

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С. АМАНЖОЛОВА

***С.А. СТЕЛЬМАХ***

# **Стресс в жизни человека**

*Учебное пособие*

Усть-Каменогорск 2014

Рекомендовано методическим советом Восточно-Казахстанского государственного университета им. С. Аманжолова и Ученым Советом факультета Психологии и педагогики, протокол № 2 от «26» 12 2014 г.

Рецензенты:

кандидат психологических наук Е.В. Дергачева

кандидат психологических наук Р.Ж. Тюлюпергенева

кандидат психологических наук О.И. Шутько

**Стельмах С.А.**

**«Стресс в жизни человека» Учебное пособие.** – Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ им. С. Аманжолова, 2014. – 74 с.

Данное учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов образовательных программ 5В010500 Дефектология, 5В050300 Психология в рамках изучения курсов «Педагогическая психология», «Менеджмент изменений», «Основы психологического консультирования».

Цель пособия в ознакомлении слушателей с основами стресс-менеджмента – управлением своими психическими состояниями. В ходе работы студенты должны получить представления о теоретических основах стресс-менеджмента, овладеть некоторыми способами, практическими умениями и технологиями в рамках данной дисциплины.

Восточно-Казахстанский  
государственный университет  
им. С. Аманжолова, 2014

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Данное учебное пособие предназначено для специалистов, работающих в областях, связанных с наличием стрессогенных факторов. И целью пособия является, ознакомление с основами стресс-менеджмента – управлением своими психическими состояниями. В ходе работы с пособием, читатели должны получить представления о теоретических основах стресс-менеджмента, овладеть некоторыми способами, практическими умениями и технологиями в рамках данной дисциплины.

## ВВЕДЕНИЕ

Создатель теории стресса Ганс Селье утверждал: «Стресс - это жизнь». Пока мы живы, мы постоянно будем радоваться и огорчаться. Конечно, надо уметь расслабляться, однако если эмоциональное напряжение вовсе исчезнет из нашей жизни - это будет означать, что жизнь закончилась.

Наша жизнь с каждым днем все более и более ускоряется, и стресс в своей отрицательной форме становится распространенным явлением. К счастью, с ним можно бороться. Для этого и существует стресс-менеджмент.

В буквальном переводе с английского языка стресс-менеджмент означает «управление стрессом». Дать однозначное определение этому термину не просто: стресс-менеджмент включает в себя и управление собой и своим поведением непосредственно в момент стресса, и преодоление негативных последствий стрессовых ситуаций.

Вы можете спросить: «Зачем учиться управлять стрессом? Лучше научиться его избегать!». Все дело в том, что совершенно ограничить себя от стрессоров (факторов, вызывающих стресс) невозможно. Даже если вы запретесь в четырех стенах, это не поможет вам сбежать от стресса: изоляция может быть сильнейшим стрессогенным фактором.

Но если стресс нельзя предотвратить, это не значит, что с ним невозможно бороться. Осознанное управление стрессом поможет успешно справиться со стрессовой ситуацией и ее последствиями. Для этого-то и нужен стресс-менеджмент.

Стресс-менеджмент - это не просто модное словосочетание. Управление стрессом - это необходимое условие нормальной жизни и профессиональной деятельности [30].

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ СТРЕССА

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

В переводе с английского стресс — это давление, нажим, напряжение, а дистресс — горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье [29], стресс есть неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т. е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т. д.

К понятию и состоянию стресса близко и понятие фрустрации. Сам термин в переводе с латинского означает обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Фрустрация создает наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях.

Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях: оскорбление, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

Отступление и уход. В некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемый агрессивностью, которая не проявляется открыто.

Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего

пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания — никаких эмоциональных проявлений.

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное стрессогенное событие: человек возбужден, не может найти себе места, его гложет несправедливая обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно повести, не нашел слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования. Можно выделить три физиологических механизма подобного стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция — возбуждается одна из глубинных структур мозга — гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу — гипофиз — выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В эту фазу подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся

мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт ведь не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса.

Ганс Селье определил следующие стадии стресса как процесса:

- 1) непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);
- 2) максимально эффективная адаптация (стадия резистентности);
- 3) нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

Первая ступень стресса. Датчики великолепной «живой машины» обнаруживают превышение допустимых уровней и подают предупредительные сигналы. Системы управления - регуляции энергично мобилизуют защитные ресурсы.

Если действие стрессора не прекратилось, наступает вторая стадия, второй этап борьбы существования приспособительных механизмов со стрессором. Возникает равновесие между силой вопроса - непривычным требованием окружающей среды и силой ответа - изменением гомеостаза, новым уровнем равновесий внутренней среды организма. Эта стадия может длиться очень долго - месяцами и даже годами.

И только когда резервные, приспособительные возможности систем внутренних равновесий будут исчерпаны, наступит третья стадия стресса, которая ведет к истощению.

Если вести борьбу со стрессом дальше, то неизбежно разовьется какая-нибудь из «болезней стресса», точнее болезненный дистресс. Когда уже не

хватает сил, появляется истощение. В таблице 1 представлена классификация степеней переутомления с указанием наиболее характерных симптомов.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания – соматические и невротические.

Таблица 1 Степени переутомления

Симптомы	Степени переутомления			
	I - начинающееся	II - лёгкое	III - выраженное	IV - тяжёлое
Снижение дееспособности	Малое	Заметное	Выраженное	Резкое
Появление ранее отсутствовавшей усталости при нагрузке	При усиленной нагрузке	При обычной нагрузке	При облегчённой нагрузке	Без всякой нагрузки
Компенсация дееспособности волевым усилием	Не требует	Полностью	Не полностью	Незначительно
Эмоциональные сдвиги	Временами снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения Гораздо	Раздражительность	Угнетённое состояние, резкая раздражительность

Расстройство сна	Трудно засыпать или просыпаться	труднее засыпать или просыпаться	Сонливость днём	Бессонница
Снижение умственной работоспособности	Нет	Трудно сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания и памяти

Почему это происходит? Разные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних реакция активная – при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»).

Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. К примеру, при экспериментальных исследованиях в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима помощь квалифицированного психолога.

Основные черты психического стресса:

- 1) стресс — состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;
- 2) стресс — более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;
- 3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как стресс возник главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе «человек-среда» уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.

Среди личностных характеристик влияющих на эффективность адаптации, на первом месте, по мнению многих авторов, стоит тревожность. Ч.Д. Спилбергер различает три различных понимания тревоги: тревога как переходящее состояние; тревога как сложный процесс, включающий компоненты стресса и угрозы; а также тревога (тревожность) как личностное свойство. По Спилбергеру, стресс порождает состояние тревоги. Л.И. Афтанас считает, что тревожность – черта личности, которая характеризует устойчивую степень выраженности восприятия угрозы своему «Я» в различных ситуациях и склонность реагировать на них усиленным состоянием тревоги.

При любом нарушении сбалансированности «человек-среда» недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как

- ощущение неопределенной угрозы;
- чувство диффузного опасения и тревожного ожидания;
- неопределенное беспокойство,

представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое, в свою очередь, представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление

поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.

В отличие от боли тревога — это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Профессор Березин [9] определил тревожный ряд, который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

1) ощущение внутренней напряженности — не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

2) гиперестезические реакции — тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

3) собственно тревога — центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

4) страх — тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у

субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

5) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы — нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

б) тревожно-боязливое возбуждение — вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

При пароксизмальном нарастании тревоги все указанные явления можно наблюдать в течении одного пароксизма, в других же случаях их смена происходит постепенно.

Кстати, уже упоминавшийся Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течении 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 справляетесь с ней.

Итак, в психологии существуют две базовые концепции. Первая утверждает, что стресс - это определенная ситуация, объективная среда, внешние факторы, которые могут изменить поведение человека, а его личностная реакция является следствием воздействия данных обстоятельств. Согласно второй парадигме, стресс есть внутреннее состояние, которое переживает человек и которое может трансформироваться и переходить в

хронические формы. Исходя из своей приверженности той или иной теории, специалисты пытаются изучать, диагностировать, управлять стрессом.

Однако истина, скорее всего, находится где-то посередине. Стресс - и сложная ситуация, и переживания человека, причем и то и другое имеет свою динамику. Вопрос в том, когда и каким образом обстоятельства становятся для человека стрессогенными.

Впервые обстоятельное изучение данной проблемы было предпринято одним из крупнейших психологов XX в. Р. Лазарусом.

Он предложил когнитивную модель, которая рассматривает стресс как некую совокупность внешних факторов и внутренних проявлений, как опосредованное отношение человека к обстоятельствам. Любая ситуация чаще всего определенным образом воспринимается человеком и субъективно оценивается как значимая или не значимая. Часто эта оценка бывает не столько рассудочной, сколько эмоционально окрашенной. Т.е. два человека, оказавшиеся в одной и той же ситуации, будут реагировать на нее по-разному, в зависимости от характера, опыта, эмоционального настроения и др. Один не увидит в данной ситуации угрозы для себя и останется спокоен, а у другого возникнет ощущение тревоги, беспокойства, страха. Таким образом, стрессовая ситуация возникает в том случае, если обстоятельства субъективно воспринимаются как угрожающие. При этом не важно, реальная эта угроза или мнимая, важно то, что для человека она существует.

Можно говорить о том, что степень интенсивности субъективного восприятия стрессовой ситуации характеризует стрессоустойчивость личности. В отечественной и зарубежной психологии представлены определения понятия стрессоустойчивости, показаны различные подходы к пониманию феномена стрессоустойчивости.

Исследователи проблемы стресса с позиции системного подхода и категории деятельности считали стрессоустойчивость необходимой характеристикой целостного процесса адаптации и связывали ее с регуляцией эмоциональных состояний – это способность быть эмоционально стабильным,

психически устойчивым (Левитов Н.Д., 1967; Зильберман П.Б., 1974; Рейковский Я., 1979; Марищук В.Л., 1983; Норакидзе В.Г., 1983; Платонов К.К., 1986; Маклаков А.Г., 2001).

В развитии представлений о стрессоустойчивости проникают идеи, связанные с процессами самодетерминации, когда в субъектно-деятельностном подходе стрессоустойчивость стали рассматривать как процесс осознанной и управляемой саморегуляции (Калин В.К., 1984; Зейгарник Б.В., 1989; Конопкин О.А., 1989; Абульханова-Славская К.А., 1991, 2001; Брушлинский А.В., 1994; Дикая Л.Г., 1999; Моросанова В.И., 2001; Бодров В.А., 2004; Леонтьев Д.А., 2007).

Стрессоустойчивость связывают с самотрансцендирующим, гибким, творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Василюк Ф.Е., 1983; Роджерс К., 1994; Маслоу А., 1994; Мэй Р., 2001; Олпорт Г., 2002; Кабрин В.И., 2005; Магомет-Эминов М.Ш., 2005 и др.), надситуативной активностью (Петровский В.А., 1992), поисковой активностью (Ротенберг В.С., Аршавский В.В., 1984), смыслопорождением (Василюк Ф.Е., 1983), выносливостью (жизнестойкостью) (Kobasa S., Pucetti M.C., 1983; Мадди С. 2005) сопротивляемостью (Carver C.S., 1998; Antonovsky A., 1987), разрастанием (O Leary V.E., 1998).

Объединяя вышеназванные подходы, можно сказать, что под стрессоустойчивостью понимается эмоционально-волевое свойство личности, как интегральное, биполярное свойство. С одной стороны, переживания, эмоции, тревоги, стрессы, с другой - жесткий волевой контроль за переживанием.

Расширение и уточнение содержания понятия стрессоустойчивости обусловлено развитием современных представлений о стрессе, которые базируются на многообразии теорий и моделей стресса. В то же время способность противостоять трудностям, как отмечают многие авторы (Г. Томэ, Г. Аммон, С.Р. Мадди, М. Эйнсворт, В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский, Л.И. Анцыферова, Н.И. Наенко, Н.В. Конончук и др.), формируется в процессе

жизнедеятельности и теснейшим образом связана, как пишет Л.М. Митина: «...с отражением собственных возможностей человека, опытом разрешения аналогичных ситуаций, с выбором способа преодоления препятствий в сложной ситуации», что подтверждает актуальность изучения онтогенетических аспектов стрессоустойчивости [26].

Таким образом, как следует из всех приведенных определений, стрессоустойчивость рассматривается с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности, и как характеристика, обеспечивающая гомеостаз личности, как системы, т.е. как показатель деятельностный и личностный.

### **Классификация стрессов**

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

Существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда проходят бесследно. По данным западных психологов, около 80% попавших в ситуацию психологической травмы выходят из нее без последствий для собственного организма, остальные 20% нуждаются в различных видах профессиональной помощи.

Очень важно определить ранние признаки стрессового состояния, которые сопровождают, а иногда и предвещают симптомы, принимающие со временем все более серьезную угрозу для нашего организма. К сожалению, люди часто игнорируют эти ранние признаки, что повышает риск серьезных заболеваний.

Некоторые из признаков раннего предупреждения говорят об изменении физического состояния организма. Это повышение частоты дыхания (гипервентиляция легких), хроническая усталость, изжога или тошнота. Другие сигналы свидетельствуют о снижении эмоционального фона: чаще это изменение в поведении (человек больше ест, чаще курит, злоупотребляет алкоголем). Третьи касаются изменений психологического состояния человека: он становится более раздражительным, резким, нетерпимым или наоборот — подавленным и замкнутым.

Таблица 2 Признаки возникновения стресса

<b>Физиологические признаки стресса</b>	<b>Признаки изменений в поведении</b>	<b>Психологические признаки стресса</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* головная боль;</li> <li>* тошнота;</li> <li>* изжога;</li> <li>* миалгия;</li> <li>* высокое давление;</li> <li>* сухость во рту, резь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Появление грубости в общении с родными и друзьями. Человек «срывает зло» на своих близких.</li> <li>* Замкнутость. Человек</li> </ul>	<p><b><u>Оборонительная позиция</u></b></p> <p>«Появление этого сигнала отражает неадекватное требование человека к себе. Он не должен</p>

Физиологические признаки стресса	Признаки изменений в поведении	Психологические признаки стресса
<p>В глазах;</p> <p>* неуклюжесть движений и скованность мышц;</p> <p>* дрожь и озноб;</p> <p>* повышенная потливость;</p> <p>* прерывистое и неглубокое дыхание.</p>	<p>становится угрюмым, мрачным и молчаливым.</p> <p>* В состоянии повышенной возбудимости человек начинает много есть.</p> <p>* Или наоборот, у него пропадает аппетит.</p> <p>* Взаимосвязь стресса и злоупотребления спиртными напитками объясняется теми же причинами, что и склонность к перееданию.</p> <p>* Для некоторых характерен синдром «трудоголизма»: суматошная активность, напряженная работа отвлекает от стресса, направляя активность в другое русло, создает ощущение контроля над конкретной ситуацией.</p> <p>* «Хроническая усталость», (один</p>	<p>быть слабым, не должен поддаваться давлению стресса. Иногда такая позиция — не более чем игра на публику, а иногда — убеждение, которое приводит к заниженной самооценке и самобичеванию»</p> <p>Депрессия. Депрессия обычно проявляется появлением раздражительности.</p> <p>В стрессовой ситуации человек чувствует, что теряет контроль над событиями, происходящими с ним.</p> <p>Дезорганизованность.</p> <p>Стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать внимание. Человек становится неряшливым, рассеянным, принимает необдуманные решения.</p>

Физиологические признаки стресса	Признаки изменений в поведении	Психологические признаки стресса
	<p>из основных симптомов стресса у педагогов).</p> <p>* Наиболее быстрой реакцией на стресс является неосознанное курение. К тому моменту, когда человек поймет, что стресс наступил, количество выкуриваемых за день сигарет может удвоиться.</p> <p>* Больше всего докучают окружающим такие психосоматические сигналы, как постукивание пальцами рук по столу или ногами по полу, дрожание коленок и т.п.</p> <p>* «Сомнамбулическое отключение от реального мира». Уставший от эмоционального перенапряжения человек, «засыпает на ходу».</p> <p>* Человек становится ужасно рассеянным:</p>	<p><b><u>Высокомерно-пренебрежительное поведение</u></b></p> <p>Человек становится деспотичным, любое несогласие воспринимается как попытка унизить его достоинство.</p> <p>Несамостоятельность. В стрессовом состоянии человек может утратить способность к выполнению некоторых своих функций.</p> <p><b><u>Потеря деловых качеств</u></b></p> <p>Стресс обычно означает потерю контроля, ограничение выбора. В таких условиях очень трудно принять решение, даже самое простое, а главное — его исполнить.</p>

Физиологические признаки стресса	Признаки изменений в поведении	Психологические признаки стресса
	<p>слушает, но не слышит, смотрит, но не замечает.</p> <p>* Мимика тоже может оказаться сигналом надвигающегося стресса.</p> <p>Человек начинает кусать губы, морщить нос или часто сглатывать слюну.</p> <p>Спазм, похожий на тик растягивает губы в усмешке.</p> <p>* Воздействие стресса на сексуальное поведение.</p> <p>* Чрезмерная трата денег.</p>	

### Реакции организма на стресс

С какой бы трудностью не столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций: активной борьбы либо пассивной, или бегство от трудности либо готовности терпеть ее.

Рассмотрим возможные реакции организма на стресс:

**Реакция стресса.** Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней – это так называемая мал-адаптация (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

**Пассивность.** Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен, и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

**Активная защита от стресса.** Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья.

**Активная релаксация (расслабление),** которая повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

Жизненные события могут вызвать три типа чувств:

1. Положительные чувства - это любовь, она включает благодарность, уважение, доверие, восхищение мастерством. Возбуждая такую любовь к себе - конечная цель жизни, если считать, что это конечная цель состоит в поддержании жизни и в наслаждении ею.

2. Отрицательные чувства - это ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность, жажда мести, то есть любое побуждение, угрожающее вашей безопасности тем, что оно вызывает враждебность в других людях, опасующихся, что вы можете причинить им вред.

3. Чувства безразличия - могут привести к отношениям взаимной терпимости. Они делают возможным мирное сосуществование, но не более.

Все эти три типа чувств - важнейший фактор, управляющий нашим поведением в повседневной жизни. Они определяют, сможем ли мы добиться успеха в жизни, наслаждаясь стрессом.

## **Причины стресса**

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека.

### **Личностные факторы.**

На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В большинстве своем они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто невозможно. Важно знать, какие события и в каких случаях особо стрессогенны, - это поможет смягчить негативные последствия.

Полученные в результате многочисленных исследований данные свидетельствуют об определенной связи между вызывающими стресс жизненными ситуациями и началом развития различных заболеваний. Они позволяют сделать вывод, что вызывающее стресс событие или явление может быть одним из многочисленных факторов нашей повседневной жизни, способствующих возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний.

Ученые Холмс и Раге [23] на основе многолетних исследований составили перечень наиболее часто встречающихся перемен в жизни, вызывающих стресс (смерть близкого родственника, развод, травма или болезнь, смена места работы, изменение финансового положения, усиление конфликтности отношений с супругом, выдающееся личное достижение, отказ от каких либо личных привычек и т.д.). Каждое указанное в этом перечне событие имеет определенную эмоциональную значимость в жизни человека.

Таблица 3 Стрессогенность жизненных событий

Тип события	балл	Тип события	балл
Смерть партнера (мужа, жены)	100	Перемена в ответственности по месту работы	29
Развод	73	Уход сына или дочери из родного дома	29
Разлад в супружеской	65	Конфликты с тестем	29

жизни/разрыв		(свекром), тещей (свекровью)	
Тюремное заключение	63	Исключительный личный поступок или достижение	27
Смерть близкого члена семьи	63	Поступление в школу или ее окончание	26
Серьезная травма или заболевание	53	Перемена в условиях жизни	25
Брак	50	Смена привычек	24
Потеря работы	47	Проблемы и конфликты с начальством	23
Примирение и другие перемены в семейной жизни	45	Изменение рабочего времени или условий работы	20
Выход на пенсию	45	Смена жилья	20
Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44	Перемена школы	20
Беременность	40	Смена отдыха	19
Сексуальные проблемы	39	Перемена в общественной деятельности	18
Появление нового члена семьи	39	Мелкий долг	17
Перемена места работы	39	Перемены, связанные со сном и режимом дня	16
Изменения в финансовом состоянии	37	Перемены в семье	15
Смерть близкого друга	37	Перемены в привычном образе	15

		питания	
Перевод на другую работу	36	Отпуск	13
Серьезные разногласия с партнёром	35	Праздник	12
Крупный долг	31	Проступок (штраф за проезд без билета и т. д.)	11
Приближение срока уплаты долга	30		

С помощью такой таблицы каждый человек, не обладая специальными знаниями или опытом, может самостоятельно выяснить степень своей сопротивляемости стрессу или, наоборот, ранимости. Выяснить, есть ли такие события, которых вы могли бы избежать, хотели бы вы их избежать? Для этого необходимо внимательно изучить все пункты перечня и отметить для себя те события, которые за последние два года происходили в вашей жизни. Когда вам удастся определить свой личный стресс и до конца выявить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать: вы готовы к тому, чтобы научиться управлять стрессом.

Если мы снова просмотрим перечень жизненных ситуаций и событий, способных вызвать стресс, то увидим, что некоторые из них являются положительными и благоприятно влияют на нашу жизнь (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов). Кроме того, в течение жизни мы испытываем и другие положительные ощущения: к примеру, радость (окончание школы, института, встреча с друзьями и родными, победа любимой команды), любовь, творческий подъем (вдохновение), достижение выдающегося спортивного результата и т.п. Однако стрессовое напряжение способны вызвать как положительные, так и отрицательные ситуации.

## **Основные положения теории копинг-стратегий**

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Термин введен американским психологом Абрахамом Маслоу (Maslow, 1987). Под "копингом" (от англ. to cope - справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними (Neal, 1998).

Копинг-поведение - форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность.

Особенности этого умения связаны с "Я-концепцией", локусом контроля, эмпатией, условиями среды. По представлениям Маслоу, копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению.

Выделяются следующие способы совладающего поведения:

1) Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2) Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3) Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Защитные процессы стремятся избавить индивида от раскогласованности побуждений и амбивалентности чувств, предохранить его от осознания нежелательных или болезненных эмоций, а главное - устранить тревогу и напряженность. Результативный максимум защиты одновременно является минимумом того, на что способно удачное совладание. "Удачное" совладающее поведение описывается как повышающее адаптивные возможности субъекта, реалистическое, гибкое, большей частью сознаваемое, активное, включающее в себя произвольный выбор.

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения (Fineman, 1987, 1983, Lazarus, 1966). Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

1) Эмоциональный (проблемный):

а) Эмоционально-фокусированный копинг - направлен на урегулирование эмоциональной реакции.

б) Проблемно-фокусированный - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2) Когнитивный (поведенческий):

а) "Скрытый" внутренний копинг - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.

б) "Открытый" поведенческий копинг - ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

3) Успешный (неуспешный):

а) Успешный копинг - используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

б) Неуспешный копинг - используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Представляется, что каждая используемая человеком стратегия копинга может быть оценена по всем вышеперечисленным критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания.

Интересной, на наш взгляд, представляется расширенная классификация копинга, которую предложили американский исследователь Carver С. и его сотрудники. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

1) «активный копинг» - активные действия по устранению источника стресса;

2) «планирование» - планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;

3) «поиск активной общественной поддержки» - поиск помощи, совета у своего социального окружения;

4) «положительное истолкование и рост» - оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;

5) «принятие» - признание реальности ситуации.

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

1) «поиск эмоциональной общественной поддержки» - поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;

2) «подавление конкурирующей деятельности» - снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;

3) «сдерживание» - ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Иную группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приемы преодоления как:

1) «фокус на эмоциях и их выражение» - эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;

2) «отрицание» - отрицание стрессового события;

3) «ментальное отстранение» - психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;

4) «поведенческое отстранение» - отказ от разрешения ситуации.

Отдельно Carver С. выделяет такие копинг-стратегии как «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», а также «юмор».

Приведенная выше классификация копинг-стратегий не означает то, что человек использует какую-то одну из них. Вслед за Folkman S., Lazarus R.S., Carver С., а также на основании собственных эмпирических исследований мы считаем, что в той или иной ситуации личность прибегает к целому комплексу

копинг-стратегий в зависимости от своих личностных особенностей и характера ситуации, т.е. существуют паттерны копинга.

Основная функция копинга, по мнению многих зарубежных и отечественных ученых, состоит в адаптации человека к требованиям ситуации.

Копинг может способствовать овладению ситуацией, ослаблять или смягчать ее воздействие, при этом копинг не является автоматизированным адаптивным поведением, как, например, психологические защиты.

Folkman S. и Lazarus R.S. отмечают, что важно различать автоматизированные и волевые усилия в преодолении. Когда человек сталкивается с новой ситуацией, скорее всего его реакции не будут автоматическими. Однако если с данной ситуацией сталкиваться снова и снова, то ответы будут становиться все более автоматизированными путем научения.

Другой исследователь копинга Murphy, указывает, что копинг как процесс, включает определенные усилия, поэтому не может быть сведен к автоматизированным адаптационным механизмам как, например, рефлексы. Они, в свою очередь, являются более примитивными устройствами, по сравнению с механизмами копинга. Автор, основываясь на своих исследованиях в поведении животных и маленьких детей, высказывает предположение, что по мере развития человека, его когнитивные механизмы и символизация становятся все более распространенными в функционировании, а роль примитивных механизмов становится менее значимой в связях с копингом.

Таким образом, копинг является более сложным механизмом приспособления человека к окружающей среде.

Несмотря на то, что копинг-поведение направлено на повышение адаптации личности к среде, данный процесс может быть неконструктивным и неэффективным и приводить к дезадаптации и ухудшению функционирования человека в социуме.

Одним из центральных вопросов в теории копинга Folkman S. и Lazarus R.S. является вопрос о его динамике. По мнению авторов, копинг - это

динамический процесс с составляющими структурными элементами, т.е. копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста.

Копинг представляет собой многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях.

Вопрос о динамике копинга напрямую связан с проблемой прогноза того или иного поведения человека в стрессовой ситуации.

Социальный контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Значение ситуационных детерминант подчеркивается в ряде работ.

Так, например, С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что «...ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка» [20]. Х Хекхаузен пишет о том, что «особенности ситуации ... в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта» [23].

Учет специфики ситуации и основных ее характеристик играет важную роль в ситуационном подходе к копингу.

По мнению Л.И. Дементий, существует ряд методологически важных положений при исследовании копинга. Одно из них связано с тем, что эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки.

Л.И. Анцыферова указывает на то, что поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, однако нельзя недоучитывать и объективные показатели ситуации, которые отражаются в субъективной репрезентации индивида.

Зарубежные исследователи Singer J.E. и Davidson L.M. отмечают, что люди по-разному интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать

ее как угрозу или как требование. Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза, если же событие воспринимается как требование, то это вызовет другой способ ответа на него. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личности своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях или практике или же на самооценке, восприятии собственной компетентности и др. На сегодняшний день, как указывают Singer J.E. и Davidson L.M., вопрос остается открытым по поводу того, какие характеристики среды или личности могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления.

Когнитивная оценка стрессовой ситуации, согласно теории Folkman S. и Lazarus R.S., является ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления.

Lazarus R.S. предлагает две формы оценки – первичную и вторичную. При первичной оценке человек оценивает свои ресурсы, другими словами отвечает на следующий вопрос - «Что я имею для преодоления этой ситуации?». Ответ на этот вопрос содействует качеству его эмоциональных реакций и их интенсивности. При вторичной оценке человек оценивает свои возможные действия и прогнозирует ответные действия среды. Другими словами задает следующие вопросы - «Что я могу сделать? Какие у меня стратегии преодоления? И как среда ответит на мои действия?». Ответ влияет на тип копинг-стратегий, которые будут выбраны для управления стрессовой ситуацией.

Л.И. Анцыферова указывает на значимую роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный выбор стратегий преодоления. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в собственном контроле ситуации и возможности ее изменения. Автор вводит термин «когнитивное оценивание», определяя его как некую активность личности, а именно «...процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения

происходящего». От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, по мнению Л.И. Анцыферовой, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной ситуации. Результат когнитивного оценивания – вывод человека о том, сможет ли он разрешить данную ситуацию или нет, сможет ли он контролировать ход развития событий или ситуация неподконтрольна ему. По словам Л.И. Анцыферовой, если субъект расценивает ситуацию как подконтрольную, то он склонен применять для ее разрешения конструктивные копинг-стратегии.

По мнению Folkman S. и Lazarus R.S., когнитивная оценка – это интегральная часть эмоционального состояния. Гнев, например, обычно включает оценку параметров вреда или угрозы, счастье включает оценку условий «человек-среда» с точки зрения их выгоды или полезности.

Авторы пишут, что любое преодолевающее поведение начинается с оценки среды, которая оценивается как значимая для жизни и хорошего самочувствия, как вредная, выгодная, угрожающая или изменчивая. Характер такой оценки влияет на копинг, который в свою очередь изменяет отношения «человек-среда», и как следствие, эмоциональный ответ. Т.о. копинг выступает как «медиатор эмоционального ответа».

По мнению ученых, отношения между эмоциями и копингом не носят статичный характер. Определенные эмоции облегчают процесс преодоления, но в то же время и копинг может детерминировать определенные эмоциональные состояния. Folkman S. и Lazarus R.S. отмечают, что как копинг, так и эмоции необходимо рассматривать с точки зрения процесса. Процессуальный подход специфики взаимосвязи эмоций и копинга заключается в анализе динамики мыслей и поведения человека в процессе взаимодействия «человек-среда». Клинические исследования и эмпирические факты показывают, что эмоции и копинг в норме характеризуются высокой степенью изменчивости среди людей. Более того, копинг – это многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях.

Таким образом, важно отметить, что копинг не стоит сводить только к эмоциональным аспектам, то есть копинг не простой ответ на напряженную (эмоциональную) ситуацию, он зависит от когнитивной оценки своего состояния или произошедшего события, которая включается в эмоциональную оценку и предопределяет качество эмоций.

В свою очередь отсутствие возможности прогнозировать развитие события, а также низкий контроль ситуации приводят к снижению проблемно-ориентированных копинг-стратегий и увеличению эмоционально-ориентированных копинг-ответов.

Как отмечают Folkman S. и Lazarus R.S., проблемно-ориентированные формы копинга, скорее всего, будут использованы, если результат столкновения оценен субъектом как поддающийся изменению. В то время как эмоционально-ориентированные формы копинга более вероятны, если ситуация оценивается им как неподдающаяся изменению.

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться и т.д..

В заключении важно отметить, что неопределенность события для человека может являться следствием как объективно заданных параметров ситуации (ее изменчивость и высокая динамика), так и его субъективной

интерпретации, которая связана с личностными особенностями человека, отсутствием опыта или навыков в решении данного типа жизненных событий. На сегодняшний день исследования копинга только начинают развиваться в различных прикладных аспектах психологической науки. Однако уже сейчас ученые, занимающиеся проблемами преодолевающего поведения, должны уделять особое внимание поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления ситуаций человеком.

*Задания для самоконтроля:*

- 1. Ответьте на вопросы методики из практической части пособия – Личный профиль стресса и выстройте профиль характерный для вас. Обсудите в группе особенности каждого профиля.*
- 2. На основании анализа методики Э. Хейма выявите копинг-стратегии, характерные для вас.*

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Стресс, связанный с работой, отражается на человеке в целом. Стрессу в той или иной мере подвержены все работающие, независимо от должностного уровня и характера труда.

### **Организационные факторы.**

Рассмотрим те факторы, действующие внутри организации, которые вызывают стресс.

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.

Работнику просто поручили непомерное количество заданий или необоснованный уровень выпуска продукции на данный период времени. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако недогрузка может вызвать точно такие же чувства. Работник, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует фрустрацию, беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознагражденным.

### 2. Конфликт ролей.

Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования. Например, продавец может получить задание немедленно реагировать на просьбы клиентов, но, когда его видят разговаривающим с клиентом, то говорят, чтобы он не забывал заполнять полки товаром.

Конфликт ролей может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания. Например, директор завода может потребовать от начальника цеха максимально увеличить выпуск продукции, в то время как

начальник отдела технического контроля требует соблюдения стандартов качества.

Конфликт ролей может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.

### 3. Неопределенность ролей.

Неопределенность ролей возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но и уклончивы и неопределенны. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства - что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

### 4. Неинтересная работа.

Некоторые исследования показывают, что индивидумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие "интересная" работа у людей различаются: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим.

### 5. Существуют также и другие факторы.

Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс.

Стрессоры скорее привносятся в работу, а не появляются в результате. Вид взаимодействия со стрессорами на работе также является личностной

характеристикой (то есть разные люди по-разному переживают стрессы). К таким характеристикам можно отнести:

**Гендерные различия.** Как правило, женщины больше жалуются на стрессы, чем мужчины. Результаты исследований говорят о том, что работающие женщины чаще, чем их коллеги-мужчины страдают от таких последствий стрессов, как головные боли, нервозность, депрессия, нарушение сна и аппетита. Женщины также говорят о том, что производственные стрессы заставляют их больше курить, пить и употреблять наркотики. Однако у женщин есть и одно преимущество: они гораздо чаще, чем мужчины, для борьбы с последствиями стрессов прибегают к социальной поддержке.

**Личность типа А.** После того как психологи стали контролировать традиционные факторы риска (например: кровяное давление, уровень холестерина, историю семьи), выяснилось, что риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у людей А-типа в два раза выше, чем у людей Б-типа. Личностям типа А присущи две основные особенности: чрезвычайно высокая соревновательность и постоянное ощущение цейтнота. Люди, относящиеся к этому типу, отличаются также исключительной амбициозностью и агрессивностью, они всегда стремятся к достижениям, бегут, что называется, впереди паровоза, сами загоняют себя в жесткие временные рамки и не позволяют себе отступать от намеченных целей. Исследовались механизмы, создающие у представителей А-типа итоговые напряжения. В соответствии с одной из гипотез люди А-типа ненамеренно сами «подставляют» себя в ситуации, где влияние стрессоров на них будет усиленным, например: сами выбирают работу с высоким уровнем требований; таким образом, связь личностных характеристик и уровня напряжения опосредуется рабочими стрессорами. Люди типа А, как правило, - экстраверты, обладающие ярко выраженным чувством собственного достоинства. Они с головой уходят в работу и испытывают большую потребность в достижениях и во власти; они нетерпеливы, раздражительны, враждебны, склонны к соперничеству, чрезмерно поглощены работой, стремятся к достижениям

и сосредоточены на соблюдении сроков выполнения работы и первенстве любой ценой.

**Негативная аффективность.** Люди с высокой негативной аффективностью:

- чаще испытывают дискомфорт и неудовлетворенность;
- больше склонны к самоанализу и чаще фиксируются на своих неудачах и недостатках;
- чаще обращают внимание на негативные стороны мира, и поэтому относятся к себе хуже и меньше удовлетворены собой и жизнью в целом. Они сами могут создавать больше стрессоров. Так, например, они чаще вступают в конфликты, в результате чего в силу могут вступать дополнительные объективные стрессоры.

Такие люди весьма склонны чувствовать себя несчастными и неудовлетворенными жизнью вообще, а не только тем, что происходит с ними на работе. Они сосредоточены на негативных сторонах того, что с ними происходит, и «заикливаются» на своих неудачах, слабостях и недостатках.

**Локус контроля.** Это склонность человека описывать события или как находящиеся под личным (внутренним) контролем, или под контролем внешних факторов, таких как судьба, случай и удача. Человек с ярко выраженным внутренним локусом контроля, убежден в своей способности влиять на силы и события, определяющие их жизнь. Люди с ярко выраженным внешним локусом контроля уверены в том, что их жизнь зависит от других и определяется такими не зависящими от них обстоятельствами. Установлено, что люди с внутренним локусом контроля менее подвержены стрессам, чем их коллеги с внешним локусом контроля, выполняющие ту же работу.

**Образование и социальный статус.** Поскольку профессия и образование непосредственно связаны с доходом человека, то можно ожидать, что эти факторы связаны с психологическим и физическим здоровьем. Люди, лучше

владеющие специальностью, как правило, считают свою работу менее стрессовой, нежели те, кто уступает им в квалификации.

**Выносливость.** Люди, о которых принято говорить, что они выносливы, имеют установки, делающие их менее восприимчивыми к стрессам. Выносливые люди убеждены в своей способности контролировать события собственной жизни и влиять на них. Они с головой уходят в работу и в свои иные интересы, а перемены для них - не столько источник опасности, сколько возбуждающая их возможность испытать свои силы. Выносливость может смягчить влияние стрессов, ибо от нее зависит, как люди оценивают и интерпретируют события, происходящие в их жизни, и приобретаемый ими опыт.

**Самоэффективность.** Это уверенность человека в том, что он решит стоящую перед ним задачу, т. е. то, насколько адекватными, эффективными и компетентными мы ощущаем себя перед лицом тех требований, которые предъявляет к нам жизнь. Людей, уверенных в своей эффективности, стрессы волнуют меньше, чем тех, кто не уверен в себе.

**Самоуважение.** Когда же говорят о самоуважении (отражает наше отношение к самим себе) работающего человека вместо этого термина используют другой — самоуважение, основанное на полном служебном соответствии. Люди с ярко выраженным чувством самоуважения, основанным на полном служебном соответствии, ощущают себя профессионально адекватными и видят в себе важных, эффективных и стоящих сотрудников своей организации. Результаты исследований говорят о том, что люди, обладающие этим чувством, более устойчивы к воздействию стрессоров. Люди, не обладающие им, либо обладающие лишь в незначительной степени, более подвержены влиянию *ролевых конфликтов* (основных производственных стрессоров) и болезненнее реагируют на недостаточную поддержку со стороны руководителей. Они также более пассивны в том, что касается сопротивления стрессу и его преодоления.

## Анализ профессионального стресса

Существуют три основных подхода к анализу профессионального стресса: экологический, транзактный и регуляторный. В первом из них стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой; во втором – как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации; в третьем – как особый класс состояний, отражающий механизм регуляции деятельности в затрудненных условиях.

Экологический подход доказал наличие закономерной связи между содержательными особенностями труда и характерными нарушениями здоровья профессионалов. Здесь утверждалось, что профессиональный стресс возникает в результате несоответствия требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов работающего человека. Это создает потенциальную угрозу для успешности трудового поведения, здоровья и самочувствия. Факт наличия стресса устанавливается на основании обнаружения закономерной связи между факторами напряженности труда и их последствиями, то есть, по сути дела, *post faktum*. Совокупность последствий стресса рассматривается как многопараметрический объект, анализируемый в трех основных плоскостях: влияние на труд, физическое и психическое здоровье.

Транзактный подход к профессиональному стрессу сформировался как прямое следствие развития когнитивных последствий стресса. Новый взгляд на природу психологического стресса, предложенный Р. Лазарусом, коренным образом изменил характер исследований по данной проблеме. Фокус интересов сместился с традиционного изучения механизмов гомеостатического регулирования и стадий адаптационного приспособления на анализ индивидуально- психологических факторов, обуславливающих развитие стресса. Центральное место в этом анализе заняли субъективная значимость ситуации, в которой действует человек, и те способы, с помощью которых он пытается преодолеть затруднения.

Разграничивая понятия физиологического и психологического стресса, Р. Лазарус подчеркивал, что во втором случае стрессовую реакцию следует понимать, как результат того, «что в каждой конкретной ситуации индивид требует от самого себя» и может ли он «эффективно справиться с субъективно воспринимаемой угрозой, если ситуация кажется ему таковой» [24].

В эмпирических разработках транзактного подхода прослеживается связь индивидуально-психологических факторов в процессах формирования определенных синдромов профессионального стресса.

Регуляторный подход - основным предметом исследования стали: детализация представлений о смене механизмов регуляции деятельности под влиянием разных факторов, а также оценка их цены с точки зрения внутренних затрат. Этот подход находит широкое практическое применение в создании более совершенных видов психодиагностических методов, ориентированных на анализ структурных изменений в процессах обеспечения деятельности со стороны ее когнитивных, исполнительных и рефлексивных компонентов.

Каждый из обозначенных подходов может быть соотнесен с разными уровнями анализа механизмов развития стресса.

Экологический подход соответствует уровню макроанализа профессионального стресса и дает целостное описание факторов риска в терминах причинно-следственных отношений.

Транзактный подход направлен на анализ уровня промежуточного опосредования стресса индивидуально-психологическими особенностями человека и личностным опытом преодоления стрессовых ситуаций.

Регуляторный подход - это уровень микроанализа выполнения конкретных трудовых задач и поведенческих актов, отражающий психологические механизмы адаптации к стрессогенным условиям.

Купер и Маршалл исследовали источники стресса работников интеллектуального труда и выявили следующие их группы:

## **1. Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью:**

1.1. Перегрузки или недогрузки работой. Перегрузка работой ставит человека перед проблемой, может ли он справиться с заданием. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако недогрузка может вызвать точно такие же чувства. Работник, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует фрустрацию, беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознаграждённым.

1.2. Плохие физические условия труда, например, отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум.

1.3. Дефицит времени (когда все время чего-то не успеваешь).

1.4. Необходимость самостоятельного принятия решения.

## **2. Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации:**

2.1. Ролевая неопределённость, например недостаточная информированность о профессиональных обязанностях и соответствующих ожиданиях со стороны коллег и начальства. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства – что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

2.2. Ролевой конфликт, когда субъект считает, что он делает то, чего не должен или чего не желает делать. Конфликт ролей может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания.

2.3. Ответственность за других людей и за какие-то вещи (за оборудование, за бюджет и т. п.). Заметим, что ответственность за людей более стрессогенна.

2.4. Слишком низкая ответственность, больно бьющая по самолюбию и очень расхолаживающая в работе.

2.5. Малая степень участия в принятии решений в организации.

### **3. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе:**

3.1. Взаимоотношения с руководством, подчинёнными, коллегами. Интересно, что для руководителей с научной и технической ориентацией отношения с другими людьми менее значимы, чем для руководителей, ориентированных на человеческие контакты.

3.2. Трудности в делегировании полномочий (например, отказ подчинённых выполнять распоряжения руководителя).

### **4. Факторы, связанные с деловой карьерой:**

4.1. Два основных стрессогенных фактора – профессиональная «неуспешность» и боязнь ранней отставки.

4.2. Статус несоответствия, медленное или слишком быстрое продвижение, фрустрация из-за достижения «предела» своей карьеры;

4.3. Отсутствие гарантированной работы (постоянное ожидание каких-то изменений, нестабильность).

4.4. Несоответствие уровня притязаний данному профессиональному статусу.

### **5. Факторы, связанные с организационной структурой и психологическим климатом:**

5.1. Неэффективное консультирование (невозможность получить своевременную квалифицированную помощь по ряду важных вопросов).

5.2. Ограничение свободы поведения, интриги и т. п.

### **6. Внеорганизационные источники стрессов:**

6.1. Основные проблемы работника, возникающие в семейной жизни: распределение времени (работник мечется между семьей и работой; таким образом, сам он «нуждается в социальной поддержке для борьбы с «подводными камнями» семейной жизни»); перенесение кризисов из одной ситуации в другую.

6.2. Мобильность работника ведёт к обострению конфликтов в семье, когда необходимо менять место жительства и т. п.

6.3. Различия по психометрическим данным: экстерналы более адаптивны к различным ситуациям, чем интерналы; «ригидные» больше реагируют на неожиданности, идущие «сверху», от начальства; «подвижные» чаще оказываются перегруженными работой, ориентированные на достижение показывают большую независимость и включённость в работу, чем ориентированные на безопасность и спокойствие...

Обращает на себя внимание тот факт, что в последнее время синдром выгорания выявляется и у специалистов, для которых контакт с людьми вообще не характерен (компьютерные специалисты: программисты, системные администраторы).

*Задания для самоконтроля:*

- 1. Обсудите в группе, какие факторы, связанные с вашей будущей профессией, наиболее действенны для формирования синдрома выгорания.*
- 2. Продиагностируйте себя по опроснику «Утомление – монотония – пресыщение – стресс». Подсчитайте результаты и оцените выраженность вышеперечисленных компонентов вашего актуального функционального состояния.*

# МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

## Методы защиты от стресса

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т. е. стресс. Эта корявая фраза означает, что стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Мужчина может напиться, дамы раздражаются бурными слезами. Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной.

Вот еще несколько советов:

Чаще говорите о своих проблемах с близкими. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему.

Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел,

монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.

Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление. Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта «гремучая» смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.

Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами.

Не пропускайте приемы пищи.

Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, дансинг, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь.

Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать), у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная

концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Каковы эти дыхательные упражнения?

Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и

концентрацией. Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют (их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

6. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является

врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

7. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

Однако, любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

В том числе и стресс.

В различных стрессовых ситуациях реакция каждого организма сугубо индивидуальна. Встряске подвергается весь организм, а рвется слабое звено. Поэтому важная роль в развитии болезни под влиянием стресса принадлежит исходному состоянию организма.

Тем не менее, помочь себе мы все-таки можем. Например, легко справиться со стрессовой ситуацией, если переключиться на любимое занятие. Хобби - одно из главных оружий в борьбе со стрессом. Если у вас есть любимое дело, никак не связанное с вашей постоянной работой, вы уже менее подвержены стрессу.

Занятия спортом также помогают в борьбе со стрессом. Спорт является одним из основных источников заряда бодрости и энергии. Многие любители спорта испытали на себе состояние эйфории, беспричинной радости после часа другого тренировки. Это своего рода тоже является профилактикой стресса. Можно сказать, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, прививают себе иммунитет к стрессу. Давно известно, что физически активные люди менее подвержены различными заболеваниями, чем люди малоподвижные, а как мы уже выяснили, стресс - это толчок к сбою в организме, в результате которого может пострадать какая-либо его часть.

Методом борьбы со стрессом может быть и такое приятное время препровождение, как встреча и общение с друзьями. Совсем не обязательно изливать им душу, если вы того не желаете. Достаточно просто поговорить на отвлеченные темы, посмеяться или сходить в кино, на концерт, в театр. Такие массовые мероприятия благотворно влияют на наше эмоциональное состояние.

Во-первых, они уводят от насущных проблем, во-вторых, дают возможность выплеска эмоций, которые, бывает, копятся месяцами, а то и годами.

Медитация является отличным помощником в борьбе со стрессом. Медитация - это процесс, направленный на приведение себя в состояние сосредоточенности и сопровождается расслаблением и отрешенностью. Не воспринимайте процесс медитации как что-то непостижимое. Конечно, с первого раза достигнуть полного отстранения не получится, но, уделяя этому действию 10-15 минут в день, вы легко научитесь расслабляться. Кроме того, сама попытка медитировать отвлечет вас от реальности.

Итак, удобно сядьте и закройте глаза. Медленно расслабьте все тело - голову, шею, руки, туловище и ноги. Дышите ровно и спокойно, на выдохе повторяйте слово или фразу, или молитву заранее выбранную вами. Слова могут быть любыми, лишь бы они были спокойными и умиротворяющими. Вместо слов можно использовать любой звук, без труда произносимый на выдохе. Сосредоточьтесь на нем, заметьте, как вы его произносите, какой смысл он несет. Если возникают посторонние мысли, скажите себе «все равно» и продолжайте медитировать дальше. По прошествии 10-15 минут, посидите немного, а затем медленно откройте глаза и встаньте. Конечно, самое эффективное не ждать, когда ваше состояние станет невыносимым. Самое главное не доводить себя до крайности. Стресс - это не болезнь, стрессовые ситуации сопровождают нас на протяжении всей жизни. Постарайтесь уже сейчас научиться приводить себя в состояние равновесия, и тогда никакие болезни вам не страшны, а жизнь покажется легкой и увлекательной.

### **Методы борьбы в управленческой сфере**

При борьбе со стрессом в организации сложнее всего не создавать у сотрудников ощущение навязчивости. Неплохим решением является приобретение корпоративного абонеента для занятия спортом. Помимо снятия стресса это дает возможность сотрудникам сблизиться. Однако не каждый

человек после тяжелого рабочего дня согласится на физические нагрузки. Полезными являются и другие формы корпоративных мероприятий, направленных на сплочение коллектива. Не всякий человек может грамотно оценить свое эмоциональное состояние и принять соответствующие меры. Поэтому антистрессовое воздействие должно быть основано на профессиональном опыте и знаниях. Такими качествами обладает квалифицированный психолог.

В последнее время распространено проведение корпоративных психологических тренингов, нацеленных на снижение воздействия стресса и укрепление связей в коллективе. У такого способа существует ряд недостатков: недоступность услуг психолога в момент необходимости, относительно высокая стоимость, субъективность. Существенный барьер для использования услуг психолога — преобладание в обществе устойчивого стереотипа против профессиональной помощи в данной области. Большинство людей болезненно отнесется к предложению работодателя посетить психолога. Применение медикаментов обладает рядом схожих недостатков, самым страшным из которых является то, что некоторые могут наносить вред здоровью.

Мы не можем жить как запрограммированные машины. Бывают моменты, когда не нервничать просто невозможно. В такие минуты стоит остановиться и не драматизировать события, чтобы сохранить нервы в порядке.

Если вы запутались и никак не можете найти решение давно мучающей вас проблемы, то сядьте перед зеркалом и начните проговаривать ситуацию вслух. Сначала вам подобное занятие покажется странным, но потом привыкните и, скорее всего, «договоритесь» до верного решения.

Психологи советуют разговаривать с животными, или хоть со стенами, лишь бы шел диалог или монолог. Подобные разговоры положительно влияют на эмоции людей. Если во время диалога задавать вопросы и искать ответ, то разговор будет вдвойне продуктивен.

Если вы на кого-то сильно разозлились, то возьмите листок бумаги и напишите на нем все, что вы думаете об этом человеке, не стесняясь в

выражениях. Затем листок сомните и зашвырните куда-нибудь, или сожгите. Сразу почувствуете прилив энергии, а заодно поймете, что тот тип и подметки вашей не стоит.

Если вам просто нужно разрядиться, то примите теплый душ, поплачьте под струей воды, спойте любимую песню, покричите, что захочется. Потом выпейте настойку валерианы или пустырника, и вам станет совсем хорошо.

Чтобы предупредить стресс, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой. Если получится, попросите поставить в офисе теннисный стол, и снимайте психологическое напряжение, лупя ракеткой по шарикю. Заодно и играть научитесь.

Но главное – постарайтесь оценить свое поведение в той или иной ситуации. Если вы признаете собственную ошибку, то извинитесь перед тем, кого обидели и будьте проще и добрее к окружающим.

Очень важно ко всем и ко всему относиться более дружелюбно и добрее. Это целая теория (которая может подтверждаться на практике), что чем больше положительных эмоций мы излучаем, тем больше положительного в нашей жизни.

*Задания для самоконтроля:*

- 1. На основании изучения данного материала, предложите тренинг или методические рекомендации по формированию стрессоустойчивости для определенной категории людей.*
- 2. Проведите в своей группе тренинговые упражнения, направленные на снятие стрессовой напряженности.*

# ПРАКТИКУМ

## ЛИЧНЫЙ ПРОФИЛЬ СТРЕССА

Курт Теппервайн предлагает определить свои «слабые места» в отношении стрессоустойчивости с помощью определения личного профиля стресса [20]. Оцените каждое положение теста положительно или отрицательно.

1. Я легковозбудимый человек.
2. Я очень чувствителен.
3. Я отношусь ко всему весьма щепетильно.
4. Я все принимаю на свой счет.
5. Я сержусь, когда меня критикуют.
6. Я очень честолюбив.
7. Я недоволен моим нынешним положением.
8. Я «агрессивный» автолюбитель.
9. По натуре я очень мнителен.
10. Я сплю по 7-8 часов в сутки.
11. Я доволен собой.
12. У меня есть по крайней мере один настоящий друг.
13. Моими нынешними доходами я доволен.
14. Я черпаю силы в моей вере.
15. Состояние моего здоровья хорошее.
16. У нас с партнером полноценные взаимоотношения.
17. Я регулярно занимаюсь спортом.
18. Я умею распределять свое время.
19. Я выпиваю меньше трех чашек кофе в день.
20. Я даю себе короткие передышки несколько раз в день.
21. Я очень быстро восстанавливаю силы.
22. Я быстро теряю терпение.

23. Я многое беру на себя.
24. Я страдаю от страха.
25. Я ревнив.
26. Я страдаю от бессонницы.
27. Я испытываю комплекс неполноценности.
28. Мне трудно вставать по утрам.
29. Мне нелегко принимать решения.
30. В присутствии начальства я чувствую себя неуверенно.
31. У меня часто потеют руки.
32. Я чувствителен к изменениям погоды.
33. Вес моего тела нормальный.
34. Мое кровяное давление нормальное.
35. Меня часто мучают головные боли.
36. Я чувствителен к шуму.
37. Пищеварение у меня нормальное.
38. Я радуюсь мелочам.
39. Если меня что-то угнетает, то я высказываю это моему партнеру или друзьям.

**Ключ к опроснику:**

Вопросы: 1-9; 22-32; 35-36 ответ да – 1 балл.

Вопросы: 10-21; 33-34; 37-39 ответ нет – 1 балл

Чем выше сумма баллов, тем меньшая стрессоустойчивость характерна для человека. Кроме того личный профиль стресса помогает выявить ваши слабые места. После того, как они установлены, существуют две возможности: или избегать в будущем стрессовых ситуаций, или менять в стрессовой ситуации свое поведение и усваивать желаемые привычки.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ**

Всякому человеку свойственен определенный эмоциональный оптимум, при котором с наибольшей эффективностью регулируется интеллектуальная, волевая и моторная активность. Саморегуляция эмоционального состояния невозможна без предварительного самоконтроля, на основании которого делается вывод о соответствии или несоответствии эмоционального возбуждения оптимальному. Самоконтроль осуществляется посредством учета внешних проявлений эмоционального состояния, а успешность саморегуляции во многом зависит от того, в какой мере человек способен управлять именно теми проявлениями эмоций, которые у него наиболее выражены.

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики и пантомимики, движений, статических поз, речи, вегетативных сдвигов. В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения.

Методика выполнения работы. Основываясь на собственном опыте поведения и самочувствия в ситуациях стресса, по предлагаемой схеме оцените в баллах внешние признаки эмоционального возбуждения:

Опыт 1. Эмоциональное возбуждение, возникающее перед удачными экзаменами, спорами, соревнованиями, выступлениями.

Опыт 2. Эмоциональное возбуждение перед неудачными экзаменами, спорами и т. д.

### **Поведение**

- Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность.....1
- Поведение не отличается от обычного. Сознание направлено на предстоящую деятельность.....2
- Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат экзамена, спора.....3
- Частая смена настроений, раздражительность.....4

### **Мимика, пантомимика**

Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты.....	1
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных.....	2
В мимике проявляется некоторое напряжение. Незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре.....	3
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, закусывание губ, резкие движения головой, частое моргание глаз. Бурная жестикуляция.....	4

### **Движения**

Движения замедленные, вялые.....	1
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно.....	2
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет...3	
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела...4	

### **Статические позы**

Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статические положения.....	1
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами.....	2
Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене...3	
Позы неудобные, частая их смена.....	4

### **Речь**

Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Голос тихий.....	1
Обычная речь.....	2
Речь учащенная, более выразительная, чем обычно. Голос громкий.....	3
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса.....	4

### **Вегетативные проявления**

Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены.....	1
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц  
обычный.....2

Пульс несколько учащен. Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожи  
лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен.....3

Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышен 4

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ (А, Б)**

Имеется ряд интересных данных, касающихся взаимосвязи различных типов личности и разных видов заболеваний. Доктора М. Фридман и Р. Розенман описали тип личности А (стресскоронарный). Наиболее характерной чертой личности типа А является «болезненная спешка», ощущение, что они всегда должны что-то делать, «не тратить время зря». Люди типа Б спешат редко и менее подвержены сердечным заболеваниям.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДИАЛОГ СО ВРЕМЕНЕМ»**

Проведите разговор со временем в письменной форме. Скажите времени, что вы чувствуете по отношению к нему, что вам нравится, чем вы обижены и что вы хотите от него. Теперь ответьте от имени времени. Снова от своего лица продолжите разговор, пока не почувствуете, что полностью разобрались в своих отношениях со временем. Отвечать от имени времени желательно левой (нерабочей) рукой.

Создалось ли у вас ощущение, что вы воспринимаете время как своего врага?

Чувствовали ли вы его как вещь или товар, из которого надо извлечь как можно больше пользы?

Жаловались ли вы на то, что у вас есть проблема, как убить время?

Следующие вопросы помогут вам определить свои отношения со временем:

1. Когда вы выполняете какую-то рутинную, скучную работу, не сравниваете ли вы свою продуктивность в различные периоды времени?
2. Случалось ли вам с каким-то вашим знакомым обдуманно выбрать два маршрута к одному месту назначения, чтобы проверить, какой путь короче?
3. Часто ли вы устанавливаете себе сроки для выполнения какой-то определенной задачи (например, написать реферат ко вторнику или навести порядок в комнате к двум часам)?
4. Если ретроспективно оценить сейчас эти сроки, то реальны ли они были?
5. Экспериментируете ли вы с очередями, например, какая из них, в банке или в магазине, движется быстрее?
6. Испытываете ли вы раздражение, когда идущая впереди машина движется медленно, заставляя вас сбавить скорость?
7. Свойственно ли вам во время отпуска активно планировать время, чтобы успеть осмотреть все достопримечательности, или вы предпочитаете до полудня спать в своем номере?
8. Сколько времени занимает у вас дорога с работы домой вечером в часы пик? Известно ли вам, сколько времени нужно на то, чтобы проделать этот путь в другое время дня?
9. Сердитесь ли вы, когда кто-то заставляет вас ждать, а вам в это время нечем заняться? Берете ли вы с собой книгу на такой случай?
10. Часто ли вы употребляете фразы «Время – деньги», «Время бежит» или «Время работает на нас»?
11. Если вам необходимо несколько минут подождать в приемной, садитесь ли вы спокойно на стул, раскрывая принесенный с собой журнал? Или вы присаживаетесь на краешек стула, нетерпеливо ожидая, когда вас пригласят? Обойщик мебели в одной из клиник Сан-Франциско как-то заметил, что в приемной кардиологического отделения ему часто приходится менять передние края стульев, а не все сидение, как в других отделениях.

12. Готовы ли вы отстоять длинную очередь, чтобы попасть на интересующий вас фильм?

13. Вы обычно заканчиваете есть раньше других членов вашей семьи?

Завершение работы. Подведение итогов. Вернитесь к своим ответам на вопросы и к диалогу со временем. Дайте развернутый письменный ответ на вопросы: Являются ли ваши отношения со временем источником стресса? Как вы можете изменить неблагоприятную для вас ситуацию?

### **ОПРОСНИК «УТОМЛЕНИЕ – МОНОТОНИЯ – ПРЕСЫЩЕНИЕ – СТРЕСС»**

Опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс» представляет собой адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II. Опросник предназначен для оценки выраженности вышеперечисленных компонентов актуального функционального состояния. Он состоит из сорока утверждений, которые необходимо оценить по 4-балльной шкале:

«почти никогда» – 1 балл, «часто» – 2 балла, «иногда» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла. Обработка заключается в расчете коэффициентов утомления, монотонии, пресыщения и стресса в соответствии с ключами, а также в построении профиля из 4-х оценок текущего состояния. Если значение коэффициента менее 18 баллов – то исследуемый компонент не выражен, от 18 до 29 баллов – выражен, более 30 баллов – сильная степень выраженности.

Опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс» предназначен для индивидуального или группового использования.

Состояния, исследуемые с помощью опросника «УМПС», определяются как:

Утомление – функциональное состояние организма, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью, выражающееся в ухудшении показателей деятельности и прекращающееся после отдыха.

Монотония – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе. Характеризуется снижением тонуса и восприимчивости, ослаблением сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, стереотипизацией действий, появлением ощущений скуки и потерей интереса к работе. Продуктивность деятельности может лишь на некоторое время восстановиться за счет включения особых волевых усилий. В ответ на монотонные условия работы могут развиваться и явления психического пресыщения.

Психическое пресыщение – психическое состояние, вызванное однообразной, лишенной смысла деятельностью. Признаком наступления пресыщения выступает потеря интереса к работе и неосознанное стремление к варьированию способов исполнения. Раннее наступление психического пресыщения может рассматриваться в качестве симптома психического заболевания и невроза.

Стресс – это функциональное состояние организма, возникающее в результате отрицательного внешнего воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов.

Ключи для обработки методики:

$$K_{ут} = (\text{Сумма } (9, 11, 12, 21, 32) - \text{Сумма } (2, 10, 14, 27, 28)) + 25$$

$$K_{м} = (\text{Сумма } (5, 6, 16, 23, 24, 33, 35) - \text{Сумма } (3, 25, 30)) + 15$$

$$K_{прес} = (\text{Сумма } (4, 15, 19, 36, 39) - \text{Сумма } (1, 17, 20, 26)) + 20$$

$$K_{стр} = (\text{Сумма } (7, 18, 22, 31, 34, 37, 40) - \text{Сумма } (8, 29, 38)) + 15$$

Где  $K_{ут}$  – коэффициент утомления,  $K_{м}$  – монотонии,  $K_{прес}$  – пресыщения,  $K_{стр}$  – стресса.

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас во время работы (учебы). Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим переживаниям во время рабочего (учебного) дня.

Для оценки используйте 4-балльную шкалу:

1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда

Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Работа доставляет мне удовольствие	1	2	3	4
Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе	1	2	3	4
Работа не кажется мне тупой или слишком однообразной	1	2	3	4
Я работаю почти с отвращением	1	2	3	4
Я чувствую себя неповоротливым и сонным	1	2	3	4
Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий	1	2	3	4
У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы	1	2	3	4
На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно	1	2	3	4
Чтобы справиться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем обычно	1	2	3	4

0	Моя работа «идет» без особого напряжения	1	2	3	4
1	Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией	1	2	3	4
2	Я чувствую себя утомленным	1	2	3	4
3	Я продолжаю работать и дальше, но без всякого интереса	1	2	3	4
4	Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения	1	2	3	4
5	Я работаю с неохотой	1	2	3	4
6	Я пытаюсь изменить деятельность или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости	1	2	3	4
7	Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной	1	2	3	4
8	Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх	1	2	3	4
9	На работе я вялый и безрадостный	1	2	3	4

0	Работа не очень тяготит меня	1	2	3	4
1	Мне приходится заставлять себя работать	1	2	3	4
2	Мне приходится мгновенно собираться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные неполадки и сбои в работе	1	2	3	4
3	Во время работы мне хочется встать, немного подвигаться и размяться	1	2	3	4
4	Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой	1	2	3	4
5	Моя работа полна разнообразных заданий	1	2	3	4
6	Я охотно выполняю свою работу	1	2	3	4
7	Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной рабочими задачами	1	2	3	4
8	Я собран и полностью включен в выполнение любого ставящегося передо мной рабочего задания	1	2	3	4
	Я могу без труда	1	2	3	4

9	принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций				
0	Время за работой пролетает незаметно	1	2	3	4
1	Я уже привык к тому, что в моей работе в любой момент может случиться что-либо непредвиденное	1	2	3	4
2	Я реагирую на происходящее недостаточно быстро	1	2	3	4
3	Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось	1	2	3	4
4	Мне становится не по себе при любом незначительном сбое или помехе в работе	1	2	3	4
5	Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего дня	1	2	3	4
6	Я сыт по горло этой работой	1	2	3	4
	Я чувствую себя	1	2	3	4

7	измученным и совершенно разбитым				
8	Мне не трудно самостоятельно принять любое решение, касающееся выполнения моей работы	1	2	3	4
9	В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия	1	2	3	4
0	Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность	1	2	3	4

## **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ ХЕЙМА Э. (E. HEIM)**

– скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий, – копинг-механизмы.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Э. Хейма являются:

- изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно-психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;

- исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения;

- проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;

- составление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

Противопоказаний, согласно авторам публикации, к использованию методики нет. Отмечается лишь отметить неадекватность применения методики Э.Хейма у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

Инструкция испытуемому к методике Э. Хейма

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»

5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что

6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»

7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»

8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»

9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

## Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»

3. «Я подавляю эмоции в себе»

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»

5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»

6. «Я впадаю в состояние безнадежности»

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

## В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Интерпретация полученных результатов

Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

«проблемный анализ» (А5),

«установка собственной ценности» (А10),

«сохранение самообладания» (А4) – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

«протест» (Б1),

«оптимизм» (Б4) – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

«сотрудничество» (В7),

«обращение» (В8),

«альтруизм» (В2) – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

«смирение» (А2),

«растерянность» (А8),

«диссимуляция» (А3),

«игнорирование» (А1) – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

«подавление эмоций» (Б3),

«покорность» (Б6),

«самообвинение» (Б7),

«агрессивность» (Б8) – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

«активное избегание» (В3),

«отступление» (В6) – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

«относительность» (А6),

«придача смысла» (А9),

«религиозность» (А7) – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

«эмоциональная разрядка» (Б2),

«пассивная кооперация» (B5) – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

«компенсация» (B4),

«отвлечение» (B1),

«конструктивная активность» (B5) – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аканде А. Психологические последствия безработицы у женщин Южной Африки // Психологический журнал.-2003.- №1.- С.127-136.
2. Аннелизе Х., Франц Х., Юрген О., Ульрих Р. Базисное руководство по психотерапии - Изд-во «Речь», 1998. - 784 стр.
3. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности - Изд-во Алтайского государственного университета, 2000г. – 123 стр.
4. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л.:
5. Как женщины снимают стресс в России / Н. Ефремова // Знание-сила.- 2004.- № 4.- С. 39-40.
6. Как победить одиночество / А. Росс.- Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 314 с.
7. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология – Питер, 2004г. - 539 стр.
8. Копонев, С. Душевное лекарство // Природа и человек (Свет).-2003.- №8.- - С.38-39.
9. Стельмах С.А. Лекционный материал по предмету «Клиническая психология» Психолого-педагогический факультет ВКГУ имени С. Аманжолова, Усть-Каменогорск, 2003г.
10. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
11. Метаморфозы стресса / О. Балла // Знание-сила.-2004.- № 4.- С. 34-38.
12. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом //Учебно-методическое пособие - Казань, 2003 г. - 98 стр.
13. Орлова Н. Профессия: домохозяйка / Будь здоров. – 2005. - № 2. – С 76 - 79.
14. Перре М., Бауман У. Клиническая психология - Питер 2007г. - 1312 с.
15. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина.- М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001.- 224 с.

16. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни / Н. Самоукина // Карьера.- 2003.- № 12.- С. 40-45.
17. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред.Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко.- СПб.: Речь, 2002.- 694 с.
18. Психология профессионально обусловленных кризисов : [монография]/ Э.Э. Сыманюк; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т.-М.: Изд-во Моск. психолого-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004. - 319 с.
19. Стресс в работе секретаря / И.К Безменова // Справочник секретаря и офис-менеджера.-2003.- № 2.- С.74-80.
20. Стресс: тихий убийца // ГЕО.--2003.- № 5.- С.167-179.
21. Стресс на рабочем месте // Управление персоналом.-2003.- № 9.- С.74-75.
22. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 256 с.
23. [www.sunhome.ru/](http://www.sunhome.ru/)
24. [www.abc-people.com/](http://www.abc-people.com/)
25. [www.beautynet.ru](http://www.beautynet.ru)
26. [www.stressa-net.ru](http://www.stressa-net.ru)
27. [www.metod-kluch.narod.ru](http://www.metod-kluch.narod.ru)
28. <http://extra/>
29. <http://psychologi.net.ru/>
30. <http://strana-sovetov.com/career/>

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ СТРЕССА</b>	<b>5</b>
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС</b>	<b>35</b>
<b>МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ</b>	<b>45</b>
<b>ПРАКТИКУМ</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>72</b>