

Федеральное агентство по образованию  
Байкальский государственный университет экономики и права

*Н.С. Фонталова*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

Иркутск  
Издательство БГУЭП  
2010

УДК 159.944.4(075.8)

ББК 52.5я7

Ф 78

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Байкальского государственного университета экономики и права

Рецензенты д-р психол. наук, проф. А.Д. Карнышев;  
канд. психол. наук Е.А. Иванова

Фонталова Н.С.

Ф 78 Психологический стресс и его проявления в профессиональной  
деятельности: учебно-методическое пособие / Н.С. Фонталова. –  
Иркутск: Издательство БГУЭП, 2010. – 68 с.

ISBN 978-5-7253-2157-9

Рассмотрены теоретические основы психологического стресса, его фазы, стресс-факторы их виды и характеристики, а также особенности стресса в профессиональной деятельности. Представлен обзор психодиагностических методик и методов преодоления стресса.

Для студентов всех форм обучения по специальности «Психология», обучающихся на факультете психологии всех форм обучения, а также для практикующих психологов в области экономики и управления.

ББК 52.5я7

ISBN 978-5-7253-2157-9

© Фонталова Н.С., 2010

© Издательство БГУЭП, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
<b>Глава 1. Теоретическое исследование психологического стресса и стресс-факторов .....</b>	<b>5</b>
1.1. Понятие «психологический стресс» и подходы к его изучению .....	5
1.2. Профессиональный стресс .....	11
1.3. Стресс-факторы, их виды и характеристика .....	16
<b>Глава 2. Методы психодиагностики стресса.....</b>	<b>22</b>
Оценка нервно-психического напряжения .....	22
Измерение степени выраженности астенического состояния.....	27
Тест – опросник «Измерение степени выраженности сниженного настроения - субдепрессии» .....	29
Методика «Самооценка эмоциональных состояний» .....	30
Тест - опросник «Оценка настроения» .....	32
Тест - опросник «Определение уровня депрессии».....	34
Тест «Выявление типа личности» .....	37
Тест на стрессочувствительность .....	38
Тест «Умеее ли вы быть счастливым?» .....	40
Тест «Умеее ли вы радоваться?».....	42
Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) .....	43
Тест «Развитие профессионального выгорания» (В.В. Бойко) .....	44
<b>Глава 3. Методы преодоления стресса .....</b>	<b>46</b>
Задание для самопроверки .....	55
Примерные темы для докладов.....	64
Список использованной литературы .....	65

## Введение

Проблема стресса в настоящее время приобретает все большую актуальность. Стресс присутствует во всех сферах человеческой жизни, в том числе и в профессиональной. Результатом этого является рост заболеваний «стрессовой этиологии», нарушение трудоспособности активной части населения, потеря квалифицированной рабочей силы, различные формы «личностного неблагополучия». Стресс испытывают разные возрастные группы: дети, начиная с дошкольного возраста, школьники, студенты и люди более старшего возраста. Одна из причин стресса у детей – ожидания наказания со стороны родителей за различные провинности и плохую успеваемость в школе. Стресс у детей может быть вызван плохой адаптацией среди сверстников. У студентов чаще всего стрессовое состояние связано со сдачей экзаменов. У более взрослых людей причинами стресса могут быть экстремальные ситуации, к которым относятся всевозможные техногенные аварии, природные катаклизмы, попадания человека в места лишения свободы, физическое, психологическое и сексуальное насилие; семейные проблемы, трудности на работе, проблема одиночества, выход на пенсию.

Проблема психологического стресса и его профессиональных особенностей занимает важное место в подготовке будущих специалистов-психологов. Данное учебно-методическое пособие направлено на усвоение системы научных и профессиональных знаний, формирование умений и навыков, самопознание и самонаблюдение, приобретение опыта самостоятельной творческой деятельности студентов.

В пособии раскрываются следующие основные темы: понятие психологического стресса, особенности стресс-факторов, методы психологической диагностики стресса, способы управления стрессом.

Учебно-методическое пособие разделено на три главы. Освещаемые в первой главе понятия, закономерности и теоретические положения составляют круг необходимых знаний, которые могут быть полезны студентам, а также практикующим психологам.

Предлагаемые во второй главе психодиагностические методики могут способствовать детальному рассмотрению стрессовых состояний, стресс-факторов и особенностей профессионального стресса.

В третьей главе представлены практические разработки, способствующие выходу из стрессовых состояний. Прилагается список рекомендуемой литературы, которая может оказать существенную помощь в изучении этой проблемы.

# Глава 1.

## Теоретическое исследование психологического стресса и стресс-факторов

### 1.1. Понятие «психологический стресс» и подходы к его изучению

Термин «стресс» (от англ. stress — давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях [24].

В современной научной литературе термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор», «стрессоген». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния [1, 2, 3, 6, 9].

В связи с отсутствием общей психологической теории стресса нет и общепринятого его определения. Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком смысле понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких как тревожность, страх. Стресс также рассматривается как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Такие защитные от стресса реакции или индикаторы наблюдались в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие. Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избега-

нию, агрессии, принятию решения об устранении и ослаблении угрожающих условий. Такое понятие как «стрессоры» подобно понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация».

Таким образом, отсутствует точное определение стресса, а различные попытки исследователей в этом вопросе все еще фрагментарны и неопределены.

Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое — «**психическая напряженность**».

В психологической структуре психической напряженности особая роль принадлежит мотивационным и эмоциональным компонентам. Понятие психическая напряженность обычно разделяют на два вида — операциональную и эмоциональную. Первый вид определяется процессуальным мотивом деятельности, который либо совпадает с ее целью, либо находится в близких с ней отношениях. Он характеризуется тесной связью объективного и субъективного содержания деятельности. Второй вид (эмоциональная напряженность) обусловливается доминирующим мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью и сопровождается эмоциональным переживанием, оценочным отношением к деятельности.

Анализ работ ряда исследователей, изучавших состояние психической напряженности, позволяет определить его как неспецифическую реакцию организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней[1, 3,6, 9, 31, 32].

Требуется обратить внимание на тот факт, что четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность» исследователи не приводят. Более того, подавляющее их большинство эти понятия употребляют как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности.

В ряде случаев предпринимаются попытки «развести» значения этих терминов по характеристике степени выраженности этих состояний: стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности, которая в свою очередь используется для обозначения состояний, оказывающих сильное и отрицательное влияние на деятельность в отличие от состояния напряжения, которое характеризует повышенное и адекватное условиям функционирование организма и личности.

Однако до настоящего времени оба этих понятия используются, как правило, в качестве синонимов и оба они не имеют достаточно четкого и тем более однозначного определения.

**Теория стресса** впервые была предложена Гансом Селье в 1936 г., опубликована в 1950 г., а наиболее полное ее представление и развитие нашло отражение в более поздних работах автора.

В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. Основное содержание теории может быть обобщено в четырех положениях [24 ].

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня стрессоустойчивости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса — их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Обобщение результатов исследований позволило Г. Селье обосновать существование трех стадий процесса, названного им **общим адаптационным синдромом**.

**Стадия тревоги** возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень сопротивляемости организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

**Стадия резистентности (сопротивления)** наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

**Стадия истощения** отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Г. Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Первая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет другой — «глубокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо, как считает Г. Селье, и ведет к гибели или к старению. Предположение о суще-

ствовании двух мобилизационных уровней адаптации поддерживается, как отмечает Л. Л. Китаев-Смык многими исследователями. Также Г. Селье выдвинул гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм человека в течение своей жизни. Оно соответствует “фазе истощения” общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и удачно будете справляться с ней [24].

В настоящее время сравнительно хорошо изучена первая стадия развития стресса — стадия мобилизации адаптационных резервов («тревога»), на протяжении которой в основном заканчивается формирование новой «функциональной системности» организма, адекватной новым экстремальным требованиям среды. Второй и третьей стадиям развития стресса, то есть, стадии устойчивого расходования адаптационных резервов и стадии их истощения, посвящены немногочисленные исследования.

Под влиянием взглядов Г. Селье внимание многих исследователей фиксировалось на физиологических, биологических или морфологических изменениях, возникающих в результате действия стресс-факторов. При этом отходит на второй план динамика соотношений реакций организма с побуждающей причиной (стресс-воздействием) и внутренними, психологическими факторами данной личности. Детально изучаются гормональные, метаболические, нейрохимические сдвиги при развитии эмоционального стресса, но недостаточно систематизированных исследований по оценке динамики и сопряжения физиологических реакций организма с характеристиками адаптивного поведения и эмоциональным состоянием в разные периоды воздействия стресс-стимулов. Тем более не учитывается влияние социально-психологических и поло-ролевых факторов в развитии стресса у человека, роль когнитивных процессов в регуляции стрессовых реакций и преодолении стресса. Эта теория также не отражает те стрессовые эффекты, которые происходят в ответ на влияние среды «средней степени неблагоприятности» или такие, которые являются вредными только для некоторых людей, но безвредны для других [24].

Многочисленными последующими исследованиями отчетливо показано, что механизм неспецифической сопротивляемости организма не может быть сведен к изменению уровня «адаптивных гормонов» в крови, а имеет гораздо более сложную природу. Нервной системе в регуляции явлений реактивности и адаптации организма принадлежит ведущая и решающая роль.

Однако, критические замечания в адрес теории Г. Селье не столько опровергали или ставили под сомнение основные ее положения, сколько раздвигали



рамки, подтверждали принципиальную универсальность концепции и определяли перспективы ее развития [6, 9].

Идеи стресса довольно быстро охватили психологические исследования, особенно после выступления Г. Селье перед Американской Ассоциацией психологов в 1955 г. Данная концепция стресса оказалась очень популярна в психологическом мире по причине своей содержательной полноты, — она, по сути, вобрала в себя все то, что определяется понятиями тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственного «Я», фрустрация, напряженное состояние и т. п. Кроме того, вследствие широкого применения этого понятия в биологии, оно открывало реальную возможность установления связи между физиологическими и психологическими явлениями [24].

Дальнейшее развитие учения о стрессе сопровождалось формированием новых концепций, теорий и моделей, отражающих общепсихологические, физиологические, психологические взгляды и установки на сущность этого состояния, причины его развития, механизмы регуляции, особенность проявления.

К числу **основных, этапных теорий и моделей стресса**, можно отнести следующие [1, 2, 3, 6, 9].

**1. Генетически-конституциональная теория**, суть которой сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств. Исследования в данной области являются попыткой установить связь между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу.

**2. Модель предрасположенности к стрессу** — основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Она допускает взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий в развитии реакций напряжения.

**3. Психодинамическая модель**, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

**4. Модель Н. G. Wolff**, согласно которой автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы аттитюдов (позиций, отношений), мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней.

**5. Междисциплинарная модель стресса**. По мнению авторов, стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических,

психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

**6. Теории конфликтов.** Несколько моделей стресса отражают взаимосвязь поведения субъектов в обществе и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. Одна из теорий конфликта полагает, что предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций. Теории конфликтов рассматривают также в качестве причин стресса факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах.

**7. Модель D. Mechanik.** Центральным элементом в этой модели, является понятие и механизмы адаптации, которая определена автором как способ, которым индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, вызванными этой ситуацией, и которая имеет два проявления: 1) преодоление (coping) — борьба с ситуацией, 2) защита (defence) — борьба с чувствами, вызванными ситуацией. Преодоление, «овладение» ситуацией определяется целенаправленным поведением и способностями в принятии индивидами адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями.

**8. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы.** Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована Б.П. Доренвендом, который рассматривает стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции. Автор под стрессорными понимает, прежде всего, социальные по своей природе факторы, — такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

**9. Системная модель стресса,** которая отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации и т. п.) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

**10. Интегративная модель стресса.** Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Понятие такой проблемы они определяют как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы (трудностей с ее решением) сопровождается напряжением функций организма, — если проблема не решается напряжение сохраняется или даже нарастает — развивается стресс. По мнению авторов способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов: 1) ресурсов человека — его общих возможностей по разрешению различных проблем, 2) личного энергетического потенциала, необходимо-

го для решения конкретной проблемы, 3) происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения, 4) наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему, 5) типа выбранного реагирования — защитного или агрессивного. Значение и учет этих факторов определяет выбор стратегии поведения для предотвращения стресса.

## 1.2. Профессиональный стресс

В течение последних двадцати лет отмечается растущий интерес к исследованиям в области профессионального (рабочего) стресса. Развитие стресса на рабочем месте выделено как важная научная проблема в связи с его влиянием на работоспособность, производительность и качество труда, состояние здоровья. В обзорах литературы по проблеме показано, что ряд рабочих стрессоров, таких как ролевая неопределенность, конфликты, недостаточный контроль, рабочая перегрузка и другие обычно бывают тесно связаны с психическим напряжением, психосоматическими расстройствами, а также с неблагоприятными поведенческими последствиями [3, 23, 26, 27, 31, 32].

Центральным понятием в литературе по профессиональному стрессу является понятие контроля (то есть оценки и коррекции) способов и результатов деятельности. В работах, посвященных созданию общей теории стресса рабочего места, на основании исследований проблемы контроля выдвинута гипотеза, что переживания стресса возникают при взаимодействии между двумя факторами — ответственностью и контролем («широта работы» и «психологические требования»). Высокую напряженность имеет такая работа (профессия), в которой индивид при большой ответственности имеет недостаточный контроль за способами и результатами выполнения заданий. «Активные» профессии предъявляют большие требования, но также дают большую степень контроля (врачи, адвокаты, руководители). Есть профессии с высоким уровнем контроля, но относительно низкими требованиями (или требованиями с отставленной реализацией) — ученые, архитекторы, ремонтники, — они считаются наименее стрессовыми. Пассивные профессии (сторожа, вахтеры) дают мало возможностей для контроля, но предъявляют и низкие психологические требования к работнику.

На рисунке 1 представлена общая модель профессионального стресса, отражающая содержание и характер взаимосвязи основных ее компонентов [3]. В целом факторы системы труда могут вызывать прямые стрессовые реакции, которые регулируются личностными и когнитивными характеристиками. Если эти краткосрочные стрессовые реакции становятся хроническими, они могут привести к значительным негативным последствиям для здоровья и работы.

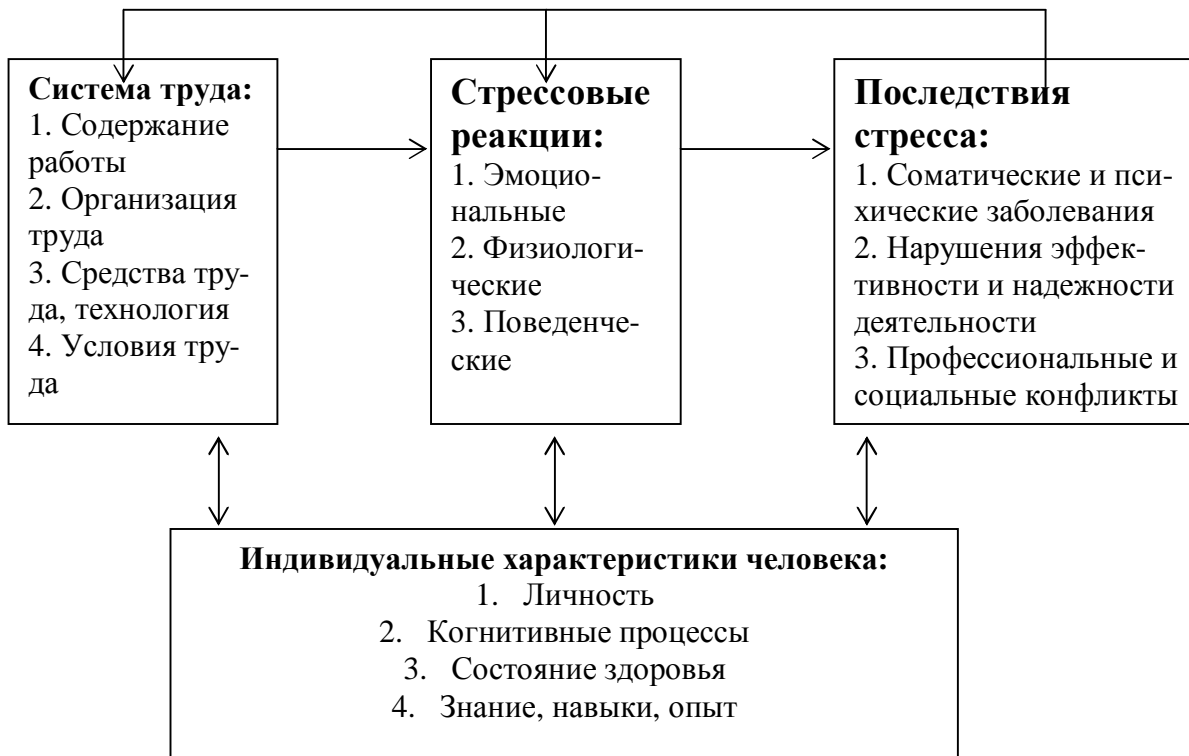


Рис. 1. Общая модель профессионального стресса (по В.А. Бодрову)

Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса свидетельствует о том, что они отражают два ракурса содержательной характеристики стресса: с одной стороны, процессуальную и регулятивную, с другой стороны — предметную и коррелятивную (причинно-следственную). Эти два аспекта одной проблемы тесно между собой связаны — любая профессиональная деятельность может порождать психологические причины развития стресса или отражении в психологическом статусе и в поведении эффектов неблагоприятного воздействия факторов физической и социальной среды, также как любой психологический стресс внутриличностной и межличностной природы находит свое отражение в поведенческой, в том числе и рабочей, активности человека.

Особенно выражена отмеченная взаимосвязь этих двух форм стресса в управленческой деятельности руководителя, которой присущи все возможные аспекты развития профессионального стресса (в его профессиональной, социально-ролевой, организационной, экономической, психологической составляющей) и психологического стресса (когнитивной регуляции информационно-энергетических и поведенческих процессов и реакций). Но в управленческой деятельности имеется ведущий компонент — взаимодействие человека с другими людьми, который, по-видимому, определяющим образом влияет на развитие психологического стресса у руководителей и который, ни в одной из рассмотренных теорий не был предметом пристального изучения в связи с проблемой стресса.

Рост интереса к профессиональным стрессам в последнее время не случаен, так как их негативные последствия влияют не только на психическое и физическое здоровье отдельного работника, но и на организационную среду и эффективность организации в целом. Профессиональный стресс – это многоплановый феномен, совокупность физиологических и психологических реакции субъектов трудовых отношений на сложную профессиональную ситуацию.

Можно выделить различные **виды стрессов**, возникающих в процессе трудовой деятельности:

- **Рабочий стресс**, возникающий из-за причин, связанных с условиями труда, организацией рабочего места;

- **Профессиональный стресс**, связанный с самой профессией, родом или видом деятельности;

- **Организационный стресс**, возникающий вследствие негативного влияния на работника особенностей организации.

Психологическая специфика стресса зависит как от достаточно сильных внешних воздействий на человека, так и от личностного смысла цели его деятельности, оценки ситуации. Исходя из этого, и трудовая деятельность и конкретная производственная ситуация могут являться не только причиной, но и поводом для возникновения стрессового состояния человека. Истинные причины стресса часто скрываются в личностных особенностях самого субъекта трудовых отношений: в его мировоззрении, установках, стереотипах восприятия, потребностях, мотивах и целях. Поэтому причины профессионального стресса можно разделить на главные и непосредственные. Непосредственными причинами могут послужить такие события, как конфликт с руководством, дефицит времени, сложность задания, проблемные ситуации в процессе коммуникации и т.д., следствием которых является развитие психической напряженности и стресса. Чаще всего непосредственные причины связаны со сложностью задания и условиями трудовой деятельности. Главная причина возникновения стресса связана с индивидуальными особенностями человека: психологическими, физиологическими, профессиональными. Практически любой аспект трудовой и профессиональной деятельности может стать причиной стресса, если он рассматривается субъектом деятельности как превосходящий его возможности и ресурсы. Дополнительные факторы жизни человека могут также оказать влияние на возникновение или усугубление стресса. К этой категории можно отнести рост безработицы, преступность, экономические, политические, военные кризисы – то есть глобальные факторы, влияющие на стресс; и личностные факторы такие, как: финансовые или юридические проблемы, семейные конфликты, возрастные и жизненные кризисы, потеря близких, снижение трудоспособности и др. [1, 2, 3, 10, 13, 14, 15, 19, 20, 27].

Н.В. Самоукина выделяет такие **виды профессионального стресса (дистресса)** [23]:

1. **Информационный стресс**. При информационных перегрузках, когда человек не справляется с поставленной перед ним задачей и не успевает принять решение в условиях жестких временных ограничений, возникает инфор-

мационный стресс. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров.

2. **Эмоциональный стресс** человек переживает еще более остро, чем стресс информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки и ценности — то, во что он верил и для чего жил. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой угрозе, переживаниях опасности, унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва отношений со значимыми людьми, предательства друзей, потере близких.

3. **Коммуникативный стресс** связан с реальными проблемами в общении, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования.

Р.Т. Wong [цит. По 3] предложил следующую классификацию жизненного стресса:

- внутриличностный стресс;
- межличностный стресс;
- личностный стресс;
- семейный стресс;
- рабочий стресс;
- экологический стресс;
- финансовый стресс;
- общественный стресс.

### **Феномен профессионального выгорания**

Впервые термин burnout (выгорание, сгорание) был введен американским психиатром Х.Фреденбергом в 1974г. Под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности [26].

В.В.Бойко дает следующее определение термина: « Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [цит. по10].

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный преходящий эпизод, а длительный процесс «сгорания дотла». Выгорающий человек начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность личной жизнью. Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и терпя, таким образом, смысл жизни, он старается найти его через самореализацию

в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой, осложненная напряженными эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям. Синдром выгорания рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностных коммуникациях [31, 3]. Модель синдрома может быть представлена как трехкомпонентная структура, включающая в себя:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редуция персональных достижений.

**Эмоциональное истощение** ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.

**Деперсонализация** - тенденция развития негативного, бездушного, циничного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое входит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

**Редуцирование** личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к работе [31].

В связи с этим феномен синдрома выгорания может быть рассмотрен в аспекте практической, профессиональной деятельности. Наиболее характерно проявление этого синдрома для представителей коммуникативных профессий системы «человек – человек». Помимо представителей данной группы профессий (педагогов, психологов, врачей, социальных работников), этот синдром отмечается у биржевых маклеров, продавцов и представителей ряда других профессий, испытывающих длительные эмоциональные перегрузки.

Степень интенсивности профессионального выгорания зависит от жизненных стратегий, применяемых тем или иным работником [31].

### **Основные проявления коммуникативного профессионального стресса:**

1.раздражительность в деловом общении - причины: привычка общаться на повышенных тонах; неуверенность самого человека (как известно, часто "собака громко лает от страха"); тревожность, неудовлетворенность своей работой и т.п.

2.коммуникативная агрессия (главная причина - стремление унижить или подавить соперника в конкурентной борьбе), которая проявляется в разных

формах: вербальной (словесной); прямой (открытый вызов); косвенный (придирчивость, намеки, отказ от помощи, ложь, мелочность, угрозы); ситуативной (спонтанные вспышки ярости); направленной на другого (обвинение другого) или на самого себя (самообвинение) [3, 23, 27].

### 1.3. Стресс-факторы, их виды и характеристика

Стресс является составной частью жизни каждого человека и он может возникать в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить способности и ресурсы индивида. Что является причиной стресса? Первой частью ответа на этот вопрос будет «стрессор». Вторая часть это «стрессовая реактивность». Стрессор – это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства. Стрессоры, к которым человеческий организм приспособился в результате эволюции, - это различные факторы, угрожающие безопасности. Пещерному человеку, завидевшему неподалеку голодного льва в поисках добычи, было необходимо реагировать быстро. Тем пещерным людям, которые оказывались недостаточно шустрыми или сильными для того, чтобы справиться с ситуацией, уже не приходилось беспокоиться о грядущей угрозе. Они просто становились завтраком для льва. Реакция борьбы или бегства была необходима, а ее скорость - жизненно важна для человека.

В современном обществе мужчины и женщины также прибегают к реакциям борьбы или бегства, чтобы чувствовать себя комфортно и в безопасности. Периодически нам встречается информация о суперлюдях и об их подвигах, совершенных в стрессовых ситуациях - например, один человек поднял тяжелую машину, чтобы освободить другого придавленного ей. Однако есть менее экстраординарные примеры реакции борьбы или бегства в нашей жизни. Когда вы переходите с тротуара на проезжую часть, не замечая приближающего автомобиля, а потом слышите, что водитель вам сигнализирует, вы мгновенно отпрыгиваете назад на тротуар. Ваше сердце бьется сильнее, дыхание сбивается с ритма, вы покрываетесь испариной. Это проявление вашей реакции на стрессор, на угрозу попасть под колеса автомобиля. Названные признаки говорят о том, что ваше тело было готово к быстрым и активным действиям. В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. Совокупность факторов, влияющих на психофизиологическое состояние человека и его поведение в экстремальных условиях, названа в литературе стрессорами или стрессогенными факторами – т.е. это факторы, вызывающие у человека стрессовые реакции и болезни, они же в определенных условиях являются причинно – следственными [1, 3, 9, 15, 19, 29, 26].

Выделяют следующие **стрессоры**:

1. повседневная напряженная профессиональная деятельность, сюда входят особенности различных сфер деятельности.

2. деятельность в экстремальных условиях (чрезвычайные обстоятельства социально – политического характера, чрезвычайные происшествия криминального характера);



3. семейная жизнь (любовь, развод, женитьбы, рождение ребенка, смерть или болезнь близких людей);

4. морально – нравственного характера (угрызения совести, ответственность за жизни и здоровье, как невинных людей);

5. смешанного происхождения (необходимость уйти в отставку и адаптироваться к иным условиям жизни, сексуальная дисгармония, болезни, необходимость хирургического вмешательства, неудовлетворения материальные потребности и др.);

Вышеуказанные стрессоры могут отличаться между собой по времени действия на организм человека.

#### **По времени действия стрессоры бывают:**

1. Стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток): - вызывающие страх; - темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения); - вызывающие тревогу и неприятные физические ощущения (боль, усталость, обусловленные неблагоприятными метеороэкологическими условиями, пожарами, наводнениями, отравляющими веществами); - отвлечения внимания, неудачных действий (просчет в оценке ситуаций, ошибка в технике движения).

2. Стрессоры с длительным движением (от нескольких месяцев до нескольких лет):

- нагрузки, порождающие усталость (охрана ценностей, монотонность условий труда, необходимость постоянно выполнять требования начальника в ограниченные сроки т.д.)

- изоляции (длительные командировки в напряженных условиях).

- войны.

**По характеру воздействий на органы чувств человека стрессогенные факторы делятся на:**

1. визуально – психологического ряда (смерть близких, сослуживцев);

2. слухового ряда (гул, рев, грохот, стрельба);

3. осязательно – обонятельного ряда (вибрация, запахи газа и трупов, холод, жара и т.д.).

**Стрессоры, связанные с профессиональной деятельностью включают в себя:**

- организационные проблемы или плохие условия работы (плохая организация работы).

- нечеткие служебные обязанности (необходимость постоянно отвлекаться от главной задачи для выполнения подсобной работы, которая вызывает чувства гнева и раздражения).

- сверхурочные и неудобные часы работы.

- низкий статус, маленькая зарплата и плохие перспективы служебного продвижения.

- ненужные ритуалы и процедуры (множество документов, требующих оформления и другой бумажной работы).
- большие нагрузки.
- низкая заработная плата.
- плохие отношения с коллегами
- неопределенность и небезопасность (частые перемены, нестабильность) [29].

### **Стрессогенные стили мышления:**

Существует ряд ошибок мышления, которые могут приводить к неоправданно сильному, чрезмерному стрессу.

1. «Черно-белое мышление». Мир видится в черно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями «все» или «ничего» и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.

2. Чрезмерные обобщения. На основании единичных фактов формулируется глобальный (и ничем не подтвержденный) вывод. Часто используются слова «никогда, никто, ничего, всегда».

3. Катастрофизация. Это своеобразное «раздувание из мухи слона». Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы.

4. Чрезмерный пессимизм. «Эффект подзорной трубы», при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только на плохие стороны жизни и упорно игнорирует позитивные моменты.

5. Мечтательность и отрицание реальности. Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчет себя, работы, профессии и т. д. при этом не видит реальной проблемы или убеждает себя, что проблемы не существует.

6. Чрезмерная требовательность. Человек предъявляет к себе и другим людям неадекватные, завышенные требования и прикладывает невероятные усилия к выполнению этих требований.

7. Вязкое мышление. Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполняет собой все пространство сознания.

Перечисленные ошибки мышления время от времени встречаются у всех людей и очень важно уметь переключаться на более конструктивные мысли [9].

Но в любом случае, как утверждал Г. Селье, независимо от типа стрессора, организм реагирует одинаково [24].

Реакция борьбы или бегства иногда называется стрессовой реактивностью. Эта реакция заключается в увеличении мышечного напряжения, учащении сердцебиения, повышении артериального давления и нервного возбуждения, уменьшении слюноотделения, увеличении содержания натрия, усилении потоотделения, увеличении содержания глюкозы в сыворотке крови. Такая реакция готовит нас к быстрым действиям. При этом наш организм вырабатывает вещества, которые в дальнейшем не используются. Потом это сказывается на нашем здоровье. Чем дольше мы находимся в измененном физиологическом состоянии

(длительность) и чем больше это изменение отличается от нормы (степень), тем больше вероятность, что такая стрессовая реактивность обернется для нас болезнью. Из этих двух показателей – длительность и степень - длительность является наиболее важным. Например, если вы проснулись и обнаружили, что будильник не прозвенел и не разбудил вас, и вы опаздываете на работу, то этот стрессор изменит ваше физиологическое состояние. Если вы в спешке налили слишком много молока в свою кашу, то этот факт изменит ваше состояние еще больше. Далее, вы садитесь в машину и понимаете, что бензин кончился. Вам знакомы такие деньки?

Вид летящей на вас машины производит более сильное впечатление, чем какой либо повседневный стрессор, например опоздание на работу. Однако значение имеет длительность временного промежутка, в течение которого тот или иной стрессор действует на вас. Именно этот показатель делает стрессы наиболее вредоносными.

Мы будем определять стресс как комбинацию стрессора и стрессовой реактивности. Без этих двух компонентов стресс не существует. Стрессор обладает лишь способностью возбуждать стрессовую реактивность. Чтобы лучше понять это, представьте следующую ситуацию: двух человек уволили с работы. Для первого это катастрофа: «Как я буду обеспечивать семью? Чем платить за жилье?» Второй воспринимает увольнение более спокойно: «Да, нехорошо, что меня уволили. Но, по правде говоря, мне никогда не нравилась эта работа. Это послужит стимулом, чтобы подыскать работу мне по душе. К тому же я усердно трудился, и мне нужно отдохнуть. Теперь у меня есть время на это». Как вы видите, стрессор (увольнение) обладает способностью к инициации физиологического возбуждения, но к такому результату привел лишь образ мыслей первого человека. Первый человек, столкнувшись со стрессором, воспринял его негативно, и его физиологическое состояние изменилось. Согласно определению этот человек переживает стресс. Второй человек тоже столкнулся с тем же стрессором, но воспринял его так, что физиологическое возбуждение не произошло. И это человек не подвергся стрессу.

Факторов, вызывающих стресс существует множество. Но следует помнить, что источниками стресса могут быть не только негативные события, но позитивные.

Не всякое экстремальное, субъективно значимое воздействие вызывает развитие последующей стресс-реакции, но если под влиянием стресс-факторов все же возникает стрессовая реактивность, то изменения наблюдаются как в системах организма, так и на уровне сознания. В стрессовой ситуации, на разных стадиях ее, развития можно выделить целый ряд особенностей, затрагивающих когнитивную и эмоционально-волевыми сферы, а также поведения индивида в целом [9,10, 31].

Так, в **познавательной сфере** можно наблюдать следующие когнитивные эффекты, как в комплексе, так и в виде отдельных реакций:

- уменьшается концентрация и объем внимания;
- увеличивается отвлекаемость;

- страдает качество восприятия;
- ухудшается кратковременная память (ухудшается воспроизведение информации, сокращается объем памяти);
- скорость ответов становится непредсказуемой;
- увеличивается частота ошибок при решении мыслительных задач. Надежность решений становится низкой;
- ослабевает сила организации долговременного планирования;
- страдают сложные формы целенаправленной деятельности;
- ухудшается мыслительная деятельность (ослабевает критическое мышление, мышление становится иррациональным);
- возрастают иллюзии.

Кроме перечисленных явлений следует отметить **поведенческие и эмоциональные реакции**. А именно:

- нарастает общее психологическое напряжение вследствие усиления мышечных сокращений;
- возрастает болезненная мнительность;
- усиливаются личностные проблемы;
- изменяются личностные характеристики, люди начинают демонстрировать свои недостатки;
- ослабевают моральные и эмоциональные ограничения;
- проявляются депрессивные состояния, состояние беспомощности (возникает ощущение невозможности повлиять на жизненные события);
- резко падает самооценка;
- проблемы со сном (нарушается картина сна, бессонница или прерывистый сон);
- высокий уровень тревожности;
- раздражительность или вспышки гнева (человек становится конфликтным);
- сверхбдительность (человек пристально следит за тем, что происходит вокруг, словно он находится в постоянной опасности);
- преувеличенное реагирование (при малейшем шуме, стуке и т.д. человек вздрагивает, бросается бежать, громко кричит);
- возрастание речевых проблем (заикание, нерешительность в общении);
- ослабевают заинтересованность и энтузиазм;
- наблюдается уклончивость в поведении;
- злоупотребление наркотическими, лекарственными препаратами и алкоголем;
- снижается уровень энергетического обеспечения поведения;
- ответственность переносится на других;
- игнорируется новая информация;
- появляется причудливость в поведении;
- решение проблем осуществляется поверхностно;
- делаются заявления о возможности самоубийства.

Как мы видим, стресс может, проявляется очень многообразно, и все системы организма, так или иначе, реагируют на вредные воздействия. Когда стрессор воздействует на организм, начинается выработка гормонов, которые вызывают изменения в физиологическом состоянии.

**Физиологические симптомы стресса:**

1. учащенный пульс, ускоренное сердцебиение;
2. повышенное потоотделение;
3. напряжение мышц рук, ног, лица;
4. учащенное дыхание;
5. «блуждающие» боли в сердце и спине;
6. ненасытные желания (есть, пить, курить);
7. приступы головокружений, потемнение в глазах
8. постоянные или приступообразные головные боли без значительного изменения артериального давления;
9. сонливость днем;
10. тошнота, диарея, запоры;
11. высокая подверженность простудным заболеваниям, гриппу и другим инфекциям;
12. приступы астмы;
13. судороги;
14. утомление;
15. кожные сыпи
16. чувство нехватки воздуха на вдохе.

## Глава 2. Методы психодиагностики стресса

### Оценка нервно-психического напряжения

Для проведения исследования можно использовать опросник нервно-психического напряжения (НПН), предложенный Т.А. Немчиным. Опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-логического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности. Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков и шумов помещении. Инструкция испытуемому: «Заполните, пожалуйста, правую часть бланка, отмечая знаком плюс те строки, содержание которых соответствует особенностям Вашего состояния в настоящее время».

#### Опросник нервно-психического напряжения (НПН)

##### **1. Наличие физического дискомфорта:**

- а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;
- б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе;
- в) наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

##### **2. Наличие болевых ощущений:**

- а) полное отсутствие каких-либо болей;
- б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;
- в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

##### **3. Температурные ощущения:**

- а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела;
- б) ощущение тепла, повышения температуры тела;
- в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство.

##### **4. Состояние мышечного тонуса:**

- а) обычный мышечный тонус;
- б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;
- в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор).

##### **5. Координация движений:**

- а) обычная координация движений;
- б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;

в) снижение точности движений, нарушение координации ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

**6. Состояние двигательной активности в целом:**

а) обычная двигательная активность;

б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

**7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:**

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;

б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе;

в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца - учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

**8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:**

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;

б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области чувство легкого голода, периодическое «урчание»;

в) выраженные неприятные ощущения в животе – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

**9. Проявления со стороны органов дыхания:**

а) отсутствие каких-либо ощущений;

б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;

в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комков в горле».

**10. Проявления со стороны выделительной системы:**

а) отсутствие каких-либо изменений;

б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);

в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

**11. Состояние потоотделения:**

а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;

б) умеренное усиление потоотделения;

в) появление обильного «холодного» пота.

**12. Состояние слизистой оболочки полости рта:**

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) умеренное увеличение слюноотделения;

в) ощущение сухости во рту.

**13. Окраска кожных покровов:**

а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;

б) покраснение кожи лица, шеи, рук;

в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

**14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:**

а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;

в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

**15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:**

а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;

б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;

в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

**16. Настроение:**

а) обычное настроение;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;

в) снижение настроения, подавленность.

**17. Особенности сна:**

а) нормальный, обычный сон;

б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

**18. Особенности эмоционального состояния в целом:**

а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;

в) чувство страха, паники, отчаяния.

**19. Помехоустойчивость:**

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;

в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

**20. Особенности речи:**

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и т.д.);

в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

**21. Общая оценка психического состояния:**

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе мобилизованность, высокий психический тонус;



в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

**22. Особенности памяти:**

а) обычная память;

б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;

в) ухудшение памяти.

**23. Особенности внимания:**

а) обычное внимание без каких-либо изменений;

б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;

в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

**24. Сообразительность:**

а) обычная сообразительность;

б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;

в) снижение сообразительности, растерянность.

**25. Умственная работоспособность:**

а) обычная умственная работоспособность;

б) повышение умственной работоспособности;

в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

**26. Явления психического дискомфорта:**

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;

б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;

в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

**27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:**

а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;

б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;

в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма

**28. Частота возникновения состояния напряжения:**

а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

### 29. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

### 30. Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

**Обработка результатов.** После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» — 2 балла, против пункта «в» — 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное — 90. Диапазон слабого, или «детензивного», нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов; умеренного, или «интенсивного» — от 51 до 70 баллов и чрезмерного, или «экстенсивного» — от 71 до 90 баллов. Полученные таким образом данные заносятся в протокол по следующей форме:

Фамилия, \_\_\_\_\_ имя, \_\_\_\_\_ отчество \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

Краткая характеристика актуальной ситуации (обычная не стрессовая, перед экзаменом, после экзамена, перед выполнением ответственного и сложного задания, после задания и т.д.).

### Оценка психического состояния

Показатель	Оценка, баллы	Разновидность, степень выраженности состояния
Нервно-психическое напряжение Астеническое состояние Настроение		

Заключение и рекомендации:

## Измерение степени выраженности астенического состояния

**Оснащение опыта.** Шкала астенического состояния (ШАС) создана Л.Д. Малковой и адаптирована Т.Г. Чертовой на базе данных клинико-психологических наблюдений и известного опросника ММРІ. Шкала состоит из 30 пунктов-утверждений, отражающих характеристики астенического состояния.

**Порядок работы.** Условия проведения опыта аналогичны условиям опыта 1. Инструкция испытуемому: «Внимательно прочитайте каждое предложение и, оценив его применительно к Вашему состоянию в данный момент, поставьте знак плюс в одну из четырех граф в правой части бланка.

### Шкала астенического состояния (ШАС)

Варианты ответа:

- 1 — нет, неверно;
- 2 — пожалуй, так;
- 3 — верно;
- 4 — совершенно верно.

1. Я работаю с большим напряжением	1	2	3	4
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо	1	2	3	4
3. Моя половая жизнь не удовлетворяет меня	1	2	3	4
4. Ожидание нервирует меня	1	2	3	4
5. Я испытываю мышечную слабость	1	2	3	4
6. Мне не хочется ходить в кино или в театр	1	2	3	4
7. Я забывчив	1	2	3	4
8. Я чувствую себя усталым	1	2	3	4
9. Мои глаза устают при длительном чтении	1	2	3	4
10. Мои руки дрожат	1	2	3	4
11. У меня плохой аппетит	1	2	3	4
12. Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании	1	2	3	4
13. Я уже не так хорошо понимаю прочитанное	1	2	3	4
14. Мои руки и ноги холодные	1	2	3	4
15. Меня легко задеть	1	2	3	4
16. У меня болит голова	1	2	3	4
17. Я просыпаюсь утром усталым и не отдохнувшим	1	2	3	4
18. У меня бывают головокружения	1	2	3	4
19. У меня бывают подергивания мышц	1	2	3	4
20. У меня шумит в ушах	1	2	3	4
21. Меня беспокоят половые вопросы	1	2	3	4
22. Я испытываю тяжесть в голове	1	2	3	4
23. Я испытываю общую слабость	1	2	3	4
24. Я испытываю боли в темени	1	2	3	4
25. Жизнь для меня связана с напряжением	1	2	3	4
26. Моя голова как бы стянута обручем	1	2	3	4

27. Я легко просыпаюсь от шума	1 2 3 4
28. Меня утомляют люди	1 2 3 4
29. Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом	1 2 3 4
30. Мне не дают заснуть беспокойные мысли	1 2 3 4
31. Я работаю с большим напряжением	1 2 3 4
32. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо	1 2 3 4
33. Моя половая жизнь не удовлетворяет меня	1 2 3 4
34. Ожидание нервирует меня	1 2 3 4
35. Я испытываю мышечную слабость	1 2 3 4
36. Мне не хочется ходить в кино или в театр	1 2 3 4
37. Я забывчив	1 2 3 4
38. Я чувствую себя усталым	1 2 3 4
39. Мои глаза устают при длительном чтении	1 2 3 4
40. Мои руки дрожат	1 2 3 4
41. У меня плохой аппетит	1 2 3 4
42. Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании	1 2 3 4
43. Я уже не так хорошо понимаю прочитанное	1 2 3 4
44. Мои руки и ноги холодные	1 2 3 4
45. Меня легко задеть	1 2 3 4
46. У меня болит голова	1 2 3 4
47. Я просыпаюсь утром усталым и не отдохнувшим	1 2 3 4
48. У меня бывают головокружения	1 2 3 4
49. У меня бывают подергивания мышц	1 2 3 4
50. У меня шумит в ушах	1 2 3 4
51. Меня беспокоят половые вопросы	1 2 3 4
52. Я испытываю тяжесть в голове	1 2 3 4
53. Я испытываю общую слабость	1 2 3 4
54. Я испытываю боли в темени	1 2 3 4
55. Жизнь для меня связана с напряжением	1 2 3 4
56. Моя голова как бы стянута обручем	1 2 3 4
57. Я легко просыпаюсь от шума	1 2 3 4
58. Меня утомляют люди	1 2 3 4
59. Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом	1 2 3 4
60. Мне не дают заснуть беспокойные мысли	1 2 3 4

**Обработка результатов.** После заполнения тестового бланка производится подсчет путем суммирования набранных испытуемым баллов. Весь диапазон шкалы, таким образом, включает 30 до 120 баллов.

Статистические данные, полученные на 300 здоровых испытуемых, показали, что средняя величина индекса астении равна 37, +6, 47 баллов. Если принять результаты исследования здоровых лиц за «отсутствие астении» то весь объем шкалы можно разделить на 4 диапазона. При этом первый диапазон — от 30 до 50 баллов — «отсутствие астении», 2-й диапазон — от 51 до 75 баллов — «слабая астения», 3-й диапазон — от 76 до 100 баллов — «умеренная ас-

тения» и 4-й диапазон — от 101 до 120 баллов — «выраженная астения». Таким образом, результаты каждого испытуемого предполагают одну из четырех степеней выраженности астении. В соответствующих графах протокола указывается количество набранных испытуемым баллов по шкале астении и степени ее выраженности.

### **Тест – опросник «Измерение степени выраженности сниженного настроения – субдепрессии»**

Для проведения исследования можно использовать шкалу сниженного настроения — субдепрессии (ШСНС), основанную на опроснике В. Зунга и адаптированную Т.Н. Балашовой. Шкала включает в себя 20 утверждений, характеризующих проявления сниженного настроения — субдепрессии.

Условия проведения эксперимента аналогичны условиям предыдущих исследований. Инструкция испытуемому: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и поставьте знак плюс в одну из четырех граф справа, в зависимости от того, как Вы чувствуете себя в настоящее время».

### **Шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС)**

Варианты ответов:

1 — нет, неверно;

2 — пожалуй, так;

3 — верно;

4 — совершенно верно.

1. Я чувствую подавленность, тоску	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня близко слезы	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. У меня аппетит не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно общаться с привлекательными женщинами (мужчинами)	1	2	3	4
7. Я теряю в весе	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин.	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как и всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. Я надеюсь на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4

19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если меня не будет 1 2 3 4
20. Меня и сейчас радует то, что радовало всегда 1 2 3 4

**Обработка результатов.** После заполнения тестового бланка производится подсчет баллов, набранных испытуемым. В опроснике содержится 10 «прямых» (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и 19) и 10 «обратных» вопросов (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18 и 20). Каждый ответ оценивается от 1 до 4 баллов. «Обратные» ответы подсчитываются отдельно при помощи специального шаблона с прорезями, накладываемого на заполненный испытуемым тестовый бланк, при этом оценки ответов находятся над прорезями. Нормативные данные, полученные на 200 здоровых испытуемых, указывают, что средняя величина индекса снижения настроения равна 40, 25+5, 99 балла. Весь диапазон шкальных оценок делится на 4 зоны: ниже 50 баллов — лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения; от 51 до 59 баллов — незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения; от 60 до 69 баллов — значительное снижение настроения и выше 70 баллов — глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия).

Таким образом, результаты каждого испытуемого соответствуют одной из четырех степеней снижения настроения. Полученные данные записываются в протокол занятия с указанием как количества набранных испытуемым баллов, так и степени снижения настроения.

Основные направления анализа данных, полученных при помощи любой из выше перечисленных методик состоят в сопоставлении их с показателями других психологических характеристик испытуемых; в поисках корреляций, основных факторов и закономерностей развития состояний нервно-психического напряжения, астении и сниженного настроения, а также в нахождении связей между характеристиками психических состояний и особенностями психических процессов и свойств личности. Особыми аспектами анализа являются исследование влияния изучаемых психических состояний на деятельность человека, в частности на ее продуктивность и эффективность, и установление закономерных связей с психофизиологическими, клинко-психологическими, анамнестическими и другими характеристиками испытуемого.

### **Методика «Самооценка эмоциональных состояний»**

Довольно простым опросником для самооценки эмоциональных состояний является методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом.

Измерение в этой методике производится в десятибалльной (стеновой) системе. Испытуемому дается и инструкция: «Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает Ваше состояние

сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов».

**Измеряются следующие показатели:**

П (показатель) 1 - С (самооценка) «Спокойствие-тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям П2, П3, П4);

П2 - С «Энергичность — усталость»;

П3 - С «Приподнятость — подавленность»;

П4 - С «Чувство уверенности в себе — чувство беспомощности»;

П5 - С — суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:  $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где И1, И2, И3, И4 — индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Список утверждений по всем шкалам

**«Спокойствие-тревожность»**

10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

**«Энергичность-усталость»**

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически неспособен и действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

**«Приподнятость-подавленность»**

10. Сильный подъем, восторженное веселье.

9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».

4. Настроение подавленное и несколько унылое.

3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

**«Чувство уверенности в себе - чувство беспомощности»**

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.

9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

8. Очень уверен в своих способностях.

7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.

6. Чувствую себя довольно компетентным.

5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены,

4. Чувствую себя довольно неспособным.

3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности,

1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

### **Тест - опросник «Оценка настроения»**

Применение опросника САН часто затруднительно в силу свойственной многим людям недостаточно тонкой дифференцировки своего функционального состояния. Однако этот опросник отнюдь не единственный способ оценки состояний, в частности настроения, и среди прочих методик тест-опросник «Оценка настроения» привлекает как своей краткостью, так и простой формой вопросов и ответов. В этом опроснике предлагается 21 фраза (вопрос), на которые следует ответить одним из трех вариантов ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство). По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования: обычное, эйфорическое или негативное (астенизированное).

**Оценка результатов** проводится по следующим критериям.



**Настроение:** 9 баллов — 20 ответов «нет»; 8 баллов — 19 ответов «нет»; 7 баллов — 18 ответов «нет»; 6 баллов — 16—17 ответов «нет»; 5 баллов — 13—15 ответов «нет», 4 балла — 10—12 ответов «нет»; 3 балла — 8—9 ответов «нет»; 2 балла — 6 — 7 ответов «нет»; 1 балл — 5 и менее ответов нет.

**Астеническое состояние:** ответы «да» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 18, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17. Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов — 1 — 2 ответа; 8 баллов — 3 ответа; 7 баллов — 4 ответа; 6 баллов — 5 — 6 ответов; 5 баллов — 7 — 8 ответов; 4 балла — 9—10 ответов; 3 балла — 11 — 13 ответов; 2 балла — 14 — 15 ответов.

**Состояние эйфории:** ответы «да» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «наоборот» в вопросах 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 балла — 6 ответов и ниже; 8 баллов — 7 ответов; 7 баллов — 8—9 ответов, 6 баллов — 10—11 ответов; 5 баллов — 12 — 13 ответов; 4 балла — 14 — 15 ответов; 3 балла — 16—17 ответов; 2 балла — 18—19 ответов; 1 балл — ответов и более.

### **Набор вопросов:**

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие учащиеся и т.п.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы уроки, занятия, четверть и т.п.).
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение: хочется петь плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.
9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблагоприятного поступка.
10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.
11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.
12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.
13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.
14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом!»
15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»
16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими. Все они без исключения мне симпатичны.
17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!
18. Мое будущее мне кажется очень печальным.
19. Бывает хуже, но редко.

20. Не верю даже самым близким людям.

21. Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

### Тест – опросник «Определение уровня депрессии»

Прочитайте каждое из утверждений, помещенных напротив порядковых чисел. Выберите такое, которое наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала познакомьтесь со всеми буквенными пунктами раздела, а затем решите, какое утверждение ближе вам:

1. а) Я чувствую себя хорошо.  
б) Мне плохо.  
в) Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.  
г) Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) Будущее не пугает меня.  
б) Я боюсь будущего.  
в) Меня ничто не радует.  
г) Мое будущее беспросветно.
3. а) В жизни мне большей частью везло.  
б) Неудач и провалов у меня было больше, чем у кого-либо другого.  
в) Я ничего не добился в жизни.  
г) Я потерпел полное фиаско - как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне - словом, всюду.
4. а) Не могу сказать, что я неудовлетворен.  
б) Как правило, я скучаю.  
в) Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина.  
г) Меня не удовлетворяет абсолютно все.
5. а) У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел.  
б) Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.  
в) У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.  
г) Я плохой человек: слишком часто я обижал других людей.
6. а) Я доволен собой.  
б) Иногда я чувствую себя несносным.  
в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.  
г) Я совершенно никчемный человек.
7. а) У меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания.  
б) Я чувствую, что наказан или буду наказан справедливо.  
в) Я знаю, что заслуживаю наказания.  
г) Я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) Я никогда не разочаровывался в себе.  
б) Я много раз испытывал разочарование в самом себе.

в) Я не люблю себя.

г) Я себя ненавижу.

**9.** а) Я ничем не хуже других.

б) Порой я допускаю ошибки.

в) Просто ужасно, как мне не везет.

г) Я сею вокруг одни несчастья.

**10.** а) Я люблю и не обижаю себя.

б) Порой мне свойственно ошибаться.

в) Мне не везет постоянно.

г) Из-за меня все вокруг несчастны.

**11.** а) У меня нет причин плакать.

б) Бывает, что я и поплачу.

в) Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.

г) Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда очень хочется.

**12.** а) Я спокоен.

б) Я легко раздражаюсь.

в) Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.

г) Мне теперь все безразлично; вещи, которые раньше раздражали меня, ныне будто бы меня не касаются.

**13.** а) Принятие решения не доставляет мне особых проблем.

б) Иногда я откладываю решение на потом.

в) Принимать решение для меня проблематично.

г) Я вообще никогда ничего не решаю.

**14.** а) Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде.

б) Меня волнует, что я неважно выгляжу.

в) Дела идут, чем дальше, тем хуже - я выгляжу плохо.

г) Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

**15.** а) Совершить поступок для меня не проблема.

б) Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо шаг.

в) Чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой.

г) Я вообще не способен что-либо реализовать.

**16.** а) Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь.

б) По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул.

в) Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся.

г) Я настолько устал, что не могу ничего делать.

**17.** а) У меня сохранилась прежняя работоспособность.

б) Я быстро устаю.

в) Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю.

г) Я страшно устал.

**18.** а) Appetit у меня такой же, каким был всегда.

б) У меня пропал аппетит.

в) Appetit у меня гораздо хуже, чем прежде.

г) У меня вообще нет аппетита.

**19.** а) Бывать на людях для меня так же приятно, как раньше.

б) Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми.

в) У меня нет никакого желания бывать в обществе.

г) Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.

**20.** а) Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне.

б) Секс уже не интересует меня так, как прежде.

в) Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса.

г) Секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.

**21.** а) Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как раньше.

б) У меня постоянно что-то болит, я живу на одной ноге, у меня-то понос, то запор - это создает много проблем.

в) Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.

г) Мое физическое самочувствие ужасно, боли просто изводят меня.

**Оценка**, за ответы а) 0 баллов, б) 1 балл, в) 3 балла, г) 4 балла.

Подсчитайте общее количество баллов (если в отдельных позициях вы выбрали не одно, а несколько утверждений, считайте их тоже).

Счет:

0-4

5-7

8-15

16 и более

Степень депрессии:

отсутствует

легкая

средняя

высокая

Если согласно приведенной шкале (автор Э. Бек) вы получили 16 и более баллов, то вам лучше обратиться за помощью к специалисту. Если вы получили более 5 баллов, в этом случае внимательно прочитайте последующие рекомендации. Наконец, даже в том случае, если вы набрали менее 4 баллов, прочитайте материал. Может, в будущем он вам пригодится.

Предстартовые состояния предшествуют событию, способному вызвать стресс. Переход в предстартовый период психически сильного, натренированного и опытного человека - это сигнал на мобилизацию резервов и их подготовку к действию.

У незакаленного психически человека значительно повышается уровень тревожности (страха), который проявляется в несвойственной ему в обычном состоянии суетливости, разбросанности, многократных непродуктивных проигрываниях в уме предстоящих событий (на что, естественно, уходит время), в анализе событий с неблагоприятным итогом и размышлениях о негативных последствиях такого исхода. Появляется напряженность в отношениях с людьми, нарушается сон, нередко начинают давать о себе знать ранее перенесенные болезни.

## Тест «Выявление типа личности»

Тест позволяет оценить к какому типу личности А или Б относится человек.

### Инструкция

На каждый вопрос теста возможно три варианта ответа: «да», «нет» или «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его только в тех случаях, если вас действительно затрудняет однозначный ответ (да или нет).

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам часто не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы это сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он закончил говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, то трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в каких-либо очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы во всем быть первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным и напористым?
16. Считают ли вас человеком очень энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или ваши близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

### Оценка результатов

Каждый ответ «да» - оценивается в 2 балла, ответ «нет» - в 0 баллов, а ответ «не знаю» - в 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранное вами при заполнении теста.

**Если набрано от 0 до 10 баллов**, то человек принадлежит к типу «Б». Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами,

трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределить время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди этого типа обладают высокой стрессоустойчивостью.

**Если набрано от 10 до 20 баллов**, то это означает, что проявляется склонность к типу «Б», но умеренно выраженная. Часто уровень стрессоустойчивости высок, но не всегда.

**Если сумма лежит в интервале от 30 до 40 баллов**, то человек принадлежит типу «А». Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, бывают неудовлетворенны собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность. У них быстрая речь. Постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Такие люди часто испытывают нехватку времени и постоянное напряжение сил.

**Если получилась сумма от 20 до 30 баллов**, значит, проявляется склонность к типу «А», но она умеренно выражена. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

### **Тест на стрессочувствительность**

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-балльной системе каждое событие, поставив любое число от 1 (совершенно не задевает) до 10 (очень сильно беспокоит и напрягает).

1.1 Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду)

1.2 Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег

1.3 Машина, которая обрызгала вас грязью

1.4 Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель)

1.5 Правительство, депутаты, администрация города

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

2.1 Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе

2.2 Стеснительность, робость, застенчивость

2.3 Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах

2.4 Плохой, беспокойный сон

2.5 Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты

3. Как отражаются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените по 10-балльной шкале признаки):

3.1 Учащенное сердцебиение, боли в сердце

3.2 Затрудненное дыхание

3.3 Проблемы с желудочно-кишечным трактом

3.4 Напряжение или дрожание мышц

3.5 Головные боли, повышенная утомляемость

4. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 1 0-балльной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда):

4.1 Алкоголь

4.2 Сигареты

4.3 Телевизор

4.4 Вкусная еда

4.5 Агрессия (выплеснуть зло на другого человека)

5. Насколько для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где 1 -совсем не характерно, а 10 - применяю почти всегда):

5.1 Сон, отдых, смена деятельности

5.2 Общение с друзьями или любимым человеком

5.3 Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.)

5.4 Анализ своих действий, поиск других вариантов

5.5 Изменение своего поведения в данной ситуации

6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (отметьте галочкой).

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

### **Подсчет результатов**

Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьироваться от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов считается нормальным. Если же он превышает 110 баллов, то есть смысл задуматься о своем здоровье и заняться развитием защитных механизмов против жизненных стрессов.

Теперь посчитаем показатель динамической чувствительности к стрессам. Для этого из базового результата вычтем сумму результатов по 5-му пункту (она показывает нашу способность сопротивляться жизненным передрягам с помощью адекватного поведения).

Затем добавим к полученному результату показатель 6-го пункта ( с + или -) в зависимости от вашего выбора. Если неприятности меньше мучают вас в последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, значит, прогноз менее благоприятный.

### **Средние результаты**

Устойчивость к стрессу	Норма	Повышенная чувствительность к стрессу
Менее 35 баллов	От 35 до 85 баллов	Более 86 баллов

### **Интерпретация по отдельным шкалам**

Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели - от 15 до 30 баллов.

Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели - от 14 до 25 баллов.

Третья шкала - предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели - от 12 до 28 баллов.

Четвертая шкала - деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели - от 10 до 22 баллов.

Пятая шкала - конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели - от 23 до 35 баллов.

Соответственно, если ваши показатели по 1 - 4-й шкале превышают норму, а по 5-й шкале меньше ее, вам следует научиться более эффективно преодолевать стрессы, пока они не причинили вреда вашему здоровью.

### **Тест «Умеете ли вы быть счастливым?»**

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые, по крайней мере, внешне, всегда выглядят довольными собой и не расстраиваются по пустякам. А к какой категории людей принадлежите вы? Умеете ли быть счастливым?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли вы к выводу, что:

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

2. В конце дня обычно:

- 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, 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 пробуждаетесь утром, чаще всего:

а) ни о чем не хочется думать;

б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит;

в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.

7. Думаете о ваших приятелях:

а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы».

б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы».

в) «Прекрасные люди!»

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) «Меня недооценивают».

б) «Я не хуже остальных».

в) «Я замечательный человек!»

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

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 вы угнетены:

а) клянете судьбу;

б) знаете, что плохое настроение пройдет;

в) стараетесь развлечься.

**Каждый ответ: а - 0 очков; б - 1 очко; в - 2 очка.**

**1 7-20 очков.** Вы достаточно счастливый человек, что прямо не верится, что такое возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

**13-16 очков.** Наверное, 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. Вам можно позавидовать!

**8-12 очков.** 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 стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

**0-7 очков.** Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравоуствуете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь. Она дана вам на время, проведите ее так, чтобы вам можно было позавидовать! Это зависит только от вас.

### **Тест «Умеете ли вы радоваться?»**

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. При воспоминании о родительском доме мною овладевает скорее радостное, чем печальное чувство.
2. Я часто испытываю чувство собственной вины.
3. Оптимизм и искренность - вот важные черты моего характера.
4. Вокруг, по-моему, столько зла, что глупо радоваться каждому пустяку.
5. Если я могу выбрать между спокойствием и взрывом радости, то обычно выбираю последнее.
6. Только самым избранным людям я могу доставить неподдельную радость.
7. Доставляю радость другим - это дает мне чувство удовлетворения.
8. Жизнь научила меня, что никому нельзя доверять.
9. В моей жизни есть люди, которым я полностью доверяю
10. Говоря честно, в моей жизни больше забот и печали, чем радости.
11. Бывают такие минуты в моей жизни, когда меня охватывает беспредельное чувство радости и трепетное волнение.
12. Я испытываю чувство зависти к людям, умеющим отдаваться радостным чувствам.
13. Мне дано заражать других своей радостью.
14. Все можно купить, даже радость, все дело в цене.
15. Я знаю, что чувство радости, которое я испытываю, - «заслуга» моего характера.

**Подсчет результатов.** Каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и каждый ответ «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 дают по 10 очков. Подсчитайте очки.

**100 - 150 очков.** Радость наполняет мир ваших чувств и переживаний. Вы способны испытывать чувство гораздо более глубокое, чем обычное удовольствие или мелкая радость. Вы наделены редким свойством расширять границы собственных ощущений, и, как подлинного исследователя, вас привлекает познание все новых и новых оттенков, человеческих переживаний, приносящих радость вам и вашим близким.

**50 - 99 очков.** Радости в вас столько же, сколько всяких других эмоций. Радость вам знакома, как знакомы и причины, мешающие испытать ее. Порой вы пытаетесь обмануть себя, поверить в то, что мелкое удовольствие способно заме-

нить подлинную радость. Может, стоит изменить что-то в вас самих, в вашей жизни?

**0 - 49 очков.** Ваши радости так ничтожно малы, что это заставляет задуматься. Даже если вы считаете, свое состояние объективно оправданным, где же ваш инстинкт самосохранения?

### Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

### Интерпретация результатов теста

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно (по Коухену)	14,2	13,0	1.12,6	
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

## Тест «Развитие профессионального выгорания» (В.В. Бойко)

### Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом знак «+», если не согласны – то знак «-». Будьте внимательны.

### Вопросы

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.

29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

### Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили те признаки, которые наиболее показательны для симптома. Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-): в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ. В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем – сумма по всем симптомам, т. е. его итоговый показатель.

### Ключ

Симптом «неудовлетворенность собой»:

- 1 (3), +6 (2), +11(2), - 16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27(1), - 32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), - 18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»:

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5 (5), +10 (3), +15(3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

**9 и менее баллов** – не сложившийся симптом, **10 – 15 баллов** - складывающийся симптом, **16 и более баллов** – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45 и менее**, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов **от 50 до 70** – о начинающемся «выгорании», сумма **80 баллов и выше** – об имеющемся «выгорании».

## Глава 3. Методы преодоления стресса

### 1. Аудио и видео коррекция (функциональная музыка)

Еще в VI веке до нашей эры древнегреческий мыслитель, математик (еще и прекрасный спортсмен – победитель древних Олимпийских игр по кулачному бою!) Пифагор применял музыку в лечебных целях. Во второй половине XX века было обнаружено, что кларнет хорошо влияет на систему кровообращения, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а скрипка, пан-флейта и фортепиано успокаивают нервную систему. Для успокоения, снятия напряжения лучше всего подходит «Песнь без слов» П.И. Чайковского, «Хоровые песни» из оперы А. Бородина «Князь Игорь» или Антракт к 5-й картине балета А. Глазунова «Раймонда». Также хороши произведения Генделя, Вивальди и Гайдна.

Основные задачи функциональной музыки – облегчить снятие излишнего нервно – психического и мышечного напряжения, ускорить протекание восстановительных процессов в организме и снижение утомления.

**По видам воздействия** на психофизиологические процессы функциональная музыка подразделяется на:

1. Успокаивающую;
2. Расслабляющую;
3. Восстанавливающую;
4. Активизирующую

**По видам исполнения:**

1. Музыкальные композиции;
2. Звуки живой природы;
3. Наложение звуков живой природы на музыку.

Успокаивающая и расслабляющая музыка выполняет функции более глубокого, чем обычно, успокоения организма и освобождения центров двигательной деятельности от чрезмерного, часто одностороннего напряжения за счет произвольной ритмрегуляции.

Программа успокаивающей музыки характеризуется неторопливыми, постепенно замедляемыми темпами, плавным, размеренным движением, тихими или умеренными звучаниями, ясным, ласкающим слух ритмическим рисунком, отсутствием резких перепадов. В программу успокаивающей музыки включаются приятные лирические произведения как в вокальном, так и в инструментальном исполнении, сочинения с преобладанием кантилены, повествующие нежных и возвышенных эмоциях, побуждающие у слушателя ощущение умиротворения, безмятежности и душевного покоя.

Восстанавливающая и активизирующая музыка выполняет функции подготовки организма к решительным действиям, повышает работоспособность, мобильность. Она подвижна, ритмична, динамична.

Большую популярность в последнее время приобретает видеокоррекция – это наложение видеоряда на функциональную музыку. Сегодня имеется боль-

шой выбор видеопрограмм, имеющих различное психофизиологическое воздействие.

## 2. Диетотерапия

Хорошо сбалансированное питание играет важную роль для сохранения как физического, так и психического здоровья человека. Поскольку чрезмерный стресс является фактором развития заболеваний сердечно – сосудистой системы, особо важное значение имеют диетические рекомендации направленные на профилактику сердечно – сосудистых заболеваний.

При стрессовой реакции в организме истощаются аскорбиновые кислоты (витамина С), имеются данные, свидетельствующие о развитии отрицательного кальциевого баланса, а также об истощении запасов витамина В и цинка.

Таким образом, сильный стресс отрицательно воздействует на баланс пищевых веществ при этом характер питания может вызывать или усиливать стрессовое состояние человека. Поэтому находящийся в условиях хронического стресса человек должен стремиться получать все необходимые пищевые компоненты в рамках хорошо сбалансированной диеты.

Характер питания может оказать влияние на преодоление неблагоприятных воздействий стресса, поэтому выработаны рекомендации по диетотерапии стрессовых состояний

### **Продукты антистрессоры:**

**Перец.** Чем острее, тем лучше: содержащиеся в нем ароматические вещества способствуют выделению в организме собственного «гормона счастья» – эндорфина. Съедать лучше сырым..

**Капуста.** Снимает состояние нервозности ( благодаря понижению активности щитовидной железы ). Обучение – например, подготовка к экзаменам – проходит с меньшими стрессами..

**Лук (репчатый).** Против перенапряжения сил, психической усталости. Лук разжижает кровь, улучшает снабжение головы кислородом. Дозировка – ежедневно по меньшей мере пол – луковицы.

**Свекла.** Способствует снятию напряжения в острой стрессовой ситуации. Снимает нервозность, возбудимость нервной системы.

**Клубника.** Очень вкусна и снимает стресс. Хорошее самочувствие достигается благодаря балластному веществу – пектину. Разовая доза – не менее 150г

**Бананы.** Их секрет заключается в серотонине – веществе, которое нужно нашему мозгу для ощущения благополучия. Кроме того, содержит витамины и кальций.

## 3. Фармакологическая коррекция

Важную роль при лечении стрессовых состояний играет фармакологическое вмешательство. Оно сводится к применению таких лекарств, которые могут

предупредить или устранить патологические изменения организма обусловленные стрессовыми воздействием.

### **Витамины:**

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности и профилактики переутомления особое место занимают витамины. Недостаток их в организме приводит к снижению работоспособности, утомлению и различным болезненным состоянием.

В настоящее время применяются, как правило, комплексные витаминные препараты. Среди поливитаминов наиболее распространены следующие:

**Ундевит** – применяется при скоростных силовых нагрузках по 2 драже 2 раза в день в течение 10 дней, затем по 1 драже 2 раза в день в течение 20 дней; при нагрузках на выносливость по 2 драже 2 раза в день (курс 15 дней).

**Декамевит** – усиливает защитные функции организма, оказывает тонизирующее действие. Принимается при больших физических нагрузках, расстройствах сна, неврозах. Доза: по 1 таблетке 2 раза в день.

**Комплевит** – содержит 10 витаминов. Показан при утомлении и переутомлении, профилактике витаминной недостаточности, в переходные климатические периоды Доза: по 1 таблетке 2 раза в день в течение месяца.

**Теравит** – применяется при интенсивных физических и психических нагрузках, при работе в жарком климате и в районах с неблагоприятной экологической обстановкой. Доза: по 1 таблетке в день.

**Аскорбиновая кислота (Витамин С)** – является эффективным средством стимулирования окислительных процессов, повышения выносливости и восстановления работоспособности, профилактическим средством при острых заболеваниях дыхательных путей (верхних), фурункулезе, отравлениях, Витамин С принимают внутрь в таблетках по 0,5 гр 3 раза в день.

Недостаточность витамина С наблюдается обычно зимой или ранней весной, что обусловлено низким содержанием аскорбиновой кислоты в продуктах в эти сезоны года, и проявляется в меньшей сопротивляемости организма простудным заболеваниям, повышении утомляемости.

## **4. Ароматерапия**

Ароматерапия в последнее время приобретает большую популярность в рекомендациях по коррекции стрессов и лечении многих заболеваний. Ароматерапия проводится несколькими способами.

1. Выпаривание. Для этого используется аромалампа, в которой зажигается свеча и на 20-30 мл воды добавляется 5-10 капель эфирного масла.

2. Ванна. Ванна наполняется теплой водой, в которую добавляются 10-15 капель эфирного масла, растворенного в стакане молока, кефира, соли).

3. Втирание. Смешивается 10-15 капель эфирного масла с 50 мл растительного масла и слегка втирается в кожу, равномерно распределяя по поверхности тела.



4.Ингаляция. К литру кипящей воды добавить 3-5 капель эфирного масла и вдыхать поднимающиеся пары.

5.Компресс.

6.Сауна (баня)

7.Аромамедальон.

Аромамасла, рекомендуемые для коррекции постстрессовых состояний:

Стабилизируют настроение, устраняет депрессию:

Масла: апельсин, бей, душица, ель, иланг, камфара, кипарис, левея, можжевельник, пачули, розмарин, розовое дерево, сосна, фенхель, чабрец, шалфей, эвкалипт.

#### **Устраняют бессонницу неврозы, раздражительность**

Масла: базилик, валериана, кедр, майоран, мандарин, мелиса, мирра, сандал,

#### **Тонизируют, оптимизируют психические процессы:**

Бергамот, вербена, гвоздика, герань, грейпфрут, жасмин, корица, лимонник, мирт, мускатный орех, пальмароза, пачули.

### **5.Упражнения с глубоким дыханием**

Упражнения, ориентированные на глубокое дыхание - важнейшая составляющая всех видов расслабляющих процедур. Они представляют собой один из простейших и наиболее эффективных методов, способствующих релаксации.

Выполняется сидя или стоя, в удобной для вас позе.

#### **«Дышим животом»**

Это упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (В качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, туго забинтовав её или стянув с помощью подручного куска плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед – на выдохе).

#### **«Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»**

Сядьте ровно или встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на три счета (вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх).

Сделайте медленный выдох на пять счетов (выдох производится в обратном порядке - сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).

Пауза на выдохе - 2-4 счета в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так:

вдох (3 сек) - выдох (5 сек) - пауза (3 сек).

Повторяем так 5-6 раз.

## **6. Визуализирующие упражнения**

### **Путешествие**

Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза. Вы уже попробовали и умеете добиваться расслабленного состояния релаксации всего вашего организма. Такое состояние может быть хорошим фоном для дальнейшей умственной, интеллектуальной деятельности. Оно подготовит вас для увлекательного воображаемого путешествия. Поэтому сейчас, в течение 1-2 минут давайте попробуем расслабиться. За временем будет следить ведущий. Вы все уже знаете, в каком порядке следует производить расслабление. Расслабляем сначала ноги – от кончиков пальцев ног, затем руки – от кончиков пальцев рук к плечам. Затем расслабляется туловище, тело и лицо. Итак, в течение одной минуты расслабьте все ваше тело, все мышцы и отдохните в этом расслабленном состоянии. Ведущий, следите за временем. Через 1-2 минуты вы снова включаете фонограмму. Пожалуйста. Спасибо. А сейчас, не меняя вашей позы, постарайтесь вообразить себя стоящим на берегу реки... Рядом с вами – опушка леса. Вы стоите на зеленой полянке и смотрите на бегущую воду в реке... Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... (Пауза 15 сек.). Спасибо. А теперь вы очутились в прекрасном саду. Посмотрите – вокруг вас целое море цветов. Перед вами – огромный красный бутон. Это роза. Бутон еще не раскрыт, он трепещет и благоухает. Вы наслаждаетесь ароматом цветка. Любуетесь нежным оттенком и прекрасной формой... (Пауза 15 сек.). А теперь вы перенеслись на берег моря. Поглядите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю. Идете по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И вот, наконец – вы бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Прямо ледяная! Вода прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете, сильно работая руками и ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И вот – вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше рагоряченное тело. Вы плывете как дельфин, стремительно и плавно... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете... (Пауза 15 сек.). Но вот вы уже вышли на берег. А вас уже кто-то зовет! А-а, это же вас приглашают поиграть в мяч, в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру... Вы прыгаете, отбиваете мяч, прыгаете и вверх и вбок... Помогаете отбивать мячик своим зазевавшимся партнерам... Вот вы пропускаете мяч, и он стремительно катится от вас по земле. Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас... Но вот вы его догнали. Какая радость! На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли вы почему-то не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по

воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом... (Пауза 15 сек.). Спасибо. Надеемся, вы хорошо отдохнули. А сейчас можно открыть глаза, потянуться, немного подвигаться.

### **Цветоскоп.**

Сядьте удобно в кресла, закройте глаза. Сейчас в своем изображении вы будете представлять себе пространства, равномерно окрашенные различными красками. Набор красок, которыми вы будете окрашивать свое воображаемое пространство, следующий. Во-первых, это семь цветов радуги, а во-вторых, это ахроматические цвета – белый, серый и черный. Из всех этих красок вы выбираете самую приятную краску – и выпишите ее наименование на своем листке слева. Затем вы выберете самую неприятную для вас краску. Ее название выпишите на своем листке справа. Итак, вы пробуете окрашивать некоторое пространство в своем представлении в цвета, указанные на экране. Из 10 цветов вы выберете самый приятный и самый неприятный для вас цвет. Приятный для вас цвет вы пишете на свой листок в левую сторону, а неприятный – в правую сторону. Пожалуйста. Спасибо. Два цвета из десяти вы уже выписали на свой листок. Давайте выпишем таким же образом еще два цвета. Из оставшихся 8 цветов выберите самый приятный и неприятный для вас цвет. Приятный цвет вы пишете на листке в левую сторону, неприятный в правую сторону. Таким образом, у вас будут получаться две колонки из названий цветов. Пожалуйста. Хорошо. У вас на листке уже выписано 4 цвета. Давайте сейчас выпишем еще 2 цвета. Процедура та же: приятный цвет – в левую колонку, неприятный цвет – в правую колонку. Пожалуйста. Отлично. Осталось распределить по колонкам всего 4 цвета. Поступим так же, как мы не раз это уже делали: приятные цвета – в левую колонку, неприятные цвета – в правую. Пожалуйста.

### **Мудрец из храма.**

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и т.п., поскольку они позволяют человеку доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все архетипы.

Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревьев, их листвою шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот

храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

### **Горная вершина.**

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволит значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника «Горная вершина» способствует повышению уверенности в себе.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках. Плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в высоте. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножие гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли ни усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

### **Пауза.**

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

## **7. Работа с телом**

### **Физические упражнения**

Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса, так как физическая активность является естественным генетически обусловленным ответом организма на стрессор, кроме этого занятия спортом отвлекают от проблемной ситуации.

#### **«Тело и настроение»**

Сядьте на стул, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь на стуле, пошире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: **«Как паршиво я себя чувствую»**. Как ощущения? Вы поверили своим словам? То-то...

Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон» и др.

#### **Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### **Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

#### **«Улыбка фараона»**

Итак, в случае наступления стресса встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

## **8. Остановка потока негативных мыслей**

Этот метод применяется при наличии в голове «мысленного хаоса» или «неуправляемого потока мыслей», связанных с проблемами или пережитым стрессом.

сом. Метод достаточно эффективен в случае стрессов слабого или среднего уровня. Наилучшие результаты данный прием даст при нахождении на природе (в парке, сквере, у воды), но его можно применять в любой обстановке.

#### **«Остановка негативных мыслей»**

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание. Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или офиса, пейзаж за окном - на любой внешний объект).

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок.

Исследуя лучом вашего внимания объекты внешнего мира, используйте все возможные модальности (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную).

Пример.

«За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...»

Очень важно максимально беспристрастно воспринимать мир, воздерживаясь от навешивания ярлыков. «Хороший», «приятный», «глупый», «раздражающий» - все эти слова нужно будет исключить из своего лексикона. В этой технике - вы просто наблюдатель, марсианин, прибывший с другой планеты. Если эта роль вам трудна для исполнения, то можете взять другую, перевоплотившись, например, в автоматический робот-исследователь «Спирит», изучающий Марс.

Смысл этого перечисления - занять сознание восприятием предметов и явлений окружающего мира, переключив фокус внимания с «пережевывания» своих стрессов на исследование внешнего мира.

## **Задания для самопроверки**

**Задача 1.** Ответьте на вопрос Р.С. Лазаруса: от чего зависит волнение зрителей – от содержания или субъективной оценки происходящего на экране? Почему демонстрация одного и того же сюжета в эксперименте Р.С. Лазаруса может вызвать, а может и не вызвать стрессовую реакцию?

Целью эксперимента было выяснение, от чего зависит волнение зрителей – от содержания, т.е. от того что происходит на экране, или от субъективной оценки того, что показывают. Четырём группам здоровых взрослых испытуемых показывали кинофильм о ритуальном обычае австралийских аборигенов – инициации – посвящении мальчиков в мужчины, при этом создали три разные версии музыкального сопровождения: первая - с тревожной музыкой, вторая – с мажорной музыкой; третье сопровождение было нейтрально- повествовательным. И наконец, контрольная группа смотрела фильм без музыки- немой. Во

время демонстрации фильма велось наблюдение за всеми испытуемыми. В минуты тяжелых сцен, изображавших саму ритуальную операцию, у испытуемых всех групп были зарегистрированы признаки стресса: изменение пульса и электропроводимости кожи, гормональные сдвиги. Зрители были спокойнее, когда воспринимали немой вариант, а самое высокое напряжение эмоций переживали при тревожной версии музыкального сопровождения.

**Задача 2.** Из приведенного списка выделите факторы, провоцирующие системные и психические стрессы. Чем они отличаются друг от друга? Какие из перечисленных факторов могут привести к хроническому стрессу?

Отравление, длительные интеллектуальные нагрузки, ушибы, страх, длительное выполнение тяжелой физической работы (перенос тяжестей, рубка дров), раны, унижение, боль, фрустрации, кропотливая работа, выполнение ответственного задания, зависть, долгое преобладание отрицательных эмоций, монотонная деятельность, усталость, контузии, воспаление тканей, служебный конфликт, отморожения, ожоги, необходимость принятия ответственного решения, синдром сдавливания, сексуальная неудовлетворенность, бессонница, загрудинная боль, одышка, избыточный вес, длительное ожидание важного события, беременность, профессиональные трудности.

**Задача 3.** Проанализируйте приведенные высказывания. Какие из них правильны, какие – нет?

1. Стресс способен повышать объем и устойчивость внимания.
2. Стресс травмирует организм, но не личность.
3. Возникновение стресса зависит от физической силы воздействия, а не от личностной значимости действующего фактора.
4. С помощью стресса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту.
5. Стресс является составной частью жизни каждого человека и даже создает “вкус к жизни”.
6. Три четверти людей считают, что их работа вызывает у них стресс.
7. В стрессовых состояниях многие люди начинают усиленно питаться.
8. Стресс – не самостоятельное психическое состояние, а промежуточная форма между аффектом и настроением.
9. Главные стрессогенные факторы – личностные противоречия, семейная атмосфера, производственные и финансовые затруднения.
10. Из десяти самых распространенных причин стресса пять, связаны с браком и семьей.

**Задача 4.** Определите отличительные особенности эмоциональных переживаний.

1. Аффект.
2. Стресс.
3. Настроение.
4. Чувственный тон.
5. Чувства.
6. Конкретные эмоции.



## 7. Страсть.

А. Устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее деятельность человека и выражающееся во всех его проявлениях.

В. Психическое состояние, связанное с потребностями и мотивами, отражающее в форме непосредственно-чувственных переживаний их зависимость для субъекта.

С. Эмоциональное переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности.

Д. Сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание, связанное с непреодолимой силой потребности.

Е. Сильное и относительно кратковременное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта обстоятельств и сопровождаемое сужением сознания.

Ф. Эмоциональное состояние, возникающее в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации и напряжения нервно-психических сил.

Г. Слабо выраженное эмоциональное состояние, сопровождающее возникающие ощущения.

**Задача 5.** Вставьте пропущенные слова в данные утверждения.

1. Реакция тревоги, стабилизация и истощение – это, по Г. Селье, ... ..

2. Положительное влияние ... умеренной силы проявляется в улучшении ..., в повышении ... человека в достижении поставленной цели, в ... эмоциональной окраске процесса работы.

3. Индивидуальная выраженность стресса определяется ... ..

4. Разновидность стрессовых состояний, когда напряженность сознательно или безотчетно смещена в сферу внимания, называется ... ..

5. ... - психическое состояние острого переживания депривации актуально действующей ... .

6. Тревожность – это чувство диффузного ..., тревожного ..., неопределенного ... или же ощущение неопределенной ..., характер и время которой не поддаются предсказаниям личности.

7. Тревога отличается от страха тем, что она не... с ... ..

**Задача 6.** Выберите из предложенных вариантов правильные.

1. Одной из основных причин стресса в современном обществе является... а) угроза безработицы ; б) неблагоприятная экологическая ситуация; в) преступность в обществе; г) неблагополучие в семье; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. Фрустрацию характеризуют... а) разочарование; б) раздражение; в) «чувство лишения» ; г) отчаяние; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

3. Тревожность- это...а) чувство острого горя; б) форма стресса; в) адаптация к фрустрации; г) форма внутреннего конфликта; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

**Задача 7.** Ниже перечислены разнообразные причины, способные вызвать стресс. Ранжируйте их как в пределах каждой группы, так и по значимости в целом (выборочно), учитывая условия жизни современного человека.

1. На уровне аффективных связей: смерть супруга, изменение отношений с партнером или другом,, трудности в сексуальном плане, брак, болезнь, помолвка, развод,, смерть близкого родственника, беременность, смерть друга или подруги,, появления нового члена семьи (рождение ребенка, усыновление, принятие пожилого человека на попечение,, женитьба детей), неприятности в семье партнера, изменение в привычках партнера,, поступление на работу или увольнение партнера, изменение частоты встреч с семьей.

2. На уровне учебы: поступление в университет (колледж, институт и т.д.), смена учебного заведения, совмещение учебы с работой, трудности в учебе, проблемы с преподавателями (администрацией), изменение профориентации или программы, занятость, коммуникативные проблемы.

3. На уровне профессиональной жизни: изменение профессии или работы, потеря постоянной работы, рост или понижение по службе, изменения режима работы, неприятности с начальством.

4. На уровне личных установок: изменения в познании самого себя, смена религиозной конфессии, изменение личных привычек (одежды, друзей, поведения), изменения в употреблении наркотиков (начало или «ломка»), изменения в употреблении алкоголя, конфликт личностных ценностей, изменения личной ответственности и независимости.

5. На уровне здоровья: серьезная болезнь или травма, изменения в режиме сна (длительность или время начало и конца), изменения в еде (по количеству или по времени приема).

6. На уровне повседневной жизни: крупный заем или долг, переезд (изменение квартирных условий), личностное достижение исключительного уровня, значительное изменение финансового положения (в лучшую или худшую сторону), обвинение в незначительном нарушении закона (превышение скорости, нарушение рядности, переход на красный свет).

7. На уровне досуга: изменения участия в общественной жизни, развлекательная поездка (круиз), изменения в характере досуга.

**Задача 8.** Определите, какие эмоциональные состояния переживают герои.

1. «Пьер вскочил с дивана и, шатаясь, бросился к ней.

- Я тебя убью! – закричал он и, схватив со стола мраморную доску, с неизвестной еще ему силой сделал шаг к ней и замахнулся на нее... Бог знает, что бы сделал Пьер в эту минуту, если бы Элен не выбежала из комнаты» (Л.Н.Толстой «Война и мир»).

2. Во время ответа на уроке хорошо подготовленной ученицы в класс вошел директор школы. Девочка растерялась и замолчала. На наводящие вопросы отвечала сбивчиво. После ухода директора она четко и уверенно ответила материал, который так безуспешно пыталась воспроизвести накануне.

3. Страх и волнение не оставляют парашютистов и тогда, когда шелковый купол парашюта раскрывается над ними. Они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного движения. Иногда такое состояние не преодолевается и приходится расставаться с мыслью о прыжках.

4. Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала на кресле, странно-неловко вытягиваясь, и билась головой о стену...

- Наташу!- кричала она, отталкивая от себя окружающих. – Подите прочь все, неправда! » ( Л.Н.Толстой «Война и мир»).

**Задача 9.** Опишите, чем отличаются друг от друга «стресс льва» и «стресс кролика». Проанализируйте отрывок и определите, какой тип стресса переживают герои романа Г. Роббинса «Авантюристы».

1. –Дакс!- ото кричали из дома. Я обернулся...

Мгновение спустя за спиной послышались торопливые шаги. Не успел я оглянуться, как сестра схватила меня на руки и бросилась назад к дому... Когда мы подбегали к галерее, из двери вышла моя мать.

- Быстро в подвал! – почему-то шепотом приказала она.

Из-за спины матери появилась Ла Перла, толстая кухарка, индианка. Она выхватила меня из рук сестры и кинулась на кухню, потом в кладовую. Я услышал позади скрежет тяжелого засова парадной двери.

- Что такое, Ла Перла?- спросил я...

Дверь кладовой была открыта настежь, мы быстро спустились по крутым ступеням в подвал. Там уже были остальные служанки, слабое пламя свечи, стоявшей на винной бочке, освещало их темные испуганные лица.

Потом появилась сестра с залитым слезами лицо. Она бросилась ко мне, обхватила руками мою шею и крепко прижала мою голову к груди. Я сердито оттолкнул ее...

В этот момент спустилась мать с неузнаваемо изменившимся лицом. Вслед за тем раздался тяжелый стук двери, скрежет запоров, последней появилась красная от натуги Ла Перла. В руке она держала громадный нож, которым обычно рубила головы цыплятам.

Неожиданно одна из служанок истерически разрыдалась.

-Заткнись! – прошипела Ла Перла, угрожающе взмахнув ножом. – Ты хочешь, чтобы они нас услышали? И всех перебили?..

Вдруг где-то наверху раздался тяжелый топот сапог и спустя мгновение заполнил весь дом.

- Los bandoleros! – простонала одна из служанок. – Они убьют нас!

- Заткнись! –На этот раз Ла Перла не ограничилась восклицанием. В тусклом свете мелькнула ее рука, и девушка, стараясь сдержать рыдания, упала на пол. Шаги приближались к кухне.

- Свеча! – хрипло прошептала мать. Крохотное пламя тут же погасло, мы оказались в темноте. Теперь шаги переместились в кухню, прямо над нашими головами.

Послышался стук перевернутого стула, потом глухие голоса и грубый мужской смех. Заскрипела дверь, какие-то люди вошли в кладовую. Теперь голоса стали громче и отчетливее.

- Должно быть, цыплятки притаились внизу, - сказал кто-то наверху, и вслед за тем раздался смех.

- Кукареку! – раздался другой голос. – Ваш петушок пришел.

- Открывайте! – заорали наверху, и дверь содрогнулась от сильного удара.

В темноте я скорее почувствовал, чем увидел, как девушки прижались к стене и как вздрогнула сестра.

- Им нужны толь цыплята, - прошептал я. – Скажите им, что они в сарае за домом.

...Новый удар в дверь эхом прокатился по дому.

Одна из служанок опустилась на колени и начала молиться. Наверху снова раздался стук, потом грохот. Дверь затрещала и распахнулась. На ступени брызнул поток света...

2. Мы почти вышли на дорогу, когда он вдруг остановил меня.

- Тебя зовут Хуан, - прошипел он. – Молчи, говорить буду я!

Я не понял его, пока неожиданно перед нами не выросли несколько солдат в красно-синей форме с наведенными на нас винтовками.

Гато снял шляпу, изобразив на лице глуповатую ухмылку.

- Мы бедные крестьяне, ищем работу. Это мой сын.

Молоденький лейтенант внимательно оглядел нас...

- Мы ищем восьмилетнего мальчика. – пояснил лейтенант. – Сына bandolero Ксеноса... Он должен быть такой же темный, как твой сын... El colonel приказал задерживать всех подозрительных. Пошли!

Солдаты быстро окружили нас.

- Куда вы нас ведете? – спросил Гато.

- В поместье дона Рафаэля Кампоса. Пошли!

...Я почувствовал руку Гато на плече и услышал его шепот:

- Не вздумай признать деда!

- А если он узнает меня?

...Я посмотрел вокруг. Во дворе было человек пятьдесят. Несколько мальчишек примерно моего возраста... Открылась парадная дверь, из дома вышли двое военных, поддерживая под руку старика. У меня перехватило дыхание, я рванулся вперед, но Гато железной хваткой стиснул мою руку.

Это был дедушка, но не тот, который остался в моей памяти. Его когда-то безупречной белизны рубашка и костюм были помяты и испачканы, в уголке рта запеклась кровь; кровь была на его бороде и воротнике рубашки. В глазах не было ничего, кроме боли; подбородок его затрясся, когда он попытался выпрямиться...

- Дон Рафаэль, эти люди утверждают, что они - крестьяне из долины. Они говорят, что вы их знаете и можете за них поручиться... Пусть они медленно пройдут перед вами.

...Мы с Гато поравнялись с ним, и вдруг полковник крикнул:

- Эй, мальчик! Встань-ка в первый ряд, а то тебя не видно.

...Гато вытолкнул меня в переднюю шеренгу. Я стоял и смотрел на галерею, все еще ощущая спиной непонятный холод.

Я посмотрел прямо в дедушкины глаза. На какой-то миг в них промелькнула искорка узнавания, потом веки медленно опустились. Когда они поднялись снова, в глазах была прежняя пустота.

Полковник смотрел на нас сверлящим взглядом. Наконец он сказал:

- Ну что ж проходите дальше.

Шеренга двинулась... Краешком глаза я заметил, как наш лейтенант что-то шепчет полковнику на ухо.

Тот кивнул и громко крикнул:

- Стой!

Шеренга застыла.

- Эй ты! – указал он на меня. – Выходи!..

- Мой лейтенант говорит, что поймал этих двоих около фазенды вашего зятя... Вы их знаете?..

- Я видел их здесь раньше, - равнодушно ответил дедушка... - Я старый человек. Имен не помню, но я часто видел их в долине, когда они искали работу.

Полковник внимательно посмотрел на меня.

- Мальчик темнокожий. Ваш зять тоже темнокожий.

- Во многих из нас течет негритянская кровь, - спокойно ответил старик. – Пока это не считается преступлением.

Полковник молчал и задумчиво смотрел на старика, потом достал пистолет и навел на меня.

- Значит все равно, умрет он или нет?

В глазах дедушки промелькнула тревога, но тут, же погасла, когда он повернулся к полковнику.

- Мне все равно.

Полковник медленно взвел курок. Дедушка отвернулся...

Неожиданно Гато Гордо толкнул меня в бок.

- Экселенсия! – крикнул он. – Умоляю вас, пощадите! Это мой единственный сын! Пощадите, экселенсия! Бога ради, пощадите!

Полковник отвел пистолет и направил его на Гато. Голос его был ровен и холоден:

- Ты согласен умереть вместо него?

Гато упал на колени и взмолился:

- Пощадите, экселенсия! Ради всего святого!

Дедушка повернулся к нам и плюнул в сторону Гато Гордо.

- Убейте их обоих и покончим с этим! – В его голосе было презрение. – Кончайте с этими трусливыми пресмыкающимися. Меня мутит от всего этого!..

- Старика безразлично, умрешь ты или нет, - сказал полковник спокойно. – Теперь посмотрим, что ты скажешь насчет него...

- Раздеть! – приказал полковник... - Привяжите его к колесу!

Двое солдат прикрутили его тело веревками к колесу, растянув в стороны руки и ноги и привязав их к ободу. Втулка колеса упиралась ему в спину, отчего старик изогнулся дугой, вперед в нелепой и непристойной позе. Grimаса боли исказила его лицо, когда хрустнули неподатливые суставы. Он прикрыл глаза и немного отвернул голову, чтобы не смотреть прямо на солнце.

Полковник подал какой-то знак, и солдаты поняли его без слов. Один из них прижал затылок старика к ободу и, пропустив кожаный ремень по лбу, крепко привязал голову так, что ею нельзя было пошевелить...

Неожиданно полковник схватил меня за запястье и, заломив руку назад, потянул ее вверх.

Тело пронзило огнем, и я застонал от боли.

- это твой дед! – прошипел сквозь зубы полковник. – Или ты скажешь: нет?

Он потянул сильнее, я закричал снова. У меня закружилась голова, ноги начали подкашиваться. Потом в голове что-то вспыхнуло, и я упал на землю. Я лежал, не в силах шевельнуться, уткнувшись лицом в пыль, и плакал.

Откуда-то издалека послышался голос дедушки. Холодный и бесстрастный.

- Одно это должно убедить вас, полковник. Человек, в чьих жилах течет моя кровь, никогда не доставил бы вам удовольствия своими слезами, Это было бы ниже его достоинства.

Послышалось неясное ругательство и следом глухой удар... По щеке старика потоком лилась кровь. Борода его стала темно-красной...

- Намочите ремень, - приказал полковник.- Посмотрим, не выдавит ли солнце правду из его пасти.

...Я всей кожей ощущал палящее солнце, его белое тело розовело почти на глазах. Я представил, как кожаный ремень начинает все сильнее сжимать тисками его голову. Мне казалось, что я вижу, как он высыхает и сжимается.

...Я обернулся и увидел полковника. Он держал в руке высокий стакан, в котором в такт шагам позвякивал кусочек льда.

- Ну что, дон Рафаэль, не хотите ли побаловаться холодным ромовым пуншем?.. Одно только слово...

Дедушка глубоко вздохнул и плюнул в лицо полковнику.

- Ты будешь говорить, старик! Будешь говорить!

Раздался звон: полковник разбил стакан о колесо повозки и с силой вогнал торчащий острыми краями осколок прямо дедушке в пах. Нечеловеческий крик вырвался из его горла и тут же оборвался, когда он в ужасе опустил свой взгляд. Полковник отступил, и мы увидели, что из тела дедушки торчал стакан, а по краям его свисали рваные гениталии.

Я истошно закричал, Гато Гордо быстро прижал мое лицо к своей широкой груди и заглушил крик.

- Пусть мальчишка смотрит!.. Ты все еще говоришь, что старик не твой дед?

Я не ответил. Он вытащил из кобуры пистолет. Крутанул барабан, и пять патронов высыпались в его ладонь. Он зажал ладонь и посмотрел на меня.

- Осталась одна пуля. И ты его убьешь.

...Когда я двинулся к дедушке, он оставался недвижимым. Из рта у него продолжала течь кровь, но взгляд стал осмысленным.

- В чем дело, мальчик?

Я не ответил, и он спросил снова:

- Что тебе, мальчик?

Поднимая пистолет, я почувствовал, как судорогой сводит живот. Дедушка заметил это. Он не шевельнулся, но в глазах мелькнула тихая улыбка- как раз за мгновение до того, как я нажал на курок...

-Вуено,- донесся откуда-то из-за моей спины голос полковника...

Я снова посмотрел на деда, и мои глаза стали наполняться слезами. Я изо всех сил сдерживал их. Живой он или мертвый, но это ему бы не понравилось.

**Задача 10.** Практическая ситуация.

Небольшая коммерческая фирма «Виктал», занимающаяся посреднической деятельностью по продаже продуктов питания, состоит из 40 человек. Деятельность фирмы заключается в закупке оптом партии продуктов и последующей ее реализации через сеть лотков.

В отделе бухгалтерии работает трое сотрудников: Иванцов И.И. – главный бухгалтер; Степанова С.Р. – бухгалтер; Соколова М.И. – кассир.

Отношения в коллективе были нормальные, но большой сплоченности не было; после работы все быстро расходились по домам, никаких неформальных контактов не практиковалось.

Главный бухгалтер является хорошим специалистом, но высоких требований как к руководителю в связи с небольшим коллективом к нему не предъявлялось. Бухгалтер Степанова С.Р. занимается оформлением первичной документации: обработка накладных для лотков; ведение оперативного учета; ведение учета товара; обработка платежных документов; ведение книг покупок и продаж и др. Кассир Соколова М.И. принимает выручку с лотков, по утрам выдает разменную монету на лотки, ведет кассовую книгу, выдает деньги на хозяйственные нужды. Кроме того, кассир помогает бухгалтеру в свободное время вести учет выдачи доверенностей.

Главный бухгалтер занимается работой с банком, ведет баланс, подписывает все документы, следит за налоговым законодательством, контролирует работу бухгалтерии в целом.

В начале лета на фирме произошло существенное (в 1,5 раза) увеличение объема продаж, что привело к увеличению объема работ бухгалтерии, которое не сопровождалось увеличением в оплате труда этих сотрудников. Увеличился объем работ в первую очередь у бухгалтера Степановой С.Р., немного у кассира Соколовой М.И. (ей пришлось приходиться на полчаса раньше на работу). У главного бухгалтера объем текущей работы отвлек его внимание от проверки оперативной деятельности бухгалтера и кассира, что не позволило ему своевременно представить реальную картину увеличения объема работ своих подчиненных.

Через некоторое время кассир Соколова М.И. в качестве компенсации за увеличение объема работ стала отпрашиваться в течение рабочего дня по личным делам, когда загрузка по ее непосредственному направлению была небольшой. В результате таких уходов она стала меньше помогать Степановой.

Степанова вынуждена задерживаться на работе по 2-3 часа каждый день, иногда работать в выходные дни, стала меньше внимания уделять семье. Такое

резкое увеличение нагрузки привели к неприятностям в семье у Степановой, у нее появились первые признаки стресса.

Через месяц Степанова обратилась к Иванцову с просьбой об увеличении заработной платы пропорционально увеличению объема работ (на 50 %), но ее просьба была выполнена лишь на 10 %. Это принесло некоторое снижение напряжения в бухгалтерии. Но продолжающийся рост объема продаж привел к необходимости в очередной месяц Степановой работать в выходные дни.

В конце второго месяца она еще раз попросила увеличить заработную плату или взять помощника, ей было отказано. В связи с усилением стрессовой нагрузки, непонимания со стороны главного бухгалтера Степанова написала заявление об уходе.

### **Вопросы по ситуации:**

1. Закономерно ли возникновение стрессовой ситуации на данной фирме ?
2. Как можно было бы снять возникшее напряжение у Степановой и между Степановой и Соколовой?

**Задание 11.** Охарактеризуйте теорию стресса, предложенную Г.Селье в 1936 году.

**Задание 12.** Дайте характеристику новым концепциям, теориям и моделям о стрессе, отражающим общебиологические, физиологические, психологические взгляды и установки на сущность этого состояния и особенности его проявления.

**Задание 13.** Опишите стрессоры в вашей жизни, которые на ваш взгляд требуют внимания.

**Задание 14.** Назовите житейские методы снятия стресса, которые обычно применяют люди для снятия нервно-психического напряжения.

### **Примерные темы для докладов:**

1. Исследования последствий катастроф.
2. Исследования посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) у жертв преступлений.
3. Исследования ПТСР у жертв сексуального насилия.
4. Суицидальное поведение и ПТСР.
5. Теоретические модели стресса.
6. Террористические акты как причина ПТСР.
7. Тяжелое соматическое заболевание как результат стрессовых воздействий.
8. Стресс радиационной угрозы и его последствия.
9. Особенности проявления ПТСР у детей.
10. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства.
11. Стресс и дистресс в труде.
12. Средства и способы снять стресс.
13. Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество личности руководителя.
14. Учебный стресс.



## Список использованной литературы

1. Азон Б. Стресс излечим. – М.: Крон-пресс, 1994
2. Боб Лосик Держись! Стресс – менеджмент для трудоголиков/Боб Лосик: пер. с англ.С.М. Беднякова. – М.: НТ Пресс, 2006. – 256 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: Пер Се, 2000
4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. - 2006. - № 2. -С.113-123.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось-89 2001
6. Виткин Дж. Мужчина и стресс. – СПб и др.: Питер-пресс, 1996
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб и др.: Питер, 2002
8. Громова О.Н. Конфликтология. - М.: ЭКМОС, 2000
9. Диагностируем и побеждаем стресс//Городское управление. – 2003. - № 1. – С. 84 – 92.
10. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. – М.: Наука, 1991
11. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб «Питер», 1994
12. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб и др.: Питер 2001
13. ЛеоноваА.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса// Вест. Моск. Ун-та, серия 14. Психология.т 2000,№3. С. 4-21.
14. ЛеоноваА.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции//Психологический журнал. 2004, том 25, №2, с. 75-85.
15. Лосик Б. Держитесь! Стресс-менеджмент для трудоголиков/ Боб Лосик: пер.с англ. С.М.Беднякова. – М.:НТ Пресс, 2006.-256 с.
16. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс... - Минск: Высшая школа, 1988
17. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя. – СПб. И др.: Питер 2001
18. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л. Наука, 1982
19. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений / Л.М. Митин, О.А.Анисимова; Под общ, ред. Л.М. Митиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
20. Постылякова Ю. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психологический журнал. - 2005. -№6. -С.35-43.
21. Практическая психодиагностика под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: БАХРАХ-М 2002

22. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, С.В. Снеткова. Санкт-Петербург, 2001.
23. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: Тандем, КМОС, 1999. 352 с.
24. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960
25. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им. Сборник, СПб, Лейма, 1997
26. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб и др.: Питер, 2001
27. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика.- М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.-304с.
28. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии 2002
29. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – Перри Г. Как справиться с кризисом. – Брум А., Джеллико Х. Как жить с вашей болью: Пер. с англ. – М.: педагогика-Пресс, 1995
30. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М.: Академия, 2000
31. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256с.
32. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. – 304 с.

Для заметок

Учебное издание

Фонталова Наталья Сергеевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС  
И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие  
Издается в авторской редакции

ИД № 06318 от 26.11.01.

Подписано в печать 05.04.10. Бумага офсетная. Формат 60х90 1/16. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 4,3. Тираж 100 экз. Заказ

Издательство Байкальского государственного университета  
экономики и права.

664003, Иркутск, ул. Ленина, 11.

Отпечатано в ИПО БГУЭП.