

Семиздралова О. А.

Развитие стрессоустойчивости

Учебное пособие



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)



Институт психологии им. Л. С. Выготского

Ольга Анатольевна Семиздралова

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Учебное пособие

Санкт-Петербург
Научные технологии
2023

УДК 159.913

ББК 88.6

С30

Рецензент

Елена Анатольевна Селиванова, канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии ГБУ ДПО «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования», доцент

Автор

Ольга Анатольевна Семиздралова, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии семьи и детства, Институт психологии им. Л. С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет

Семиздралова О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / О. А. Семиздралова. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2023. – 82 с.

ISBN 978-5-907618-37-4

Учебное пособие посвящено вопросам описания, диагностики и современных методов развития стрессоустойчивости. Основное содержание учебного пособия посвящено анализу определения понятий «стресс» и «стрессоустойчивость», описанию современных практик развития стрессоустойчивости, включает методики диагностики стрессоустойчивости.

Учебное пособие написано с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлениям подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Педагогика и психология девиантного поведения», «Клиническая психология», «Психология служебной деятельности».

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Психология управления в образовательной организации», «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения», «Клинико-психологическая помощь ребенку и семье», «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности». Учебное пособие можно использовать как источник информации, учебных заданий (упражнений) и как практическое руководство в рамках аудиторной и самостоятельной работы студентов. Оно также может быть использовано в системе повышения квалификации психологов и педагогических кадров, в процессе курсовой подготовки (и переподготовки) педагогов-психологов.

© ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет», 2023

ISBN 978-5-907618-37-4

© Семиздралова О. А., 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	7
РАЗДЕЛ 1 СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ	10
Список литературы к занятию.....	25
Вопросы	27
Задания для студентов к занятиям и самостоятельной работе	27
Темы рефератов.....	30
РАЗДЕЛ 2 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.....	31
Список литературы к занятию.....	35
Вопросы	36
Задания для студентов к занятиям и самостоятельной работе	36
Темы рефератов.....	38
РАЗДЕЛ 3 ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	40
Список литературы к занятию.....	47
Вопросы	48
Задания для студентов к занятиям и самостоятельной работе	49
Темы рефератов.....	51
РАЗДЕЛ 4 МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	52
Список литературы к занятию.....	61
Вопросы	63
Задания для студентов к занятиям и самостоятельной работе	63
Темы рефератов.....	65
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ.....	68
Приложения	74

ПРЕДИСЛОВИЕ

В современных условиях эффективность деятельности во многом зависит от возможности человека противостоять стрессу. Это определяет актуальность проблемы борьбы со стрессом и повышения стрессоустойчивости. Забота о сохранении психологического здоровья, в том числе через формирование и развитие стрессоустойчивости, одна из значимых задач психологии сегодняшнего дня.

Целью пособия «Развитие стрессоустойчивости» является формирование профессиональных компетенций, закрепление и углубление теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях, а также формирование у студентов навыков и умений решения практических задач по диагностике и развитию стрессоустойчивости.

Данное пособие предназначено для проведения занятий и организации самостоятельной работы студентов по дисциплинам: «Управление стрессом в образовательной организации», «Психологические методы развития стрессоустойчивости», «Психология экстремальных состояний и ситуаций», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

Данные дисциплины включены в учебные планы следующих направлений подготовки: 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», направленность программы «Психология управления в образовательной организации», магистратура; 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения», специализация «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения», специалист; 37.05.01 «Клиническая психология», специализация «Клинико-психологическая помощь ребенку и семье», специалист; 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности», специалист.

Дидактическая направленность пособия определила его структуру и основное содержание. Учебное пособие состоит из введения, четырех разделов, списка литературы и приложений.

Первый раздел «Стресс и стрессоустойчивость» включает задания и вопросы, позволяющие провести анализ материала, представленного в литературе, с целью формирования представлений о стрессе, его видах, его причинах, признаках; стрессоустойчивости, ее характеристиках и путях развития. Например, такие задания, как: прочитать статьи и высказать свое мнение по вопросу; провести групповое обсуждение вопроса; составить кроссворд; составить глоссарий; составить список статей, опубликованных по проблеме развития стрессоустойчивости, за последние пять лет. Предложены кейсы с целью выявления особенностей стрессоустойчивости у людей с различными личностными особенностями, обоснования стрессоустойчивости как профессионально-важного качества.

Второй раздел «Методы диагностики стрессоустойчивости». В этом разделе дается описание экспресс-методик, опросников, тестов, используемых для диагностики стрессоустойчивости. Предлагается задание, нацеленное на формирование базы соответствующих методик у каждого студента. Студентам предлагается провести соответствующую диагностику с использованием двух-трех методик. При этом акцентируется внимание на соблюдении процедуры проведения диагностики, обсуждается интерпретация результатов.

Третий раздел «Практики развития стрессоустойчивости». В этом разделе даны задания, позволяющие систематизировать информацию о путях развития стрессоустойчивости, выявлении ресурсов человека для противодействия стрессу. Предлагаются кейсы, ориентированные на возможность решения профилактических задач на практике, реализацию методик развития стрессоустойчивости. Студентам предлагается разработать программу мероприятий, направленных на предупреждение стресса, а также содержание конкретного мероприятия, нацеленного на просвещение в вопросах профилактики стресса.

Четвертый раздел «Методы саморегуляции психических состояний». В этом разделе предлагается краткое описание различных методов саморегуляции психических состояний. Описаны конкретные упражнения, которые могут

быть использованы обучающимися в дальнейшей практике развития стрессоустойчивости. Студентам предлагается подготовить рекомендации по профилактике стресса и развитию стрессоустойчивости на основе результатов самодиагностики.

По каждому разделу предложен список литературы, вопросы и задания для студентов, темы рефератов. В конце пособия приведен общий список источников. Даны вопросы к зачету.

ВВЕДЕНИЕ

Значимость изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости в современном обществе определяется социальным заказом, в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах деятельности. Теория и практика развития стрессоустойчивости связаны с особенностями перехода к информационному обществу, ускорением научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности. Особенное значение развитие стрессоустойчивости приобретает в профессиях, связанных с экстремальными и эмоционально напряженными условиями.

Совокупность качеств личности, которые позволяют переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной жизнедеятельности, без особых вредных последствий для результатов деятельности, окружающих и своего здоровья, поддерживающая оптимальную работоспособность, можно описать термином «стрессоустойчивость».

Среди зарубежных исследователей проблемой стрессоустойчивости занимались Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др. Проблема стрессоустойчивости изучалась также и в отечественных исследованиях такими учеными, как: В. А. Абабков, Л. М. Аболин, А. А. Баранов, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, М. Ю. Денисов, Л. Г. Дикая, П. Б. Зильберман, О. А. Конопкин, Г. И. Косицкий, Л. В. Куликов, А. В. Либин, А. В. Либина, А. Ю. Маленова, К. И. Погодаев, А. А. Реан, С. В. Субботин, Ю. В. Щербатых и др.

Единого определения стрессоустойчивости нет, и рядом авторов (Л. М. Аболин, Б. Х. Варданян, П. Б. Зильберман, С. М. Оя, В. М. Писаренко, О. А. Сиротин) стрессоустойчивость сводится лишь к понятию эмоциональной

устойчивости, хотя эти понятия не являются тождественными, но общими для них является способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях; способность личности сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов. Например, такие исследователи, как Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев, базой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, состоящую из определенных компонентов (О. А. Конопкин), которые стилистически разнообразны (Л. Г. Дикая, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев). А. Д. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Н. Сирота, С. Фолкман определяют данную характеристику как эмоционально обусловленные механизмы, позволяющие справиться со стрессом (копинг-механизмы), и механизмы психологической защиты (Н. Хаан).

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического (свойства, тип нервной системы); эмоционального компонента – эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; мотивационного (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации; информационного компонента – профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач; интеллектуального компонента – оценка, прогноз, принятие решений о способах действий.

Особое внимание уделяется проблеме изучения факторов стрессоустойчивости, переменных, которые определяют успешное решение сложных, критических ситуаций. Данная проблема носит междисциплинарный характер, вызывая интерес исследователей в области медицины, психологии, социологии.

В рамках освоения различных психологических дисциплин, затрагивающих изучение стресса и стрессоустойчивости, может быть использовано данное учебное пособие.

Пособие включает систематизированный теоретический материал, отражающий результаты исследования стресса и стрессоустойчивости. Представлены структура стрессоустойчивости, факторы, определяющие ее развитие. В пособие включены методики диагностики стресса и стрессоустойчивости.

Каждый раздел пособия содержит контрольные вопросы, задания для студентов, которые могут быть использованы как на занятии, так и для организации самостоятельной работы студентов. Выполнение заданий предполагает подготовку рефератов, оформление систематизирующих таблиц, конспектирование публикаций по проблеме стресса и стрессоустойчивости, решение кейсов, диагностику и самодиагностику стрессоустойчивости, оформление рекомендаций по профилактике стресса и развитию стрессоустойчивости. По каждой теме предложен список тем рефератов. Список литературы приведен к каждой теме и к курсу в целом. Даны примерные вопросы к зачету.

Итогом работы, с использованием данного пособия, является освоение теоретического материала по проблеме развития стрессоустойчивости, оформление подборки методик диагностики стрессоустойчивости, формулировка практических рекомендаций по коррекции и профилактике стресса.

Данное пособие также может быть использовано в системе повышения квалификации психологов и педагогических кадров, в процессе курсовой подготовки (и переподготовки) педагогов-психологов.

РАЗДЕЛ 1 СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Проблема возникновения стресса у человека, его протекания и последствий привлекает внимание специалистов различных областей науки. В последние годы значительно возросло число публикаций по прикладным аспектам изучения стресса, затрагивающих самые разные стороны жизни человека.

Традиционно в зарубежных странах существует повышенный интерес к изучению проблемы стрессоустойчивости и совладающего поведения (Г. Бенсон, С. Вулф, Дж. Гринберг, У. Кэннон, В. Люте, К. Маккей, Р. Лазарус, Г. Селль, Й. Шульц и другие). Более того, к концу XX века в науке выделилась отдельная отрасль психологического знания – стресс-менеджмент, которая занимается проблемой эффективного преодоления стресса в направлении разработки и применения программ медицинской и организационной помощи в стрессовых ситуациях, а также оздоровления и адаптации населения, снижения психосоциальных рисков, повышения качества жизни.

В российской психологической науке проблемой стрессоустойчивости занимались В. А. Абабков, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О. С. Медведев, Н. Е. Водопьянова, Т. С. Кабаченко, О. В. Лозгачева, В. М. Смирнов, Л. А. Китаев-Смык, А. А. Криулина, А. Б. Леонова, В. Л. Марищук и другие авторы. В работах Л. Л. Анцыферова, Л. С. Выготского, В. А. Пономаренко устойчивость личности связывается с умением продуктивной организации деятельности и ориентированием на адекватные по времени цели.

Значительная доля исследований в психологической науке приходится на изучение особенностей влияния профессиональной деятельности на здоровье специалистов, чья работа связана с эмоциональным напряжением и взаимодействием с людьми (О. Н. Абакумов, М. А. Багрий, Д. Р. Мерзлякова, В. Я. Сазонов). У таких специалистов нередко наблюдаются психофизиологические реакции на ситуации в трудовой деятельности. Эти реакции являются проявлением профессионального стресса.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения. Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения [Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.].

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

Этим термином объединяют большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной деятельностью, опасной ситуацией и т. д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук. В литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т. д., что еще больше затрудняет изучение этой и без того довольно сложной

проблемы [Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.].

Стресс как состояние организма и психики является одной из реакций на критические ситуации жизни и деятельности. Как отмечает В. Ф. Василюк, она может быть определена как «ситуация *“невозможности”*», то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних *“необходимостей”* своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.) [Василюк, Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критич. ситуаций / Ф. Е. Василюк; [Предисл. В. П. Зинченко]. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.].

Критические жизненные ситуации описываются понятиями стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Каждое из этих понятий имеет свое категориальное поле, которое определяется прежде всего тем, какая «жизненная необходимость» оказывается не реализована в результате неспособности имеющихся у субъекта «типов активности» справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Эти условия, тип активности и специфическая жизненная необходимость и являются теми главными дифференцирующими признаками, по которым можно характеризовать основные типы критических ситуаций по особенностям их переживания как особой формы деятельности, а не только как особой формы отражения в сознании субъективной картины события.

По утверждению N. H. Rizvi [Rizvi, N. H. A critique of the models to study stress // J. of Social Science and Humn. – 1985. – Vol. 1–2. – P. 103–123], основное значение стресса приписывается известным, специфичным, узким операциональным понятиям либо оно используется в слишком широком смысле. Автор, обобщая работы многих зарубежных исследователей, считает, что концепция стресса находится в довольно аморфном состоянии. Есть несколько объяснений тому – S. Levine и N. Scotch [Levine, S., Scotch, N. (Eds.). Social Stress. – Chicago: Aldine, 1970] в 1970 году коротко суммировали их.

1. Концепция стресса использовалась широким кругом специалистов в интересах различных дисциплин, таких как социология, психология, медицина, инженерия, что нашло отражение, естественно, в различиях взглядов на проблему.

2. В области общественных наук первоначально большее внимание стрессу уделяли клинически ориентированные исследователи, чем ученые, более ориентированные на методологически и количественно четкие представления и склонные определять эту проблему в ясных рабочих терминах.

3. Само слово «стресс» указывает на его возможно различное применение. Оно может быть отнесено к действию каких-то стимулов (стрессоров) или к переживанию индивидом эмоционального состояния.

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

По мнению Л. А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в данной области, адекватно понимание стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при

сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека [Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва: Акад. проект, 2009. – 943 с.].

В современной психологии выделяют следующие модели стресса [Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1995; Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2000]:

1. Генетически-конституциональная теория, суть которой сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от определенных защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств.

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

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

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

5. Междисциплинарная модель стресса. По мнению авторов, стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но, возможно, и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

6. Теории конфликтов. Несколько моделей стресса отражают взаимосвязь поведения субъектов в обществе и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. Одна из теорий конфликта полагает, что предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций. Теории конфликтов рассматривают также в качестве причин стресса факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

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

8. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы. Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована

В. Р. Dohrenwend, который рассматривает стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и неадаптивные реакции. Автор под стрессорными понимает прежде всего социальные по своей природе факторы – такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

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

10. Интегративная модель стресса. Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Понятие такой проблемы авторы определяют как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы (трудностей с ее решением) сопровождается напряжением функций организма – если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает – развивается стресс. По мнению авторов, способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов: 1) ресурсов человека – его общих возможностей по разрешению различных проблем, 2) личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы, 3) происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения, 4) наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему, 5) типа выбранного реагирования – защитного или агрессивного. Значение и учет этих факторов определяет выбор стратегии поведения для предотвращения стресса.

Г. Селье выделяет два типа стресса в повседневной жизни человека: эустресс и дистресс; эустресс сочетается с желательным эффектом, это нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни; дистресс –

патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах. Дистресс всегда неприятен, он всегда связан с вредоносным стрессом.

Р. Лазарус ввел понятие *физиологического* и *психологического (эмоционального) стресса*. [Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970]. Физиологическими стрессорами являются крайне неблагоприятные физические условия, вызывающие нарушение целостности организма и его функций (очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия). Психологическими стрессорами являются те воздействия, которые сами люди оценивают как очень вредные для своего благополучия. Это зависит от опыта людей, их жизненной позиции, нравственных оценок, способности адекватно оценивать ситуацию.

Информационный стресс – это состояние информационной перегрузки, когда индивид: не справляется с поставленной задачей; не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе, будучи ответственным за последствия принятых решений.

Посттравматический стресс – психологическое состояние, которое возникает в результате психотравмирующих ситуаций, выходящих за пределы обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей. Отличается пролонгированным воздействием, имеет латентный период и проявляется в период от шести месяцев до десяти лет и более после перенесения однократной или повторяющейся психологической травмы.

Эмоциональный стресс – это напряжение неспецифических адаптационных реакций организма на патогенное воздействие внешней среды, опосредованное чрезвычайными по силе или длительными отрицательными эмоциями. Эмоциональное переживание лежит в основе многих адаптивных физиологических реакций, позволяющих организму за счет мобилизации резервных возможностей преодолевать конфликтные ситуации. При определенных условиях

эмоциональный стресс может явиться причиной возникновения неврозов, гормональных дисфункций, а также патологических изменений сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

Физиологический стресс связан с физическими нагрузками. Однако характер стрессовых реакций и динамика их развития практически не зависят от характера стрессора. В этом смысле стресс – это неспецифическая системная реакция организма, направленная на приспособление к новым резко изменившимся условиям природной или социальной ситуации. «Состояние стресса можно определить как возникновение необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям. Следовательно, брак, развод, повторный брак можно квалифицировать как стрессовые ситуации. То же самое можно сказать и о перелете в другой временной пояс, о теннисном матче, карточной игре, повышении или понижении на службе или потере работы. Естественно, что одни из стрессов могут иметь эмоционально положительную окраску, а другие – эмоционально отрицательную. Далеко не все из них опасны для здоровья, не все ведут к депрессии» (Г. Селье) [Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2006].

В своей книге «Стресс без дистресса» Ганс Селье рассматривал стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы [Селье, Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.]. Эти реакции доказывают, что:

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

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

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

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти. Г. Селье обобщил все результаты своих исследований и пришел к выводу, что развитие стрессовой ситуации проходит три стадии, которые он назвал общим адаптационным синдромом.

Первая стадия проявляется при первом появлении стрессора и носит название *стадия тревоги*. Для этой стадии характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает, и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

Вторая стадия, *стадия резистентности* (сопротивления), наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Третья стадия – это *стадия истощения*. Наступает при нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов в период борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Эти три фазы развития стресса можно проследить на большом отрезке времени. Интенсивность реакций человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора.

Я. Рейковский выделил три типа объективных поведенческих изменений, наступающих в результате воздействия сильных эмоциональных раздражителей (прежде всего отрицательных) [Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983]. К ним относятся: изменения в структуре деятельности – повышение или фрагментарное снижение уровня выполнения задач, полная дезорганизация деятельности; изменение в направлении деятельности – появление действий, нацеленных на устранение стресс-фактора или на защиту от него; изменения в эмоциональной экспрессии эмоциональных переживаний – вербализация, аффективные вспышки, имеющие целью разрядку эмоционального возбуждения.

В психологической науке нет единого понимания содержания такого явления, как стрессоустойчивость, и, следовательно, нет единственного определения этого понятия. Под термином «стрессоустойчивость» понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и многие другие.

Например, Л. М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань, 1987]. Б. Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации [Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983]. В. А. Бодров пишет, что стрессоустойчивость есть свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве [Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЭРСЭ, 2000]. Л. Г. Дикая определяет эмоциональную устойчивость как результат

взаимодействия личности, состояния и среды [Дикая, Л. Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6].

Ряд исследователей рассматривает стрессоустойчивость через призму физиологических детерминант, в частности, через общие свойства нервной системы и темперамент (Б. А. Вяткин, С. Л. Макаренко, В. Д. Небылицин, Б. М. Теплов). Так, Я. Рейковский рассматривает как основу стрессоустойчивости «чувствительность в эмоциогенных раздражителях». Этому же подхода придерживается К. К. Платонов: он рассматривает стрессоустойчивость как взаимодействие эмоционально волевых качеств личности (степень волевого владения достаточно сильными эмоциями) в их отношении к характеру деятельности и пишет, что важна не сама по себе большая или меньшая эмоциональная возбудимость, а ее влияние на навыки и на деятельность человека. В. А. Плахтиенко, Н. И. Блудов сводят стрессоустойчивость к свойству темперамента, позволяющему надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии [Михеева, Н. Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность, 2010, № 2].

Другие авторы (Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота и др.) относят к стрессоустойчивости различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан). Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планового решения проблемы, позитивной переоценки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Также это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы (Д. Амирхан). На копинг-стратегии влияет локус-контроль (Д. Роттер), этнический фактор (Л. Таукенова), тип высшей нервной деятельности (Л. Собчик), психические и соматические заболевания

(Е. Чехлатый, Н. Сирота, В. Ялгонский). [Михеева, Н.Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность, 2010, № 2].

Можно выделить четыре типа людей, в зависимости от уровня стрессоустойчивости:

1. Стрессонеустойчивые люди. Для таких людей любое неожиданное событие оказывается стрессом. Комфорт для них состоит в размеренности и стабильности, как можно меньшем количестве из ряда вон выходящих ситуаций. А реагируя на стресс, люди с данным типом стрессоустойчивости теряются и могут вести себя неадекватно.

2. Стрессотренируемые люди. Люди с этим типом стрессоустойчивости адаптированы к медленным и постепенным изменениям, к ним они приспосабливаются без проблем. Однако резкие перемены их пугают, путают мышление, выбивают из колеи, повергают в депрессивные состояния.

3. Стрессотормозные люди. К людям данной категории относятся активные личности, спокойно воспринимающие резкие перемены. Они способны мгновенно адаптироваться практически к любым изменениям, реагируя оптимально и быстро. Нервная система стрессотормозных людей очень вынослива и переносит тяжелые нагрузки.

4. Стрессоустойчивые люди. Личности четвертого типа обладают психикой, которую почти невозможно разрушить. Они привыкли к жизни в быстром ритме, а стабильность и размеренность вызывает у них отторжение и даже оттенок надменности. Эти люди могут жить в условиях постоянного стресса без ущерба для себя.

Оптимальная стрессоустойчивость должна сочетать в себе переносимость нагрузок с одной стороны и способность к сопереживанию с другой.

В исследовании факторов стрессоустойчивости, проведенном А. А. Реан и А. А. Барановым, было определено, что стрессоустойчивость определяется трудовой мотивацией, социально-психологической толерантностью, высоким

уровнем внутреннего локуса-контроля и самооценки, а также истинной адаптацией конструктивного типа [Баранов, А. А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997; Реан, А. А., Баранов, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопр. психологии. – 1997. – № 1].

Структуру стрессоустойчивости личности М. Ф. Секач предлагает рассматривать как динамическую структуру, включающую: эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты [Секач, М. Ф. Психическая устойчивость человека: Монография / М. Ф. Секач. – М.: АПКИППРО, 2013. – С. 143].

- Эмоциональный, накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляющийся в уверенности, в чувстве воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи.

- Интеллектуальный, отражающий умственную работоспособность, тип мышления.

- Волевой компонент, выражается в самообладании, самоконтроле, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации.

Ю. Н. Гурьянов выделяет еще ряд структурных компонентов:

- мотивационный, отражающий устремленность личности на выполнение поставленной задачи;

- физиологический компонент, определяющий запас энергетических возможностей организма;

- познавательный, характеризующий степень осознания и понимания служебной задачи;

- операциональный (моторный), объединяющий применяемые способы и приемы деятельности;

- коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию [Гурьянов, Ю. Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие / Ю. Н. Гурьянов. – М.: Академия ФПС России, 2001. – С. 470].

Н. И. Бережная рассматривает категорию стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического (тип, свойства центральной нервной системы);
- мотивационного, считая, что сила мотивов во многом определяет эмоциональную устойчивость;
- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- интеллектуального, действующего на оценку требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – С. 453–457].

Р. М. Шагиев включает в структуру стрессоустойчивости следующие блоки:

- психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций);
- волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);
- особенности саморегуляции поведения (планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции поведения);
- мотивация (мотивация стремления к успеху) [Шагиев, Р. М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03. – М., 2009. – С. 16–18].

А. Л. Рудаков в качестве компонентов стрессоустойчивости выделяет: направленность личности, ситуативную и личностную тревожность, локус контроля, личностную рефлекссию, самооценку, когнитивный стиль и показатели нейротизма [Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31–33].

Все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости, находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других. Устойчивость к стрессу является важным условием сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К ЗАНЯТИЮ

1. Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2006.
2. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань, 1987.
3. Баранов, А. А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997; Реан, А. А., Баранов, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопр. психологии. – 1997. – № 1.
4. Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – С. 453–457.
5. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1995.
6. Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2000.
7. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЭР СЭ, 2006. – 528 с.

8. Вардanian, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.

9. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк; [Предисл. В. П. Зинченко]. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

10. Гурьянов, Ю. Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие / Ю. Н. Гурьянов. – М.: Академия ФПС России, 2001. – С. 470.

11. Дикая, Л. Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6.

12. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.

13. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва: Акад. проект, 2009. – 943 с.

14. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970.

15. Михеева, Н. Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2.

16. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31–33.

17. Секач, М. Ф. Психическая устойчивость человека: Монография / М. Ф. Секач. – М.: АПКИППРО, 2013. – С. 143.

18. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

19. Чернявский, А. Ф. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости у медицинских работников в условиях муниципального стоматологического учреждения / А. Ф. Чернавский, И. А. Петров, А. С. Гаврилова, М. А. Чернавский // Проблемы стоматологии. – 2016. – Т. 12. – № 3. – С. 107–112.

20. Шагиев, Р. М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03. – М., 2009. – С. 16–18.

21. Щербатых, Ю. В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2008. – 304 с.

22. Levine, S., Scotch, N. (Eds.). Social Stress. – Chicago: Aldine, 1970.

23. Rizvi, N. H. A critique of the models to study stress // J. of Social Science and Humn. – 1985. – Vol. 1–2. – P. 103–123.

ВОПРОСЫ

1. Дайте определение понятия «стресс» с точки зрения различных авторов.
2. Опишите модели стресса.
3. Дайте характеристику различных видов стресса.
4. Какие стадии развития стресса можно выделить?
5. В чем сложность определения понятия «стрессоустойчивость»?
6. Какие компоненты выделяют в структуре стрессоустойчивости?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Задание 1

Составить список литературы по теме «Стресс и стрессоустойчивость», включающий монографии, статьи, диссертации, учебные и учебно-методические пособия, опубликованные за последние пять лет. Оформление списка должно соответствовать требованиям стандарта.

Задание 2

Составить опорный конспект по теме «Стресс и стрессоустойчивость», отражающий следующие вопросы:

1. История изучения проблемы.
2. Симптомы и факторы стресса.
3. Структура стрессоустойчивости.

Задание 3

Составить глоссарий по теме «Стресс и стрессоустойчивость». Глоссарий (лат. *glossarium* – «собрание глосс») – словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием, иногда переводом на другой язык, комментариями и примерами. Составить кроссворд по теме, используя не менее двадцати понятий темы.

Задание 4

Подготовиться к групповому обсуждению вопросов:

1. Понятие «стресса» в историческом и современном контексте.
2. Проявления стресса: на физическом уровне, социально-поведенческом, психоэмоциональном.
3. Факторы стресса в профессиональной деятельности педагогов, медицинских работников, социальных работников.
4. Различные подходы к определению понятия стрессоустойчивости.
5. Условия развития стрессоустойчивости.

Задание 5

Используя предложенную литературу, выделить специфические особенности проявления стресса в профессиональной деятельности. Составить таблицу.

1. Бабкина, Н. А. Устойчивость сотрудника ОВД в сложных профессиональных ситуациях / Н. А. Бабкина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 4 (31). – С. 56–57.
2. Винокур, В., Розанова, М. Профессиональный стресс губит сотрудников / В. Винокур, М. Розанова // Медицина Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательство СПб ГУ, 2007. – № 11. – С. 28.
3. Кобозев, И. Ю. Оценка профессионального стресса и его влияния на механизмы психологической защиты руководителей / И. Ю. Кобозев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 84–90.

4. Корехова, М. В. Психическая дезадаптация специалистов в экстремальных условиях деятельности / М. В. Корехова, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2014. – 139 с.

5. Куликова, Е. А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 10 (октябрь). – 0,7 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2019/192039.htm>

6. Мердюк, В. Менеджмент стресса на рабочем месте // Кадры предприятия. – 2008. – № 5.

7. Рыбников, В. Ю. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий / В. Ю. Рыбников, Е. Н. Ашанина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 2 (37). – С. 46–50.

8. Смирнова, Н. Н. Профилактика нарушений стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов: методические рекомендации / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, А. М. Ксенофонтов, Ю. К. Родыгина. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2012. – 19 с.

Задание 6

Составить конспект статей, систематизировать информацию о стрессоустойчивости.

1. Гумель, Е. Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника // Гуманитарные научные исследования – 2012. – № 6 – URL: <https://human.snauka.ru/tag/stressoustoychivost>
2. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25 – URL: <https://e-koncept.ru/2016/46005.htm>
3. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. – 2011. – Т. 10, № 1. – С. 6–19 – URL: <file:///C:/Users/admin/Downloads/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti.pdf>

4. Чернова, А. Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» / А. Д. Чернова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 34(324). – С. 125–127 – URL: <https://moluch.ru/archive/324/73195/>

Задание 7

Составить список статей, опубликованных по проблеме развития стрессоустойчивости за последние пять лет. В списке указать название статьи, автора, источник, аннотацию.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Стресс: причины, симптомы, динамика.
2. Стресс: биологические и психологические аспекты.
3. Последствия стресса для организма.
4. Влияние стресса на межличностные отношения.
5. Стрессы в профессиональной деятельности.
6. Организационный стресс: причины возникновения и пути преодоления.
7. Стресс в экстремальных ситуациях.
8. Боевой стресс и его психологические последствия.
9. Стресс в ситуации горя и утраты.
10. Анализ подходов к определению понятия стрессоустойчивости.
11. Структурные компоненты стрессоустойчивости.
12. Условия развития стрессоустойчивости.

РАЗДЕЛ 2 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмоциональной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий [Михеева, А. В. Методика диагностики стрессоустойчивости // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность. – 2011. – № 2. – С. 74–77]. В современной психодиагностике чаще всего используется комплексный подход, согласно которому процесс измерения уровня развития той или иной составляющей психической жизни человека производится с использованием нескольких различных инструментов.

Для определения актуального уровня стресса могут использоваться методики диагностики стресса и нервно-психического напряжения. К этой группе методик можно отнести: опросник Т. А. Иванченко, М. А. Иванченко, Т. П. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»; методику для выявления подверженности стрессу Т. А. Немчина и Дж. Тейлора; шкалу психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона; комплексную оценку проявлений стресса Ю. В. Щербатых; тест «Степень напряженности» Н. А. Литвинцева; методику экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Сулова, Е. В. Заикина. Так как переживание стресса сопровождается переживанием тревоги, в эту же группу можно отнести блок методик, направленных на диагностику тревожности: опросник Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения»; шкала самооценки тревоги В. Цунга; шкала ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера; опросник иерархической структуры актуальных страхов (ОАС) Ю. В. Щербатых.

Успешность преодоление стресса определяется в том числе и характеристиками нервно-психического состояния. Для диагностики нервно-психической неустойчивости и предрасположенности к невротическим расстройствам используются следующие инструменты: симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой; методика склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз» В. А. Баранова.

Известно, что существование в длительных стрессовых ситуациях или переживание острого (травматического) стресса приводит к истощению адаптационной энергии организма. Результатом данного процесса является ухудшение различных показателей физического здоровья и психологического самочувствия. К методикам диагностики последствий дистресса можно отнести: Гиссенский опросник; шкалу клинических жалоб SCL P. Л. Дерогатис; шкалу оценки влияния травматического события (ШОВТС). К последствиям стресса причисляют и развитие депрессивных состояний. Возникновение депрессии имеет сложный патогенез, однако очевидно, что переживание фрустрации или хронических стрессов может провоцировать появление депрессивных состояний и депрессивных симптомов. Методики, направленные на выявление депрессивных симптомов, синдрома и депрессии как заболевания, таковы: «Опросник суицидального риска»; методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга, адаптация Т. И. Балашовой; методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Жмурова; опросник «Уровень депрессии» А. Бека.

Выбор психодиагностических методик может определяться особенностями профессиональной деятельности. Так, например, для диагностики явлений профессионального стресса и стрессоустойчивости у специалистов экстремального профиля деятельности целесообразно использовать следующие методики: многоуровневый личностный опросник МЛЮ «Адаптивность», разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным, методику диагностики уровня эмоционального выгорания личности В. В. Бойко, шкалу организационного стресса Мак-Лина, тест Ч. Спилберга в модификации Ю. А. Ханина,

копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолькмана, тест Я. Стреляу в адаптации Н. Н. Даниловой и А. Г. Шмелева, опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, тест Дембо – Рубинштейн в модификации А. М. Прихожана, скрининговый опросник AUDIT, проективные методики. [Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.].

Результатом высокой стрессогенности деятельности может быть ухудшение психофизиологических параметров и снижение общей энергетики организма. Выявить данные показатели можно при помощи таких методик, как: опросник ДОР С «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление, монотония, пресыщение, стресс) А. Леоновой, С. Величковой; опросник «Ваш индекс психоэнергетической опустошенности»; опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О. Н. Родиной.

Одним из важнейших внешних ресурсов стрессоустойчивости является социальная поддержка. Для диагностики социальной поддержки может быть использована многомерная шкала восприятия социальной поддержки MSPSS С. Зимета, а также опросник В. А. Ананьева «Источники социально-психологической поддержки». Шкала Зимета позволяет определить уровень поддержки, которую оказывают семья, друзья и «значимые другие». Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) Н. Водопьяновой и М. Штейна позволяет исследовать наличие или потери материальных и нематериальных, внешних и внутренних ресурсов.

Многие исследователи отмечают также, что важным фактором стрессоустойчивости являются образ жизни и качество жизни, влияющие на развитие и сохранение ресурсов. В связи с этим целесообразно упомянуть о таких методиках, как «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость), тест «Здоровое поведение», опросник качества жизни ВОЗЖ-100, разработанный Всемирной организацией здравоохранения.

Непосредственно для диагностики уровня стрессоустойчивости используются следующие методики: тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова); Бостонский тест на стрессоустойчивость.

«Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)» позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой). Методика включает десять вопросов. При выполнении теста необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто) (Приложение 1).

«Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)» позволяет оценить уровень стрессоустойчивости, он включает восемнадцать вопросов. Чем меньше число (суммарное число) баллов по результатам тестирования, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот. Если результат соответствует первому, второму уровню стрессоустойчивости, то предлагается кардинально менять образ жизни (Приложение 2).

«Бостонский тест на стрессоустойчивость» разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на двадцать вопросов теста, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для человека. Если результат меньше десяти баллов, то это интерпретируется как прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, здоровью ничто не угрожает. Если сумма составляет от одиннадцати до тридцати баллов, то это интерпретируется нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Если итоговое число превысило тридцать баллов, то необходимо задуматься о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь, и человек не очень сильно сопротивляется. Если набрано более пятидесяти баллов, то человек очень уязвим для стресса (Приложение 3).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К ЗАНЯТИЮ

1. Акарачкова, Е. С., Котова, О. В., Вершинина, С. В. Алгоритм диагностики, лечения и профилактики стресса (для врачей общей практики) // Терапевтический архив. – № 6. – 2015. – С. 102–107.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Данилова, Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
4. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
5. Михеева, А. В. Методика диагностики стрессоустойчивости // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность. – 2011. – № 2. – С. 74–77.
6. Панченко, Л. Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.
7. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.
8. Психодиагностика стресса: практикум \ сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина: Мин-во образ. и науки РФ, Казан. гос. тех. ун-т, Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
9. Психодиагностика стресса: практикум / Сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина: М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
10. Психология личности. Тесты, опросники, методики / Сост. И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995.

11. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В. Р. Бильданова, доц. Г. К. Бисерова, доц. Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

12. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Е. С. Акарачкова, А. И. Байдаулетова, А. А. Беляев, Д. В. Блинов, О. А. Громова, М. С. Дулаева, М. В. Замерград, А. И. Исайкин, Л. Р. Кадырова, А. А. Клименко, А. А. Кондрашов, О. В. Косивцова, О. В. Котова, Д. И. Лебедева, В. Э. Медведев, А. С. Орлова, Е. В. Травникова, О. Н. Яковлев. – СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020. – 138 с.

13. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб., 2008.

14. Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневыхшев, Е. Н. Психология стресса: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.

ВОПРОСЫ

1. Какие требования предъявляются к процедуре проведения диагностики стрессоустойчивости?

2. Какие требования предъявляются к методикам, используемым для диагностики стрессоустойчивости?

3. Как можно классифицировать методики, используемые для диагностики стрессоустойчивости?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Задание 1

Подготовить подборку методик для диагностики стрессоустойчивости, которая бы включала описание данных методик (название методики, авторов, инструкцию, стимульный материал, ключ, интерпретацию).

Задание 2

Провести диагностику представителей социономических профессий, используя «Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)» (10–15 человек). Проанализировать полученные результаты. Подготовиться к обсуждению результатов диагностики.

Задание 3

Провести диагностику педагогов, используя «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)» (10–15 человек). Проанализировать полученные результаты. Подготовиться к обсуждению результатов диагностики.

Задание 4

Провести диагностику, используя «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (10–15 человек). Проанализировать полученные результаты. Подготовиться к обсуждению результатов диагностики.

Задание 5

Подготовить программу диагностики для выявления уровня стресса и стрессоустойчивости сотрудников в организации. Программа включает:

1. Пояснительную записку, предусматривающую раскрытие актуальности, целей, задач обследования; продолжительность диагностического обследования, категории диагностируемых, ожидаемые результаты.

2. Обоснование применяемых психодиагностических методов и методик. Краткая характеристика каждой методики, последовательность предъявления испытуемому. Если методика авторская или малоизвестная – она представляется в программе полностью (описание, стимульный материал, инструкции, обработка результатов). Обоснованный выбор методов и методик, обеспечивающий эффективность психодиагностического исследования, определя-

ется: а) учетом поставленных целей и задач; б) выявлением особенностей проявления изучаемых психических свойств в процессе деятельности; в) соотношением различных, взаимодополняющих друг друга методов и методик; г) валидностью методик; д) получением дополнительной информации при нецелевом использовании других методов; е) оптимальным подбором количества методов и методик в соответствии с целью, возрастом и условиями; ж) предъявлением методик с учетом особенностей контакта и в возрастающей степени сложности.

3. Содержание программы по этапам с точно сформулированными целями каждого этапа, описанием хода диагностической процедуры, с указанием количества часов, отводимых на каждый из этапов.

4. Список литературы, которую можно использовать и которую использовал автор при составлении (разработке) программы.

Задание 6

Сформулировать рекомендации по проведению диагностики стресса и стрессоустойчивости сотрудников для конкретной организации. Рекомендации включают: обоснование актуальности проведения диагностики в конкретной организации, цель и задачи диагностики, описание методик диагностики, категории сотрудников, время проведения, ответственных за проведение диагностики.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Перспективы применения технологии айтрекинга для диагностики стрессоустойчивости.

2. Диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости у педагогов.

3. Диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости у социальных работников.

4. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости у медицинских работников.

6. Особенности диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости у работников правоохранительных органов.

7. Диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости у руководителей организаций.

8. Психофизиологические методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов.

9. Особенности диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости у офисных работников.

10. Возможности использования проективных методик при диагностике уровня стресса и стрессоустойчивости.

РАЗДЕЛ 3 ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

На стрессоустойчивость человека влияет множество факторов. К ним относятся, например, факторы, связанные с работой, такие как недостатки организационных структур управления; проблемы делегирования полномочий; перенапряжение в период полосы трудностей и чрезвычайных ситуаций; объективная необходимость выполнять часть работы за своих подчиненных и т. п. Также на стрессоустойчивость могут повлиять свойства личности самого работника. К ним можно отнести тщеславие, нетерпимость, чрезмерное самолюбие, максимализм в постановке целей, особенности темперамента и др. Стрессоустойчивость – это качество, которое можно развивать (повышать) тренировкой, привычкой к ежедневному напряженному творческому труду. Уровень стрессоустойчивости и адаптация человека прямо пропорциональны способности осуществлять успешную деятельность в затрудненных условиях без отягощающих последствий для физического и психического здоровья [Питкевич, М. Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости // Вестник РУДН, серия Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № 5. – С. 47–52].

Первый этап работы по развитию стрессоустойчивости включает комплекс диагностических мероприятий и характеризуется изучением психофизиологического и социально-психологического компонентов. Психофизиологический компонент – индивидуально-типологические свойства центральной нервной системы (сила, подвижность, баланс нервных процессов). Социально-психологический компонент стрессоустойчивости включает в себя определение индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих адекватное восприятие стресса, таких как толерантность к организационному стрессу, самооценка, стратегии преодоления стрессовых состояний, реактивная и личностная тревожность.

Второй этап является коррекционным и включает мероприятия, являющиеся важнейшим условием сохранения психологического здоровья и профилактики дезадаптивных нарушений. Психологическая коррекция предполагает организацию мероприятий по усилению регулирующих функций психики, совершенствованию психических процессов, состояний и особенностей личности. Рекомендуется разработка коррекционных мероприятий, направленных на развитие позитивной Я-концепции, повышение уверенности в себе, выработку активной личностной позиции, мобилизацию внутренних ресурсов личности, снижение тревожности, усиление регулирующих функций психики и профилактику различного рода зависимого поведения.

Позитивная Я-концепция как психологический феномен является индивидуально-личностной стороной осознания и понимания своего «Я» и выступает главным фактором саморазвития, самосовершенствования, самоуправления и самоактуализации личности. Развитие Я-концепции изучается в совокупности следующих структурных компонентов: самопознания, самоотношения, саморегуляции. Личность обладает значительным потенциалом развития позитивной Я-концепции. Этот потенциал может быть актуализирован и использован в процессе обучения при создании психологических условий и использовании специальных психологических средств. Основополагающими психологическими условиями формирования позитивной Я-концепции личности являются: развитие самопонимания, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости, осуществляемое в специально организованной учебной деятельности. Эффективной формой работы по развитию позитивной Я-концепции личности являются тренинги. Кроме того, с целью развитию уверенности и формирования положительного отношения к себе рекомендуется использование психотерапии.

Активная жизненная позиция – это обусловленная конкретными социальными обстоятельствами устойчивая форма проявления идейно-нравственных установок, отношений, знаний, умений, убеждений, привычек человека, оказывающая регулирующее воздействие на его поведение и деятельность.

Жизненную позицию личности представляет не отдельно взятый поступок, а совокупность типичных (репрезентативных) поведенческих актов, устойчивая линия поведения и деятельности. Единство духовного и практического (слова и дела, замысла и поступка, мотива и действия) становится принципом активной жизненной позиции. Она тесно связана с личностным потенциалом человека.

Активная жизненная позиция личности вырабатывается в течение продолжительного времени в процессе ее обучения и воспитания, в результате преодоления повседневных трудностей, овладения и совершенствования социального опыта, профессиональным мастерством. В процессе формирования активной жизненной позиции проявляется единство действия объективного и субъективного факторов, где первый обеспечивает объективные условия для проявления личностно-сознательной активности, а второй связывается с готовностью, способностью и потребностью самого человека в ее формировании. Формирование активной жизненной позиции происходит через включение человека в разнообразные виды деятельности.

Уверенность в себе – переживание человеком своих возможностей, адекватных задачам, которые перед ним стоят в жизни, и задачам, которые он ставит перед собой самостоятельно в каком-либо виде деятельности. Уверенность как волевая черта характера имеет три основные стороны: чувство уверенности как внутреннее ощущение силы, права и правоты, уверенное поведение, демонстрирующее силу и характерное для людей с сильной позицией, и решительность как уверенное принятие и определенность в решениях, решимость. Для взрослых здоровых людей обычно стоит задача развития большей уверенности, поскольку это является важным жизненным ресурсом. Основные методы развития уверенности: повышение самооценки, овладение техниками и способами повышения уверенности в себе в виде участия в соответствующих занятиях, тренингах и путем самообразования.

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности. Ресурсы субъективно повышают ценность человека в его собственном, а также общественном мнении, делая сильным и

продуктивным. Эффективное преодоление стрессовых факторов обеспечивается за счет разумного использования имеющихся ресурсов. Ресурсы делятся на индивидуально-психологические (внутренние), к которым относятся характеристики и свойства личности, и ресурсы социально-психологические (внешние). Внешние ресурсы отражают материальные ценности, социальные статусы (роли), социальные связи, межличностные отношения, обеспечивающие человеку поддержку социума. Психологические ресурсы традиционно рассматриваются в связи с исследованием конструктивного начала личности, которое заключается в изучении того, за счет каких качеств и свойств человек преодолевает стресс. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться.

Психологические особенности человека составляют его внутренний личностный потенциал, включающий в себя комплекс личностных, психологических, профессиональных и физических ресурсов человека. Личностные ресурсы включают черты и установки, оказывающие влияние на регуляцию поведения человека в стрессовых ситуациях. Среди наиболее значимых выделяют самоконтроль, самооценку, чувство собственного достоинства, «самоэффективность», уверенность в своих силах, оптимизм, мотивацию, предпочитаемые стратегии преодоления стрессовых ситуаций и другие характеристики. Психологические ресурсы отражают когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие возможности человека по обеспечению решения проблем или контроля эмоций. Профессиональные ресурсы – это уровень знаний, умений, навыков, опыта, необходимый для решения задач в трудной ситуации. Физические ресурсы определяются уровнем физического и психического здоровья и функциональных резервов организма.

Ресурсы постоянно расходуются и пополняются в течение жизни, для нормального функционирования баланс должен обязательно восстанавливаться, их продуктивное использование – максимально стимулироваться. Освоение навыков мобилизации внутренних ресурсов стабильно увеличивает

эффективность профессиональной деятельности и способствует разрешению проблемных ситуаций с максимально возможным позитивным результатом в ситуациях различной сложности.

Тревожность как индивидуальная психологическая особенность проявляется в склонности индивида испытывать состояние тревоги – эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий – по относительно малым поводам. Людям с нормальным уровнем тревожности свойственна адекватная реакция на успех и неудачу в деятельности. Человек, не испытывающий тревоги и беспокойства, значительно меньше зависит от других людей, от их расположения и заботы, что способствует его психологическому здоровью.

Высокая тревожность оказывает отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности. Повышенная тревожность переживается как постоянное ожидание плохого, которое сопровождается рядом физиологических проявлений – нарушением сна, понижением настроения, повышенным беспокойством при столкновении с новыми ситуациями. Преодоление тревожности требует параллельной работы над повышением такого свойства, как стрессоустойчивость. Преодоление тревожности и повышение стрессоустойчивости – взаимосвязанные понятия, так как в формировании индивидуальных проявлений тревожности имеют значение сама по себе тревожность, свойственная данной личности, и социально-психологические стрессоры, которые на личность воздействуют. Снижение тревожности включает работу по отношению к стрессовым ситуациям, с которыми сталкивается индивид, в виде повышения стрессоустойчивости, например, с помощью упражнений на снижение тревожности, обучения методам релаксации.

Регулирующая функция психики человека состоит в возникновении адаптации, приспособления к изменению внешних условий окружающей среды. Формирование навыков управления своим состоянием повышает устойчивость к действию стресс-факторов, а в случае возникновения экстре-

мальных ситуаций активизирует необходимые резервы. Организация специальной психологической подготовки осуществляется посредством проведения лекций, практических занятий, тренингов. Практическое обучение методам психической саморегуляции необходимо для оперативного снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях деятельности, а также для восстановления функционального состояния при наличии умеренно выраженной психоневрологической симптоматики (нарушения сна, высокого уровня тревожности, раздражительности и пр.). К широко применимым методам относятся психотехнические приемы, аутогенная тренировка, релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция. В качестве дополнительных приемов, усиливающих влияние саморегуляции, используются суггестия (внушение), медитация, светомузыкальные воздействия, различные виды производственной гимнастики. Принципами успешного овладения приемами саморегуляции являются желание со стороны обучающегося освоить соответствующие навыки, систематичность тренировок, последовательность и полнота освоения каждого этапа, контроль за ходом занятий со стороны квалифицированного специалиста [Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.].

Психологическая устойчивость – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость. Поддерживает психологическую устойчивость занятие любимым делом и доброжелательное отношение к людям, а также внутренние (личностные) и внешние (межличностная, социальная поддержка) ресурсы.

Можно сформулировать ряд рекомендаций, способствующих созданию в организации благоприятного психологического климата, что в свою очередь

будет выступать условием предупреждения стресса на рабочем месте и способствовать повышению стрессоустойчивости работников. Наладить обратную связь между руководством и сотрудниками, предоставить сотрудникам прозрачную, открытую информацию об организации, сделать максимально возможным участие сотрудников в управлении, выработать четкие требования к сотрудникам и оценке их деятельности. Проведение групповых тренингов, направленных на развитие личностных ресурсов преодоления стрессов. Ежегодный мониторинг психологической службой наличия профессиональных стрессов и стрессоров. Выстраивание рабочего процесса с учетом «формулы выживаемости», разработанной В. М. Шепелем: $F \text{ выж.} = V \text{ рек.} + V \text{ рел.} + V \text{ кат.} \geq 1/6$, – где $V \text{ рек.}$ – время реакции, т. е. восстановления мышечного тонуса, физической активности; $V \text{ рел.}$ – время релаксации, т. е. снятия напряжения, восстановления психического равновесия; $V \text{ кат.}$ – время переживания катарсиса, духовного очищения, переосмысления ценности и значимости жизненных событий. Формула означает, что для обеспечения работоспособности в течение длительного времени человек должен на каждые шесть часов труда отводить как минимум один час для физических упражнений, психологической разгрузки и духовного очищения. Обеспечить своевременное прохождение стажировки или курсов повышения квалификации, участия в социальных программах. Создание благоприятных материальных условий. [Кожевникова, О. А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции // Мир науки, культуры, образования. – № 7 (19). – 2009. – С. 273–277].

Существует ряд общих рекомендаций, соблюдение которых повышает уровень стрессоустойчивости и способствует успешному преодолению стрессов: сбалансированная диета, хороший сон, отдых от работы, участие в программах физических упражнений, чередование умственных и физических нагрузок, установление баланса между домом и работой, сохранение оптимистичного взгляда на жизнь, самоуправление, реалистичный подход к ожида-

ниям относительно самого себя и окружающих, адекватное управление изменениями, мониторинг стресса по уровню напряжения, использование посторонней помощи, использование упражнений для саморегуляции (Приложение 4). Работа по развитию стрессоустойчивости строится с опорой на внешние (эмоциональная поддержка близких людей; ощущение себя частью коллектива; социальная идентичность) и внутренние (позитивное восприятие и отношение к себе; соответствие личностных притязаний и достижений; ощущение смысла жизни, вера в достижимость поставленных целей; хорошее физическое здоровье, выносливость; мотивация здорового образа жизни; принятие ответственности за происходящее; умение конструктивно управлять стрессом) ресурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К ЗАНЯТИЮ

1. Банников, В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003. – С. 156.
2. Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2003 г.: в 8 Т. Т. 1. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2003. – С. 453–457.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Газиева, М. З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – № 4. – 2008. – С. 317–322.
5. Дербин, П. А. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих. // Успехи современного естествознания. – 2016. – № 2.
6. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.

7. Кожевникова, О. А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции // Мир науки, культуры, образования. – № 7 (19). – 2009. – С. 273–277.

8. Лозгачева, О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза. дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2004. – С. 158.

9. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – С. 256.

10. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.: Педагогика, 2010. – 429 с.

11. Нагирнер, И. И. Технологический подход к формированию стрессоустойчивости обучающихся. – СПб.: Питер, 2015.

12. Питкевич, М. Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости // Вестник РУДН, серия Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № 5. – С. 47–52.

13. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В. Р. Бильданова, доц. Г. К. Бисерова, доц. Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

14. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.

15. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.

16. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Изд. 2-е / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

ВОПРОСЫ

1. Какие факторы влияют на уровень стрессоустойчивости и ее развитие?
2. Охарактеризуйте внешние ресурсы развития стрессоустойчивости.

3. Охарактеризуйте внутренние ресурсы развития стрессоустойчивости.
4. Сформулируйте рекомендации по профилактике стресса и развития стрессоустойчивости.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Задание 1

Составить конспект статей, проанализировать возможные пути развития стрессоустойчивости:

1. Карандеева, А. М. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя высшей школы / А. М. Карандеева, А. Г. Кварацхелия, Д. А. Соколов [и др.] // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2019: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участ. (Чебоксары, 19 авг. 2019 г.) / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – С. 68–70.

2. Толкач, И. Ф. Исследование стрессоустойчивости студентов технического университета // Развитие образования. – 2019. – № 2 (4). – С. 56–57.

3. Верченко, И. А. Психологические особенности стрессоустойчивости будущих педагогов / И. А. Верченко, Г. П. Васильева, О. А. Жестовская // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Чебоксары, 14 нояб. 2018 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 416–421.

4. Францева, Е. Н. Проблема формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте / Е. Н. Францева, И. А. Боброва // Педагогика, психология, общество: современные тренды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Чебоксары, 24 апр. 2020 г.) / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2020.

5. Потапова, А. Ю. Модель психолого-педагогического сопровождения студентов выпускных групп колледжа как условие формирования стрессо-

устойчивости в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации / А. Ю. Потапова, Е. В. Декина // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону : материалы II Регион. науч.-практ. конф. магистрантов, аспирантов, стажеров (Тула, 18 мая 2022 г.) / редкол.: С. В. Пазухина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 152–154.

Задание 2

Подготовить программу профилактики стресса и развития стрессоустойчивости для организации. Содержание программы включает цель, задачи, методы и формы работы, сроки реализации, критерии эффективности, список литературы.

Задание 3

Разработать тренинг на развитие стрессоустойчивости. Разработка предполагает определение цели, задач, количество участников, время проведения, перечень необходимых материалов, упражнения, вопросы для рефлексии, список источников.

Задание 4

Подготовить материалы для проведения мероприятий в организации с целью просвещения в вопросах преодоления стресса и развития стрессоустойчивости.

Задание 5

Сформулировать рекомендации по развитию стрессоустойчивости для работников с учетом специфики профессиональной деятельности: педагоги, медики, работники правоохранительных органов, работники МЧС, работники организаций социальной защиты.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Пути формирования стрессоустойчивости обучающихся.
2. Преодоление стресса и развитие стрессоустойчивости в профессиях экстремального профиля.
3. Развития стрессоустойчивости у педагогов.
4. Условия формирования стрессоустойчивости у студентов в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации.
5. Условия формирования стрессоустойчивости у школьников в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации.
6. Профессиональная стрессоустойчивость работников правоохранительных органов.
7. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у работников МЧС.
8. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности руководителя организации.
9. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости и ее развития.
10. Стрессоустойчивость личности как условие преодоления стресса.
11. Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности.
12. Психологические тренинги на стрессоустойчивость.

РАЗДЕЛ 4 МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Аутогенная тренировка (АТ), или кратко – *аутотренинг* представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Система аутогенной тренировки (АТ) предложена и разработана И. Г. Шульцем. Она направлена на выработку у человека навыков произвольной регуляции тонуса мышц и работы физиологических систем, обычно не подлежащих контролю сознания. В состоянии полной релаксации человек получает возможность нормализовать режим их функционирования, снимать неприятную эмоциональную окраску ощущений, произвольно влиять на формирование положительного отношения к окружающему. В основе аутогенной тренировки лежит установление связей между словесными выражениями или образными представлениями и регуляцией состояния различных органов. Используя словесные формулы, направленные на возникновение ощущений тепла и тяжести, можно сознательно добиться снижения мышечного тонуса и затем, на этом фоне, путем самовнушения, направленно воздействовать на различные функции организма. И. Г. Шульц рекомендовал шесть циклов упражнений, которые в сочетании с определенными формулами самовнушения считаются классическими. Эти шесть упражнений составляют низшую ступень тренировки. Она предназначена главным образом для снятия нервного напряжения, успокоения, нормализации функций организма. Для овладения ею требуется в среднем три месяца ежедневных занятий по 20–30 минут.

Существует множество модификаций методик аутотренинга. Они широко используются в медицинской практике, спорте, педагогике и военном труде. Все больше возрастает интерес и возможности их использования в обычных условиях профессиональной деятельности в качестве средства борьбы со стрессовыми состояниями и чрезмерным утомлением. Имеется положительный опыт применения этих приемов непосредственно в производ-

ственных условиях: при выполнении монотонных работ, в сложных видах операторской деятельности, для повышения эмоциональной устойчивости и снижения нервно-психического напряжения у курсантов при освоении программы летного обучения и перед парашютными прыжками для снятия психоэмоционального напряжения и повышения работоспособности во время длительных автономных походов у подводников [Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневышев, Е. Н. Психология стресса: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.].

В целом, благодаря аутотренингу увеличивается возможность саморегуляции высшей нервной деятельности и вегетативных функций, «упражняется» воля, повышается внимание, улучшается воображение и эмоции.

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды – поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите контактные линзы. Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Схема сеанса активной релаксации (15 минут ежедневно): расслабление грудной клетки; пауза 20 сек (после каждой группы мышц); нижняя часть ног; бедра и живот; кисти рук; плечи; лицевая область; глаза. Пробуждение: «1–2» – вы начинаете пробуждаться; «3–4» – появляется ощущение бодрости; «5–6» – напрягите кисти и ступни; «7–8» – потянитесь; «9–10» – теперь откройте глаза.

Визуализация (использования позитивных образов) всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достичь безмятежного спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Так как они сосредоточивали на этой картине все внимание, у них быстро появлялось чувство расслабления и гармонии. Вам предлагается несколько упражнений на развитие навыков визуализации.

Упражнение 1

Сложите ладони (закройте глаза) и убедитесь, что пальцы обеих рук имеют одинаковую длину.

Упражнение 2

Закройте глаза, вызовите ощущение тепла в одной из рук. Поменяйте ощущение в другой руке. Повторить 3 раза.

Упражнение 3

Непрерывно созерцайте простой предмет (карандаш, монетку, коробок спичек) в течение 2–3 мин. Затем попытайтесь представить его с закрытыми глазами. Откройте глаза и сравните свое представление с оригиналом. Повторить 2–3 раза. Постепенно надо добиться более четкого воспроизведения.

Упражнение 4

Садитесь удобно. Представьте себя в виде снежной бабы. Под лучами весеннего солнца снежная баба начинает медленно таять. Снег темнеет, становится рыхлым и, превращаясь в воду, ручейками стекает на землю. Это упражнение интересно тем, что степень достигаемого расслабления будет определяться точностью визуализации.

Упражнение 5

Представьте свежий, нежный бутон розы с мелкими капельками росы. Медленно, подрагивая лепестками, бутон начинает распускаться. Перед вами распутившийся цветок. Почувствуйте его тонкий аромат. Попробуйте увидеть его сбоку, сверху. Медленно закройте лепестки и превратите розу в бутон.

Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости. Независимо от типа медитации везде используется один или два приема: раскрытие сознания или концентрация внимания. Раскрытие сознания требует безоценочного отношения: человек принимает все внутренние и внешние стимуляции, чтобы проникнуть в сознание, не используя эти стимулы по отдельности. Цель медитации – овладение собственным вниманием и контролем над ним. В результате человек обучается концентрироваться исключительно на необходимом ему, не обращая внимания на все остальное (на стрессоры различного рода, например). Человек, владеющий техниками медитации, способен контролировать биение своего сердца, ритм дыхания, ритмы мозга. Это свидетельствует о том, что люди, практикующие медитацию, лучше справляются со стрессом, а их автономная нервная система более стабильна. Кроме того, люди, практикующие медитацию, менее тревожны и обладают внутренним локусом контроля. Все эти качества делают их жизнь более успешной и здоровой [Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. – 7-e izd. – SPb.: Piter, 2002].

Медитация бывает пассивной и активной, содержательной и бессодержательной, открытой и закрытой. При открытой медитации медитирующий может прислушиваться ко всем звукам, доносящимся до его слуха, или видеть мельчайшие подробности объекта, находящегося перед ним в данный момент. Знаменитая китайская чайная церемония – одна из разновидностей открытой медитации. При закрытой медитации медитирующий с закрытыми глазами не воспринимает никаких посторонних звуков, предметов, ощущений. Занимаясь медитацией, не надо делать над собой никаких усилий, а только полностью расслабиться и сосредоточиться на внутренних мыслях и ощущениях.

В области оздоровления организма медитация:

– уменьшает стресс, избавляет человека от внутренней тревоги и суевы, принося внутренний покой и удовлетворенность жизнью;

– нормализует деятельность сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной систем;

– избавляет от бессонницы и улучшает ночной сон, уравнивает его медленные и быстрые фазы. Медитирующие могут обходиться меньшим временем сна, так как восстановительные процессы при медитации протекают быстрее, чем при обычном сне;

– регулирует вес;

– снижает потребность в психоэмоциональных стимуляторах типа алкоголя, курения, наркотиков;

– снижает потребность во внешней медицинской помощи, в лекарствах и, соответственно, в обращении к врачам.

В области личностного развития медитация:

– укрепляет внутреннюю психологическую структуру личности, повышая ее самооценку и независимость от мнения других людей;

– формирует уверенное, спокойное в то же время оптимистичное мироощущение и мировосприятие;

– способствует установлению более тесных и позитивно окрашенных взаимоотношений с окружающими, улучшает отношения на работе и в семье;

– способствует нахождению жизненного смысла и жизненных целей.

В области обучения и образования при помощи медитации:

– успешно развиваются психические познавательные процессы, такие как ощущение, внимание, память, мышление, воображение, что в свою очередь помогает более быстрому и глубокому усвоению учебного материала;

– повышается творческий потенциал и способность к генерированию оригинальных и нестандартных решений;

– повышается работоспособность в профессиональной сфере и тяга к самовыражению в творческих видах деятельности.

Обычно для медитации принимают особую позу. Наиболее распространенные из них – поза лотоса со скрещенными ногами или положение сидя на пятках. Можно сидеть на стуле, но во всех случаях желательное требование –

выпрямленный позвоночник и ладони, развернутые наружу. Нельзя медитировать сразу после еды, после принятия алкоголя и курения. Перед началом медитации желательно почистить зубы, принять освежающий душ, снять налет с языка. Начиная занятие по медитации, не надо стремиться к какому-то определенному состоянию транса или сна.

Одним из вариантов медитации является дыхательная медитация – сосредоточение всех мыслей на дыхании и просчитывание на вдохе – 1, 2, 3, 4, на выдохе – 5, 6, 7, 8; снова на вдох – 9, 10, 11, 12, и выдох на счет 13, 14, 15, 16. Продолжать до 248. На 249 открыть глаза и продолжать упражнение до счета 500.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Одним из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмично поднимающейся и опускающейся в такт дыханию. Можно сконцентрироваться на потоке воздуха, проходящего через легкие.

Существуют два основных способа дыхания: грудное и брюшное. В йоге существует лунное дыхание. Перед сном можно подышать через левую половинку носа (прикрыв правую половинку пальцем) – это улучшит сон. Утром подышать через правую половинку – это вам придаст бодрость.

Дыхательные упражнения противопоказаны людям с заболеваниями сердца, заболеваниями крови, тяжелыми черепно-мозговыми травмами, повышенным внутричерепным давлением, психическими расстройствами.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

– занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате;

– выполняйте упражнения только через 1,5–2 часа после легкой закуски и через 5–6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут;

- дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос;
- начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища;
- выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания;
- выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма;
- не напрягайте ноздри и мускулатуру лица;
- заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Примеры дыхательных упражнений:

Упражнение 1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем, без задержки, сделайте сравнительно быстрый выдох. Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох – 15 секунд, выдох – 6 секунд, затем 20:8).

Упражнение 2. Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох, без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох – 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд – удлиненный.

Упражнение 3. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед, и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматерапия повышает устойчивость к неблагоприятным факторам, помогает саморегуляции, саморазвитию личности. Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека. Методы применения эфирных масел: ванны, ингаляции, массаж, ароматизатор, аромалампы. Важно выбирать масла с учетом двух условий: отсутствия аллергии на конкретный аромат, конкретное масло; отсутствие неприятных ассоциаций, связанных с конкретным запахом.

Арттерапия. Согласно Резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 г., арт-терапия характеризуется как «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных состояний болезни, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» (Резолюция Российской арт-терапевтической ассоциации, 2009, с. 9). Арт-терапия включает такие направления, как рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцтерапия, кинотерапия, куклотерапия, сказкотерапия, песочная терапия. Основные организационные формы арт-терапии:

– индивидуальное арт-терапевтическое консультирование, то есть такой вариант психологического консультирования, при котором на протяжении всего процесса или на его определенных этапах активно применяются средства визуальной, проективно-символической коммуникации консультируемого и специалиста, то есть рисунок, лепка, создание композиций из песка, работа с разными проективными материалами (фотографиями, стимульными рисунками и т. д.);

– групповая арт-терапия (групповой арт-терапевтический тренинг) в форме интерактивной закрытой или полуоткрытой тематической группы либо открытой студии;

– семейная арт-терапия; в отличие от обычного семейного консультирования и семейной психотерапии данная форма работы с семьей характеризуется активным применением изобразительных средств, которые служат основой для диагностики и коррекции семейных отношений.

Из зарубежных авторов, говорящих о благотворной силе позитивного мышления, можно назвать имена П. Вайнцвайга, М. Мольца, Дж. Скотт, Л. Хей, В. Каппони и Т. Новака. В нашей стране о возможностях позитивного мышления можно узнать из работ В. Л. Райкова, Г. Н. Сытина, Н. И. Козлова, Ю. М. Орлова. В рамках наиболее популярного подхода к позитивному мышлению – атрибутивного, позитивное мышление определяется как мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе, как привычка мыслить конструктивно. Понятия «позитивное мышление» и «саногенное мышление», «негативное мышление» и «патогенное мышление» употребляются как тождественные. В качестве базового критерия оценки выраженности позитивного мышления используется оптимизм/пессимизм, а в качестве показателей – время неудачи/время успеха, широта неудачи/широта удачи, Я-неудача и Я-успешность. Эти переменные составляют такие факторы, как стабильность, глобальность, интернальность/экстернальность, по которым также оценивается выраженность позитивного мышления [Киреева, М. В., Грибанова, О. Н. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии // Интернет-журнал «Науковедение». – Выпуск 4 (23), июль – август 2014 <http://naukovedenie.ru> 39PVN414]

Позитивное мышление, помимо умения здраво рассуждать и анализировать свои чувства, подразумевает также:

– безусловную любовь к самому себе и изгнание из сознания уничижительной самокритики, принятие самого себя таким, какой вы есть со всеми вашими положительными и отрицательными сторонами;

- восприятие мира с позиций «я – хороший, ты – хороший», «мир вокруг меня – хороший»;
- прощение самому себе своих прошлых ошибок;
- умение говорить окружающим «нет», не испытывая при этом разрушительного чувства вины;
- способность прислушиваться к своему внутреннему голосу, называемому интуицией, и следовать ему, а не советам родственников, учителей и общепринятым мнениям;
- любовь к тому делу, которое приносит средства к существованию, и отсутствие желания считать доходы, которые получают другие люди, занимающиеся чем-то иным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К ЗАНЯТИЮ

1. Алиев, Х. Метод управляемой психофизиологической саморегуляцией «Ключ». – Москва, 2003.
2. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А. Я. Анцупов. – М: Проспект, 2015. – 244 с.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Гремлинг, С., Ауэрбах, С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002.
5. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 318 с.
6. Калмыкова, О. Ю. Профилактика профессионального стресса работников организации / О. Ю. Калмыкова, Н. В. Соловова, К. А. Правдина // Вестник Самарского государственного университета. – 2015. – № 8. – С. 122–130.
7. Каменюкин, А. Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.

8. Киреева, М. В., Грибанова, О. Н. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии // Интернет-журнал «Науковедение». – Выпуск 4 (23), июль – август 2014 <http://naukovedenie.ru> 39PVN414
9. Копытин, А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
10. Крюкова, М. А., Никитина, Т. И., Сергеева, Ю. С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2001. – 64 с.
11. Линдерман, Х. Система психофизического саморегулирования. – М., 1994.
12. Марищук, В., Евдокимов, В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.
13. Моница, Г. Б., Раннала, Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
14. Митева, И. Ю. Курс управления стрессом / И. Ю. Митева. – М.: Издательский центр «Март», 2009. – 288 с.
15. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление. – М.: Просвещение, 2000. – 231 с.
16. Прокофьев, Л. Е. Основы психологической саморегуляции. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003.
17. Ромек, В. Г., Конторович, В. А., Крукович, Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
18. Рудина, Л. М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире. – М.: МосГУ, 2013. – 89 с.
19. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368 с.
20. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Е. С. Акарачкова, А. И. Байдаулетова, А. А. Беляев, Д. В. Блинов, О. А. Громова, М. С. Дулаева, М. В. Замерград, А. И. Исайкин,

Л. Р. Кадырова, А. А. Клименко, А. А. Кондрашов, О. В. Косивцова, О. В. Котова, Д. И. Лебедева, В. Э. Медведев, А. С. Орлова, Е. В. Травникова, О. Н. Яковлев. – СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020. – 138 с.

21. Сычев, О. А. Психология оптимизма. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.

22. Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневнышев, Е. Н. Психология стресса: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.

23. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. – 7-e izd. – SPb.: Piter, 2002.

ВОПРОСЫ

1. Каковы основные направления профилактики стресса?
2. Охарактеризуйте приемы эмоциональной саморегуляции, эффективные в ситуации стресса.
3. Сформулируйте рекомендации по саморегуляции эмоционального состояния в стрессовой ситуации.
4. Какие практики регуляции психических состояний способствуют повышению уровня стрессоустойчивости?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Задание 1

Проанализировать предложенные статьи, сделать вывод о путях профилактики стресса:

1. Соломахо, Э. П., Климачева, Е. В. Стресс и стрессоустойчивое поведение // Лесной вестник. – № 4. – 2003. – С. 172–175.

2. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин. – Текст непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 9(44). – С. 243–246.

3. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25.

4. Щербатых, Ю. В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. Воронеж: ВГПУ. – 2003. – С. 105–107.

5. Куликова, Т. И. Психология стресса // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 7. – С. 180–181.

Задание 2

Подобрать психогимнастические упражнения, направленные на развитие приемов эмоциональной саморегуляции (10–15 упражнений).

Задание 3

Предложить подборку дыхательных упражнений (10–15 упражнений), направленных на регуляцию эмоционального состояния.

Задание 4

Описать арт-терапевтические приемы, направленные на сохранение и восстановление эмоционального благополучия.

Задание 5

Используя литературу к занятию, систематизировать материал по теме «Медитативные практики»: название, основные принципы, технология проведения.

Задание 6

Сделать подборку видеоматериалов, иллюстрирующих применение техник саморегуляции эмоционального состояния.

Задание 7

Подготовить рекомендации по профилактике стресса и развитию стрессоустойчивости на основе результатов самодиагностики.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Пути сохранения психологического здоровья.
2. Пути развития эмоциональной саморегуляции.
3. Эмоции, стресс, болезнь как последствия стресса.
4. Использование арт-терапии в развитии стрессоустойчивости.
5. Профилактика стресса у сотрудников в организации.
6. Особенности профилактики стресса педагогов.
7. Особенности профилактики стресса медицинских работников.
8. Особенности профилактики стресса сотрудников правоохранительных органов.
9. Приемы саморегуляции эмоционального состояния.
10. Меры профилактики стресса на рабочем месте.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
2. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
3. Когнитивные факторы психологического стресса.
4. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса.
5. Механизмы психологической защиты в стрессовых ситуациях.
6. Методы саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, метод биологической обратной связи, десенсибилизация, дыхательные техники, мышечная релаксация, когнитивное реструктурирование, использование позитивных образов и др.).
7. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.
8. Понятие стрессоустойчивости.
9. Социальная поддержка как ресурс преодоления стресса.
10. Внешние и внутренние ресурсы стрессоустойчивости.
11. Структура стрессоустойчивости.
12. Факторы формирования и развития стрессоустойчивости.
13. Охарактеризуйте типы людей, в зависимости от уровня стрессоустойчивости.
14. Возрастные особенности стрессоустойчивости.
15. Методы диагностики стрессоустойчивости.
16. Роль таких личностных качеств, как самооценка, уверенность в себе, тревожность, в развитии стрессоустойчивости.
17. Сформулируйте рекомендации по развитию стрессоустойчивости.
18. Влияние особенностей профессиональной деятельности на стрессоустойчивость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Условия нестабильности и неопределенности требуют от личности в ограниченные сроки принимать самостоятельные решения, выбирая стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Негативные последствия стрессов отражаются в различных стресс-синдромах: снижении мотивации, переживании депрессии, переутомлении, одиночестве и неудовлетворенности жизнью и др. Развитие способности противостоять давлению окружающего мира и при этом эффективно функционировать с минимальным напряжением является одним из важнейших факторов обеспечения успеха в учебной, профессиональной и личной сферах жизни личности.

Существуют различные определения факторов, обуславливающих способность человека противостоять стрессу, однако большинство исследователей отмечают, что в значительной мере влияние выделяемых факторов имеет выраженный индивидуально своеобразный характер, обусловленный сочетанием внутренних, личностных ресурсов человека и внешних, средовых условий его жизнедеятельности.

Природа устойчивости к психологическим стрессорным воздействиям до конца не изучена. Изучение и развитие стрессоустойчивости личности – глобальная теоретическая проблема, сложная область эмпирических исследований, востребованное направление практики работы психолога. Основной фокус исследований стрессоустойчивости сместился от определения защитных факторов, которые позволяют сохранять присутствие положительных эмоций и способность к саморегуляции, к изучению психосоциальных детерминант резистентности к травмирующим событиям и переживаниям.

Развитые навыки противодействия стрессам рассматриваются как существенный элемент психологической компетентности современного человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

Основная литература

1. Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2006.
2. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань, 1987.
3. Алиев, Х. Метод управляемой психофизиологической саморегуляцией «Ключ». – Москва, 2003.
4. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
5. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк; [Предисл. В. П. Зинченко]. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
6. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Данилова, Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
8. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 318 с.
9. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва: Акад. проект, 2009. – 943 с.
10. Копытин, А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
11. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970.
12. Марищук, В., Евдокимов, В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.
13. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – С. 256.

14. Мони́на, Г. Б., Раннала, Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
15. Нагирнер, И. И. Технологический подход к формированию стрессоустойчивости обучающихся. – СПб.: Питер, 2015.
16. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление. – М.: Просвещение, 2000. – 231 с.
17. Панченко, Л. Л. Диагностика стресса: учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.
18. Прокофьев, Л. Е. Основы психологической саморегуляции. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003.
19. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.
20. Психология личности. Тесты, опросники, методики / Сост. И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995.
21. Ромек, В. Г., Конторович, В. А., Крукович, Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
22. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.
23. Рудина, Л. М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире. – М.: МосГУ, 2013. – 89 с.
24. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Изд. 2-е / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.
25. Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневышев, Е. Н. Психология стресса: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.

Дополнительная литература

1. Акарачкова, Е. С., Котова, О. В., Вершинина, С. В. Алгоритм диагностики, лечения и профилактики стресса (для врачей общей практики) // Терапевтический архив. – 2015. – № 6. – С. 102–107.
2. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А. Я. Анцупов. – М: Проспект, 2015. – 244 с.
3. Банников, В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ...канд. психол. наук. – М., 2003. – С. 156.
4. Баранов, А. А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997; Реан, А. А., Баранов, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопр. психологии. – 1997. – № 1.
5. Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2003 г.: в 8 т. Т. 1. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – С. 453–457.
6. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1995.
7. Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2000.
8. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.
9. Газиева, М. З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2008. – № 4. – С. 317–322.
10. Гремлинг, С., Ауэрбах, С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002.

11. Гурьянов, Ю. Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие / Ю. Н. Гурьянов. – М.: Академия ФПС России, 2001. – С. 470.
12. Дербин, П. А. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих // Успехи современного естествознания. – 2016. – № 2.
13. Дикая, Л. Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6.
14. Калмыкова, О. Ю. Профилактика профессионального стресса работников организации / О. Ю. Калмыкова, Н. В. Соловова, К. А. Правдина // Вестник Самарского государственного университета. – 2015. – № 8. – С. 122–130.
15. Каменюкин, А. Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.
16. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.
17. Киреева, М. В., Грибанова, О. Н. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии // Интернет-журнал «Науковедение». – Выпуск 4 (23), июль – август 2014 <http://naukovedenie.ru> 39PVN414
18. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
19. Кожевникова, О. А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 7 (19). – С. 273–277.
20. Крюкова, М. А., Никитина, Т. И., Сергеева, Ю. С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2001. – 64 с.
21. Линдерман, Х. Система психофизического саморегулирования. – М., 1994.
22. Лозгачева, О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза. дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2004. – С. 158.

23. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

24. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.: Педагогика, 2010. – 429 с.

25. Митева, И. Ю. Курс управления стрессом / И. Ю. Митева. – М.: Издательский центр «Март», 2009. – 288 с.

26. Михеева, А. В. Методика диагностики стрессоустойчивости // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность. – 2011. – № 2. – С. 74–77.

27. Питкевич, М. Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости // Вестник РУДН, серия Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № 5. – С. 47–52.

28. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина: М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

29. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В. Р. Бильданова, доц. Г. К. Бисерова, доц. Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

30. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31–33.

31. Секач, М. Ф. Психическая устойчивость человека: Монография / М. Ф. Секач. – М.: АПКИППРО, 2013. – С. 143.

32. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368 с.

33. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

34. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Е. С. Акарачкова, А. И. Байдаулетова, А. А. Беляев, Д. В. Блинов, О. А. Громова, М. С. Дулаева, М. В. Замерград, А. И. Исайкин,

Л. Р. Кадырова, А. А. Клименко, А. А. Кондрашов, О. В. Косивцова, О. В. Котова, Д. И. Лебедева, В. Э. Медведев, А. С. Орлова, Е. В. Травникова, О. Н. Яковлев. – СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020. – 138 с.

35. Сычев, О. А. Психология оптимизма. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.

36. Чернявский, А. Ф. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости у медицинских работников в условиях муниципального стоматологического учреждения / А. Ф. Чернавский, И. А. Петров, А. С. Гаврилова, М. А. Чернавский // Проблемы стоматологии. – 2016. – Т. 12. – № 3. – С. 107–112.

37. Шагиев, Р. М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. псих. Наук : 19.00.03. – М., 2009. – С. 16–18.

38. Щербатых, Ю. В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2008. – 304 с.

39. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. – 7-e izd. – SPb.: Piter, 2002.

40. Levine, S., Scotch, N. (Eds.). Social Stress. – Chicago: Aldine, 1970.

41. Rizvi, N. H. A critique of the models to study stress // J. of Social Science and Humn. – 1985. – Vol. 1–2. – P. 103–123.

Приложение 1

Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Т. Виллиансона)

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже, на основании количества баллов, набранных испытуемым, и его возраста.

Оценка стрессоустойчивости

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	<i>18–29</i>	<i>30–44</i>	<i>45–54</i>	<i>55–64</i>
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

Приложение 2

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

(Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости.

Примечание по использованию: групповая, индивидуальная диагностика.

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51–54	1 – очень низкий
53–50	2 – низкий
49–46	3 – ниже среднего
45–42	4 – чуть ниже среднего
41–38	5 – средний
37–34	6 – чуть выше среднего
33–30	7 – выше среднего
29–26	8 – высокий
25–18	9 – очень высокий

Чем меньшее число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т. д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

Приложение 3

Бостонский тест на стрессоустойчивость

Данный тест на оценку стрессоустойчивости был разработан ученым-психологом Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к вам вообще не относится.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

почти всегда – 1;

часто – 2;

иногда – 3;

почти никогда – 4;

никогда – 5.

Подвержены ли вы стрессу?

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7–8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У вас много друзей и знакомых.
13. У вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать ваше время эффективно.

19. За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.

20. У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Теперь сложите результаты ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если вы набрали меньше 10 очков, то вас можно обрадовать, в случае если вы отвечали еще и честно, – у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, вам не о чем беспокоиться.

Если ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают небольшое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если вы набрали более 50 очков, вам следует серьезно задуматься о вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту, и ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если ваша оценка за 19-й пункт – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно. Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

Приложение 4

Комплекс упражнений для саморегуляции

Рекомендуется при умственном утомлении, снижении работоспособности.

Положение стоя. Глаза расфокусированы, полуприкрыты, мышцы расслаблены.

Активно потереть ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.

Пальцами погладить голову в направлении роста волос – ото лба к затылку.

Концевыми фалангами пальцев мягко погладить лоб, щеки, подбородок, ушные раковины. Повторить 3–4 раза.

Расслабив мышцы шеи, сделать по 3 полных медленных оборота головой в каждую сторону.

Положив подбородок на грудь, напрячь мышцы шеи на 4–6 сек.

Выполнить 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.

Левой кистью, энергично разминая, промассировать плечо и предплечье правой руки. Сделать то же для левой руки.

В течение 5 сек. максимально напрягать грудные мышцы, а затем резко расслабить их.

Соединив за спиной прямые руки «в замок», максимально поднять их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5–7 сек.

Гребнями сжатых в кулаки рук энергично растереть спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток к талии. Время выполнения 8–10 сек.

Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями растереть область живота. Время выполнения 8–10 сек.

Наклониться назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5–7 сек.

Полностью расслабив верхнюю половину тела, выполнить 4–5 медленных приседаний.

На вдохе медленно поднять руки через стороны вверх и, привстав на цыпочки, задержать дыхание на 3–4 сек. Так же медленно через стороны опустить руки с одновременным выдохом. Повторить 2–3 раза.

Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение.

Положение сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.

Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 сек., при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 сек. со втягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 сек. Повторить 8 раз.

Выполняется для снятия усталости.

Сесть в кресло, принять удобную позу, расслабиться, прикрыть глаза.

Мысленно осмотреть один за другим пальцы обеих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же осмотреть предплечья и плечи.

Мысленно осмотреть мышцы лица и шеи, пытаюсь расслабить зажатые места.

Выполнить то же для ног.

Представить себя там, где вам обычно бывает хорошо, например, в лесу, в горах, на берегу моря. Попытаться почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибоя, услышать крики чаек.

Энергично потянуться, напрячь мышцы, встать.

Учебное издание

Семиздралова Ольга Анатольевна

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Учебное пособие

Издательство «Наукоемкие технологии»
ООО «Корпорация «Интел Групп»
<https://publishing.intelgr.com>
E-mail: publishing@intelgr.com
Тел.: +7 (812) 945-50-63

Подписано в печать 17.01.2023.

Формат 60×84/16

Объем 5,1 п.л.

Тираж 100 экз.

ISBN 978-5-907618-37-4



9 785907 618374 >