

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского»

Институт дополнительного профессионального образования

И.В. Арендачук

**РЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Методическое пособие для студентов, обучающихся по дополнительной
специальности «Юридический психолог»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ	3
Тема 1.1. Теория саморегуляции в психологии	3
Раздел 2. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ	10
Тема 2.1. Саморегуляция и психическое здоровье человека	10
Тема 2.2. Приемы и способы саморегуляции в профилактике стресса и симптомов психоэмоциональных нарушений	16
Тема 2.3. Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности	20
Условия подготовки и сдачи зачета	33
Тестовые задания	33
Список рекомендуемой литературы	36
Приложение А. Банк способов саморегуляции	37
Приложение Б. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой	40
Приложение В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)	47
Приложение Г. ШКАЛА SACS Б. Хобфолла («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»)	53
Приложение Д. Памятка по мотивации и формированию умений саморегуляции	57

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Тема 1.1. Теория саморегуляции в психологии

Краткое содержание темы. Общее представление о саморегуляции. Виды саморегуляции. Особенности процессов психического саморегулирования. Соотношение понятий «саморегуляция» и «деятельность». Психофизическая саморегуляция: принципы и механизмы. Физиологические основы психофизической саморегуляции. Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правила саморегуляции

Конспект лекции

Существование человека (биологическое и социальное) возможно благодаря присущей ему способности к произвольной целенаправленной активности.

Такая активность, реализующая все множество действенных отношений человека с миром природы, вещей, людей, социальных явлений, средовых условий и т.д., является основным модусом существования человека.

Вся его жизнь есть бесконечное многообразие, последовательность и сочетание различных видов деятельности, поступков, актов общения и других форм целенаправленной активности, связанной с удовлетворением широкого спектра как общих для всех людей, так и индивидуально своеобразных потребностей.

У человека нет иного пути удовлетворения своих потребностей и вообще осуществления жизнедеятельности на различных ее уровнях, кроме постоянной реализации своих отношений с действительностью. Эти отношения реализуются благодаря деятельности психики, которая выступает как регулятор активности человека и отчетливо проявляется в качестве осознанной саморегуляции.

Произвольная (осознанная) саморегуляция понимается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, осуществлению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, которые направлены на достижение принимаемых им целей. Она является высшим уровнем регулирования поведенческой активности, обусловленной отражением и моделированием человеком внешней действительности, а также самого себя и своей деятельности¹.

Благодаря уникальным возможностям своей психики человек может осуществляться как действительный субъект своей активности, которая характеризуется целенаправленностью, осознанностью, произвольностью, способностью меняться, приспосабливаться к условиям и преодолевать

¹ Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. //Субъект и личность в психологии саморегуляции. М.- Ставрополь: Изд-во ПИ РОА, СевКавГТУ, 2007. С. 12-30

неблагоприятные условия, преобразовывать их – и все это осуществляется в процессе произвольной саморегуляции.

Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:

- осознавать осуществляемые им акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими,
- определять как объективные предметные, рационально-логические, так и личностно-ценностные основания отдельных актов деятельности,
- соотносить и согласовывать их с контекстом целостной системы своих стержневых личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания.

Саморегуляция генетически выступает как специфическая для человека наиболее общая функция его психики, позволяющая человеку реализовать себя как творца, исполнителя и контролера своей деятельности, поступков, жизнедеятельности в целом. В саморегуляции воплощена общая способность человека быть субъектом своей целенаправленной активности, постоянно реализующаяся во множестве отдельных актов такой активности. Иными словами, саморегуляция существует и как общая способность человека, являющегося субъектом своей активности, и как процесс реализации этой способности в конкретных единичных актах деятельности, поведения, общения и т.п.²

Говоря о соотношении понятий «деятельность» и «саморегуляция» О.А. Конопкин отмечал, что они существуют и реализуются в неразрывном единстве, взаимно дополняют друг друга, а иногда и взаимно перекрываются. Но они акцентируют не совпадающие аспекты произвольной активности человека, и поэтому принципиально не могут заменить друг друга. Понятие «деятельность» несет смысловую нагрузку, связанную с практическим изменением действительности, с соответствием ее способов предметной логике. Понятие *саморегуляции* делает акцент на принадлежности той же деятельности человеку, как ее субъекту, творцу и хозяину. Важнейшим моментом реальной *деятельности*, направленной на достижение результата является исполнительская активность, которая подчинена целенаправленному преобразованию действительности. *Саморегуляция* является внутренней психической активностью, которая связана не только с непосредственным исполнением деятельности, но и сопровождает процесс ее осуществления.

Целостная саморегуляция предполагает построение в сознании субъекта модели деятельности, предвосхищающей его исполнительскую активность, а также выявление и использование многообразных, необходимых для деятельности психических оснований - мотивационных, поддерживающих и управляющих деятельностью, связанных с осмыслением и оценкой результатов как таковых, и их значения и смысла в разных существенных контекстах³.

² Конопкин О.А. Общая способность к произвольной саморегуляции как фактор субъектного развития. //Вопросы психологии, 2004. № 2. С. 127-135.

³ Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. //Субъект и личность в психологии саморегуляции. М.- Ставрополь: Изд-во ПИ РОА, СевКавГТУ, 2007. С. 12-30

Изучение регуляторных психических процессов имеет фундаментальное научное значение и обладает разнообразными и значительными практическими потенциалами при оптимизации, рациональном построении, формировании любой произвольной активности человека. Это справедливо и для юридической профессиональной деятельности специалистов самого разного возраста, протекающей в разных формах и преследующей разные цели.

Психофизическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма⁴.

В норме любой живой организм легко приспосабливается к воздействию различных раздражителей внешней и внутренней среды, сохраняя свое здоровье. Достигается это путем действия механизмов саморегуляции, которые открыл И.П. Павлов.

Ученый искусственно изменял величину артериального давления у животных путем небольших кровопусканий, введения в кровь различных растворов, раздражения того или иного нерва. И всякий раз через некоторое время давление крови возвращалось к исходному уровню.

Так был установлен *принцип саморегуляции* как форма взаимодействия внутри организма, при которой *отклонение от нормы является причиной (стимулом) возвращения к норме*. Этот принцип впоследствии стали называть «золотым правилом саморегуляции».

В дальнейших своих исследованиях И.П. Павлов выяснил, что принцип саморегуляции применим ко всем функциям организма. Он подчеркивал также, что саморегуляция обеспечивает тонкое уравнивание живого организма со средой. И если это уравнивание не происходит, возможны необычные реакции, резкое изменение в поведении.

В основе психофизической саморегуляции лежит действие двух основных механизмов, связанных с первой сигнальной системой (рефлексы) и со второй сигнальной системой (слово).

Воздействия внешней среды, называемые сигналами (сигналами первого порядка), благодаря органам чувств вызывают в организме ответные реакции – рефлексы. При этом возникает связь сигнала раздражения с врожденной, безусловной, рефлекторной деятельностью. Именно такая деятельность составляет основу первой сигнальной системы, которой обладают животные и человек. В ходе эволюции человека к первой сигнальной системе добавилась вторая. Сигнализация впечатлений от окружающего мира словами, которые называются сигналами второго порядка, или составляют вторую сигнальную систему, присуща только человеку. Именно речь стала такой особенностью в работе высших отделов нервной системы, которая качественно отличает человека от животных.

На глубину нашего восприятия влияют:

⁴ Бабич О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки. Воронеж: Издат.-полиграф. центр Воронежского гос. ун-та, 2008. С. 8.

- характер взаимодействия двух основных нервных процессов – возбуждения и торможения (особого фазового состояния коры головного мозга),
- величина потока возбуждающих или, наоборот, успокаивающих раздражителей,
- степень умственной и физической сосредоточенности,
- заинтересованность (мотив),
- окружающая обстановка и множество других факторов.

Физиологические основы саморегуляции.

1. Нервная регуляция. Процессы возбуждения и торможения настолько связаны между собой, что составляют единое целое. Если мы понаблюдаем за изменением степени активности человека в течение суток, то заметим, что в разное время он выглядит то бодрым и деятельным, то усталым и сонливым. Уровень его бодрствования все время изменяется. В этом и проявляется взаимодействие указанных основных процессов высшей нервной деятельности.

Процесс возбуждения в нервной системе известен был издавна. Углублению знаний о нервно-психической деятельности животных и человека содействовало открытие процесса торможения в центральной нервной системе, которое было сделано в 1862 году русским ученым И.М. Сеченовым. Наибольшего развития изучение процесса торможения достигло в работах И.П. Павлова и его учеников. Ими было создано учение об охранительном торможении.

Нормальное реагирование нейрона на раздражители не беспредельно. Время от времени наступает состояние, когда он начинает вести себя неадекватно, а то и вовсе не отвечает ни на какие раздражители. Это свойство, получившее название торможения, и стали рассматривать как защиту нервных клеток от переутомления, истощения и разрушения.

Существуют различные виды торможения. Внешнее торможение возникает под влиянием раздражителей внешней среды – света, шума, тепла и др. Внутреннее торможение развивается под действием внутренних причин, например, утомления или накапливания продуктов мышечной деятельности.

При непомерной нагрузке, без полноценного отдыха и переключения деятельности нервные клетки не только утомляются, но и истощаются. Порой такое нервное истощение может привести к тяжелым органическим гипер- или гипотоническому типу и т.п.) и психосоматическим расстройствам, например, нарушение сна, снижение аппетита, падение работоспособности, невротические расстройства.

2. Гуморальная регуляция. Активность человека в течение суток неоднократно меняется. Образно говоря, организм человека представляет собой сложную ткань из бесчисленных разнообразных ритмов. Основу этой ткани составляют циркадные, т.е. околосуточные ритмы, объединенные в четко организованную систему. Эти ритмы влияют на каждый аспект нашей жизни, начиная с того, как мы спим и насколько мы активны после пробуждения, прежде чем мы вливаемся в активную деятельность. Несбалансированный циркадный ритм выделяет гормоны не в то время дня, в результате чего

возникают проблемы сна и настроения. Нарушения циркадных ритмов являются основным фактором в большинстве случаев расстройств настроения, нарушения психического самочувствия и сна.

Типичная причина нарушения циркадного ритма – это смена сезонов, нарушение режима сна и бодрствования. Так, после бессонной ночи иммунная система работает лишь на треть своей мощности. Если человек не отдыхает за ночь, постепенно нарастает утомление, снижается работоспособность, а затем и сопротивление организма различным неблагоприятным факторам. В дальнейшем может развиваться бессонница. Если же человека и вовсе лишит сна, может наступить нервное расстройство. Мозг, не имевший возможности отдохнуть, будет не в состоянии выполнять свои функции, он просто «отключится», а вслед за ним то же самое сделают и все остальные органы.

В период активности, в обычных условиях – днем, в нашем организме усиливаются процессы расхода энергии, затрачиваемой на выполнение физической и умственной работы.

В период отдыха, обычно ночью, активизируются процессы восстановления, т.е. организм восстанавливает все то, что оказывается разрушенным в активную фазу его жизнедеятельности. В состоянии сна клетки организма полностью восстанавливают свои энергетические запасы. К моменту пробуждения, если сон был достаточно глубоким и полноценным, они снова готовы к активной работе. В известном смысле сон – естественная, достаточно «активная» саморегуляция человека, которая предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения. Во время сна восстанавливается энергия нервной ткани, расходуемая в период бодрствования. В течение ночи организм человека не отдыхает, а «выкидывает» из памяти ненужный мусор случайных впечатлений, накапливает энергию для следующего дня. Во время сна мышцы расслабляются и напрягаются, пульс меняет свою частоту, «скачут» температура и кровяное давление.

Чем более полноценным является отдых (восстановление), тем более высокий уровень активности может проявить организм. При недостаточном отдыхе начинают преобладать процессы энергетического истощения, и состояние утомления перерастает в переутомление, что чревато существенным снижением эффективности деятельности.

Психологические основы саморегуляции связаны со второй сигнальной системой человека. Слово обладает огромной материальной силой, так как оно вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители. Слово влияет через мозг на нашу психику.

Выражающие свойства предмета или явления слова, производят на организм такое же действие, как и сам предмет или явление, означаемые этими словами. Т.е. слово (а, следовательно, и мысль) становится естественным физиологическим раздражителем и может глубоко влиять на душевное состояние.

Причем, как показали наблюдения, весомость слов возрастает, если у человека, их воспринимающего, снижен уровень бодрствования. В таких

случаях даже слабый раздражитель способен вызвать сильную ответную реакцию.

Поэтому для оптимального воздействия человека слова, как «инструмента» саморегуляции, можно выбирать время, когда он находится в состоянии физического утомления, хорошо расслаблен, но еще не утратил связь с окружающей действительностью. Оказывается, что словесное внушение эффективно усиливается в периоды дремоты. Именно в это время информация оседает в глубоких сферах памяти.

Поскольку человек, как живой организм, функционирует по законам ритма, можно выделить два подхода к обеспечению необходимого функционального состояния высокой активности.

1. Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности и в течение него.

2. Методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха:

а) методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия);

б) методы психофизиологической саморегуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры – сауна, баня, душ, бассейн).

Достаточный, своевременный, полноценный сон можно было бы назвать лучшим средством достижения полного восстановления сил и обеспечения функционального состояния высокой активности человека. Однако рабочие перегрузки, хроническое нервное напряжение и другие стресс-факторы, приводящие к переутомлению и вызывающие расстройство сна, ставят перед необходимостью поиска дополнительных методов, направленных на достижение организмом человека полноценного отдыха.

Одним из известных способов оптимизации деятельности является саморегуляция человеком своего психического и физического состояния посредством разнообразных техник и приемов, которые мы рассмотрим позже.

Пока же только отметим: основной причиной, по которой возникают негативные психические состояния у человека в результате стрессогенности его работы, является низкий уровень развития навыков психофизической саморегуляции эмоциональных состояний и произвольной саморегуляции поведения и деятельности.

Вместе с тем, неправильное использование приемов и техник саморегуляции может нанести определенный вред здоровью человека. Поэтому существуют определенные правила, позволяющие рационально влиять на психику и волевые процессы.

1. Успешное завершение подавляющего большинства начинаний зависит от умения и готовности человека проводить периодическую оценку промежуточных этапов деятельности и своевременно вносить изменения в свои действия, при необходимости возвращаясь к уже проделанной работе, и добиваться намеченного результата. Достаточно надежным гарантом от

форсирующего воздействия временных неудач может служить изначальная психологическая готовность к постоянному промежуточному контролю за результатами, психологической настройкой на спокойное внесение коррекции, в случае необходимости, в свою работу.

2. Все без исключения самовнушения должны быть направлены на формирование хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистического восприятия жизни. Любые вредные внушения (болевого симптома, отрицательных эмоциональных состояний и т.п.) категорически запрещаются.

3. Во время занятий при возникновении любого недомогания, негативных эмоциональных состояний, дискомфорта обязательно следует обратиться за консультацией к специалисту (психологу, врачу, спортивному тренеру и др.). Такая консультация необходима и в том случае, если подобные вы интуитивно связываете их со своими занятиями по саморегуляции.

4. Даже если вы считаете себя человеком здоровым, постоянно отслеживайте все изменения, происходящие в вашем организме. Если вы имеете какие-либо соматические заболевания, лучше проконсультироваться с врачом.

5. Приступая к занятиям, необходимо помнить, что внутренние изменения происходят тогда, когда человек становится самим собой, а не тогда, когда старается быть, как другие. Ни от решения «быть лучше» других, ни от старания измениться, ни от требований, просьб и уговоров близких людей никаких изменений не произойдет.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение понятиям «произвольная саморегуляция» и «психофизическая саморегуляция». Какова взаимосвязь этих понятий?

2. Назовите два принципиальных отличия между саморегуляцией и деятельностью.

3. Охарактеризуйте физиологические основы саморегуляции.

4. Как вторая сигнальная система человека может определять характер психофизической саморегуляции?

Практическое задание

Сформулируйте не менее 3 аргументов, которые смогли бы замотивировать Вас на овладение техниками и приемами психофизической саморегуляции:

1) Считаю, что владение приемами саморегуляции позволит мне ...

2) Когда я овладею техниками саморегуляции, то ...

3) Для меня саморегуляция – это ...

4) (можете добавить свои аргументы) ...

Проведите психодиагностику личности на выявление структуры саморегуляции, проанализируйте полученные результаты (с помощью опросника ССПМ В.И. Моросановой, см. приложение Б)

Раздел 2. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Тема 2.1. Саморегуляция и психическое здоровье человека

Краткое содержание темы. Понятие физического и психического здоровья. Пути профессиональной реабилитации. Психологические условия восстановления здоровья. Стресс, как фактор нарушения физического и психического здоровья. Хроническое утомление и психоэмоциональное выгорание как формы нарушения психического здоровья.

Конспект лекции

Если человек постоянно развивает свои различные ресурсы и разумно избегает рисков, он тем самым уменьшает вероятность развития у него стресса, формирование симптомов профессиональных деформаций.

К ресурсным состояниям человека относят следующие виды ресурсов: психологические, интеллектуальные, духовные, социальные, физические, финансовые, культурные, условия среды. Они позволяют сохранить физическое (полноту жизненных сил) и психическое здоровье, вести активный образ жизни.

Под *психическим здоровьем* понимают состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех жизненных этапах. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *критериями психического здоровья* являются:

- осознание и чувство непрерывности постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств (адаптироваться).

Таким образом, *здоровая личность* способна к развитию и самообогащению личности за счет повышения ее самостоятельности и ответственности в межличностных отношениях, более зрелого и адекватного

восприятия действительности, умения оптимально соотносить собственные интересы с интересами группы, коллектива⁵.

По мнению психолога П. Уорра, психическое здоровье человека обусловлено так называемыми его «внутренними» факторами, дисбаланс которых с большой долей вероятности ведет к его нарушению и стрессу. К ним относятся:

- аффективное самочувствие – самочувствие человека в обычной жизни и производственной ситуации;
- компетентность – эффективное преодоление затруднений, мастерство, мотивация, ориентация на эффективный, успешный труд (внутренний интерес);
- устремленность – внутренняя заинтересованность, интенсивность развития потребностей, активность усилий по достижению реальных целей;
- автономность – зависимость/независимость от других людей, способность к саморегуляции поведения и психического состояния;
- интегративное функционирование – баланс между этими компонентами, гармоничность, устойчивость⁶.

Восстановление (реабилитация) здоровья – это не просто лечение, но также и управление механизмами, детерминирующими физическое и психическое развитие его личности, способствующими формированию принципов здорового образа жизни, позитивного самоотношения, открытому взаимодействию с миром, готовности к изменениям, принятию на себя ответственности. Назовем основные пути профессиональной реабилитации:

- повышение социально-психологической компетентности и аутокомпетентности;
- диагностика профессиональных деформаций и разработка индивидуальных стратегий их преодоления;
- прохождение обучения по программам личностного и профессионального роста;
- рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;
- профилактика профессиональной дезадаптации при вхождении в профессию;
- овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций;
- повышение квалификации и переход в новую квалификационную категорию или на новую должность⁷.

Психологическими условиями восстановления здоровья являются развитие и формирование эмоциональной активности и поведенческой гибкости, обеспеченные механизмами осознанной саморегуляции. Основным средством восстановления их здоровья является психоэмоциональная и двигательная активность.

⁵ См. Психотерапевтическая энциклопедия. /Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2006. – 944 с.

⁶ См. Warr P. Psychology at Work. - London: Penguin Books UK, 2002. – 480 с.

⁷ См. Зеер Э.Ф. Профессиональная деформация менеджеров и методы ее преодоления. 30 июля 2008. – Элитариум: Центр дистанционного образования [сайт]. URL: http://www.elitarium.ru/2008/07/30/professionalnaja_deformacija_preodolenije.html. Дата обращения 19.03.2013.

Нарушения психического здоровья и психоэмоционального состояния у человека возникает в силу повышенной стрессогенности его профессиональной деятельности. Именно поэтому профессиональный стресс рассматривается как основной фактор формирования профессиональных деформаций его личности.

Профессиональный стресс может быть определен как эмоциональные, когнитивные, поведенческие и психологические реакции на негативные и отрицательные аспекты, связанные с характером работы. Он сопровождается сочетанием негативных физических и эмоциональных реакций, которые возникают из расхождения между требованиями работы, способностями, ресурсами или потребностями человека. Это напряжение может вызвать проблемы со здоровьем и даже привести к несчастным случаям.

Одной из моделей профессионального стресса можно назвать модель, согласно которой он является результатом повышенных требований к работе и низким уровнем влияния на процесс деятельности. Другой моделью может быть несоответствие усилий и вознаграждения. Согласно этой модели стресс – результат слишком больших усилий и очень низкого вознаграждения за хорошо сделанную работу. Здесь на одном полюсе стоит высокая загруженность на работе, а на другом – заработок, оценка и статус на работе. Несоответствие усилий и вознаграждения, требуемые задачи в плохих условиях, плохое продвижение и низкий заработок по сравнению с квалификацией могут угрожать здоровью и благосостоянию человека. Профессиональный стресс возрастает, когда неясны цели работы, когда выдвигаются противоречивые требования, когда работы слишком много или слишком мало, когда работники в лучшем случае могут оказывать незначительное влияние на принятие решений и несут ответственность за профессиональное развитие других людей.

Выдающийся психофизиолог и философ, основатель теории стрессов, Г. Селье, рассуждая о сущности стресса, отмечает, что стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. При этом «неспецифичный» ответ – это ответ, предъявляющий требование к перестройке и адаптации к возникающей трудности⁸. Поэтому незначительные стрессы полезны, так как их цель заключается в том, чтобы мобилизовать защитные и оборонительные силы человеческого организма. Опасными для него являются чрезмерные по силе и длительности действия стрессогенного фактора воздействия. В этом случае возникает напряжение, проявляющееся в психологической, социальной жизни человека, которое создает трудности и для человека, и для организации, в которой он трудится. Длительное нахождение человека в состоянии стресса приводит к дистрессу (чрезмерному стрессу). На уровне профессиональной деятельности дистресс, по мнению Г. Селье, сопровождается явно выраженными негативными эмоциями, источниками которых являются неудовлетворенность жизнью, неуважение к своим занятиям.

По мнению Ю.В. Щербатых профессиональные причины стрессов обусловлены нехваткой знаний, умений и навыков и в отдельных случаях связано со здоровьем человека. Причины стрессов личностного характера чаще

⁸ См. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

всего связаны с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, со страхом неудачи, неуверенностью в своем будущем⁹.

В процессе профессионального развития личность человека претерпевает некоторые изменения, приобретает некоторые новообразования. Спектр этих новообразований достаточно широк, однако все они могут быть разделены на две большие группы: стенические изменения, способствующие успешной адаптации в коллективе, в социуме, повышению эффективности жизнедеятельности, и астенические изменения, препятствующие успешному функционированию личности.

Образованию дезадаптивных изменений в наибольшей мере подвержены профессии, принадлежащие к системе «человек – человек», к которым относится и профессии в сфере юриспруденции. Углубление его в профессию нередко сопровождается изменениями в структуре личности: происходит интенсивное развитие одних качеств и подавление других. Если эти изменения нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность и устойчивость, то их рассматривают как *профессиональные деформации*.

Деформацию личности порождают и необходимость соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, и стрессогенность юридических профессий, и перенапряжение физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей в условиях чрезвычайных ситуаций. С увеличением стажа работы и возраста, с возрастанием трудовой нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. Эти проявления лежат в основе психологического феномена синдрома хронической усталости и синдрома эмоционального выгорания.

Под *хронической усталостью* понимается специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей, при этом человек страдает не просто от физического или нервного истощения, которое время от времени испытывает каждый, а от хронических стрессов нервной системы.

Синдром хронической усталости – это заболевание, состоящее в ощущении постоянного утомления, которому предшествует более или менее длительный период волевого усилия, умственного напряжения, работы в условиях переутомления. В клинической практике выделяют следующие критерии диагностики данного синдрома:

- возникновение данного состояния связано с напряженной работой с перегрузкой;
- постепенный темп развития астенических симптомов (вялость, раздражительность, агрессивность, апатия);
- четкая, но не стойкая соматическая симптоматика (небольшая лихорадка или озноб; воспаление носоглотки; болезненность шейных или подмышечных лимфоузлов; необъяснимая общая мышечная слабость,

⁹ См. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.- 256 с.

дискомфорт или боль; длительная, больше суток, усталость после физических нагрузок, ранее в подобных ситуациях не наблюдавшаяся; «разлитая» головная боль; мигрирующая боль в суставах; фотофобия (непереносимость яркого света), забывчивость, раздражительность, затруднения с концентрацией внимания, подавленность, дезориентация во времени и пространстве; нарушения сна, не приносящие отдыха);

- снижение работоспособности;
- снижение общего самочувствия после отдыха или смены рода деятельности;
- усиление усталости к вечеру вплоть до полного безразличия.

Считается, что синдром хронической усталости можно диагностировать у людей, если до этого они были здоровыми, но в течение последних шести месяцев у них наблюдается уменьшение активности, по крайней мере на 50%, и не отмечается других заболеваний, с которыми может быть связана усталость.

Другим не менее важным проявлением профессиональной деформации является *синдром эмоционального выгорания*, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального проведения, которое возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождение» от них. По мнению В. В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональное выгорание охватывает психологические, психофизиологические и поведенческие сферы личности. С одной стороны, выгорание – это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Но в то же время возникают и дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, на отношениях с коллегами, учениками и их родителями. Оно становится основным фактором снижения профессиональной морали, дисциплины, ответственности и эффективности деятельности, источником конфликтов и различных психологических проблем.

Исследования показали, что у специалистов «помогающих» профессий профессиональное выгорание развивается через 5 лет работы по специальности. К симптомам выгорания относят:

- эмоциональное истощение: снижение активности, подавленность, опустошенность, раздражительность, усталость только при мысли о работе, потеря интереса к тому, что радовало раньше, потребность в уединении, ощущение «работа на грани своих возможностей»;
- деперсонализация (дегуманизация): формальность взаимодействия с коллегами и студентами, черствость и негативное отношение к окружающим, безразличное отношение к тому, что происходит с другими, цинизм;

- редукция личных достижений: отсутствие перспектив роста, заниженная оценка своего потенциала, трудности в общении, разрешении конфликтов, дефицит в скорости/грамотности принятия решений, отсутствие планов на будущее, ощущение что «ничего не достиг в жизни».

Следует отметить, что говорить о выраженности профессионального выгорания можно только в том случае, если у человека выражены сразу все три этих фактора.

Таким образом, профессиональная деятельность в сфере юриспруденции инициирует образование профессиональных деформаций личности. Их характер и степень выраженности зависят от интенсивности и содержания деятельности, от индивидуально-психологических особенностей личности. С усилением интенсивности работы у учителей накапливается усталость, которая в случае отсутствия профилактических мер принимает форму выраженного синдрома. По мере увеличения стажа происходит деформация эмоциональной сферы личности, психологический дискомфорт провоцирует болезни и снижает удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Профессиональные деформации – это разновидность профзаболеваний преподавателей образовательного учреждения любого уровня и они неизбежны, если человек не владеет приемами их профилактики и технологиями саморегуляции.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы критерии психического здоровья личности?
2. Какие «внутренние» факторы по мнению П. Уорра ведут к нарушению здоровья человека и к стрессу?
3. Почему стресс Г. Селье назвал «адаптационным синдромом»?
4. В чем проявляются профессиональные деформации личности?
5. Каковы причины хронического утомления, и каковы его признаки?
6. В чем проявляется эмоциональное выгорание?

Практическое задание

Проведите диагностику уровня эмоционального выгорания (по методике В.В. Бойко, см. приложение). В виде краткого ответа прокомментируйте полученные результаты. При необходимости сформулируйте психологические рекомендации испытуемому, связанные с развитием у него навыков саморегуляции.

Тема 2.2. Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций

Краткое содержание темы. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса. Приемы саморегуляции в профилактике стресса: краткий обзор. Арт-терапия, как метод психологической разгрузки. Техники арт-терапии и саморегуляция психоэмоциональных нарушений.

Конспект лекции

Все методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса можно разделить на три большие группы:

- 1) методы опосредованного воздействия на человека, связанные с устранением причин и источников стресса;
- 2) методы «внешнего» воздействия на психоэмоциональное состояние человека;
- 3) методы активной саморегуляции состояний (таблица 1).

Таблица 1.

Классификация методов профилактики и коррекции стресса

Методы опосредованного воздействия	Методы непосредственного воздействия	
	«внешнего» воздействия на состояние	активной саморегуляции состояния
Рационализация процесса работы	Нормализация режима питания	Самосуггестия (самогипноз), самоубеждение, самовнушение
Совершенствование орудий труда	Витаминотерапия	Психологическая саморегуляция: - дыхательные техники, - нервно-мышечная релаксация, - аутотренинг (АТ), - психогимнастические упражнения.
Рационализация рабочего места	Фармакотерапия	
Нормализация режима труда и отдыха	Рефлексотерапия	
Нормализация условий среды обитания (микроклимат)	Функциональная музыка	Изотерические медитативные техники
Обогащение содержания труда	Свето-динамическое воздействие	Специальная гимнастика и самомассаж
Чередование заданий по степени интенсивности	Библиотерапия	Специальная подготовка и обучение
Нормализация социально-психологического климата	Коммуникационное воздействие: - убеждение, - приказ, - внушение, - гипноз	Поведенческая психотерапия
Стимуляция труда		Групповой тренинг (тренинг общения, деловые игры и пр.)

Психологическими условиями восстановления здоровья являются развитие и формирование эмоциональной активности и поведенческой гибкости, обеспе-

ченные механизмами осознанной саморегуляции. Развитые навыки освобождения от преувеличенных и неуместных зажимов, блоков для чувств – лишь один фактор психологического роста личности. Самоконтроль и целенаправленное поведение – второй существенный фактор. Умение уравнивать, соотносить самоконтроль и свободное выражение – необходимое условие реабилитации и укрепления психологического здоровья. Снять мышечные зажимы, эмоциональное напряжение помогают аутотренинг или специальные психотехнические и физические упражнения. Так, за 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, преподаватель может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе.

Зарубежные и российские авторы предлагают большое количество техник для профилактики и устранения стресса и симптомов профессиональных деформаций. Поэтому приведем краткий обзор техник и психогимнастических упражнений, которые могут помочь ему выбрать стратегии поведения, способствующие более быстрому устранению стрессогенных факторов, снижению уровня тревожности, улучшению здоровья, восстановлению работоспособности, повышению самооценки и уверенности в собственных ресурсах, восстановлению внутренней гармонии, что в целом обеспечивает удовлетворение жизнью и развитие личности.

1. *Физические упражнения* – снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут.

2. *Плавание* – также нейтрализует последствия стресса. Именно при плавании мышцы расслабляются. Вода способствует обретению спокойствия, позволяет настроиться на позитивные мысли.

3. *Гидромассаж*: в домашних условиях это душ с чередованием прохладной и горячей (лучше пульсирующей) воды – хорошо помогает при стрессе, придает организму бодрость, повышает настроение.

4. *Массаж лица, шеи, головы* также очень эффективен, он увеличивает кровоток к этим частям тела, улучшает их обеспеченность кислородом, повышает тонус. Основными приемам самомассажа головы и шеи являются: а) в расслабленном состоянии похлопывание макушки, затылка, плечей кистями обеих рук; б) обхват затылка руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались (рекомендуется при этом сделать выдох и откинуть голову назад) и поглаживающие движения по шее от затылка руками вперед по направлению к ключицам; в) массажирование мочек ушей.

5. *Глубокое дыхание* – фундаментальный навык эмоционально-ориентированного преодоления стресса. Оно позволяет снимать эмоциональное и физиологическое возбуждение, связанное со стрессорами, особенно если они не доступны контролю. Кроме того, глубокое дыхание является важной составляющей практически всех расслабляющих процедур.

5. *Релаксация и медитация*. И.Ю. Митева считает, что существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напря-

жение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно тем самым научиться эффективно управлять своими эмоциями¹⁰. Так, например, в практику профилактики стресса широко вошла технология прогрессирующей мышечной релаксации, способствующая уменьшению физического и психического напряжения, снижению симптомов эмоционального дисбаланса¹¹.

6. *Психотехнические упражнения* с использованием воображения и приемов визуализации позволяют выработать специальные навыки саморегуляции чувств, мыслей и действий. Техники визуализации доказали свою пользу в помощи людям, чтобы справиться с волнением при подготовке к значимым событиям, в медицинской практике – они эффективны при уменьшении боли, снижении проявления симптомов некоторых хронических заболеваний¹².

7. *Библиотерапия*, с помощью которой можно улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книги.

8. *Смехотерапия* – также является мощным инструментом при снижении стресса. И.Ю. Митева отмечает, что улыбка дает отдых мышцам лица, что в свою очередь, ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения, а биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов.

Кроме того, в каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Для снятия или уменьшения действия факторов риска стресса и профессионального выгорания И. Сарвир предлагает использовать свои внутренние ресурсы: антистрессовое дыхание, минутная релаксация (напряжение и расслабление мышц), смена обстановки, расслабление, отвлечение (переключение мыслей), музыка, арифметика (счет в обратном порядке от 50-ти), общение¹³.

Арт-терапия – современное направление в психотерапии, использующее в качестве основных терапевтических средств как творческий процесс, в котором находится клиент, так и его результаты: картины, стихи, музыку и т.д. Для применения данного метода не требуется умения рисовать, хотя в результате практики метода эта способность может открыться у человека вместе с другими творческими способностями. Арт-терапия позволяет раскрыть творческий потенциал человека, высвободить его скрытые энергетические ресурсы и, в результате, найти оптимальные способы решения проблем. Она включает в себя множество методов: изотерапию, музыкотерапию, песочную терапию, сказкотерапию, фототерапию и др.

¹⁰ См. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. Москва: ИКЦ «МарТ», 2004. –288 с.

¹¹ См. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.

¹² См. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007. –217 с.

¹³ См. Сарвир И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга. – М.: Эксмо, 2006. – 320 с.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изотерапия превосходно выражает эмоциональное состояние рисующего.

Музыкальная терапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации и релаксации.

В процессе *песочной терапии* могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления человека. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что человек получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности строить свою жизнь.

Фототерапия основана на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для гармонизации личности. В основе фотографии лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Приведем примеры некоторых арт-терапевтических техник.

Рисуночные упражнения: «Каракули» – изображение внутренних переживаний в виде формы, «Выражение эмоций и чувств через зрительные образы – исследование внутренних конфликтов, отреагирование и «проработка» психотравмирующих переживаний, поиск ресурсов.

Упражнения психосинтеза и психодрамы: «Круг желаний» – осознание скрытых мотивов, «Письмо к себе» – осознание собственного «Я»¹⁴.

Таким образом, каждый человек сам может выбирать в зависимости от своего психологического и физического состояния экспериментальным путем подходящие для него техники саморегуляции и осознанно управлять своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.

Вопросы для самостоятельной подготовки и самопроверки

1. Дайте общую характеристику методам опосредованного воздействия на человека, переживающего стресс.

2. Каковы основные отличия методов «внешнего» воздействия на состояние и методов активной саморегуляции состояний?

3. Каковы возможности арт-терапии в саморегуляции психоэмоциональных состояний человека?

Практическое задание

Изучите и проанализируйте свои стратегии совладающего поведения (как реакции на стресс) с помощью методики «Шкала SACS» Б. Хобфолла (см. приложение Г).

¹⁴ Бабич О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки. Воронеж: Издат.-полиграф. центр Воронежского гос. ун-та, 2008. С. 32.

Тема 2.3. Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности

Краткое содержание темы. Общее и специфическое в техниках саморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методика выполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.

Конспект лекции

По классификации Г.В. Безюлевой и Г.М. Шеламовой техники эмоциональной саморегуляции можно разделить на:

- физические, подразумевающие снятие эмоционального напряжения через дыхательные упражнения и мышечные нагрузки;
- когнитивные, представляющие собой систему самопрограммирования (сосредоточение на собственных мыслях; изменение мыслей на позитивные; целенаправленный поиск положительного в себе, других людях, жизни; переключение внимания с собственных мыслей на внутренний мир другого человека и др.);
- сенсорно-перцептивные, включающие работу ощущений и восприятие себя и окружающих (произвольность контроля собственных эмоциональных состояний; концентрация внимания на чувствах, эмоциональных состояниях, сосредоточенность на внутренних процессах, на собственных ощущениях; способность поставить себя на место другого и почувствовать его эмоциональное состояние; использование воображения, визуализация (создание внутренних образов, активизация представлений и др.)¹⁵.

Практически все техники психофизической саморегуляции имеют ряд общих особенностей. Так, например, они требуют высокой личностной мотивации человека на овладение навыками саморегуляции (четкого понимания того, зачем ему это нужно чего он хочет достичь); постановки цели и систематических тренировок в освоении тех или иных приемов. Кроме того, выбор конкретных приемов и способов саморегуляции зависит от психологических особенностей человека и поэтому каждый определяет для себя наиболее приемлемый. При этом нужно ориентироваться на собственные возможности и учитывать специфические особенности каждой из техник саморегуляции. Рассмотрим эти особенности.

Техники, связанные с управлением дыханием.

Дыхание широко используется как индикатор состояний человека в обыденной жизни. По характеру дыхания мы можем точно определить, спокоен человек или возбужден и взволнован. «Через дыхание» описываются и более сложные состояния души (вспомним хотя бы бунинское «Легкое дыхание»). Сегодня полны реального смысла и значения слова, произнесённые много веков назад Аристотелем: «Дыхание – это жизнь». Отсюда и то огромное значение,

¹⁵ Безюлева Г.В., Шеламова Г.М. Толерантность: взгляд, поиск, решение. – М.: Вербум-М, 2003.- 168 с.

которое должно уделяться поставкам достаточного количества кислорода организму, его тканям и органам, каждой его клетке.

Существует множество систем, направленных на работу с физическим и психическим состояниями, где дыхание занимает центральное место. Самые известные восточные системы психофизической подготовки через дыхание – хатха-йога, китайская дыхательная гимнастика Ци-Гун. Станислав Гроф заимствовал из шаманской практики дыхательные приемы и создал целостную психотехническую (психотерапевтическую) систему, основанную на принципе холотропного дыхания. Присоединение к дыханию считается одним из основных приемов гипноза. В нашей стране широкое распространение получили дыхательные методики Бутейко и Стрельниковой А.Н.

Несмотря на многообразие дыхательных техник, их объединяет один принцип: в разных состояниях человек дышит по-разному, поэтому стоит изменить дыхание – изменится и состояние.

Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе, а также, используя при дыхании различные отделы легких (верхний, средний или нижний), можно сознательно управлять тонусом организма.

Если необходимо добиться его снижения, как это бывает при мышечной релаксации, целесообразно увеличивать продолжительность выдоха и паузу на выдохе, причем само дыхание должно быть диафрагмальным (или нижним). Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. К тому же, нижнее дыхание является самым продуктивным, т.к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол). Полное дыхание сочетает в себе два вида дыхания. Оно обладает мощным физиологическим воздействием на вегетатику, стимулирует обмен веществ, способствует оптимизации психоэмоционального состояния. Для повышения тонуса, напротив, практикуют удлиненный вдох и паузу на вдохе, используя, в основном, верхний и средний отделы легких.

Упражнения, ориентированные на глубокое дыхание – важная составляющая всех видов расслабляющих процедур. Глубокое дыхание является техникой, которой можно воспользоваться в любое время и в любом месте, для того чтобы снять эмоциональное и физиологическое возбуждение, связанное со стрессом.

Чтобы понять, как обычно делается глубокий вдох можно с помощью следующего приема. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Теперь глубоко вдохните и отметьте, какая рука поднимется первой. Если первой поднимается рука, находящаяся сверху, то вы прибегаете к грудному дыхательному паттерну. Если первой поднимается рука, лежащая на животе, то вы используете диафрагмальный дыхательный паттерн.

Грудное дыхание являет собой поверхностный дыхательный паттерн, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания зачастую бывает ускоренным по темпу, неритмичным, связанным с чувством тревоги и эмоциональной лабильностью. Поверхностное дыхание не способствует преодолению стрессовых ситуаций и в равной степени может усугублять приступы паники, тревогу, головные боли и утомляемость. Овладение навыком глубокого дыхания дает возможность контролировать физиологические реакции в стрессовых ситуациях.

Техники, связанные с управлением тонусом мышц. Мышечный тонус – это напряжение мышц, с помощью которого обеспечивается равновесие тела и его готовность включиться в активное движение. Этот рабочий фон мышц то снижается, то повышается, от чего в определенной степени зависит также уровень нашего бодрствования.

В норме тонус поддерживается автоматически, рефлекторно, без участия нашего сознания и воли и поэтому его повышения или снижения человек, как правило, не замечает. Такое состояние мышц принято называть *тоническим* (или *непроизвольным*) напряжением, когда одна часть мышечных волокон находится в состоянии сокращения, а другая отдыхает, расслаблена. Второй вид мышечного напряжения принято называть *произвольным*, так как его можно создать по своему желанию: в этом случае одновременно работают все мышечные волокна. Таким образом, у человека тонус мышц в известных пределах может регулироваться произвольно и каждый человек может этому научиться.

Между тонусом мышц и эмоциональным состоянием человека имеется тесная взаимозависимость. Понаблюдайте за собой, и вы заметите, что, когда вы находитесь в спокойном душевном состоянии, ваши мышцы не напряжены, их тонус снижен, отдых наиболее эффективен, быстрее восстанавливаются силы. Если же вы раздражены, тонус мышц резко возрастает. Оказывается, что, чем бы ни был вызван успокаивающий эффект – теплыми ли ваннами, добрым ли словом, медикаментами – во всех случаях наблюдается расслабление мышц.

Мышечное расслабление – форма отдыха. Произвольно расслабить мышцы людям, например, никогда не занимавшимся спортом, нелегко. Умение произвольно расслаблять мышцы, чувствовать их тонус приходит не сразу, необходимо предварительное обучение искусству «мышечной релаксации».

Релаксация (от лат. *relaxatio* – облегчение, расслабление) определяется как состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Техники релаксации помогают человеку прожить лучшую жизнь в условиях цивилизации. Релаксация доступна каждому человеку, для некоторых техник не требуется ни вспомогательных средств, ни особого времени. Умение расслабляться может пригодиться не только для нейтрализации актуальных состояний напряженности. Без этого и речи нельзя вести о целом ряде техник, позволяющих глубже познать себя.

Полная релаксация – это не просто расслабление мышц, но и еще освобождение сознания – отключение от всего неприятного, освобождение организма от диктата коры головного мозга. Поскольку психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению, то справедливо и обратное. Если удастся понизить мышечное напряжение, вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом и часто этого бывает вполне достаточно.

Таким образом, релаксация – это своеобразное состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в отдельной его системе.

Перед релаксационными упражнениями необходимо освободиться от стесняющей одежды, снять часы, очки и пр. Помещение должно быть проветрено, без яркого освещения и шума. Наиболее типичное положение тела при релаксации – «поза кучера», но можно заниматься и лежа. Мышцы должны быть полностью расслаблены, дыхание глубокое и равномерное.

Необходимо помнить, что релаксация – это навык, требующий постоянной, последовательной и постепенной тренировки без спешки и форсирования. Чем глубже релаксация, тем полноценней отдых и тем меньше отрицательное влияние стрессов и напряжения. И еще необходимо одно важное условие – мотивация!

При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно становятся привычкой и ассоциируются с приятными впечатлениями. Естественно, эти впечатления возникнут не сразу – для овладения навыками релаксации требуются упорство и терпение. Критериями правильного обучения являются удовольствие, получаемое от занятий, и хорошее самочувствие даже спустя продолжительное время после их окончания (как если бы вы очистились изнутри). Если подобные приятные ощущения не возникают, или быстро проходят, или же вслед за ними появляется страх, напряжение, мышечную усталость, значит, совершена какая-то ошибка (например, был выбран не подходящий прием релаксации).

Методов расслабления достаточно много: методика релаксации Ж. Джекобсона, релаксация по М. Шлепецкому, методика быстрой релаксации, релаксация с элементами медитации, релаксация с сосредоточением на дыхании, антистрессовая релаксация и т.д.

Нервно-мышечная релаксация представляет собой чередование мышечного напряжения с релаксацией мышц и способствует образованию в мозгу особых фазовых состояний, создающих физиологические предпосылки «открытости» психики для самовоспитательных воздействий и регулирующих формулировок (самовнушения). Они, в свою очередь, «повышают веру человека в резервы силы мозга и организма, ощущения их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком».

Самой главной особенностью приемов нервно-мышечной релаксации является то, что они направлены на то, чтобы последовательно вызывать

напряжение и расслабление различных групп мышц. Когда человек напрягает мышцу (например, плотно сжимает кулаки) и удерживает ее в напряжении, мышца утомляется. При резком ослаблении напряжения, мышца не просто расслабляется, она делается еще более расслабленной, чем была до напряжения.

Существует девять основных мышечных групп, которые необходимо задействовать в данных упражнениях на нервно-мышечную релаксацию:

- 1) кисти и предплечья,
- 2) плечи,
- 3) лоб,
- 4) лоб с надбровьями, нос и щеки,
- 5) рот, подбородок, передняя шейная область,
- 6) задняя поверхность шеи,
- 7) верхняя половина туловища,
- 8) мышцы, поднимающие ноги, когда пальцы направлены книзу,
- 9) мышцы, поднимающие ноги, когда пальцы направлены на себя.

Методика выполнения упражнений состоит в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять мышцы одну за другой. Главное – достаточно хорошо познакомиться с девятью группами мышц, чтобы не нужно было открывать глаза и сверяться с инструкцией¹⁶.

Состояние расслабления, вызванное упражнениями на «напряжение – расслабление» ощущается как приятное и радостное, что, безусловно, хорошо само по себе, но на самом деле это лишь один из положительных эффектов тренинга нервно-мышечной релаксации. Конечная его цель состоит в том, чтобы сфокусировать внимание на различных ощущениях, вызванных напряжением и расслаблением мышц и научиться распознавать повышение уровня мышечного напряжения в повседневной жизни. Тогда повышение уровня мышечного напряжения может стать подсказкой, или сигналом, приглашающим к расслаблению при первом желании и необходимости.

Одной из самых важных вещей, которую нужно усвоить в отношении тренинга нервно-мышечной релаксации, является пристальное внимание к сигналам, подающим телом, и необходимость приступить к релаксирующим упражнениям до того, как уровень возбуждения станет избыточным. Чтобы приобрести большую чувствительность, важно чутко улавливать начальную стадию и степень выраженности напряжения и релаксации.

Выполняя упражнения на релаксацию, сочетайте глубокое дыхание со словом «расслабиться» (или «успокоиться», «спокойно» и т. д.) и ощущением расслабленности. В конечном счете, если это сочетание будет практиковаться достаточно часто, то сопутствующее слово (например, «расслабиться») будет вызывать ощущение расслабленности без каких-либо дополнительных упражнений, кроме глубокого дыхания. В итоге вам будет достаточно произнести: «расслабиться» и вы почувствуете, как напряжение снижается.

¹⁶ Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002, - 240 с.

Техники, связанные с воздействием слова.

Самовнушение. В медицинской практике известны факты, когда самовнушение делало людей инвалидами, и оно же спасало от смерти и многих страданий. Удивительно, как мало людей знали об этом методе психического воздействия, хотя человеку свойственно поддаваться самовнушению.

Самовнушение применялось в Древней Греции, Индии, Китае и других странах. В России одним из первых его стал применять В.М. Бехтерев в 1880 году. Уже тогда были получены ценные результаты. Так, например, известен случай излечения путем самовнушения от такого тяжелого заболевания, как невралгия тройничного нерва. На протяжении человеческой истории в разное время предлагались тысячи существующих поныне и забытых приемов и способов самовоздействия. Европейцев удивляло, как, например, индийские йоги могут, не обжигаясь, ходить по раскаленным углям и надолго застыть в одном положении.

В начале XX века широкое распространение получила методика лечебного самовнушения, разработанная французским аптекарем Э. Куэ. Общаясь с пациентами, он заметил, какое большое влияние оказывает на эффект от лечения лекарственными средствами сила представления о них. Мысленным сопровождением можно способствовать улучшению действия лекарства, если верить в его эффективность, или, наоборот, ослаблять его действие.

Одно из теоретических положений Э. Куэ – успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения. Он считал, что подсознательное «Я» представляет собой силу, способную или лечить, или вызывать болезнь. При этом орудием осуществления сознательного «Я» является воля, а бессознательного – воображение. По мнению Э. Куэ, сознательное самовнушение – это метод, позволяющий подавлять болезненные представления и заменять их благотворными. Например, достаточно подумать, что, например, тот или иной орган работает хорошо, как мысль превращается в действительность. Им также были выявлены определенные законы этого явления:

1. В борьбе между волей и воображением побеждает последнее.
2. В борьбе между волей и воображением сила воображения пропорциональна прилагаемому напряжению силы воли.
3. Если воля и воображение согласованы, то они не складываются, а перемножаются, и их произведение выражает конечную силу обеих энергий.
4. Силой воображения можно управлять.

Согласно Э. Куэ, лечебные представления, которые он назвал «формулой самовнушения», являются по своей сути констатацией факта. Формула самовнушения должна быть простой и не носить насильственного характера. Например: «С каждым днем все мои отношения с другими людьми улучшаются». При этом не важно, соответствует ли формула самовнушения действительности, т.к. она адресована подсознательному «Я», которое отличается轻信 и принимает ее за истину, за приказ, который необходимо выполнить. Чем проще будет формула, тем лучше лечебный

эффект. Произвольное самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий.

Методика освоения техники самовнушения. Составьте для себя словесные формулы (простую и расширенную) и проведите сеанс самовнушения, опираясь на следующие положения.

1. Составьте словесную формулу, которую в дальнейшем Вы можете изменять. Она должна быть простой, состоять из нескольких слов (максимум из 3-4) и всегда носить позитивное содержание. Например, «Я здоров» вместо «Я не болен». В некоторых случаях формула может быть расширенной. Например, в условиях табачной зависимости человек себе внушает: «Мое решение бросить курить окончательное. На любой предлог или уговоры друзей я отвечаю отказом. Мое решение твердо».

2. Проведите сеанс самовнушения в течение 3-4 минут. Для этого займите удобную позу в положении сидя или лежа, закройте глаза, расслабьтесь и не громко, монотонным голосом, не фиксируя внимания на содержании фразы, произносите одну и ту же формулу самовнушения 15-20 раз. При этом Вы должны верить в то, что внушаете себе, и держать перед внутренним взором картину, которую стремитесь осуществить, например, видите себя спокойным, уравновешенным человеком или красивым и богатым.

3. Отработайте навыки самовнушения в течение двух недель. Проводить сеанс рекомендуется 2-3 раза в день в дремотном состоянии (утром при пробуждении и вечером при засыпании).

Выполняя самовнушение, в первую очередь необходимо ориентироваться на собственную интуицию, обращать внимание на чувства, которые у вас возникают в ответ на ту или иную эмоциональную окраску вашей речи, ее ритм и темп. Далее необходимо решить, как возникшие реакции соотносятся с поставленной целью, желаемым результатом. Помните, что универсальных решений, которые подходят к каждому человеку, не существует. Возможно, в данный момент большего эффекта позволят достичь в речи звучания ноток искреннего дружелюбия. Этот выбор заранее предугадать нельзя. Вы должны делать его каждый раз, и каждый раз вы должны делать его сами.

Техники, связанные с использованием образов. Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики

Визуализация – мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, – это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и – получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!).

Этапы визуализации: 1) решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены

того, чего вы хотите добиться); 2) расслабьтесь; 3) в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить.

Комплексные техники саморегуляции.

Аутотренинг. В начале XX столетия немецкий врач-психоневролог И. Шульц, посетив Индию, ввел в клиническую практику разработанную им методику, которая в последующем претерпела ряд модификаций. Занимаясь лечением людей гипнозом, он заметил, что благодаря самовнушению некоторые его пациенты могли сами развить в себе то состояние покоя, расслабленности, которое он им внушал. Он выявил, что гипнотическое состояние, вызываемое в лечебных целях, у большинства пациентов сопровождалось сходными ощущениями: чувством тяжести в руках и ногах, чувством тепла и приятной расслабленности в мышцах тела и в области живота, чувством прохлады в области лба.

И. Шульц исходил из того, что если научить человека вызывать у себя ощущения, соответствующие тем, которые он испытывает во время погружения в гипнотическое состояние, то это позволит ему без помощи врача вводить себя в состояние, близкое к гипнотическому, и посредством самогипноза самостоятельно избавляться от многих болезненных психических и физических нарушений, мешающих нормально жить и работать.

Аутогенная тренировка (АТ) как самостоятельный метод, по своему характеру является комбинированным методом. В его основе лежат находки древнеиндийской системы йогов, китайской оздоровительной системы цигун, опыт людей, погружаемых в гипноз, практика использования самовнушения нансийской школы психотерапевтов, психофизиологические исследования нервно-мышечной компоненты и опыт применения мышечной релаксации.

В настоящее время АТ рассматривается как самовнушение в состоянии релаксации (первая ступень) или гипнотического транса (вторая ступень). Релаксация связана с умением человека руководить деятельностью своих внутренних органов. На второй ступени АТ предусматривается формирование человека способностей управлять своим психическим состоянием.

При овладении навыками релаксации развиваются способности расслаблять свои мышцы, внушать себе состояние спокойствия, нормализовать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем организма. С этой целью И. Шульц предложил шесть формул АТ, которые в настоящее время называют классическими:

- 1) «Моя правая рука тяжелая».
- 2) «Моя правая рука теплая».
- 3) «Мое сердце спокойное».
- 4) «Мое дыхание ровное, спокойное».
- 5) «Мое солнечное сплетение излучает тепло».
- 6) «Мой лоб приятно прохладен».

Наибольшая ценность АТ заключается в том, что ее основным приемам могут самостоятельно овладеть практически все люди. Она не только является «скорой помощью» при переутомлении, но и позволяет человеку владеть своими эмоциями, более того, с ее помощью можно справиться со многими болезнями.

Для эффективного овладения техникой АТ, необходимо развить в себе механизмы саморегуляции, т.е. научиться:

- управлять тонусом мышц: по своему желанию расслаблять, а при необходимости и максимально напрягать их;
- создавать по желанию нужное эмоциональное состояние при помощи обращенных к себе слов;
- влиять на функцию вегетативной нервной системы не прямым волевым приказом, а косвенно – через воспроизведение в памяти образных представлений, связанных с ранее пережитыми и эмоционально окрашенными ощущениями;
- управлять таким психическим процессом, как внимание: концентрировать его на желаемом образе и суживать его круг, когда необходимо расслабиться или уснуть.

Таким образом, механизмы саморегуляции при АТ складываются не только из расслабления мышц, но и из привлечения многих свойств психики.

Методика аутогенной тренировки практически не имеет противопоказаний и широко применяется как у здоровых лиц для профилактики нервно-психического перенапряжения и как средство повышения умственной и психической работоспособности, так и с лечебной целью, особенно при функциональных расстройствах нервной системы и внутренних органов. Однако не рекомендуется применять ее с лечебной целью без медицинского контроля. Не следует заниматься самостоятельно лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального давления, перенесшим в течение последних шести месяцев тяжелые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, перенесшим в прошлом серьезную травму черепа или при появлении каких-то необычных неприятных ощущений, не описываемых в рамках АТ. Относительным противопоказанием является скептическое отношение к АТ, отсутствие четко очерченных задач и

Усвоение всех формул АТ занимает около 40 дней. Необходимо принять позу «кучера» (неглубокая посадка, ноги на ширине плеч, руки на коленях, голова слегка опущена, глаза закрыты) или положение полулежа на стуле, в условиях тишины и приглушенного света. Выбрав удобную позу, сосредоточившись на какой-то приятной картине, содержащей спокойную зелено-голубую гамму цветов природы, постарайтесь вызвать у себя состояние

полного спокойствия. Устанавливая ровный ритм дыхания, мысленно произносите формулы АТ.

Медитация – это классический способ развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном счете средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения и т.п.

Медитацию иногда отождествляют с аутогенной тренировкой. Последняя есть более поздний вариант медитации. Если в аутогенной тренировке требуется усилие воли для борьбы с неустойчивой модуляцией мыслей и ощущений, то в медитации, как свидетельствует индийский ученый Чоудхури, «радикальный подход начинается с решения ни о чем не думать, не делать никаких усилий; надо полностью расслабиться и позволить уму и телу выйти из все время меняющегося потока мыслей и ощущений, наблюдать даже натиск этого потока. Метафорически можно сказать: наблюдайте полет своих мыслей, ощущений и желаний по умственному небосводу, как стаю птиц. Пусть они летят свободно, вы только наблюдайте. Не позволяйте птицам унести вас в небо».

Не случаен выбор позы сосредоточения в медитации. Как правило, это поза в положении сидя со скрещенными ногами, ибо расслабление должно быть не такое, как в лежачем положении с элементами дремоты, теплоты и тяжести в теле, но сбалансированное с чувством легкости и боевой готовности. Впрочем, можно проводить медитацию, сидя на обычном легком стуле. Не надо стремиться к какому-то определенному состоянию в сознании – транса, пустоты или сна. Медитация – не сон; медитация отличается даже от обычной мыслительной деятельности, которая увлекает человека в мир абстракций и фантазий. Медитация – это не грезы. Скорее – это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором остается лишь отрешенное наблюдение за всем происходящим. Иногда скачком могут неожиданно появиться чувства, желания, тревоги, сумбурная путаница мыслей. Рецепт один – спокойно относиться ко всему, что появляется на «мыслительной сцене».

Простейший способ – медитация с дыханием. Дышать надо через нос. Вдохнув сколько хочется, следует опустить диафрагму. Не надо втягивать воздух, а позволить ему войти в нос. Затем, вдохнув, медленно выдохнуть на счет «два» и так далее до 10, сдвигая внимание от 1 до 10 сверху вниз с солнечного сплетения до органов малого таза.

Существуют различные способы сосредоточения от более конкретных «увидеть голубую вазу саму по себе вне связи с другими вещами» до абстрактных полувопросов-размышлений «как я себя чувствую в данный момент во всех точках одновременно?» или отчуждение вопросов «кто это думает?».

Не рекомендуется медитировать на символах и узорах, стимулирующих опасные отрицательные эмоции, таких, как змея, скорпион. Однако возможно применять тренирующую медитацию, когда сам испытуемый активно сосредоточивается именно на отрицательных образах, что ведет к затуханию отрицательных эмоций и их нейтрализации.

Вообще начинать медитацию лучше всего со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами, зрительные раздражители – сосредоточением на узорах. Показания к применению медитации обусловлены объективными данными, полученными после применения этой процедуры: снижением артериального давления, замедлением частоты дыхания и сердечных сокращений, повышением альфа-активности биотоков мозга, снижением потребления кровью кислорода. Эти сдвиги говорят о целесообразности использования трансцендентальной медитации для снятия стрессовых состояний и утомления.

Кроме благоприятных физиологических сдвигов, трансцендентальная медитация (ТМ) помогает и психологически, снижая избыточную тревожность, способствует быстрому и четкому расслаблению мышц. Применение медитации помогает пассивно-созерцательному отношению к тревожным факторам и переводу негативных эмоций в нейтральные или даже положительные. Концентрация внимания, достигаемая в медитации, полезна в деле восстановления психобиоэнергетики организма. Замечания в адрес медитации, что методика способствует уходу в себя, не лишена основания, если применяется только сама по себе. Ее надо сочетать с комплексом активных методов психофизической саморегуляции.

Психогимнастика близка к самовоспитанию, ибо существенное звено в ее методике – сознательное самоуправление своими физиологическими функциями для целей гармонического развития личности. Психогимнастика представляет собой сочетание психофизической тренировки, произвольной мышечной активности и речевого подкрепления, и это делает ее более эффективной, чем изолированное словесное самовнушение в аутогенной тренировке. Психический тонус интимно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между уровнем мышечной активности организма и психическим тонусом существует взаимосвязь и взаимоподкрепление.

Ведущий принцип в этих механизмах – единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, оставляя следы как в центральной и вегетативной нервной системе, так и в сознании, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас тревожных условиях в быту и на работе

В процессе психофизической тренировки можно условно выделить несколько этапов:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установлением взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта.

2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления приятной истомы и легкости.

3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа.

4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия.

5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определенных поз со словесным текстом-формулой.

6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и умения изменять настроение на основе «феномена радости» по Павлову.

Вызыванию чувства радости помогает и «лицевая психогимнастика», т.е. представление на лице выражения безмятежной радости, спокойствия, уверенности в себе. Полезно утром тренироваться перед зеркалом в умении снимать напряжение с лицевой мускулатуры, помня метафору: «Если у вас опущены углы рта, то плачет ваш мозг и ваши внутренние органы».

В качестве примера приведем упражнение «Маска релаксации». Необходимо закрыть глаза и расслабить веки, посмотреть вниз и немного внутрь, мягко прижать язык к деснам выше верхних зубов, как при произнесении звука «Т», а затем предельно его расслабить, немного выдвинуть и расслабить нижнюю челюсть, как при произнесении звука «І», несколько минут находиться в этом состоянии.

Выработка приветливого выражения на лице, навык лицевой релаксации создает радостное мироощущение как у самого тренирующегося, так и у окружающих. Механизм подобного явления физиологически оправдан, ибо существуют рефлексy, идущие от внутренних органов к коже и наоборот, от кожи, в которой находятся периферические нервные проводники, к внутренним органам. Прямые и обратные связи замыкаются в коре головного мозга, через которую и осуществляются психорегулирующая тренировка и самовоспитание.

Общие рекомендации по освоению техник саморегуляции. Цели, которые ставит человек в процессе освоения навыков психофизической саморегуляции, должны находиться в пределах его возможностей. Надо помнить, что завышенные притязания и планирование высокого уровня трудностей могут привести к нервному срыву. Поэтому выбираемые приемы саморегуляции должны быть выполнимыми на уровне оптимального напряжения трудности. Для успеха самовоспитания полезно регистрировать свои результаты или отражать их в своих дневниках и записках. Необходимо также подводить итоги самовоспитания, ибо положительное эмоциональное самоподкрепление стимулирует самосовершенствование, лежащее в основе потребности человека в самореализации.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите основные группы техник психофизической саморегуляции.
2. Что общего можно выделить во всех техниках психофизической саморегуляции?
3. Каковы принципы дыхательных техник?
4. В чем состоит суть тренинга нервно-мышечной релаксации?
5. Сформулируйте основные принципы техники самовнушения.
6. Почему аутотренинг и медитацию относят к комплексным техникам психофизической саморегуляции?

Практическое задание

В виде реферата опишите одну из техник психофизической саморегуляции:

- Дыхание и саморегуляция.
- Нервно-мышечная релаксация.
- Самовнушение, самогипноз.
- Визуализация.
- Медитация
- Аутотренинг.

Анализ техник должен быть проведен по плану: 1) История метода. 2) Теория, лежащая в основе метода. 3) Процедура. Особенности освоения. 4) Показания к применению и противопоказания.

УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЗАЧЕТА

Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется следующая система оценки знаний:

- 1) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы;
- 2) итоговое тестирование

Форма контроля – зачет.

Тестовые задания

1. Совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, направленных на достижение оптимизация психических и соматических функций организма – это...
 - А) произвольная саморегуляция;
 - Б) психофизическая саморегуляция;
 - В) осознанная саморегуляция;
 - Г) психическая саморегуляция
2. Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:
 - А) осознавать осуществляемые акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими;
 - Б) осознавать степень развития своих психических процессов и самостоятельно управлять ими;
 - В) использовать свои индивидуальные психофизические особенности в процессе произвольной регуляции;
 - Г) соотносить и согласовывать отдельные акты деятельности с контекстом целостной системы своих стержневых потребностей и ценностей
3. Вставьте пропущенное слово, отражающее смысл «золотого правила саморегуляции»: «*Отклонение от нормы является _____ возвращению к норме*»:
 - А) основанием;
 - Б) следствием;
 - В) причиной;
 - Г) необходимостью
4. В основе психофизической саморегуляции лежит действие двух основных механизмов:
 - А) условных и безусловных рефлексов;
 - Б) рефлексов и слова;
 - В) рефлексов и самовнушения;
 - Г) рефлексов и самоподкрепления
5. Физиологическая основа саморегуляции основана на особенностях:
 - А) биохимической регуляции;
 - Б) нервной регуляции;

- В) гуморальной регуляции;
- Г) гормональной регуляции

6. Критериями психического здоровья человека являются:
- А) чувство постоянства и осознанности переживаний в однотипных ситуациях;
 - Б) чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
 - В) способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами;
 - Г) способность самоуправления поведением в соответствии с личными убеждениями
7. Одним из внутренних факторов психического здоровья американский П. Уорру):
- А) аффективность;
 - Б) аутентичность;
 - В) автономность;
 - Г) активность
8. Профессиональный стресс педагогов обусловлен следующими психологическими факторами:
- А) противоречивость требований к деятельности педагога;
 - Б) неопределенность ситуаций педагогического взаимодействия;
 - В) отсутствие навыков психоэмоциональной саморегуляции;
 - Г) неадекватная самооценка педагога
9. Хроническая усталость – это состояние, вызванное:
- А) постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей;
 - Б) пренебрежительным отношением к соблюдению режима труда и отдыха;
 - В) чрезмерно ответственным отношением к выполняемой деятельности;
 - Г) длительным периодом волевого усилия, умственного напряжения
10. К симптомам профессионального выгорания относятся:
- А) редукция личных достижений;
 - Б) дезадаптивность личности;
 - В) эмоциональное истощение;
 - Г) все ответы правильные
11. Основной принцип методов опосредованного воздействия на человека в системе профилактики стрессов – это:
- А) использование внешних воздействий на человека;
 - Б) устранение причин и источников стресса;
 - В) применение навыков психической саморегуляции;
 - Г) использование групповых форм активной саморегуляции

12. К приемам арт-терапии в практике саморегуляции психоэмоциональных состояний не относится:
- А) изотерапия,
 - Б) фототерапия;
 - В) библиотерапия;
 - Г) сказкотерапия
13. По классификации Г.В. Безюлевой и Г.М. Шеламовой техники эмоциональной саморегуляции можно разделить на:
- А) физические;
 - Б) сенсорно-перцептивные;
 - В) аффективные;
 - Г) когнитивные
14. Техники саморегуляции, связанные с управлением дыханием, позволяют:
- А) регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах;
 - Б) сознательно управлять тонусом организма;
 - В) обеспечивать равновесие тела;
 - Г) произвольно вызывать в своем организме желаемые ощущения
15. Релаксация – это своеобразное состояние:
- А) покоя;
 - Б) мышления;
 - В) бодрствования;
 - Г) активности
16. К техникам, связанным с воздействием слова относятся:
- А) самовнушение;
 - Б) самогипноз;
 - В) самоприказ;
 - Г) самоубеждение
17. Визуализация относится к группе техник, связанных с использованием воздействия:
- А) слова;
 - Б) дыхания;
 - В) образов;
 - Г) релаксации
18. К группе комплексных техник саморегуляции относятся:
- А) нервно-мышечная релаксация;
 - Б) аутотренинг;
 - В) психогимнастика;
 - Г) медитация

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

а) основная литература

1. *Смирнов Б. А., Долгополова Е. В.* Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – М.: Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
2. *Шойфет М.С.* Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. – М.: Вече, 2010.

б) дополнительная литература

1. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания. – СПб.: Питер, 2009.
3. *Караяни А. Г., Цветков В. Л.* Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2011. - 248 с.
4. *Никифоров Г.С.* Психология профессионального здоровья. СПб.: Речь, 2006.
5. *Пичугин В. Г.* Эмоциональная устойчивость. Техника развития. – М.: Вершина, 2009.
6. *Полякова О.Б.* Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. – М.: Изд-во НОУ ВПО МПСИ, 2008.
7. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. /Под редакцией *Л. А. Михайлова.* – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
8. *Сарвир И.* Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга. – М.: Эксмо, 2006.
9. *Смирнов В. Н., Петухов Е. В.* Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов. – М.: Юнити-Дана, 2010. – 208 с.
10. *Шойфет М.С.* Самогипноз. Тренинг психофизической саморегуляции. – СПб.: Питер, 2003.
11. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.

Интернет-ресурсы:

- http://www.chuvsu.ru/~batyrevo/e-book/psychology&pedagogy_lalina_lv/index.htm
http://www.ido.rudn.ru/psychology/labour_psychology/8.html
http://www.elitarium.ru/2008/07/28/factory_professionalnoj_deformacii.html
http://www.elitarium.ru/2008/07/30/professionalnaja_deformacija_preodolenije.html

Банк способов саморегуляции

I. Способы, связанные с управлением дыханием. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох: глубоко выдохните; задержите дыхание так долго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4. Сядьте удобно, если есть возможность – закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), сделайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение – сделайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

Способ 5. В свободные минуты осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила: 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением; 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»; 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох. Можно

работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

Способ 6. Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений: движения большими пальцами рук в «полузамке»; перебирание бусинок на ваших бусах; перебирание четок; пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох и т.п. (свой способ).

III. Способы, связанные с воздействием слова. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»),

Способ 7. Самоприказы. Это короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8. Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоубеждение. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе.

Способ 10. Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» (или свой способ). Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

Способ 11. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть.

Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!». По данным специалистов (Д. Кехо и др.) этот способ помогает на 75% (а это вовсе не мало!).

Способ 12. Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Способ 13. Признание своих достоинств. Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

IV. Способы, связанные с использованием образов.

Способ 14. Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: 1) зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес); 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); 3) ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники). При ощущении напряженности, усталости: 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза; 2) дышите медленно и глубоко; 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут; 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 15. Прием «Вечерний пересмотр событий» – представить прошедшие за день события как на экране телевизора, акцептируя внимание позитивных чувствах и переживаниях, а в случае неудовлетворения – анализе его причин, с последующей установкой: «Завтра все будет лучше, чем сегодня». (Для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип – «Я подумаю об этом завтра»).

Способ 16. Техника «Отрезать, отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, – немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Способ 17. Техника «Лейбл или Ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой

Многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции, компонентами которых являются частные регуляторные процессы. *Осознанная саморегуляция произвольной активности человек* – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью, она имеет универсальную структуру для разных видов активности человека, и в ее структуре можно выделить основные компоненты, выполняющие различные функции в осознанном произвольном управлении. К ним относят:

- планирование цели деятельности,
- моделирование значимых условий,
- программирование исполнительских действий,
- оценивание и коррекция результатов

Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную архитектуру и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно.

Было доказано, что успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность выполнения самых разных видов деятельности.

Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно, прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Текст опросника

1. Свои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Я люблю всякие приключения и могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходиться во время, но, тем не менее, часто опаздываю.

4. Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Я часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне важного события у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Я не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: «Сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы».
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение коллег о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Ключи к опроснику

Планирование (Пл): 1 да, 8 да, 15 нет, 17 да, 22 да, 28 да, 31 да, 36 да, 42 нет
 Моделирование (М): 5 нет, 9 нет, 12 да, 20 да, 25 да, 29 да, 32 нет, 38 да, 43 да.
 Программирование (Пр): 3 нет, 7 нет, 17 да, 19 нет, 26 нет, 33 нет, 37 да, 41 нет.
 Оценивание результатов (ОР): 6 нет, 10 нет, 13 нет, 16 нет, 24 нет, 30 да, 34 нет, 39 нет, 44 да.
 Гибкость (Г): 2 да, 11 да, 16 нет, 18 нет, 23 нет, 25 да, 35 да, 36 да, 45 да.
 Самостоятельность (С): 4 да, 12 да, 14 да, 21 да, 27 да, 31 да, 34 нет, 40 да, 46 да.
 Общий уровень саморегуляции (ОУ): 1 да, 2 да, 3 нет, 4 да, 5 нет, 6 нет, 7 нет, 8 да, 9 нет, 10 нет, 11 да, 12 да, 13 нет, 14 да, 15нет, 16нет, 17 да, 18 нет, 19 нет, 20 да, 21 да, 22 да, 23 нет, 24 нет, 25 да, 26 нет, 27 да, 28 да, 29 да, 30 да, 31 да, 32 нет, 33 нет, 34 нет, 35 да, 36 да, 37 да, 38 нет, 39 нет, 40 да, 41 нет, 42 нет, 43 да, 44 да, 45 да, 46 да.

Обработка результатов

Подсчет первичных результатов обследования производится по ключам. Ответы «Верно» и «Пожалуй, верно» кодируются как положительные ответы (Да), а «Неверно» и «Пожалуй, неверно» — отрицательные (Нет). Каждое совпадение с ключом — 1 балл, несовпадение, т.е. противоположный ключу ответ — 0 баллов. Итогом является подсчет суммы полученных баллов по каждой из шкал.

Соотнося полученные баллы с нормативной таблицей можно определить уровень развитости по каждой шкале. Значения по шкалам *Пл*, *М*, *Пр*, *Ор*, *Г*, *С* колеблются в диапазоне от 0 до 9, а по шкале *ОУ* — от 0 до 46.

Нормативные данные по уровню развитости процессов

саморегуляции и регуляторно-личностных свойств

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<3	4-6	>7
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Описание шкал опросника

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. *Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. *Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребно-

сти продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. *Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. *Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких *показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких *показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая **шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими *показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Лист ответов

№	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, не верно	Не верно	№
1.					1.
2.					2.
3.					3.
4.					4.
5.					5.
6.					6.
7.					7.
8.					8.
9.					9.
10.					10.
11.					11.
12.					12.
13.					13.
14.					14.
15.					15.
16.					16.
17.					17.
18.					18.
19.					19.
20.					20.
21.					21.
22.					22.
23.					23.
24.					24.
25.					25.
26.					26.
27.					27.
28.					28.
29.					29.
30.					30.
31.					31.
32.					32.
33.					33.
34.					34.
35.					35.
36.					36.
37.					37.
38.					38.
39.					39.
40.					40.
41.					41.
42.					42.
43.					43.
44.					44.
45.					45.
46.					46.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Предлагаемая методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

Инструкция. Прочтите суждения. В бланке ответа в ячейке с номером утверждения поставьте знак «+» в случае согласия («Да»), а в случае несогласия («Нет») – знак «-». Под партнерами понимаются субъекты профессиональной деятельности.

Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достигаю в силу обстоятельств.

- 75.Моя карьера сложилась удачно.
- 76.Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
- 77.Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
- 78.Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
- 79.Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
- 80.Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
- 81.Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
- 82.Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
- 83.Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
- 84.Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных

1. За каждый свой ответ, совпадающий с ключом, в свободных ячейках бланка проставьте соответствующее ему количество баллов (в ключе – графа Б). Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания» и запишите их в таблицу подсчета баллов.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Интерпретация данных

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов. 9 баллов и меньше – не сложившийся симптом, 10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более – сложившийся симптом. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдрому «эмоционального выгорания»

В каждой фазе стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы.

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени. 36 и менее баллов фаза не сформировалась, 37-60 баллов – фаза в стадии формирования, 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Бланк ответов

Напряжение													
1		13		25		37		49		61		73	
2		14		26		38		50		62		74	
3		15		27		39		51		63		75	
4		16		28		40		52		64		76	
Резистенция													
5		17		29		41		53		65		77	
6		18		30		42		54		66		78	
7		19		31		43		55		67		79	
8		20		32		44		56		68		80	
Истощение													
9		21		33		45		57		69		81	
10		22		34		46		58		70		82	
11		23		35		47		59		72		83	
12		24		36		48		60		72		84	

Ключ

Напряжение

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

Резистенция

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8+	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

Истощение

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33 +	5	45-	5	57 +	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10 +	2	22 +	3	34-	2	46+	3	58 +	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11 +	5	23 +	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83 +	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24 +	2	36+	5	48 +	3	60+	2	72+	10	84+	5

Таблица подсчета баллов

Фаза стресса	№	Симптом	Баллы	
Напряжение	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств		
	2	Неудовлетворенность собой		
	3	«Загнанность в клетку»		
	4	Тревога и депрессия		
	Всего по фазе			
Резистенция	1	Неадекватное эмоциональное реагирование		
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация		
	3	Расширение сферы экономии эмоций		
	4	Редукция профессиональных обязанностей		
	Всего по фазе			
Истощение	1	Эмоциональный дефицит		
	2	Эмоциональная отстраненность		
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)		
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения		
	Всего по фазе			
	Итоговый балл			

ШКАЛА SACS Б. Хобфолла
(«Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»)

Инструкция: Вам предлагается 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы обычно поступаете в данных случаях. Если утверждения полностью описывает Ваши действия или переживания, то выберите оценку в 5 баллов («да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не соответствует обычным для вас действиям и переживаниям, то выберите оценку в 1 балл («нет, это совсем не так»). Для оценки степени соответствия Вашим обычным действиям и переживаниям, пользуйтесь следующей шкалой:

- 1 - «нет, это совсем не так»
- 2 - «скорее нет, чем да»
- 3 - «затрудняюсь ответить»
- 4 - «скорее да, чем нет»
- 5 - «да, совершенно верно»

Над выбором ответа долго не задумывайтесь. Обычно ответ, первым приходящий Вам в голову, оказывается наиболее правильным.

1.	В любых сложных ситуациях Вы не сдаётесь	1	2	3	4	5
2.	Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию	1	2	3	4	5
3.	Советуетесь с друзьями и близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в Вашей ситуации	1	2	3	4	5
4.	Вы всегда тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску)	1	2	3	4	5
5.	Вы полагаетесь на свою интуицию	1	2	3	4	5
6.	Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама	1	2	3	4	5
7.	Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете это другим	1	2	3	4	5
8.	Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох	1	2	3	4	5
9.	Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать дров	1	2	3	4	5
10.	Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что Вы расстроены или обижены	1	2	3	4	5
11.	Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем	1	2	3	4	5

12.	Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой	1	2	3	4	5
13.	Без необходимости «не выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы	1	2	3	4	5
14.	Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову	1	2	3	4	5
15.	Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать	1	2	3	4	5
16.	Для достижения своих целей Вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»)	1	2	3	4	5
17.	В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим	1	2	3	4	5
18.	Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя - можно сказать, просто «бесят» Вас	1	2	3	4	5
19.	Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие	1	2	3	4	5
20.	Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди	1	2	3	4	5
21.	В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей	1	2	3	4	5
22.	Вы считаете, что во всех ситуациях лучше «сечь и более раз отмерить, прежде чем отрезать»	1	2	3	4	5
23.	Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия	1	2	3	4	5
24.	Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется	1	2	3	4	5
25.	Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы - крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.	1	2	3	4	5
26.	Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.	1	2	3	4	5
27.	Вас можно назвать вспыльчивым человеком.	1	2	3	4	5
28.	Вам бывает трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы	1	2	3	4	5
29.	Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими	1	2	3	4	5
30.	Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями	1	2	3	4	5
31.	Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни»	1	2	3	4	5
32.	Ваша интуиция Вас никогда не подводит	1	2	3	4	5

33.	В конфликтной ситуации Вы убеждаете других и себя, что «проблема не стоит выеденного яйца»	1	2	3	4	5
34.	Иногда Вам приходится немного манипулировать другими людьми, чтобы решить свои проблемы, невзирая на интересы других	1	2	3	4	5
35.	Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое или зависимое положение	1	2	3	4	5
36.	Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с Вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост»	1	2	3	4	5
37.	Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других и в случае необходимости сказать «нет, если на Вас оказывают эмоциональное давление	1	2	3	4	5
38.	Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт и поможет справиться с трудностями	1	2	3	4	5
39.	Вы считаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в сложных ситуациях	1	2	3	4	5
40.	В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать	1	2	3	4	5
41.	В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты	1	2	3	4	5
42.	Вы по возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия	1	2	3	4	5
43.	Для достижения значимых для Вас целей не грех и немного слухавить	1	2	3	4	5
44.	Ищите слабости других людей и используйте их со своей выгодой	1	2	3	4	5
45.	Грубость и глупость других людей часто приводят Вас в ярость или выводят из себя	1	2	3	4	5
46.	Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты	1	2	3	4	5
47.	Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы для решения любых проблем, чем действия в одиночку	1	2	3	4	5
48.	Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей	1	2	3	4	5
49.	Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь»	1	2	3	4	5
50.	Действия под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет	1	2	3	4	5

51.	В конфликтных ситуациях Вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит по своим местам	1	2	3	4	5
52.	Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую	1	2	3	4	5
53.	Цель оправдывает средство	1	2	3	4	5
54.	В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны.	1	2	3	4	5

Бланк подсчета результатов

Субшкала		Модель поведения	№ п/п, баллы						Сумма
1.	Активная	Ассертивные действия	1	10	19	28	37	46*	
2.	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	2	11	20	29	38	47	
3.	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	3	12	21	30	39	48	
4.	Пассивная	Осторожные действия	4	13	22	31	40	49	
5.	Прямая	Импульсивные действия	5	14	23	32	41	50*	
6.	Пассивная	Избегание	6	15	24	33	42	51	
7.	Непрямая	Манипулятивные действия	7	16	25	34	43	52	
8.	Асоциальная	Асоциальные действия	8	17	26	35	44	53	
9.	Асоциальная	Агрессивные действия	9	18	27	36	45	54	

* Баллы по вопросам 46 и 50 считать как «обратные».

Профиль выраженности индивидуальных стратегий преодоления стресса

Стратегия	Шкалы	Сумма баллов					
		5	10	15	20	25	30
Активная	1						
	4						
Пассивная	6						
	2						
Просоциальная	3						
	8						
Асоциальная	9						
	5						
Прямая							
Непрямая	7						
Сумма баллов		5	10	15	20	25	30

Памятка по мотивации и формированию умений саморегуляции

- Способность к саморегуляции дана человеку от природы, и важно, осознав это, развивать такую способность, дабы обрести равновесие и гармоничное отношение с миром и самим собой. Саморегуляция – это опора на себя самого (от меня зависят успехи и неудачи в моей жизнедеятельности) и постоянный поиск новых возможностей, способов деятельности и отношений.

- Профессии в сфере юриспруденции связаны с большими затратами физической, интеллектуальной и психической энергии, и овладение способами саморегуляции необходимо ему для управления своими состояниями, возможностью разрешать проблемные и конфликтные ситуации, обретать новые смыслы в кризисные периоды своей жизни. Саморегуляция дает возможность познания себя, своих возможностей, определяет умение управлять ситуацией, сохранять свою индивидуальность. Благодаря ей мы меньше зависим от внешних обстоятельств и обретаем силу, преодолевая страх.

- Процесс развития саморегуляции начинается с формирования отношения к себе. Надо принять себя таким, какой ты есть/ обрести любовь к себе, признав собственную уникальность. Затем – формирование отношения к другим, признание их уникальности и нахождение в себе качеств, помогающих понять мнение, точку зрения, поведение другого.

- Надо изучить свои предпочтения, реакции, состояния в различных жизненных обстоятельствах, ситуациях, отрезках времени, исследовать свой характер, особенности его проявления в различных сферах деятельности (работа, семья, досуг и пр.), постоянно наблюдать за работой своего организма.

- Осознание необходимости восстановления (самореабилитации) требует от нас поиска собственного алгоритма достижения равновесия, который складывается как на основе знания собственных способов восстановления, так и знакомства с другими средствами, имеющимися в культуре (западной и восточной). Надо выбрать именно то, что подходит тебе и принимается тобой. Восстановление себя за счет другого - тупиковый и непродуктивный путь, ведущий к раздражению, агрессии, «поискам виноватого». Такие стихийные способы достижения равновесия, как правило, не осознаваемы и не способствуют улучшению отношений с окружающими.

- Осознание взглядов, помогающих нам достичь психического равновесия (Все проблемы во мне самом. Все зависит от моего отношения к происходящему. Внутреннее равновесие проистекает не из желания изменить других, а от принятия их такими, какие они есть. Все, что мы можем изменить – это наше восприятие мира, восприятие окружающих, восприятие самого себя. Важно перестать тревожиться и научиться жить сейчас).

- Научитесь прощать – это позволит вам избавиться от многих проблем. Необходимо избавляться от страха и предпочесть любовь страху. Тогда мы сможем изменить природу наших отношений с другими людьми.