненные?
9. Различаете ли в беседе факты и мнения?
10. Ищете ли все новые возражения, противоречащие аргументам собеседника?
11. Стараетесь ли, чтобы ваши подчиненные во всем соглашались с вами?
12. Всегда ли говорите вежливо?
13. Делаете ли вы паузы в речи, чтобы собраться с мыслями и дать возможность собеседникам обдумать ваши предложения?

Оценка результатов теста

Если вы, не задумываясь, ответили «да» на все вопросы, кроме 4, 8, 10 и 11, можно сказать, что вы владеете приемами грамотного общения, умеете излагать свои мысли и слушать собеседника.

Тема 7. Профилактика и коррекция стрессовых состояний

Цели занятия: выявление способностей личности отвлекаться от работы, отдыхать; развитие навыков мышечной релаксации.

 **Задание 7.1.** Выполните тест на умение отдыхать.

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть каждый вопрос и выбрать один из предлагаемых вариантов ответа;
- 2) за ответ «да» на вопросы 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 поставить по 1 баллу (за ответ «да» на вопросы 2, 3, 11 – 0 баллов);
- 3) за ответ «нет» на вопросы 2, 3, 11 также поставить по 1 баллу (за ответ «нет» на вопросы 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 – 0 баллов);
- 4) подсчитать общую сумму баллов;
- 5) соотнести полученные результаты с представленными ниже цифровыми значениями.

Тест на умение отдыхать

Дайте ответы «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Кажутся ли вам выходные слишком короткими?
2. Бывает ли так, что вам нечем себя занять?
3. Беседуя с друзьями, останавливаетесь ли вы, потому что вам вдруг стало скучно?
4. Проводя время с друзьями, являетесь ли вы генератором всех идей?
5. Знаете ли вы четыре разновидности настольных игр?
6. Любите ли вы бродить без цели?


7. Любите ли вы читать?
8. Коллекционируете ли вы что-нибудь?
9. Ведете ли вы дневник?
10. Любите ли вы решать кроссворды?
11. Считаете ли вы дождь в выходной день катастрофой?
12. Если вы ждете кого-нибудь или чего-нибудь, можете ли вы себя занять, чтобы не нервничать?

Интерпретация результатов теста

8 и более баллов — с вами, судя по всему, не соскучишься. Проблемы досуга для вас просто не существует, и отдыхать вы можете где угодно и с кем угодно.

4–8 баллов — у вас, как и у большинства людей, бывают плохие дни, когда ничего не ладится. Вам будет полезно иметь в запасе какое-нибудь развлечение, которое поможет в любой ситуации исправить ваше настроение.

4 и меньше баллов — вас ничего не интересует. Попробуйте понаблюдать за теми, кто всегда чем-то занят, может быть, вы научитесь ценить и заполнять свое время.

 В 30-х годах XX века Эдмунд Джекобсон опубликовал свой труд «Прогрессивная релаксация», где показал, что наши психические проблемы и наше тело взаимосвязаны: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. В результате у человека, часто переживающего стрессы, формируется так называемый «мышечный корсет», который он постоянно носит и который служит причиной психического напряжения. Дело в том, что мозг, получая дополнительную порцию возбуждения от напряженных мышц, еще больше возбуждается и посылает обратно к мышцам новые приказы.

Разорвать этот порочный круг можно, научившись расслаблять свои мышцы, так как, по мнению Джекобсона, расслабление мышц несовместимо с тревогой. Можно, конечно, попытаться сначала «снять напряжение» мозга, но, как показала практика, этот путь лучше подходит для людей, воспитанных в восточных традициях — индийских йогов или буддистских монахов. Для западного человека привычнее иметь дело с чем-то существенным и материальным (какими являются наши мышцы), чем с идеальными и слабо контролируемыми процессами (мыслями и эмоциями). Поэтому Джекобсон предложил людям обучаться мышечному расслаблению, для того чтобы расслабить свое напряженное сознание. Им была разработана техника произвольного расслабления мышц при аффективных состояниях, которая способствовала снятию эмоциональной напряженности, а также использовалась для предупреждения возникновения этих состояний.

Основная трудность, которая возникает при освоении данного метода, — это проблема произвольного расслабления скелетной мускулатуры. Нервно-мышечные взаимоотношения организованы так, что мышцы хорошо понимают только один приказ: «Сократиться!», а указание «Расслабиться!» они фактически не воспринимают. Чтобы расслабить мышцу, нужно «всего лишь» прекратить ее напрягать, но в данном случае отказ от деятельности гораздо труднее, чем ее начало. В дикой природе животные или люди из примитивных племен расслабляются непроизвольно, как только исчезает опасность или прекращается другая деятельность, но у цивилизованного человека все иначе. Он носит свои проблемы, тревоги и опасности в своем сознании, которое управляет мышцами, поэтому они почти все время находятся в состоянии хронического

напряжения. Для остановки данного процесса Джекобсон предложил использовать на первый взгляд парадоксальный путь: сначала максимально напрячь мышцы и лишь потом попытаться сбросить напряжение. Оказалось, что, используя «принцип контраста», можно более четко воспринимать степень расслабления мышц, а затем и сознательно управлять этим состоянием.

Как отмечают специалисты в области управления функциональным состоянием, характерной чертой данных упражнений является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. При этом субъективно процесс расслабления представлен ощущениями размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха.

 **Задание 7.2.** Выполните предложенное упражнение для развития навыков мышечной релаксации.

Упражнение «Контраст»

Оцените уровень расслабления вашей левой кисти по 10-балльной шкале. Запишите это число. Максимально сожмите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком положении на 7–8 секунд. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените теперь степень расслабления кисти по 10-балльной шкале. Что вы испытали после расслабления? Какие ощущения? Как их можно описать?

Скорее всего, вы испытали чувства тепла, тяжести, распирания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела.

Далее переходите к расслаблению других частей тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте. Сожмите губы на 5 секунд, затем расслабьте их в течение 10 секунд. Подержите ноги на весу, напрягая мышцы бедер, а затем расслабьте их. Все эти упражнения повторите 5 раз.

Оцените степень расслабления после каждого упражнения.

Тема 8. Стратегии преодоления стресса. Управление стрессовой ситуацией на предприятии

Цели занятия: выявление способностей личности отвлекаться от проблем, быть счастливой; развитие навыков визуализации.

 **Задание 8.1.** Выполните тест на умение быть счастливым.

Последовательность работы с тестом:

- 1) внимательно прочесть каждый вопрос и выбрать один из предлагаемых вариантов ответа;
- 2) каждый ответ «а» оценить в 0 баллов, «б» — в 1 балл, «в» — в 2 балла;
- 3) подсчитать общую сумму баллов;
- 4) соотнести полученные результаты с представленными ниже цифровыми значениями.

Тест на умение быть счастливым

1. Когда задумываетесь о прожитом, вы в большинстве случаев приходите к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно вы:

- а) недовольны собой;
- б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете:

- а) «О, Боже, время беспощадно!»
- б) «А что, совсем еще неплохо!»
- в) «Все прекрасно!»

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

- а) «Ну мне-то никогда не повезет!»
- б) «А, черт! Почему же не я?»
- в) «Однажды так повезет и мне!»

5. Если услышите по радио или узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!»
- б) «К счастью, меня эта беда миновала!»
- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!» — и начинаете думать о чем-то хорошем.

6. Когда просыпаетесь утром, чаще всего:

- а) ни о чем не думаете;
- б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит;
- в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.

7. Что чаще всего вы думаете о своих друзьях?

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как бы вам хотелось;
- б) у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
- в) они прекрасные люди.

8. Сравнивая себя с другими, вы приходите к выводу:

- а) «Меня недооценивают»;
- б) «Я не хуже остальных»;
- в) «Я замечательный человек!»

9. Если ваш вес увеличился на три-четыре килограмма, вы:

- а) впадаете в панику;
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10. Если вас что-то угнетает, вы:

- а) клянете судьбу;
- б) знаете, что плохое настроение пройдет;
- в) стараетесь развлечься.


Интерпретация результатов теста

20–17 баллов – вы достаточно счастливый человек и нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легкомысленно вы относитесь ко всему происходящему? По-видимому, немного трезвости и скепсиса вам не повредят.

16–13 баллов – вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

12–8 баллов – счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50/50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их мужественно.

7–0 баллов – вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь.

 Для того чтобы избавиться от стресса, нужно фиксироваться не на своих отрицательных эмоциях, а на положительных переживаниях, и следует думать не о проблемах, а путях выхода из них. Первый шаг к этому – создание соответствующей словесной формулы, которая символизировала бы будущую цель. Она может быть выражена одним словом – «смелость», а может быть сформулирована в виде целого предложения: «Я хочу стать смелым». Однако, применяя подобный способ достижения цели, мы можем столкнуться с трудностями его реализации. Это связано с тем, что подсознание человека слабо реагирует на словесные формулы и гораздо восприимчивее к чувственным образам, создаваемым в сознании. Поэтому для снижения стресса нужно научиться создавать убедительные, яркие, мощные, звучащие образы – нужно научиться визуализации.

Например, если источником стресса является нерешительность, которая не позволяет человеку занять достойное место в его организации, то ему следует культивировать в сознании образ уверенного в себе, компетентного работника. Зрительный ряд образов будет включать уверенного человека с прямой осанкой, гордо поднятой вверх головой, элегантно одетого, с хорошей прической. Звуковой ряд образов может заключаться в негромком, низком, уверенном голосе. Кинестетический ряд будет представлен твердым рукопожатием, чувством спокойствия во всем теле, ровным дыханием и умением расслабляться в любой обстановке. Положительный эффект данного метода основан на том, что каждый яркий образ, который создает человек внутри себя, стремится к воплощению. Чем полнее будет внутренний образ желаемого конечного состояния, чем сильнее он заряжается энергией и чаще предстает перед внутренним взором, тем больше вероятность его осуществления в реальности.

 **Задание 8.2.** Выполните предложенное упражнение для развития навыков визуализации.

Упражнение «Киносеанс исполнения желаний»

Представьте себе, что вы сидите в кино и фильм еще не начался. Экран пуст, но вот постепенно гаснет свет, и вы начинаете шаг за шагом «проецировать» детали образа вашего желания на этот экран. Неважно, что является вашей целью: успешная сдача экзамена, встреча с важным для вас человеком или деловые переговоры. Представьте в своем воображении тот итог, к которому вы стремитесь, и после того, как он живо и четко предстанет перед внутренним взором, переместите его на экран.

Теперь оживите картинку: пусть фильм придет в движение. Увидьте на экране, как вас поздравляют со сданным экзаменом, как вы встречаетесь с нужным человеком или отмечаете завершение успешных переговоров. Добавьте побольше деталей в этот фильм и проникнитесь им так, словно он уже является частью вашей жизни. Включите в него звуки, добавьте цвета и движения и посмотрите из воображаемого зрительного зала, как здорово будет, когда вы добьетесь своей цели, а стресс останется позади.

Теперь мысленно перенеситесь из зрительного зала на экран — ведь фильм же о вас, и вы вполне можете почувствовать себя его главным героем. Снова прокрутите фильм, но теперь уже посмотрите на все события своими глазами, услышите все голоса и звуки, почувствуйте прикосновения, вкус, запах. Создайте полный образ желаемого будущего, сроднитесь с ним.

Теперь мысленно перемотайте пленку назад, к началу фильма, и снова пройдите все этапы пути от настоящего момента к вашему триумфу. Как бы вы хотели действовать? Как нужно действовать? Каким бы вы наверняка понравились себе? Заряжайте себя программой успеха!

Созданный яркий образ цели также нужно зарядить энергией. А чтобы активизировать эту энергию, образ достигнутой цели должен сопровождаться наличием сильного чувства и непоколебимой веры в конечный успех. Лишь когда вы предвосхищаете состояние осуществления желания и внутренне воспринимаете его, как произошедшее сейчас, вы тем самым даете возможность силе веры действительно привести вас к цели. Вы должны твердо верить, что все, что противостоит вам и приносит в настоящее время страдания, на самом деле идет лишь на пользу. Эти испытания даны для того, чтобы закалить вашу волю и проверить, насколько вы готовы бороться для достижения цели. Еще раз обратитесь к образу желаемого и получите от него заряд бодрости и силы.

ЧАСТЬ II

Тестовые задания к теме 1

1. Реакция организма на разнообразные повреждающие воздействия называется:

- а) адаптационным синдромом;
- б) стрессом;
- в) дистрессом.

2. Основоположителем концепции стресса является:

- а) И.П. Павлов;
- б) Г. Селье;
- в) К. Вильямс.

3. Стресс начинается со стадии:

- а) истощения;
- б) тревоги;
- в) адаптации.

4. Стресс, который «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил организма:

- а) эустресс;
- б) дистресс;
- в) адаптационный синдром.

5. Повреждающая форма стресса:

- а) эустресс;
- б) дистресс;
- в) адаптационный синдром.

6. Среди отличительных особенностей психологического стресса от биологического можно назвать:

- а) запуск стресса вероятностными событиями;
- б) виртуальный характер опасности;
- в) наличие «первичных» биологических эмоций.

7. Примерами биологического стресса являются:

- а) солнечный ожог, вирусная инфекция, перелом;
- б) обострение гастрита после приема острой пищи;
- в) повышение квартплаты, полученный выговор.

8. Примерами психологического стресса являются:

- а) повышение квартплаты, полученный выговор;
- б) солнечный ожог, вирусная инфекция, ушиб;
- в) семейный конфликт, беспокойство по поводу предстоящего экзамена.

9. Биологический стресс имеет:

- а) размытые временные границы;
- б) конкретные временные границы;
- в) не ограничен по времени.

10. Объектами биологического стресса выступают:

- а) жизнь и здоровье человека;
- б) социальный статус человека.

11. Психологический стресс имеет:

- а) размытые временные границы;
- б) конкретные временные границы;
- в) не ограничен по времени.

12. Причинами психологического стресса выступают:

- а) физическое, химическое или биологическое воздействие на организм;
- б) социальное воздействие;
- в) собственные мысли.

13. Субъективный фактор, влияющий на уровень стресса:

- а) память о прошлом;
- б) сила воздействия стрессора;
- в) длительность воздействия стрессора.

14. Близкими к стрессу состояниями являются:

- а) адаптационный синдром;
- б) перегрузка;
- в) утомление.

15. Признаки утомления:

- 1) снижение производительности труда;
- 2) наличие «первичных» биологических эмоций;
- 3) мобилизация защитных сил организма.

Тестовые задания к темам 2 и 3

1. Исключите лишнее из перечня поведенческих проявлений стресса:

- а) нарушение психомоторики;
- б) изменение образа жизни;
- в) повышение артериального давления;
- г) низкая продуктивность профессиональной деятельности;
- д) нарушение социально-ролевых функций.

2. К нарушениям психомоторики относятся:

- а) учащение пульса или изменение его регулярности;
- б) повышение артериального давления;
- 3) дрожание рук;
- г) нарушение речевых функций.

3. Сокращение сна, смещение рабочих циклов на ночное время, отказ от полезных привычек и замена их неадекватными способами компенсации стресса – все это проявления:

- а) нарушения образа жизни;
- б) низкой продуктивности профессиональной деятельности;
- в) нарушения социально-ролевых функций.

4. Увеличение числа ошибок при выполнении привычных действий, хроническая нехватка времени, низкая производительность, ухудшение согласованности движений, их точности, соразмерности требуемых усилий – все это проявления:

- а) нарушения образа жизни;
- б) низкой продуктивности профессиональной деятельности;
- в) нарушения социально-ролевых функций.

5. Сокращение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышение конфликтности, появление различных признаков антисоциального поведения – все это проявления:

- а) нарушения образа жизни;
- б) низкой продуктивности профессиональной деятельности;
- в) нарушения социально-ролевых функций.

6. Нарушение показателей внимания при стрессе обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется _____

7. Исключите лишнее из перечня физиологических проявлений стресса:

- а) нарушение психомоторики;
- б) учащение пульса или изменение его регулярности;
- в) повышение артериального давления;
- г) боли в сердце и других органах.

8. При стрессе эмоциональный фон приобретает оттенок:

- а) пессимистичный;
- б) оптимистичный;
- в) тревожный.

9. Методы оценки уровня стресса, которые предполагают оценку состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, анализ активности вегетативной нервной системы, оценку психомоторных реакций человека:

- а) объективные;
- б) субъективные;
- в) авторские.

10. Наиболее простым и оперативным методом оценки функционального состояния человека при стрессе является:

- а) расчет вегетативного индекса Кердо;
- б) измерение частоты сердечных сокращений;
- в) определение параметров функционирования дыхательной системы.

11. Исключите лишнее из перечня объективных методов оценки уровня стресса:

- а) регистрация частоты сердечных сокращений;
- б) определение показателей артериального диастолического давления;
- в) электрокардиография;
- г) определение параметров функционирования дыхательной системы;
- д) проведение интроспекции.

12. Лишним в перечне методов оценки психомоторных реакций человека при стрессе является определение:

- а) степени напряжения отдельных мышечных групп при помощи миограммы;

- б) скорости сенсомоторной реакции;
- в) параметров функционирования дыхательной системы.

13. Методы оценки уровня стресса, которые предполагают оценку психологического состояния человека:

- а) объективные;
- б) субъективные;
- в) авторские.

14. Исключите лишнее из перечня субъективных методов оценки уровня стресса:

- а) оценка с помощью психологических тестов;
- б) расчет вегетативного индекса Кердо;
- в) проведение интроспекции.

15. Исключите лишнее из перечня методов прогнозирования реакций человека на стрессоры:

- а) использование идентичных стрессоров;
- б) применение дозированных тестовых стрессоров в лабораторных условиях;
- в) проведение интроспекции;
- г) мысленное моделирование стрессовых ситуаций;
- д) прогнозы на основе психологических тестов и опросников;
- е) расчет вегетативного индекса Кердо.

Тестовые задания к теме 4

1. Дополните перечень основных факторов, влияющих на развитие стресса: врожденные особенности организма и ранний детский опыт, родительские сценарии, личностные особенности, факторы окружающей среды, _____

2. Реакции людей на те или иные факторы среды в большей степени определяются:

- а) генами;
- б) выработанными условными рефлексам;
- в) воспитанием.

3. Психотравмирующие переживания первых семи лет:

- а) осложняют протекание стрессовых реакций на протяжении последующей жизни;
- б) сглаживают протекание стрессовых реакций на протяжении последующей жизни;
- в) не оказывают особого влияния на протекание стрессовых реакций на протяжении последующей жизни.

4. Дополните перечень личностных особенностей, которые оказывают значительное влияние на развитие стресса: характер человека и черты личности, уровень самооценки, мотивации личности, _____

5. Больше подвержены стрессу:

- а) склонные к гневу, враждебности, раздражительности люди;
- б) открытые, доброжелательные люди;
- в) нетерпеливые, честолюбивые люди.

6. Люди с заниженной самооценкой:

- а) в большей степени проявляют признаки тревожности, чем люди с адекватной самооценкой;
- б) в меньшей степени проявляют признаки тревожности, чем люди с адекватной самооценкой;
- в) в равной степени с людьми с адекватной самооценкой проявляют признаки тревожности.

7. Адаптация к стрессовым ситуациям лучше происходит у лиц, для которых характерна:

- а) высокая мотивация достижения успеха;
- б) низкая мотивация достижения успеха;
- в) высокая мотивация избегания неуспеха.

8. Исключите лишнее из перечня ошибок мышления:

- а) черно-белое мышление;
- б) катастрофизация;
- в) оптимизм;
- г) субъективизация;
- д) чрезмерный пессимизм;
- е) мечтательность и отрицание реальности.

9. Исключите лишнее из перечня факторов окружающей среды, которые могут выступать в качестве стрессоров:

- а) условия жизни и работы;
- б) люди, с которыми взаимодействует индивид;
- в) политические, экономические, социальные факторы;
- г) чрезвычайные обстоятельства;
- д) мотивация личности.

10. К числу когнитивных факторов относятся:

- а) уровень чувствительности индивида;
- б) умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды;
- в) прошлый опыт и прогноз будущего;
- г) установки и убеждения личности.

11. Дополните перечень значимых причин возникновения стресса:

когнитивный диссонанс, невозможность реализации актуальной потребности, неправильная коммуникация, _____

12. Противоречие между объективной реальностью мира и виртуальной реальностью нашего сознания:

- а) интроспекция;
- б) когнитивный диссонанс;
- в) рационализация.

13. Форма психологической защиты, при которой вызывающая стресс информация игнорируется сознанием:

- а) отрицание;
- б) рационализация;
- в) вытеснение.

14. Псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:

- а) отрицание;
- б) рационализация;
- в) вытеснение.

15. Форма психологической защиты, при которой вызывающая стресс информация вытесняется в подсознание:

- а) отрицание;
- б) рационализация;
- в) вытеснение.

16. Добавьте неуказанную форму психологической защиты, которая используется при возникновении когнитивного диссонанса:

«отрицание», «рационализация», _____

17. Высшей потребностью человека, согласно воззрению А. Маслоу, является:

- а) потребность в безопасности и стабильности;
- б) потребность в уважении и престиже;
- в) потребность в самореализации.

18. Исключите лишнее из перечня причин, вызывающих стресс во время коммуникации:

- а) неправомерные требования, предъявляемые к собеседнику;
- б) завышенные ожидания;
- г) отсутствие четкого плана времени;
- д) непонимание ведущей мотивации другого;
- 5) отсутствие коммуникативных навыков.

19. Добавьте неуказанное в перечень навыков эффективного управления временем: анализ имеющегося времени, сокращение непроизводительных затрат времени, укрупнение временных отрезков для решения важных задач и выполнения объемных дел _____

Тестовые задания к темам 5 и 6

1. При каком уровне эмоционального возбуждения человеку присуща максимальная работоспособность?

- а) среднем;
- б) высоком;
- в) нулевом.

2. Для спортсмена, собирающегося установить новый рекорд, необходим стресс:

- а) умеренный;
- б) максимальный;
- в) минимальный.

3. Наибольшую опасность представляют стрессы:

- а) сильные и короткие;
- б) слабые длительные;
- в) слабые и короткие.

4. Индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора:

- а) стрессочувствительность;
- б) стрессоустойчивость;
- в) стрессовосприимчивость.

5. Состояние, выражающееся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации, возникающие в процессе трудовой деятельности:

- а) адаптационный синдром;
- б) феномен профессионального выгорания;
- в) профессиональный стресс.

6. Дополните перечень главных источников стресса работников управленческого профиля:

режим трудовой деятельности; роль работника в организации; коммуникативные факторы; трудности построения деловой карьеры; факторы, связанные с организационной культурой и психологическим климатом в коллективе; _____

7. Выделите из предложенных объективные факторы профессионального стресса:

- а) высокий уровень шума;
- б) отсутствие четких указаний и инструкций;
- в) ядовитые испарения;
- г) напряженные отношения с коллегами по работе.

8. Выделите из предложенных субъективные факторы профессионального стресса:

- а) высокий уровень шума;
- б) отсутствие четких указаний и инструкций;
- в) ядовитые испарения;
- г) напряженные отношения с коллегами по работе.

9. Состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся, преимущественно, в профессиях социальной сферы:

- а) адаптационный синдром;
- б) феномен профессионального выгорания;
- в) профессиональный стресс.

10. Высокий уровень профессионального выгорания отмечается при:

- а) наличии пассивных тактик сопротивления стрессу;
- б) наличии активной жизненной позиции;
- в) нейтральном отношении к стрессору.

11. Исключите лишнее из перечня стрессоров руководителя:

- а) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций;
- б) низкая мотивация сотрудников;
- в) отсутствие взаимопонимания с деловыми партнерами;
- г) чрезмерный контроль со стороны вышестоящего руководства.

12. Физические нагрузки перемежаются с экстремальными эмоциональными переживаниями – это специфические особенности:

- а) стресса руководителя;

- б) спортивного стресса;
- в) стресса медицинского работника.

13. Форма спортивного стресса, которая выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тонусе мышц и трудностях в поддержании ясности тактического мышления:

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая лихорадка;
- в) стартовая апатия.

14. Форма спортивного стресса, которая возникает при длительном ожидании соревнований:

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая лихорадка;
- в) стартовая апатия.

15. Укажите неназванную форму соревновательного стресса:
предстартовая лихорадка, стартовая апатия, _____

Тестовые задания к теме 7

1. Жизнедеятельность человека, обеспеченная в соответствии с гигиеническими нормативами рациональным режимом труда, быта и отдыха, а также жильем, питанием, медицинским обслуживанием, способствующими укреплению адаптационных способностей человека и представляющими ему возможность полноценного выполнения социальных функций и достижения активного долголетия:

- а) активный отдых;
- б) здоровый образ жизни;
- в) режим труда и отдыха.

2. Понятие *здоровый образ жизни* следует рассматривать в трех аспектах. Добавьте недостающий:

характер активности, сфера активности, _____

3. Добавьте неуказанную составляющую здорового образа жизни:
режим труда и отдыха, сон, отказ от вредных привычек, _____

4. Строгий, ритмичный, умеренно напряженный режим жизнедеятельности человека, который является одним из важнейших условий высокой работоспособности и функциональной надежности:

- а) активный отдых;
- б) здоровый образ жизни;
- в) режим труда и отдыха.

5. Исключите лишнее из ряда требований, предъявляемых к построению режима труда и отдыха:

- а) выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- б) отказ от физической нагрузки;
- в) рациональное чередование работы и отдыха;

- г) регулярное и полноценное питание;
- д) соблюдение гигиены сна.

6. Гигиенические рекомендации предусматривают продолжительность сна:

- а) 7–9 часов;
- б) 5–6 часов;
- в) не менее 10 часов.

7. Развитие неспецифической выносливости и повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям за счет тренировки системы терморегуляции, развития компенсаторно-приспособительных физиологических механизмов:

- а) активный отдых;
- б) здоровый образ жизни;
- в) закаливание.

8. Исключите лишнюю из перечисленных функций рационального питания:

- а) энергетическая;
- б) биорегуляторная;
- в) подкрепительная;
- г) восстановительная.

9. Значение полноценного питания существенно возрастает:

- а) при воздействии на организм человека неблагоприятных факторов;
- б) интенсивной длительной работе;
- в) напряженной психической деятельности;
- г) сознательном отношении к вопросам своего питания.

10. Режим питания при стрессе:

- а) может измениться;
- б) остается неизменным.

11. Среди продуктов, усиливающих чувствительность к стрессу, можно назвать:

- а) кофе, чай, шоколад;
- б) молоко, творог, сыр;
- в) сахар, хлеб, картофель.

12. Для женщин энергетический объем пищи составляет:

- а) 2500–3500 ккал;
- б) 2300–3100 ккал;
- в) 1600–2400 ккал.

13. Для мужчин энергетический объем пищи составляет:

- а) 2500–3500 ккал;
- б) 2300–3100 ккал;
- в) 1600–2400 ккал.

14. Суточные энергозатраты зависят:

- а) от объема рабочей нагрузки;
- б) калорийности питания;
- в) напряженности труда.

15. В рациональной диете 50% калорий должно приходиться:

- а) на белки;
- б) углеводы;
- в) жиры.

16. Быстрым источником энергии являются:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) жиры.

17. Основными источниками энергии для работы мышц и мозга являются:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) жиры.

18. Рациональная норма потребления углеводов в сутки составляет:

- а) 350–400 г;
- б) 400–500 г;
- в) 100–200 г.

19. На развитие стресса влияет избыток:

- а) витаминов;
- б) кофеина;
- в) минеральных веществ.

20. Для людей, не занимающихся физической работой, представляют опасность диеты с энергетичностью ниже:

- а) 1000 ккал;
- б) 1300 ккал;
- в) 1500 ккал.

21. Диеты с пониженной калорийностью вредны тем, что при них:

- а) уменьшается масса мышечной ткани;
- б) игнорируются физические упражнения;
- в) сжигается значительное количество жира.

22. Современная гигиена и физиология рекомендуют осуществлять прием пищи с промежутками:

- а) не более 4–5 часов;
- б) не более 3 часов;
- в) не менее 5 часов.

23. К средствам активного отдыха относятся:

- а) средства переключения на новую рабочую доминанту;
- б) средства стимуляции «созерцательной» психической активности;
- в) эстеторегуляция.

24. К средствам переключения на новую рабочую доминанту относятся:

- а) занятия спортом, пешие прогулки, переключение с одной работы на другую;
- б) восприятие произведений искусства, созерцание природы, просмотр телепередач;
- в) библиотерапия, имаготерапия, арт-терапия, ландшафтотерапия.

25. При проведении физической тренировки с целью профилактики стресса на первое место выступает:

- а) развитие силы и других физических качеств;
- б) тренировка сердечно-сосудистой системы;
- в) тренировка дыхательной системы.

26. При правильном проведении тренировок частота сердечных сокращений должна увеличиваться:

- а) на 40–50%;
- б) на 60–80%;
- в) на 100%.

27. Дополните перечень правил, которые необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений:

поставить перед собой четкие и достижимые цели; укреплять веру в свои возможности; обеспечить себе поощрение за достигнутые успехи; _____

28. Дополните перечень приемов групповой профилактики стресса на предприятии: эргономическое проектирование профессиональной деятельности, оценка и формирование профессиональной пригодности субъекта труда; _____

29. Решение вопросов по включению человека в проектируемую деятельность, обеспечение ее эффективности и надежности, личной и коллективной безопасности человека – это содержание:

- а) эргономического проектирования профессиональной деятельности;
- б) эстеторегуляции;
- в) оценки профессиональной пригодности субъекта труда.

30. Добавьте неназванную группу из перечня эргономических требований, которые определяются исходя из характеристик человека: гигиенические, психологические, физиологические, _____

31. Добавьте неназванную группу из перечня эргономических требований, которые определяются исходя из характеристик производственной среды:

требования к средствам отображения информации, органам управления, рабочему месту, рабочей среде, _____

32. Исключите лишний элемент из системы профессиональной ориентации:

- а) информация о мире профессий;
- б) психологическое изучение профессий;
- в) обучение специалистов основам психологии, физиологии и гигиены труда;
- г) профессиональная консультация;
- д) профессиональное воспитание.

33. Добавьте недостающее направление психологической подготовки специалиста: обучение основам психологии, физиологии и гигиены труда; проведение тренировок, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию специфических факторов деятельности; использование методов профилактики повышенной психической напряженности; _____

34. В основе действия музыки на человека лежит:

- а) индивидуальная особенность музыкального восприятия;
- б) перестройка ритмов биологической активности мозга;
- в) степень музыкальной подготовки.

35. Исключите лишнее из перечня вариантов благоприятного воздействия музыки на человека:

- а) преимущественно коммуникативное;
- б) преимущественно реактивное;
- в) преимущественно регулятивное;
- г) преимущественно успокаивающее.

36. Музыкальное произведение способствует переживанию душевного волнения, очищению:

- а) при реактивном варианте воздействия;
- б) коммуникативном варианте воздействия;
- в) регулятивном варианте воздействия.

37. Снятие стресса путем воздействия на психику субъекта эстетических, этических и других особенностей художественного произведения:

- а) библиотерапия;
- б) имаготерапия;
- в) арт-терапия.

38. Снятие стресса путем стимулирования творческой активности личности:

- а) библиотерапия;
- б) имаготерапия;
- в) арт-терапия.

39. Снятие стресса путем воздействия искусства на личность:

- а) библиотерапия;
- б) имаготерапия;
- в) арт-терапия.

40. Положительное эмоциональное воздействие природы на психику человека, при котором снимается стресс:

- а) аутогенная тренировка;
- б) ландшафтотерапия;
- в) ароматерапия.

41. Исключите лишнее из мест проведения ландшафтотерапии:

- а) зимний сад;
- б) городской пейзаж;
- в) берег моря;
- г) горы.

42. Добавьте недостающее в перечень воздействий различных ландшафтов на человека: полезно-раздражающее воздействие, полезно-возбуждающее воздействие, полезно-щадящее воздействие, _____

43. Один из вариантов самовнушения, с помощью которого можно оказывать значительное влияние на психические и вегетативные процессы, происходящие в организме, в том числе не поддающиеся произвольной регуляции:

- а) мышечная релаксация;
- б) аутогенная тренировка;
- в) медитация.

44. Добавьте неназванную часть сеанса аутогенной тренировки:
самовнушение покоя и отдыха, целевое самовнушение, _____

45. Чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы:

- а) мышечная релаксация;
- б) аутогенная тренировка;
- в) медитация.

Тестовые задания к теме 8

1. Стратегии преодоления стресса, которые основываются на осознанном изменении своего отношения к нему:

- а) преобразующие;
- б) приспособления к трудным ситуациям;
- в) самопоражающие.

2. Исключите лишнее из перечня преобразующих стратегий преодоления стресса:

- а) практические действия;
- б) идентификация себя с удачливыми людьми;
- в) коррекция своих ожиданий и надежд;
- г) изменение своего отношения к ситуации;
- д) решение проблемы.

3. Исключите лишнее из перечня стратегий приспособления к трудным ситуациям:

- а) изменение личностных свойств;
- б) замещение;
- в) проекция;
- г) решение проблемы;
- д) оппозиция;
- е) компенсация.

4. Стратегии контроля за стрессом:

- а) поиск необходимой информации;
- б) знание ощущений при стрессе;
- в) «самораскрытие».

5. Исключите лишнее из перечня стратегий избегания трудных ситуаций:

- а) фокусирование на эмоциях;
- б) конструктивное отвлечение внимания;
- в) пассивный протест;
- г) курение.

6. Стратегии внутреннего отстранения себя от стрессовой ситуации:

- а) самопоражающие;
- б) приспособления к трудным ситуациям;
- в) избегания трудных ситуаций.

7. Стратегии, связанные со снижением естественной сопротивляемости организма стрессу, исключением психологических механизмов регуляции функционального состояния:

- а) самопоражающие;
- б) приспособления к трудным ситуациям;
- в) избегания трудных ситуаций.

8. Добавьте неназванную стратегию стресс-менеджмента для управления стрессовой ситуацией на предприятии:

уход от стресса, изменение отношения к проблеме, _____

9. Разновидность стратегии ухода от стресса:

- а) бездействие;
- б) сглаживание;
- в) решение проблемы.

10. Средства предотвращения стрессовых ситуаций в организации:

- а) планирование;
- б) подстраивание системы управления под организационную культуру;
- в) решение возникших проблем в короткие сроки.

Библиографический список

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : Пер. СЭ, 2006. – 528 с.
2. Вильямс, К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М. : Дело, 2007. – 213 с.
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
4. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2006. – 237 с.
5. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб. : Питер, 2006. – 246 с.
6. Смит, М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит. – СПб. : Питер, 2007. – 238 с.
7. Ромен, А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека / А.С. Ромен. – М. : Дело, 2006. – 121 с.
8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М. : Дашков и К°, 2006. – 133 с.
9. Травин, В.В. Деловое общение / В.В. Травин, М.И. Магура, М.Б. Курбатова. – М. : ИНФРА-М, 2007. – 125 с.
10. Сборник ситуационных задач, деловых и психологических игр, тестов, контрольных заданий, вопросов для самопроверки по курсу «Менеджмент» / Э.А. Уткин [и др.]. – М. : Финансы и статистика, 2005. – 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ЧАСТЬ I.....	4
Тема 1. Проблема стресса в современной науке.....	4
Тема 2. Проявления стресса	6
Тема 3. Оценка и прогнозирование уровня стресса.....	8
Тема 4. Факторы и причины, порождающие стресс.....	9
Тема 5. Влияние характеристик стрессора на уровень развития стресса, и негативные последствия длительного стресса.....	14
Тема 6. Особенности профессионального стресса.....	18
Тема 7. Профилактика и коррекция стрессовых состояний.....	21
Тема 8. Стратегии преодоления стресса. Управление стрессовой ситуацией на предприятии.....	23
ЧАСТЬ II.....	27
Тестовые задания к теме 1	27
Тестовые задания к темам 2 и 3	28
Тестовые задания к теме 4	30
Тестовые задания к темам 5 и 6.....	32
Тестовые задания к теме 7.....	34
Тестовые задания к теме 8	39
Библиографический список.....	41

Учебное издание

Леоновец Ольга Корнеевна

ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Рабочая тетрадь

Редактор *Е.Ю. Жданова*

Технический редактор *З.М. Малявина*

Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*

Дизайн обложки: *О.К. Леоновец, Г.В. Карасева*

Подписано в печать 06.11.2012. Формат 84×108/16.

Печать оперативная. Усл. п. л. 4,5.

Тираж 50 экз. Заказ № 1-71-11.

Издательство Тольяттинского государственного университета
445667, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14

