

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.  
Астафьева»  
(КГПУ им. В. П. Астафьева)  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

**Луконенко Светлана Сергеевна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024 Е.А. Черенева  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024 Н.Ю. Верхотурова  
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Г. Иванова  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2024 Н.Г. Иванова  
(дата, подпись)

Обучающийся С.С. Луконенко  
(фамилия, инициалы)

06.12.2024 С.С. Луконенко  
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

## **Реферат магистерской диссертации**

### **Структура магистерской диссертации:**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии, приложения.

### **Цель исследования:**

Разработка и апробация психологической программы профилактики стрессоустойчивости офисных работников в профессиональной и социальной среде, подбор комплекса инструментов для освоения навыков самоуправления стрессом.

### **Объект:** Профессиональный стресс

### **В исследовании использовались следующие методы исследования:**

- Теоретические – анализ, сравнение и обобщение научной и справочной литературы;
- Организационные – сравнительный метод;
- Эмпирические – метод тестирования, беседы и интервью;
- Интерпретационные: для качественной обработки данных – структурный метод, систематизация, анализ, сравнение, аналогия, обобщение, для количественной математико-статистические методы.

### **Диагностические методы исследования:**

1. Оценка профессионального стресса:
  - Шкала психологического стресса PSM25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
  - Шкала организационного стресса Маклин (адаптация Е.Н. Водопьянова).
2. Диагностика профессиональных стрессоров:
  - Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской.
3. Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях:

– Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк).

**Теоретической основой явились:**

Положения и разработки по теме профессионального стресса отечественных и зарубежных авторов.

Проблема стресса, психологической устойчивости и саморегуляции рассматривались в трудах Г. Бенсона, С. Вулфа, Дж. Гринберга, У. Кэннона, В. Люте, Р. Лазаруса, Г. Селье, Й. Шульца и др. В российской психологической науке проблемой стрессоустойчивости занимались В. А. Абабков, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О. С. Медведев, Н. Е. Водопьянова, Т. С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, В. М. Смирнов, Л. А. Китаев-Смык, А. А. Криулина, В. Л. Марищук и другие авторы.

Проблема профессионального стресса разрабатывается в работах как зарубежных (Ш. Берн, К. Маккей, К. Л. Купер, С. Картрайт и др.), так и российских (В. В. Бойко, В. А. Бодров, В. Р. Михайлова, А. Б. Леонова и др.) ученых.

**Новизна исследования:**

Научная новизна исследования раскрывает влияние факторов профессионального стресса на психику личности, работоспособность, выбор стратегии совладающего поведения в критических ситуациях на рабочем месте и подчеркивает актуальность проблемы психологического стресса в профессиональной сфере.

Формирование механизмов управления профессиональным стрессом происходит в процессе обучения навыкам психической саморегуляции и других психологических методов по управлению стрессом. Психологическая адаптивность, саморегуляция и стрессоустойчивость – это навыки, которыми может овладеть любой офисный работник.

**Теоретическая значимость исследования:**

В исследовании была проанализирована, обобщена и систематизирована теоретическая и практическая научная информация, изученная в ходе изучения литературы на тему исследования. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты изучения особенностей профессионального стресса офисных работников будут способствовать расширению теоретических знаний по проблеме профессионального стресса, а также могут составить основу для дальнейших исследований в области психологии стресса.

### **Практическая значимость исследования:**

Результаты исследования и разработанная психологическая программа профилактики стресса офисных работников могут быть использованы психологами, работниками и служащими различных профессий для профилактики стресса и коррекции его последствий (профессиональной деформации, выгорания, синдрома менеджера). Развитие навыков управления стрессом позволяет сохранить здоровье, стабилизировать психоэмоциональный фон сотрудников и повысить эффективность рабочего потенциала.

### **По теме диссертации опубликованы 3 научных статьи:**

1. Луконенко С.С. «Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии» – Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Новосибирская Академия педагогики, практической психологии и социальной работы», «Наука в жизни человека», научный журнал № 2 июль 2023 г. Новосибирск, стр. 97 – 104.

2. Луконенко С.С. «Теоретический обзор изучения профессионального стресса в психологии» – XXIV Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, «Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики. Материалы VII научно-практической конференции», г. Красноярск, 24 апреля 2023 г, стр. 69 – 71.

3. Луконенко С.С. «Исследование стресса офисных работников» – Международная студенческая научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований. Сборник статей», г. Нижний Тагил, 14 марта 2024 г., стр. 294 – 300.

## **Abstract of the master's thesis**

### **The structure of the Master's thesis:**

The final qualifying work consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a bibliography, and an appendix.

### **The purpose of the study:**

Development and testing of a psychological program for the prevention of stress resistance of office workers in a professional and social environment, selection of a set of tools for mastering stress management skills.

### **Object:** Occupational stress

The following research methods were used in the study:

- Theoretical – analysis, comparison and generalization of scientific and reference literature;
- Organizational – comparative method;
- Empirical – a method of testing, conversations and interviews;
- Interpretative: for qualitative data processing – structural method, systematization, analysis, comparison, analogy, generalization, for quantitative mathematical and statistical methods.

### **Diagnostic research methods:**

#### 1. Assessment of occupational stress:

- PSM25 psychological stress scale (adaptation by N.E. Vodopyanova);
- The McLean scale of organizational stress (adaptation by E.N. Vodopyanov).

#### 2. Diagnosis of occupational stressors:

- Differential diagnosis of conditions of reduced working capacity (DORS) by A.B. Leonova and S.B. Velichkovskaya.

#### 3. Diagnosis of coping behavior in stressful situations:

- The Lazarus Coping Strategy Questionnaire (adaptation by T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak).

**The theoretical basis was:**

Provisions and developments on the topic of professional stress by domestic and foreign authors.

The problem of stress, psychological stability and self-regulation were considered in the works of G. Benson, S. Wolfe, J. Greenberg, W. Cannon, V. Lute, R. Lazarus, G. Selye, J. Schultz and others. In Russian psychological science, the problem of stress tolerance was dealt with by V. A. Ababkov, A.V. Waldman, M. M. Kozlovskaya, O. S. Medvedev, N. E. Vodopyanova, T. S. Kabachenko, O.V. Lozgacheva, V. M. Smirnov, L. A. Kitaev-Smyk, A. A. Kriulina, V. L. Marishchuk and other authors.

The problem of occupational stress is being developed in the works of both foreign (Sh. Bern, K. McKay, K. L. Cooper, S. Cartwright, etc.) and Russian (V. V. Boyko, V. A. Bodrov, V. R. Mikhailov, A. B. Leonov, etc.) scientists.

**Novelty of the study:**

The scientific novelty of the study reveals the influence of occupational stress factors on the personality psyche, performance, choice of coping behavior strategy in critical situations in the workplace and emphasizes the relevance of the problem of psychological stress in the professional sphere.

The formation of mechanisms for managing professional stress occurs in the process of learning the skills of mental self-regulation and other psychological methods for stress management. Psychological adaptability, self-regulation and stress tolerance are skills that any office worker can master.

**The theoretical significance of the study:**

The study analyzed, summarized and systematized the theoretical and practical scientific information studied during the study of the literature on the topic of the study. The theoretical significance of the study lies in the fact that the obtained results of studying the characteristics of professional stress of office workers will contribute to the expansion of theoretical knowledge on the problem of professional stress, and may also form the basis for further research in the field of stress psychology.

### **The practical significance of the study:**

The results of the study and the developed psychological stress prevention program for office workers can be used by psychologists, employees and employees of various professions to prevent stress and correct its consequences (professional deformation, burnout, manager syndrome). The development of stress management skills allows you to maintain health, stabilize the psycho-emotional background of employees and increase the efficiency of work potential.

### **3 scientific articles have been published on the topic of the dissertation:**

1. Lukonenko S.S. "Theoretical review of the study of the phenomenon of stress in psychology" – Autonomous non-profit organization of additional professional education "Novosibirsk Academy of Pedagogy, Practical Psychology and Social Work", "Science in human life", scientific journal No. 2 July 2023 Novosibirsk, pp. 97-104.

2. Lukonenko S.S. "Theoretical review the study of occupational stress in psychology" – XXIV International Scientific and Practical Forum of students, postgraduates and young scientists, "Pedagogy and psychology of personal potential development: modern practices. Materials of the VII scientific and practical conference", Krasnoyarsk, April 24, 2023, pp. 69-71.

3. Lukonenko S.S. "Stress study of office workers" – International student scientific and practical conference "Actual problems of psychological and pedagogical research. Collection of articles", Nizhny Tagil, March 14, 2024, pp. 294-300.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФЕНОМЕНА СТРЕССА .....	9
1.1 История учения о стрессе: физиологический и психологический стресс .....	9
1.2 Классификация видов стресса, причины возникновения, признаки проявления, регулирование психологического стресса .....	26
1.3 Современное состояние изучения проблемы профессионального стресса в психологической литературе .....	37
Выводы по первой главе .....	49
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ .....	52
2.1 Организация и методики исследования .....	52
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента .....	64
Выводы по второй главе .....	78
ГЛАВА III. СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ .....	81
3.1 Теоретическое обоснование формирующего этапа эксперимента .....	81
3.2 Реализация программы профилактики профессионального стресса офисных сотрудников .....	94
3.3 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента .....	98
Выводы по третьей главе .....	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	112
БИБЛИОГРАФИЯ .....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	127

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема профессионального стресса, стрессоустойчивости, влияния стресса на физическое и психологическое здоровье человека в настоящее время представляется довольно значимой. В России, на сегодняшний день, нет точной статистики, но по приблизительным оценкам примерно 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения – в состоянии сильного стресса [21].

Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей страдают синдромом хронической усталости. Симптомами данного заболевания являются быстрая утомляемость, ощущение постоянной усталости, «песок» в глазах, частые беспричинные головные боли, бессонница или беспокойный сон, конфликтность, рассеянное внимание, склонность к одиночеству.

По данным ВЦИОМ (Всесоюзный центр исследования общественного мнения) россияне избавляются от стресса следующим образом: алкоголь – 35%; еда – 27%; музыка – 19%; медикаменты – 7%; спорт – 5%; секс – 4%; йога, медитация – 2%.

Такие статистические данные удручают, особенно способы людей избавления от стресса. В связи с этим возникает острая необходимость донесения до населения информации о феномене стресса, признаках его проявления и обучения навыкам стрессоустойчивости. Участие в психологической программе по профилактике и коррекции профессионального стресса позволит офисным сотрудникам освоить методы психической саморегуляции и усилит адаптивные функции на рабочем месте и в повседневной жизни. Полученные в ходе психологической программы знания и навыки призваны помочь в дальнейшем сотрудникам качественно изменить свою жизнь и избежать многих заболеваний, вызываемых профессиональным стрессом.

Противоречие настоящего исследования заключается в том, что несмотря на большое количество разнообразных методик для снижения

уровня стресса и повышения стрессоустойчивости, продолжает оставаться актуальной проблема профессионального стресса офисных работников.

В данном исследовании актуализируется проблема разработки комплекса наиболее эффективных инструментов для адаптации офисных работников к условиям профессиональных и жизненных стрессовых ситуаций, подбора универсальных методик и техник для нейтрализации или снижения влияния стресса на человека в профессиональной деятельности.

**Проблема исследования** заключается в том, что несмотря на существующие на сегодняшний день методы совладания со стрессом (в том числе и со стрессом на рабочем месте), наиболее предпочтительными вариантами для россиян остаются алкоголь и еда. Несмотря на огромное количество научных трудов, посвященных проблеме стресса и причинам его возникновения, тема конструктивного и адекватного совладания со стрессом раскрыта недостаточно полно и не распространена среди населения.

**Объект исследования:** профессиональный стресс.

**Предмет исследования:** психологическая программа профилактики профессионального стресса офисных работников.

**Цель исследования:** разработка и апробация психологической программы профилактики стрессоустойчивости офисных работников в профессиональной и социальной среде, подбор и апробация комплекса инструментов для освоения навыков самоуправления стрессом.

**Гипотеза исследования:** полагаем, что офисные сотрудники имеют повышенный уровень стресса. Разработанная психологическая программа профилактики стресса способствует снижению уровня стресса на рабочем месте, а полученные навыки психической саморегуляции позволят самостоятельно распознавать признаки стресса и управлять им.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы исследования были выдвинуты следующие **задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научную литературу по исследуемой теме;

2. Подобрать диагностические методики и эмпирическим путем выявить уровень стресса офисных работников, проанализировать полученные результаты исследования;

3. На основе существующих работ отечественных и зарубежных авторов разработать и апробировать психологическую программу профилактики стресса офисных работников, оценить ее эффективность.

**Теоретико-методологической основой** исследования являются теоретические положения профессионального стресса отечественных и зарубежных психологов.

Проблема стресса, психологической устойчивости и саморегуляции рассматривались в трудах Г. Бенсона, С. Вулфа, Дж. Гринберга, У. Кэннона, В. Люте, Р. Лазаруса, Г. Селье, Й. Шульца и др. В российской психологической науке проблемой стрессоустойчивости занимались В. А. Абабков, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О. С. Медведев, Н. Е. Водопьянова, Т. С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, В. М. Смирнов, Л. А. Китаев-Смык, А. А. Криулина, В. Л. Марищук и другие авторы.

Проблема профессионального стресса разрабатывается в работах как зарубежных (Ш. Берн, К. Маккей, К. Л. Купер, С. Картрайт и др.), так и российских (В. В. Бойко, В. А. Бодров, В. Р. Михайлова, А. Б. Леонова и др.) ученых.

**Методы исследования:**

- Теоретические – анализ, сравнение и обобщение научной и справочной литературы;
- Организационные – сравнительный метод;
- Эмпирические – метод тестирования, беседы и интервью;
- Интерпретационные: для качественной обработки данных – структурный метод, систематизация, анализ, сравнение, аналогия, обобщение, для количественной математико-статистические методы.

**Диагностические методы исследования:**

Оценка профессионального стресса:

- Шкала психологического стресса PSM25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
- Шкала организационного стресса Маклин (адаптация Е.Н. Водопьянова).

Диагностика профессиональных стрессоров:

- Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской.

Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях:

- Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык).

**База исследования:** исследование проводилось в Управлении Красноярской железной дороги. В настоящем исследовании приняли участие 36 сотрудников в возрасте от 32 до 46 лет.

**Этапы проведения исследования:**

1. Подготовительный этап – постановка проблемы, выбор темы исследования, построение общей схемы исследования – сентябрь – декабрь 2022 г.

2. Теоретический этап – декабрь 2022 г. – июнь 2023 г.

1) изучение и анализ научной литературы, поиск современных публикаций по теме исследования;

2) планирование исследования – изучение и подборка методик эмпирического исследования.

3. Эмпирический этап – июль 2023 г. – июль 2024 г.

1) сбор данных – проведение констатирующего этапа эксперимента, анализ и обработка полученных результатов;

2) разработка и апробация психологической программы – проведение формирующего этапа эксперимента.

4. Заключительный этап – июль – сентябрь 2024 г.

- 1) обработка данных контрольного этапа эксперимента;
- 2) оценка эффективности психологической программы.

### **Теоретическая новизна исследования:**

Научная новизна исследования раскрывает влияние факторов профессионального стресса на психику личности, работоспособность, выбор стратегии совладающего поведения в критических ситуациях на рабочем месте и подчеркивает актуальность проблемы психологического стресса в профессиональной сфере.

Формирование механизмов управления профессиональным стрессом происходит в процессе обучения навыкам психической саморегуляции и других психологических методов по управлению стрессом. Психологическая адаптивность, саморегуляция и стрессоустойчивость – это навыки, которыми может овладеть любой офисный работник.

### **Теоретическая значимость исследования:**

В исследовании была проанализирована, обобщена и систематизирована теоретическая и практическая научная информация, изученная в ходе изучения литературы на тему исследования. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты изучения особенностей профессионального стресса офисных работников будут способствовать расширению теоретических знаний по проблеме профессионального стресса, а также могут составить основу для дальнейших исследований в области психологии стресса.

### **Практическая значимость исследования:**

Результаты исследования и разработанная психологическая программа профилактики стресса офисных работников могут быть использованы психологами, работниками и служащими различных профессий для профилактики стресса и коррекции его последствий (профессиональной деформации, выгорания, синдрома менеджера). Развитие навыков управления стрессом позволяет сохранить здоровье, стабилизировать

психоэмоциональный фон сотрудников и повысить эффективность рабочего потенциала.

**Сведения об апробации результатов исследования:** по материалам данной магистерской диссертации опубликованы 3 научных статьи:

1. Луконенко С.С. «Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии» – Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Новосибирская Академия педагогики, практической психологии и социальной работы», «Наука в жизни человека», научный журнал № 2 июль 2023 г. Новосибирск, С. 97 – 104.

2. Луконенко С.С. «Теоретический обзор изучения профессионального стресса в психологии» – XXIV Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, «Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики. Материалы VII научно-практической конференции», г. Красноярск, 24 апреля 2023 г, С. 69 – 71.

3. Луконенко С.С. «Исследование стресса офисных работников» – Международная студенческая научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований. Сборник статей», г. Нижний Тагил, 14 марта 2024 г., С. 294 – 300.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии в количестве 99 источников, приложения. Текст работы изложен на 182 страницах и проиллюстрирован на 18 рисунках и в 18 таблицах.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФЕНОМЕНА СТРЕССА

### 1.1 История учения о стрессе: физиологический и психологический стресс

Проблема изучения стресса актуальна для психологии, поскольку существует множество факторов, запускающих данную эмоциональную реакцию. Особенно актуальна в настоящее время проблема повседневного стресса, который складывается из большого количества стрессоров незначительной силы.

Стресс является запрограммированным природным механизмом, позволяющим организму адаптироваться к любым изменениям [11]. Термин «стресс» был введен в науку американским физиологом Уолтером Кенноном еще в 1932 году. Так в его классических работах была названа универсальная реакция организма «замри-беги-дерись-сдавайся» – состояние мобилизации организма для избегания угрожающего фактора [96]. Он первым обратил внимание на то, что организм реагирует на воздействия извне особым образом и это влияет на постоянство его внутренней среды, названное им гомеостазом.

Отцом учения о стрессе считается врач австро-венгерского происхождения Ганс Селье. Впервые о стрессе, как о феномене, он заявил в 1936 году. Селье был знаком с отечественным физиологом И.П. Павловым, беседы с которым произвели на него большое впечатление. И.П. Павлов со своими учениками также занимались изучением неспецифических болезненных проявлений защитных реакций организма, которые называли «стандартными формами нервных дистрофий» [96]. Будучи биологом, Ганс Селье рассматривал стресс с точки зрения физиологии, называя его «общий адаптационный синдром». Стресс как «научное понятие, которому досталась сомнительная удача быть широко употребляемым, но слишком мало изученным» – писал Ганс Селье [82].

Несмотря на то, что со времен Селье о стрессе известно гораздо больше, термин «стресс» не имеет четкого определения. Так, в медицине он рассматривается как физиологическая реакция организма на экстремальные воздействия внешней среды; в психологии «эмоциональный стресс» возникает в ответ на негативные и конфликтные переживания человека, характеризующиеся ярко выраженным психоэмоциональным реагированием. В обывательском употреблении под термином «стресс» понимается что-то неблагоприятное, отрицательное и нежелательное, будь то личное субъективное переживание («меня замучил стресс»), либо событие («у меня стресс на работе»), либо ситуация («я попал в стрессовую ситуацию – нахамили в автобусе»).

По мнению российского психофизиолога Ю.И. Александрова, «стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья» [92].

Сам основатель учения о стрессе Ганс Селье рассматривал его с точки зрения проявления определенных типичных биохимических процессов в организме человека. Согласно Селье, стресс – это неспецифическая реакция организма на предъявляемое ему требование, то есть существует типовая реакция организма (всегда одинаковая) на различные виды стрессоров. Стрессоры – это воздействия, которые вызывают стрессовую реакцию [96].

Согласно его гипотезе – общий адаптационный синдром (стресс) – свойственен всем живым организмам. Общий адаптационный синдром проявляется рядом функциональных изменений в организме и разворачивается как единый процесс. Общая неспецифическая реакция приспособления включает в себя: повышенную активность коры надпочечников, вилочковой железы (тимуса) и лимфатических узлов, появление язвочек в слизистой желудочно-кишечного тракта – триада физиологических изменений [28].

Изучением процессов неспецифической адаптации при воздействии внешних факторов занимались также и отечественные ученые.

Советский патофизиолог А.Д. Сперанский еще в 1930 г. в своей работе «Нервная система в патологии» поднимал вопрос о необходимости поисков наиболее общих механизмов развития патологических процессов: «...физиологические раздражения приводят в действие определенные механизмы и на определенный срок. Далее процесс затухает или автоматически переносится в другую область...» [96]. Сперанский предложил теоретические предпосылки учения о типовых (неспецифических) реакциях.

Можно сказать, что сам феномен стресса был открыт советским ученым Д.Н. Насоновым еще в 1934 году. Он занимался исследованием стресса на уровне живой клетки и доказал, что содержимое живой клетки – протоплазма – совершенно одинаково реагирует на любые изменения внешней среды. Такое постоянное поведение клетки получило название «Насонов паранекроз». В отличие от Д.Н. Насонова, Г. Селье исследовал стресс на уровне организма.

Профессор В.Я Александров, ученик Д.Н. Насонова, также занимался изучением стресса на клеточном уровне. В 1965 г. он предложил свою теорию о влиянии стресса на белковые молекулы в клетке. Стресс клетки проявляет себя в нарушениях клеточной энергии. Внешние факторы, действуя на клетку, заставляют ее мобилизовать свои энергетические ресурсы, но, если в энергетическом звене обороны происходит сбой, это моментально сказывается на защитных свойствах всего организма [90].

Причиной такого интереса к теме стресса, возникновения учения о стрессе и широкого его распространения можно считать ставшую актуальной (и остающуюся до сих пор) проблему защиты человека от негативных факторов окружающей среды, проблемы адаптации и поведения в критических ситуациях.

Ганс Селье в своем учении выделил три стадии стресса, которые не перестают быть актуальными и на сегодняшний день:

1. Стадия тревоги. На этой стадии организм сталкивается с неким неспецифичным фактором и старается приспособиться к нему. Стадия длится 24-48 часов, длительность зависит от особенностей психики человека и от силы раздражителя. Включается режим опасности: слишком холодно, слишком страшно, больно, опасно и пр. Изменяется поведение человека: можно наблюдать суетливость, раздражительность. Затем организм мобилизуется, включаются механизмы саморегуляции. Если защитные реакции эффективны и влияние стрессора снижается или прекращается, то организм возвращается в нормальное состояние, тревога утихает. Большинство стрессов разрешается на этой стадии.

2. Стадия адаптации (резистентности). Происходит адаптация к новым условиям. Эта стадия наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов: снижается общая возбудимость центральной нервной системы снижается интенсивность гормональных сдвигов – усиливают свое действие «гормоны адаптации». На этой стадии человек способен анализировать и искать оптимальные пути выхода из ситуации. Особенности данной стадии являются мобилизация энергетических ресурсов и мобилизация иммунной системы.

3. Стадия истощения. Если стрессор действует длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов и разрушение систем адаптации. Сопrotивляемость организма существенно снижается. На этой стадии и проявляются болезни, вызванные стрессом: развиваются нарушения работы иммунной, сердечно-сосудистой систем [36].

Наступление третьей стадии не обязательно [76]: если воздействие стрессора умеренно по силе или длительности, стадия резистентности может длиться неограниченное время – организм адаптируется к новому фактору и становится вполне жизнеспособен.

Физиология стресса была изучена Гансом Селье еще в 1930-х годах.

Как известно, вегетативная нервная система управляет так называемыми автоматическими (непроизвольными) функциями организма, такими как дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, циркуляция крови. Нервная регуляция организма осуществляется благодаря сбалансированной и гармоничной работе симпатического и парасимпатического отделов, которые являются двумя основными ветвями вегетативной нервной системы и действуют в противоположных направлениях.

Симпатическая часть нервной системы отвечает за «стрессовый» механизм, который вызывает учащение дыхания, сердцебиения, повышает артериальное давление и уровень холестерина. Она подготавливает человека к принятию одного из двух решений – бороться или бежать от опасной ситуации. Симпатический отдел нервной системы в основном отвечает за состояние психического возбуждения (стресс, активность, движение).

Парасимпатическая часть нервной системы ответственна за психофизиологическое расслабление, восстановление после болезни или тяжелой психоэмоциональной нагрузки, а также за правильное функционирование внутренних органов.

В состоянии стресса гипоталамус повышает активность симпатической нервной системы и одновременно вызывает секрецию антистрессорных гормонов коры надпочечников (глюкокортикоидов). Именно за открытие данного феномена Г. Селье был номинирован на Нобелевскую премию в 1949 г. – физиологического проявления реакции на стресс, при котором наблюдается активация коркового слоя надпочечников, вырабатывающих антистрессовые гормоны [93]. Согласно его теории, на всех стадиях стресса ведущая роль принадлежит именно глюкокортикоидам, которые и обеспечивают адаптивную функцию организма.

Таким образом, активация симпатического отдела нервной системы заставляет сердце биться чаще, зрачки расширяются, мышцы напрягаются, дыхание становится учащенным и поверхностным, вырабатываются так называемые «гормоны стресса» – адреналин при страхе и норадреналин при

гневе. Благодаря работе симпатического отдела организм способен выжить, так как в критический момент получает столько ресурсов, сколько необходимо либо для бегства от опасной ситуации, либо для борьбы.

Одновременно с работой симпатического отдела нервной системы происходит выработка гормонов коры надпочечников (глюкокортикоидов). В результате выброса в кровь гормонов – усиливаются обменные процессы в организме: в кровь поступает больше глюкозы, подавляются воспалительные процессы, организм становится менее восприимчив к боли.

В результате указанных процессов мобилируются все ресурсы организма. К сожалению такая мобилизация не может длиться вечно, запасы энергии в организме заканчиваются. Каждый организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей. Когда заканчивается воздействие стрессора на организм, начинается работа парасимпатического отдела нервной системы, которая «включает» процесс релаксации для восполнения энергетических ресурсов и приведения физиологического состояния в норму.

Если стресс продолжает действовать – наступает стадия адаптации, на которой организм пытается справиться со стрессом. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов, адекватное внешним условиям.

Если же воздействие стрессора продолжается достаточно долго и фаза релаксации не наступает, – тогда наступает фаза истощения или срыв адаптации. При истощении запасов энергии начинает свою деятельность парасимпатический отдел нервной системы. Он вызывает противоположную реакцию организма – расслабление и восстановление ресурсов, которое происходит во время сна и отдыха. Этот процесс характеризуется падением артериального давления, снижением тонуса мышц и нарушением работы некоторых внутренних органов. С этого момента физиологический стресс переходит в паталогический. Возникает огромный риск возникновения психосоматических заболеваний, таких как бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, гастрит, псориаз и др. [83].

Ганс Селье выделил полезный стресс – эустресс и вредный – дистресс [11]. Эустресс может быть вызван как положительными эмоциями, так и отрицательными, а также одобрением действий человека со стороны социальной среды. В любом случае, его можно назвать «мобилизующий стресс» или «тонизирующий стресс». Выброс адреналина вызывает «реакцию пробуждения», помогает эффективно выполнять свою работу. Согласно теории Г. Селье, эустресс является нормой, так как это состояние адаптационных резервов организма, вызванное раздражителями умеренной силы, а человек постоянно подвергается какому-либо воздействию со стороны внешней среды.

Человек в состоянии такого «тонизирующего» стресса осознает предстоящие проблемы и задачи, знает, как их решить и нацелен на положительный результат. У человека повышается активность, он успешно справляется с поставленными задачами, повышается производительность труда. Несмотря на все свои положительные характеристики, эустресс может стать причиной деструктивного явления: у людей с хроническими заболеваниями увеличиваются риски получить острую сердечную недостаточность. Например, при слабом здоровье можно получить инфаркт от неожиданного, пусть и приятного известия – крупный выигрыш, неожиданное возвращение сына из армии и пр.

При отсутствии положительных эмоций и одобрения или же при значительной силе негативного воздействия стресс переходит во вредоносную форму – дистресс. Дистресс истощает нервную систему и разрушает весь организм, особенно при этом страдает иммунная система. В стрессовом состоянии человек чаще подвержен инфекциям, поскольку продуцирование иммунных клеток заметно снижается. Человек подавлен, чувствует себя беспомощным, утрачивает способность адаптироваться к окружающей среде.

Кратковременные (острые) и долгосрочные (хронические) стрессы по-разному влияют на здоровье человека. Кратковременный стресс проявляется быстро, неожиданно, спонтанно, возникает как ответ на неожиданное сильное

воздействие. Он протекает по одному эволюционному механизму как у людей, так и у животных. Походит быстро и без последствий, но может быть глубоким и травмирующим. Крайняя степень острого стресса – шок.

Если человеку не удастся справиться с ситуацией, то кратковременный стресс переходит в хронический, который несет более тяжелые последствия. В этом случае негативные факторы, влияющие на человека, становятся для него «фоном» и перестают быть заметными. Хронический стресс накапливается на протяжении длительного времени, например, человек недоволен семейной жизнью, работой, испытывает дискомфорт из-за нехватки денег, и внешне кажется, что он смирился с этими обстоятельствами. Но на самом деле он подавляет негативные эмоции, которые накапливаются, увеличивая внутреннее напряжение и, истощая резервы [67]. В конечном итоге такое состояние приводит к нервному истощению и депрессии, а в последствии – к заболеваниям психосоматического спектра.

На сегодняшний день в различных исследованиях представлено несколько вариантов классификации стресса. Американский психолог Р. Лазарус, один из первых, предложил выделить физиологический и психоэмоциональный стресс [45]. Физиологические стрессы возникают при непосредственном воздействии на человека негативных факторов окружающей среды. Наиболее распространенными являются следующие факторы:

- резкая смена климата – изменение влажности воздуха, температуры, сильный ветер (например, приезд в тропический климат из зимней Сибири, посещение бани и сауны, купание в проруби и пр.);

- громкие звуки и яркий свет – сюда можно отнести жизнь у шумной трассы, железной дороги или спортивного стадиона, шумных соседей, тяжелую музыку; яркие рекламные объекты, работающие в ночное время, «белые ночи» и пр.;

- резкие запахи – это сфера деятельности – например, работа в парфюмерии, на химическом предприятии;

- физические травмы – удары, падения, механические повреждения тела;
- сильная физическая нагрузка – особенно касается спортсменов;
- голод, жажда, недостаточное время сна.

К физическим признакам стресса относят учащенное дыхание и сердцебиение, напряжение мышц, высокое артериальное давление, тик, спазмы, нарушения сна и пр.

Р. Лазарус занимался изучением психологии личности, эмоций, психологического здоровья, стресса и адаптацией. Американский психолог считал, что существуют несомненные различия между физиологическим и психологическим стрессом. В зависимости от воздействующего стимула, механизма развития и характера реакций, стресс может быть физиологическим или психологическим. Так, при физиологическом стрессе происходит нарушение гомеостаза при непосредственном воздействии стимула на организм, а его восстановление осуществляется посредством висцеральных и нейрогуморальных механизмов, то психологический стресс развивается в результате оценки значимости ситуации для субъекта, его интеллектуальных процессов и личностных особенностей.

Ю.В. Щербатых в своей работе «Психология стресса и методы коррекции» представляет таблицу, в которой представляет различия между физиологическим и психологическим стрессом [92].

Таблица 1. Отличия между физиологическим и психологическим стрессом

Параметр	Физиологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т. д.
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	Есть	Отсутствует

## Продолжение таблицы 1

Параметр	Физиологический стресс	Психологический стресс
Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д.
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное
Примеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Переохлаждение, вызванное долгим купанием</li> <li>– Ожог горячим паром</li> <li>– Интоксикация, вызванная приемом алкоголя</li> <li>– Вирусная инфекция</li> <li>– Обострение гастрита после приема острой пищи</li> <li>– Травма (ушиб, перелом)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выговор, полученный от начальника</li> <li>– Повышение квартплаты</li> <li>– Страх полетов на самолетах</li> <li>– Семейный конфликт</li> <li>– Беспокойство за здоровье близких родственников</li> <li>– Несчастливая любовь</li> <li>– Беспокойство по поводу</li> </ul>

В то же время нет никаких различий в механизме разворачивания в организме двух этих видов стрессов – оба они включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и проходят через три «классические» стадии – тревоги, адаптации и истощения. Таким образом, можно сказать, что физиологические и психологические аспекты стресса разделить практически невозможно, так как любая эмоциональная ситуация вызывает физиологический прямой или косвенный отклик в организме – сердечно-сосудистой системе, дыхательной, эндокринной, метаболической. Разница лишь в ответной реакции отдельно взятого организма [68].

Выделение категории «психологический (эмоциональный) стресс» вызвано в какой-то степени необходимостью противопоставления общему понятию «стресс», как адаптационному синдрому. Понятие «психологический стресс» стало критерием, обобщающим огромное разнообразие внешних воздействий на человека именно с позиции психологической сущности для конкретного индивида.

Поскольку каждый человек является частью социума, в его жизни и деятельности ведущую роль играет психическая сфера, то именно психологический стресс оказывается наиболее значимым для процесса регуляции и адаптации.

Следует отметить, что кроме термина «психологический стресс», также встречается термины «эмоциональный стресс» или «психоэмоциональный стресс». Большинство ученых, занимающихся изучением стресса, считают их синонимами. Факт существования синонимов подчеркивает именно субъективную эмоциональную составляющую в формировании психологических стрессовых состояний.

Первоначально считалось, что эмоциональный стресс – это только негативные, острые эмоциональные переживания, которые могут привести к функциональному нарушению деятельности организма. Впоследствии было установлено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типичные признаки стресса (деструктивное проявление эустресса). Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать разнообразный спектр психических явлений как негативного, так и позитивного характера.

Проявление интереса к изучению эмоционального стресса было вызвано установлением связи между эмоциональным неблагополучием человека и возникновением некоторых хронических заболеваний. К.В. Судаковым было отмечено, что «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-

кишечного тракта, иммунодефицита, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания» [85].

При эмоциональном стрессе психологический фактор выступает как самостоятельный стрессор [96]. Такой стресс может быть обусловлен следующими причинами: неподготовленность, неуверенность в успехе, преувеличение опасности, переоценка ответственности, завышенные неоправданные ожидания, плохое самообладание.

По мнению Д.Н. Исаева, эмоциональный стресс – это изменения психической и поведенческой деятельности организма человека, которые сопровождаются различной степенью выраженности неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и психосоматическими реакциями [31].

Согласно А. Г. Маклакову, стресс является одновременно физиологическим, психическим и социальным явлением, но по своей сути представляет собой один из видов эмоционального состояния, которое может становиться благоприятным, так и вредоносным под влиянием определенных условий [52].

Психологический стресс, по мнению К.С. Карташовой, являясь особым психологическим состоянием, представляет собой своеобразную субъективную форму отражения субъектом экстремальной ситуации [36]. Особенности отражения обусловлены субъективной значимостью, интенсивностью восприятия, длительностью протекания стрессовой ситуации и в значительной степени определяется личностными целями, которые побуждаются личным мотивом. Мотив, в первую очередь, определяется эмоциональными переживаниями, которые играют особую роль в возникновении и протекании состояний психической напряженности. Именно поэтому в научной литературе появилось несколько терминов, обозначающих один и тот же процесс: «эмоциональная напряженность», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональный стресс», «эмоциональный стресс» и другие.

Общим для всех этих понятий является то, что они обозначают состояние эмоциональной сферы человека, в которой ярко проявляется субъективная окрашенность его переживаний и деятельности.

Однако некоторые авторы все же проводят различия между понятиями «эмоциональный» и «психологический стресс».

По мнению А.М. Столяренко, нельзя сводить психологический стресс только лишь к эмоциональной реакции. Эмоция – лишь одна из характеристик психической деятельности, носящей всегда целостный характер и включающей мотивационные, познавательные, волевые и психомоторные компоненты. Отсюда следует, что термины «эмоциональный стресс» и «психологический стресс» не совсем корректно отождествлять друг с другом, понимая, что психологический стресс – это системная психологическая реакция на ситуацию [95].

Так, установлено, что эмоциональный стресс могут испытывать не только люди, но и животные. Однако психологический стресс присущ только человеку благодаря его развитой психике. Это объясняется тем, что эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а для возникновения психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.), которой животные не обладают [92]. Способность анализировать, прогнозировать, мечтать и строить планы человеку позволяет неокортекс. Согласно теории Пола Маклина, человеческий мозг состоит из трех слоев, которые развились в процессе эволюции. Неокортекс, или новая кора – последний шаг в эволюции мозга млекопитающих, как считал Пол Маклин [7]. У человека она составляет основную часть коры больших полушарий (90%), а у животных состоит из небольшого количества нейронов. Это самая новая и сложная часть человеческого мозга, отвечает за мышление, речь, планирование и самосознание. Таким образом, только человек, благодаря неокортексу, способен испытывать психологический стресс.

Р. Сапольски утверждает, что люди способны испытывать очень сильные эмоции исключительно на основании своих собственных мыслей – когниций. Но эти сильные эмоции как раз и провоцируют соответствующие реакции в организме. Так, автор считал, что мы можем внешне ничего не делать, но в своей голове прокручивать различные негативные ситуации, то есть сами включать своими мыслями реакцию на стресс. Еще ничего страшного и катастрофического не случилось, а человек уже испытывает стресс. Человек сам активизирует реакцию на стресс из страха перед возможным событием [75]. По мнению Р. Сапольски, только психологический стресс может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями.

Способность испытывать психологический стресс только человеком доказывают опыты В.В. Пашутина – российского физиолога и патофизиолога. Он, как и И.М. Сеченов изучал торможение в центральной нервной системе, и, как И.П. Павлов проводил опыты над собаками: по его планам был построен специальный вентилируемый ящик, в который из внешнего мира не поступало никаких раздражителей. Таким образом, подопытные собаки подвергались сенсорной депривации. Сенсорная депривация – это состояние, при котором на органы чувств перестает действовать внешняя среда. По идее в условиях сенсорной депривации животное должно быстрее вырабатывать условный рефлекс, не отвлекаясь на лишние раздражители. Но экспериментальные животные вместо того чтобы более быстро образовывать условные рефлексы, как предполагалось, впадали в глубокий сон.

Также И.П Павловым было установлено, что при разрушении у собак рецепторов обоняния, слуха и зрения они спали 23,5 ч. в сутки, и просыпались только при переполнении мочевого пузыря или прямой кишки, то есть при сильных раздражениях рецепторов.

Таким образом, поведение животного, например, собаки, определяется действием исключительно внешних стимулов (внутренние стимулы только голод и опорожнение), поэтому собака, оказавшаяся в ситуации, когда ее

ничто не беспокоит, просто засыпает. Собака не думает: «А не забудут ли меня в этом ящике?», «А не задохнусь я ли здесь?» [43].

Но у человека, в отличие от высших животных, длительное хроническое выключение высших анализаторов (зрения и слуха) не вызывает продолжительного сна, что доказывают многочисленные эксперименты.

В 1950-х годах в Канаде проводился эксперимент по сенсорной депривации человека, возглавляемый Д. Хеббом: участники эксперимента находились в звуконепроницаемой камере лежа на кровати, на глазах – полупрозрачные светорассеивающие очки, руки покрыты картонными муфтами, уши закрыты резиновой подушкой [22]. Американский психоаналитик и нейробиолог Джон Лилли также изучал эффекты сенсорной депривации в середине XX века. Он придумал, как отключить мозг от сенсорной информации по максимуму, до 90% ее общего объема, создав специальную капсулу с соленой водой, которая полностью изолирует человека от внешних воздействий.

При проведении данных исследований были получены впечатляющие результаты – испытуемые галлюцинировали, наблюдались выраженные нарушения познавательной деятельности и сильные стрессовые реакции. Большинство участников эксперимента отказалось от участия. В более поздних опытах снижалась степень депривации и/или сокращалось время пребывания в экспериментальных условиях.

Исследования показывают, что кратковременное пребывание в сенсорной депривации оказывает расслабляющее действие на нервную систему, стабилизирует психические структуры и функции, способствует успокоению, самонаблюдению, рефлексии, эффективной переработке и структурированию информации. В таких условиях у человека могут появляться визуальные образы, похожие на псевдогаллюцинации, ощущение невесомости.

При этом долгое отсутствие внешних стимулов на органы чувств может привести к негативным последствиям для психики: люди могут становиться

тревожными, беспокойными, раздражительными, мнительными, подозрительными.

Мозг человека устроен таким образом, чтобы все время что-то чувствовать, ощущать и анализировать, а камере, в отсутствии внешних раздражителей, мозг ничего не ощущает извне, поэтому переключается с внешних ощущений на внутренние: ощущения внутри тела, звуки в теле, образы, мысли. Так психика аккумулирует энергию на борьбу с сенсорной депривацией и создаёт фантазийные стимулы для поддержания работы нервного аппарата в отсутствии стимулов внешних.

Таким образом, даже в условиях полной сенсорной депривации человек не засыпает, а мыслит и создает образы (благодаря «новой коре» больших полушарий головного мозга). Согласно когнитивной модели (А. Бек, А. Эллис), именно мысль формирует определенную эмоцию. Только человек может испытывать психологический стресс от ожидания стресса – «включать» реакцию на стресс, как если бы стрессовое событие уже произошло. То есть, в отличие от животных, человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

Поэтому в настоящее время в психологии стресс, отличный от физиологического, принято называть именно «психологический стресс».

А. Маклаков характеризует психологический стресс как состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной [52].

Ведущий отечественный специалист в области стресса Л.А. Китаев-Смык считал, что стресс есть неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при воздействии на организм сильных, экстремальных факторов, которые имеют определенную значимость для человека [38].

По мнению отечественных исследователей А. Фридмана, Д. Галанцева, Ю. Щербатых «стресс – это длительная системная (психологическая и гормональная) реакция организма на жизненные ситуации, которые человек считает угрожающими своему благополучию и не видит возможности для их быстрого разрешения» [44].

Р.А. Тигранян в своей работе «Стресс и его значение для организма» указывает, что стресс для человека является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется не во внешних, а во внутренних, психических процессах [86].

По мнению В.Н. Сеницкого, состояние организма, возникающее в результате субъективной психологической оценки ситуации как неприемлемой, отвергаемой и одновременно неизбежной, можно расценивать как состояние психологического стресса [80].

По мнению Р. Лазаруса, психологический стресс – это эмоциональное переживание, обусловленное какой-либо угрозой, особенно если угрозе подвергаются наиболее значимые для индивида ценности [36].

## 1.2 Классификация видов стресса, причины возникновения, признаки проявления, регулирование психологического стресса

В современной литературе существует множество различных классификаций стрессов. Например, Р.А. Кутбиддинова предлагает разделить стресс на [44]:

1. Повседневный стресс – состояние, возникающее в ответ на мелкие и незначительные события, появляющиеся в повседневной жизни, но которые вызывают негативное эмоциональное состояние у человека: вечная нехватка денег, часто болеющие дети, постоянная повседневная рутина.

2. Семейный стресс – состояние в семье, которое возникает как нарушение равновесия между реально существующими или воспринимаемыми требованиями к семье и возможностями семьи справиться с ними.

3. Эмоциональный стресс – ответная реакция на перенапряжение нервной системы. Основные причины возникновения – обида, чувство вины, обман, ощущение опасности, изменение социального статуса (увольнение, новый коллектив), боевые действия.

4. Профессиональный стресс – состояние напряжения человека, которое возникает под воздействием эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, вызванных профессиональной деятельностью.

5. Информационный стресс – состояние, которое возникает в результате информационных нагрузок, когда человек не справляется с задачей переработки поступающей информации. Информационный стресс усугубляется личной ответственностью. Часто возникает у врачей, менеджеров, бухгалтеров, диспетчеров и пр.

Известный российский ученый в области стресса и стрессоустойчивости доктор биологических наук Ю. В. Щербатых выделяет три типа стресса по способности человека влиять на него [44]:

1. стрессы, которые не зависят от нас;

2. стрессы, на которые мы можем реально повлиять;
3. стрессы, которые являются плодом нашего собственного воображения.

Согласно классификации психологического стресса, предлагаемую В.А. Бодровым, можно выделить следующие его виды [13]:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный.

Каждый организм по-своему индивидуален: психика, образ жизни, генетическая наследственность, личностные особенности. Один и тот же фактор может не повлиять на человека или произвести незначительное воздействие и в то же время, другой человек легко поддается воздействию того же самого фактора, вплоть до депрессивных состояний и психосоматических заболеваний. Сам Ганс Селье писал: «Имеет значение не то, что с вами происходит, а как вы это воспринимаете» [77].

Р. Лазарус в своей когнитивной теории стресса делает следующие выводы [16]:

- одинаковые внешние события могут быть или не быть стрессовыми для разных людей;
- субъективные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного человека;
- одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессовое, а в другом как обычное, нормальное.

Ю. Щербатых считает, что характер влияния стресса зависит от многих причин и выделяет три самые главные [92]:

– интенсивность стресса – установлено, что для оптимального самочувствия и продуктивной деятельности нужен определенный уровень воздействия стресса для каждой работы (например, для офисного работника желателен минимальный уровень стресса, а для спортсмена перед стартом – максимальный);

– продолжительность – наибольшую опасность представляют долгосрочные стрессы, пусть даже не сильные по своему воздействию; они оказывают выматывающее воздействие на человека и представляют угрозу для здоровья. Краткосрочный стресс, после которого все показатели приходят в норму, – «встряхивает» человека, повышает возможности адаптационной функции организма;

– восприимчивость конкретного человека к данному стрессору – у каждого человека имеется свой порог чувствительности к стрессу. Трудность определения порога чувствительности заключается в том, что практически невозможно подобрать общие критерии, определяющие стрессоустойчивость по психологическим факторам. В отношении стрессоров физической природы (температура, физическая нагрузка и пр.) найти такие факторы значительно легче. Это связано с большим разбросом ценностей, установок, потребностей у разных людей. В настоящее время не существует универсального «определителя» стрессоустойчивости.

По мнению Н.Е. Водопьяновой, конечный итог воздействия стресса на личность, ее развитие, адаптивный потенциал, в большинстве случаев можно оценить только по прошествии немалого времени, в контексте общего личностного развития [20].

Стрессовое состояние возникает у человека по разным причинам, а в качестве его причин выступают стрессоры, или стресс-факторы. Стрессоры – это любые новые и достаточно информативные и различные по интенсивности, длительности и природе (качеству) раздражители, способные вызвать разной степени выраженности нарушения гомеостаза организма.

С. А. Разумов выделил четыре группы стрессоров, непосредственно или косвенно участвующих в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека [58]:

1. Стрессоры активной деятельности:
  - экстремальные (участие в военных действиях, космические полеты, подводные погружения, парашютные прыжки, разминирование и т. п.);
  - производственные (связанные с большой ответственностью, дефицитом времени);
  - психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены).
2. Стрессоры оценок (оценка предстоящей, настоящей или прошедшей деятельности):
  - «старт»-стрессоры и стрессоры памяти (предстоящие состязания, медицинские процедуры, воспоминание о пережитом горе, ожидание угрозы);
  - стрессоры побед и поражений (победа в соревновании, успех в искусстве, любовь, поражение, смерть или болезнь близкого человека);
  - стрессоры зрелищ.
3. Стрессоры рассогласования деятельности:
  - стрессоры разобщения (конфликты в семье, на работе, в квартире, ссора, угроза или неожиданное, но значимое известие);
  - стрессоры психосоциальных и физиологических ограничений (сенсорная депривация, мускульная депривация, заболевания, ограничивающие обычные сферы общения и деятельности, родительский дискомфорт, голод).
4. Физические и природные стрессоры: мышечные нагрузки, хирургические вмешательства, травмы, темнота, сильный звук, качка, высота, жара, землетрясение.

Наиболее распространенными причинами стресса выступают: всевозможные конфликты (на работе, в семье и др.); недовольство собой –

своей внешностью, успехами и самореализацией, своим одиночеством; рутинная жизнь с отсутствием или маленьким количеством положительных эмоций; финансовые проблемы; переутомление, напряженный график работы; неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода) [34].

В настоящее время существует несколько способов классификации стрессовых реакций. Так, советский психолог Я.Г. Гальперин предложил разделить признаки стресса по сферам их проявления на физические, эмоциональные и поведенческие. В современной психологии к этому списку добавилось интеллектуальное проявление стресса. Данная классификация в настоящее время считается традиционной [92].

Поведенческие проявления стресса, как правило, включают в себя проблемы со сном (долгое засыпание, бессонница); снижение аппетита или, наоборот, судорожная еда; нежелание общаться с людьми, даже с родными и близкими, нежелание что-либо делать; человек может стать беспокойным и раздражительным; появляется хроническая усталость, которая не покидает даже после сна; вялость, слабость; потеря интереса к своему внешнему виду; злоупотребление алкоголем. Установлено, что угнетенное функциональное состояние организма оказывает влияние даже на подчerk [92].

Интеллектуальные проявления стресса в первую очередь сказываются на памяти и внимании – человеку становится очень затруднительно сосредоточиться на чем-то одном, сконцентрироваться. Отмечается повышенная отвлекаемость, спутанное мышление, затруднения в принятии решений, забывчивость и проблемы с воспроизведением информации, снижение творческого потенциала.

Физиологические проявления стресса проявляются в нарушении работы почти всех систем организма. Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечается повышенное артериальное давление, возникающее в результате сужения сосудов из-за действия гормонов стресса (адреналина, норадреналина и кортизола). Сердечно-сосудистая система отличается повышенной

чувствительностью к долгосрочным проявлениям стресса, возникает риск развития сердечных заболеваний.

Повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание и действие гормонов стресса могут нарушить работу пищеварительной системы – возникает риск возникновения язвы желудка, кислотного рефлюкса, тошноты, диареи или запора.

Стресс оказывает влияние и на мышечную систему: под воздействием стресса мышцы напрягаются как при физической нагрузке. В результате длительного мышечного напряжения могут возникнуть головные боли и мигрени, мышечные «зажимы», боли в шее, бруксизм, а также состояние непроходящей усталости.

Иммунная система ослабевает под долгосрочным воздействием гормонов стресса, что ведет к частому заболеванию вирусными заболеваниями, к замедлению заживления различных травм. Установлено, что стресс – важный фактор в развитии диабета [32].

Об эмоциональном стрессе свидетельствует беспричинная раздражительность, постоянное беспокойство, повышенная тревожность, нервозность; перепады настроения, проявления агрессии и гнева, появляется плаксивость. При длительном воздействии стресса у человека снижается самооценка, возникает склонность к самообвинениям, подозрительность.

Психологический стресс проявляется в изменении работы функциональных систем организма. Изменение может быть разным – от небольшого изменения настроения до таких серьезных заболеваний как язва желудка или инфаркт. Установлено, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание [10]. И. Ялом писал, что «человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс – и именно стресс выбирает болезнь». По его мнению, когда человек подвергается очень сильному воздействию стресса или стресс длится настолько долго, что становится привычным, он задействует какую-либо восприимчивую к нему систему органов [97].

Сначала симптомы стресса бывают единичными и могут появляться по отдельности, но при длительном пребывании в состоянии стресса могут добавиться и другие проблемы, возникнуть серьезные заболевания, психогенная депрессия.

Хронический стресс может вызвать депрессию, но не каждый, кто переживает стресс, впадает в состояние депрессии. Согласно модели «диатез-стресс», симптомы депрессии развиваются в результате жизненного стресса только у людей, у которых уже есть уязвимые места (где тонко, там и рвется).

В то же время существует гипотеза, что депрессия может быть связана с сочетанием стресса и когнитивных искажений внимания, памяти и интерпретации. Согласно А. Беку, искажения в обработке информации являются факторами возникновения депрессии: негативные взгляды на себя и мир (схемы) формируются в детстве и подростковом возрасте и остаются латентными до тех пор, пока не активируются стрессовыми жизненными событиями.

Зачастую в стрессовом состоянии человек склонен заикнуться на одной проблеме или неудаче, переживая ее снова и снова («мысленная жвачка»). Это явление в психологии характеризуется как навязчивое мышление и называется «руминация». При руминации одни и те же мысли (чаще всего чувство вины или излишняя озабоченность какими-либо вопросами) возникают у человека в голове, замещая этим все другие виды психической активности. В результате этого происходит усиление негативных эмоций и подавление положительных. Руминация может быть скрытым симптомом депрессии.

Результаты некоторых исследований показывают, что стресс, руминация и когнитивные искажения могут взаимодействовать друг с другом и, таким образом, усиливать депрессию [6].

Находясь в состоянии хронического стресса, человек постоянно чувствует усталость и истощение в результате снижения уровня нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин. Дофамин связан с удовольствием и чувством расслабления, помимо этого он отвечает за

регуляцию памяти, играет важную роль в способности принятия решений и мотивацию. В результате длительного или интенсивного воздействия стрессоров происходит снижение высвобождения дофамина, нарушаются реакции на раздражители окружающей среды, что вызывает обострение депрессивных симптомов.

Серотонин также известен как «гормон счастья», от уровня которого зависят хорошее настроение, гармоничная работа внутренних органов, кроме того, он также имеет большое влияние на сексуальное желание. Дефицит серотонина уменьшает способность контролировать негативные переживания [35].

Когда уровень нейротрансмиттеров снижается, появляется депрессия. Человек теряет интерес к жизни, не может наслаждаться привычными вещами, чувствует постоянную сонливость. В таком состоянии человеку трудно справляться со стрессовыми ситуациями, что только усиливает депрессию.

Среди основных направлений регулирования психологического стресса выделяют медикаментозное (фармакологическое), немедикаментозное и комплексное [96].

Фармакологическое направление появилось относительно недавно и сводится в основном к снятию чрезмерного эмоционального возбуждения (принятие седативных препаратов).

Немедикаментозное направление представлено:

1. Психологическими методами нейтрализации стресса, основанными на саморегуляции:

– изменение содержания сознания – переключение внимания на другие виды деятельности, предметы окружающей обстановки и др. (например, концентрация на счете, концентрация на слове – психотехника НЛП);

– управление физическим «Я» – дыхательные техники, снятие нервно-мышечного напряжения по Джекобсону, мышечное расслабление с

применением приемов телесно-ориентированной терапии, физические упражнения для саморегуляции;

- репродукция ресурсных состояний или позитивных образов;
- работа с иррациональными убеждениями – когнитивно-поведенческие методы А. Бэка и РЭТ А. Эллиса;

- самовнушение, или аутосуггестия – самое широкое распространение получила методика французского аптекаря Э. Куэ. Аутогенная тренировка считается самым эффективным методом, но не пользуется популярностью в настоящее время.

- аутогенная релаксация – различные системы йоги и медитация являются классическим способом снятия психоэмоционального напряжения и физической усталости. Существуют разнообразные способы медитации: на дыхание, свечу, янтра-медитация, медитация на мантрах.

## 2. Другими психологическими методами:

- арт-терапия – включает такие направления, как рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, кинотерапия, куклотерапия;

- рациональная терапия – опирается на разум и мышление человека; основана на методе убедительного разумного перевоспитания искаженного мышления и помогает развить критический самоанализ человека [23];

- ароматерапия – является одним из дополнительных инструментов психоэмоциональной коррекции. Доказано, что определенные эфирные масла способны помочь вывести пациентов из депрессивных состояний и улучшить эмоциональный фон [12].

## 3. Непсихологические методы борьбы со стрессом:

- массаж и самомассаж, точечный массаж – надавливающие и растирающие воздействия на кожу активизируют периферическую нервную систему, тем самым оказывая влияние на весь организм, положительно влияющий на общее самочувствие.

– баня и сауна – регулярные контролируемые перепады температур способствуют эффективному закаливанию организма. При этом отмечается значительное повышение сопротивляемости иммунитета к инфекционным заболеваниям. Баня и сауна способствует снятию утомления, расслаблению мускулатуры, и также способствуют снижению эмоционального напряжения, благодаря чему стресс становится менее выраженным;

– обливание холодной водой – вызывает краткосрочный стресс в организме, при котором выделяется выбрасывает в кровь огромное количество гормонов кортизола и адреналина. В результате люди ощущают невероятный прилив сил и хорошее настроение.

В комплексное направление входят рекомендации по профилактике стрессовых состояний. Главное место занимает рекомендация выстроить здоровый образ жизни, под которым понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Термин «здоровый образ жизни» включает в себя большое количество советов медиков, психологов, диетологов, физиологов и др., соблюдение которых создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает влияние стрессоров на организм человека.

Общие рекомендации по профилактике стрессовых состояний:

Необходимо соблюдать правильный режим дня и ночи, приближенный к естественным биоритмам человека. Во время сна организм вырабатывает гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций. Желательно ложиться спать до полуночи.

Питание должно быть полноценным и регулярным. Необходимо сбалансировать рацион, ввести в меню продукты, богатые витаминами и микроэлементами. Умеренные и систематические физические нагрузки, спорт и здоровые отношения в семье только помогут преодолеть состояние стресса.

Во время стресса в организме вырабатывается большое количество «гормонов стресса». Для их выработки требуются витамины С, В, цинк, магний и др., которые экстренно расходуются во время стресса и образуется их нехватка. Важно, чтобы организм получал все необходимые витамины и микроэлементы.

Рациональный отдых помогает сбрасывать напряжение и восстановиться. Не стоит перетруждаться на работе и дома, работать на износ, потому что к физической усталости добавляется психологическая. Во время отдыха не следует думать о работе, а на работе о доме.

Занятия любимым делом приносят радость и удовлетворения, что благотворно сказывается на психическом состоянии человека. Увлечения и хобби помогают отвлечься от проблем и хорошо отдохнуть, как известно, лучший отдых – смена видов деятельности.

Таким образом, стресс – это эволюционный механизм адаптации организма к окружающей среде. Понятие «стресс» имеет множество различных интерпретаций, которые широко охватывают жизненные проявления, но не имеет точных границ. Он имеет свои стадии развития, классификацию, симптомы и причины появления. Длительное нахождение в состоянии переживания стресса негативно влияет на психику человека. Важно адекватно оценивать ситуацию, что поможет предотвратить стресс. От стресса не следует убегать, нужно грамотно управлять им.

### 1.3 Современное состояние изучения проблемы профессионального стресса

В настоящее время интерес к феномену профессионального стресса все возрастает, становится актуальной тема психоэмоциональных перегрузок и психологической адаптации на рабочем месте. Хронический стресс офисных работников оказывает влияние не только на психоэмоциональное состояние человека, вызывая различные формы «личностного неблагополучия», но имеет и экономические последствия: нездоровый климат в рабочем коллективе снижает продуктивность деятельности, как следствие, доходы организации. Истощение и монотония на рабочем месте приводят к эмоциональному выгоранию, что уменьшает количество высококвалифицированных сотрудников. Профессиональный стресс в настоящее время является лидирующим фактором возникновения тревожных и депрессивных расстройств у сотрудников.

Особенно возросло внимание к изучению «человеческого фактора» – стали изучаться индивидуальные особенности психики работников, особенно представителей экстремальных профессий. В начале 1990-х годов появилось отдельное научно-практическое направление «Стресс-менеджмент» – теория и практика управления стрессами. Стресс-менеджмент разрабатывает способы повышения стрессоустойчивости, методы профилактики профессиональных стрессов и нейтрализации последствий стресса.

Профессиональный стресс изучали как отечественные (В.Д. Небылицын, В.А. Бодров, Л.В. Куликов, Н.В. Самоукина, А.Б. Леонова и др.), так и зарубежные специалисты (Л. Джуэлл, М. Лейтер и К. Маслач, С. Картрайт, Кэрри Л. Купер и др.).

В. А. Бодров, выдающийся специалист в психологии труда, считает, что особенность профессионального стресса, как термина, состоит не только в отражении причин, проявлений и последствий, которые возникают при проведении различных видов трудовой деятельности, и условий выполнения

деятельности на конкретных рабочих местах, но и анализирование особенностей проявлений стресса в зависимости от специфики содержания той или иной профессии.

По мнению Ю.В. Щербатых, профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека [92].

Т.А. Бергис считает, что стресс, связанный с работой – это реакция и организма, и психики. Профессиональный стресс возникает, когда человеку предъявляются требования, не соответствующие его уровню знаний и профессиональному опыту [9].

О.В. Макаренко дает следующее определение: «профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью» [51].

Дж. Шарит и Г. Салвенди определяют профессиональный стресс как многомерный феномен, выражающийся (или отраженный) в физиологических и психологических реакциях на определенную трудовую ситуацию [59].

В настоящее время нет точного определения профессионального стресса, позволяющего дифференцировать его от других видов стресса. Часто он определяется разными авторами как «рабочий стресс», «организационный стресс», «профессиональный стресс», но М.М. Абдулаева и А.А. Качина разделяют эти понятия и различают несколько видов стресса, связанных с профессиональной деятельностью человека:

1. рабочий стресс и трудовой стресс, связанные условиями выполнения работы, особенностями конкретной должностной роли;
2. профессиональный стресс возникает в ответ на трудности и специфические требования со стороны профессии, определяется личностными особенностями личности;
3. организационный стресс, рассматривающий особенности адаптации коллективного субъекта труда (персонал организации) к

напряженным условиям совместной деятельности, затрудняющим эффективное функционирование организации в целом.

В научной литературе одни исследователи различают эти понятия, другие считают их синонимами и наиболее часто употребляют понятие «профессиональный стресс».

В настоящее время существует несколько классификаций профессионального стресса. Н.В. Самоукина предлагает деление стресса на такие разновидности, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс. Предложенная классификация является довольно популярной в научной литературе. Первая разновидность стресса, по ее мнению, возникает в условиях жесткого лимита времени, вторая разновидность стресса – при реальной или предполагаемой опасности, а третья связана с проблемами делового общения [73].

Дж. С. Гринберг, американский психолог, среди основных стрессоров в профессиональной деятельности выделяет: физические, физиологические, социально-психологические и структурно-организационные [25]. Кроме того, он считает, что вид взаимодействия со стрессорами на работе является личностной характеристикой. По его мнению, стрессоры скорее привносятся в работу, а не появляются в результате. К таким характеристикам относятся: уровень тревожности, уровень нейротизма, толерантность к ситуациям неопределенности.

Дж. С. Гринберг также выделяет стресс, возникающий за пределами рабочего места. Эти внеорганизационные стрессоры возникают из-за семейных проблем, жизненных кризисов, финансовых трудностей и факторов окружающей среды.

К физическим стрессорам относятся производственная вибрация, повышенный уровень шума, загрязненный воздух, чрезмерная загазованность, запыленность, пониженная или повышенная температура воздуха на рабочем месте и пр. Для уменьшения влияния физических стрессоров на работника рекомендуется четко регламентированный режим труда и отдыха,

ограниченное время работы в трудных условиях, назначение реабилитационных мероприятий.

К физиологическим стрессорам относятся «сменный график» работы, работа в ночное время, отсутствие перерывов в работе, нерегулярное питание. Нарушение естественных биоритмов жизнедеятельности приводит к быстрой утомляемости, снижению эмоционального фона, истощению организма и риску возникновения заболеваний.

Социально-психологические факторы:

- работа в состоянии дефицита времени;
- недостаточное вовлечение работника в управление трудовым процессом;
- отсутствие перспектив карьерного роста;
- отсутствие возможности совершенствования и улучшения трудового процесса;
- противоречивость производственных задач и рабочих ролей.

Социально-психологические факторы профессионального стресса также выражают субъективно-тревожное отношение человека к своей профессиональной деятельности. Немецкие психологи В. Зигерт и Л. Ланг называют типичные страхи работников – страх не справиться с работой, допустить ошибку, быть обойденным другими, потерять работу [40].

Структурно-организационные стрессоры в профессиональном стрессе связаны с неграмотным построением структуры организации, распределением должностей, нежеланием ряда работников нести ответственность; неграмотным делегированием и др.

Следует отметить, что стрессор оказывает различное влияние на конкретного человека – на одного человека он может оказать воздействие, на другого – нет; воспринимается им субъективно – для одного влияние стрессора является нормой проявления, для другого – создает крайне сложные условия существования. В.А. Бодров отмечает: «Не само по себе воздействие как таковое является причиной последующей реакции организма, а отношение

к этому воздействию, его оценка, причем оценка негативная, основанная на неприятии стимула с биологической, психологической, социальной и прочих точек зрения данного индивида. Объективно вредоносный стимул, если он не признается за таковой данной личностью, не является стрессором» [15].

По этой причине В.А. Бодров предложил разделить причины возникновения профессиональных стрессов на непосредственные и главные. Непосредственные причины, по его мнению, – это факторы, относящиеся исключительно к профессиональной деятельности: сложность и опасность рабочего задания, возникновение угрозы для жизни и здоровья, дефицит времени, конфликты с руководством и т.д.

К главным причинам профессиональных стрессов автор относит индивидуальные – психологические, физиологические, профессиональные особенности работника [51].

Степень выраженности и феноменология проявлений стресса у отдельного человека зависят от особенностей эмоционально-личностной сферы, индивидуального опыта личности, роли работника в организации, взаимоотношений на работе, организационной структуры и психологического климата и многих других факторов [2].

Схожую классификацию профессиональных стрессоров представляет Ю.В. Щербатых (рис. 1), он также подразделяет их на две группы:

1. к первой группе относятся объективные факторы профессионального стресса – вредные характеристики производственной среды и чрезвычайные обстоятельства;

2. ко второй группе – субъективные факторы, которые в свою очередь подразделяются на внутриличностные (профессиональные, стрессы личностного характера, соматические стрессы) и межличностные стрессы.

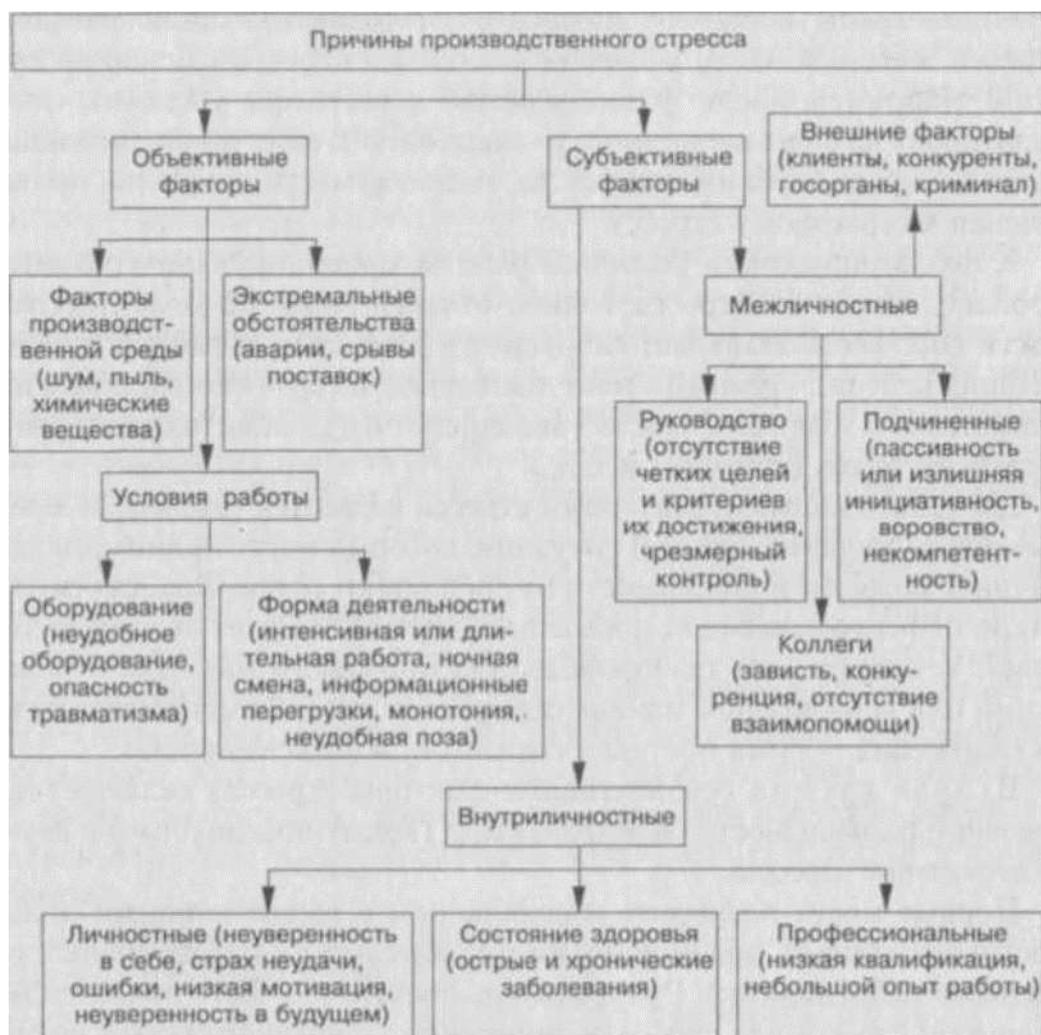


Рисунок 1. Причины производственного стресса

Профессиональный стресс, как и физиологический, имеет свою динамику развития. В динамике профессионального стресса выделяют три основные стадии развития стрессового состояния у человека:

1. нарастание напряженности (I стадия)

Продолжительность первой стадии может быть разной. Так, например, один человек мгновенно реагирует на стрессор и «заводится» в течение двух-трех минут, а у другого внутреннее напряжение накапливается в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Состояние и поведение человека при этом меняется на противоположное – спокойный и сдержанный неожиданно становится суетливым и раздражительным, или подвижный и общительный человек может стать мрачным и замкнутым.

Данная стадия характеризуется исчезновением психологического контакта как в деловом, так и в межличностном общении, появляется отчуждение в отношениях. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, проявляется неконструктивное оценочное общение («Ты сам – такой!»). Несмотря на это, стресс еще может повысить успешность профессиональной деятельности, но все же постепенно у человека ослабевает самоконтроль – человек теряет способность сознательно и разумно регулировать собственное поведение.

## 2. собственно стресс (II стадия)

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается тогда, когда происходит потеря эффективного и сознательного самоконтроля (полная или частичная). Деструктивный стресс начинает разрушительно воздействовать на психику. На этой стадии человек начинает осознавать свои действия довольно смутно и в последствии может сожалеть о том, что сделал или сказал, находясь под влиянием стресса. Появляется ощущение опустошения и усталости, так как энергетические ресурсы иссякают.

Продолжительность второй стадии строго индивидуальна – от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель.

## 3. снижение внутренней напряженности (III стадия)

Третья стадия характеризуется переживанием чувства вины и раскаянием – человек как бы «возвращается» к самому себе, задумывается о своем поведении.

У каждого человека своя индивидуальная форма поведения в стрессовой ситуации, то есть свой стрессовый сценарий. Н.А. Самоукина предлагает разделить стрессовых сценариев по трем основаниям [73]:

1. Частота и сила проявления. Один человек может испытывать стресс каждый день, но небольших дозах, а другой – несколько раз в год, но очень интенсивно;

2. Направление стрессовой агрессии на себя или на другого. Один человек винит себя (старается проанализировать свои ошибки), другой – обвиняет окружающих (виноват некомпетентный руководитель);

3. Механизмы запуска стрессовых реакций – «автоматический» запуск или «вызревание», накопление стресса [54].

Стрессовый сценарий срабатывает почти автоматически. Даже незначительные нарушения привычного ритма и условий профессиональной деятельности провоцируют срабатывание стрессового механизма. У сотрудника искажается восприятие ситуации и нарушаются коммуникативные навыки – он придает негативное значение тем деталям, на которые в спокойном состоянии почти не обращал внимание, и инициирует конфликт по совершенно незначительной причине.

Таким образом, для эффективной профессиональной деятельности необходимо научиться регулировать свое собственное состояние и поведение в условиях стресса и перестроить свой стрессовый сценарий в более конструктивный, позволяющий затормозить свои внутренние порывы и сохранить самообладание.

Для саморегуляции в условиях профессионального стресса важно придерживаться следующих правил:

1. наблюдение за самим собой – какие изменения происходят в самочувствии и настроении;

2. найти способы остановки самого себя – сделать паузу в общении с сотрудниками, помолчать, выйти из комнаты, переместиться в другое помещение;

3. отвлечься от стрессовой ситуации, сменить деятельность, сосредоточиться на другом (полить цветы, заварить чай, поговорить с коллегами на нейтральные темы, посмотреть в окно и пофантазировать о чем-нибудь приятном).

Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те моменты, когда происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» вошло в привычку.

4. подумать о том, что помогает снять напряжение на рабочем месте и стараться уделять немного времени на приятные занятия.

Профессиональный стресс многогранный феномен, который выражается в психологических и физиологических реакциях на сложную и напряженную ситуацию на работе. Его последствия приводят к авариям на производстве, конфликтам в коллективе, ухудшению трудовых показателей, недовольству работой и плохим состоянием здоровья.

Согласно результатам опроса «Работа.ру» и «СберЗдоровье», было установлено, что большинство россиян испытывают на работе средний или выше среднего уровня интенсивности стресс. Главной причиной профессионального стресса (36%) была названа накопленная усталость, затем недостаток необходимых в работе ресурсов (26%) и большое количество задач (25%).

Опрос проводился в 2023 г., в нем участвовали 5 тыс. россиян из всех регионов страны. Так, 30% опрошенных оценивают свой рабочий стресс на четыре балла, 29% – на три балла (по пятибалльной шкале). И только 11% уверены, что не испытывают стресс вовсе, еще 12% говорят о редком напряжении [33].

Под влиянием стресса организм мобилизуется для сопротивления, но если стрессор продолжает оказывать воздействие, то наступает истощение энергетических резервов организма. Профессиональный стресс, как и любой стресс, может мобилизовать ресурсы и помочь проявить себя более эффективным сотрудником в своей сфере деятельности, но при длительном воздействии отрицательного фактора возникает хроническое перенапряжение, которое приводит к последующим негативным событиям (различные заболевания, нарушения мыслительных и нервных процессов, снижение дееспособности).

Как утверждает Е.А. Куликова, длительные психоэмоциональные перегрузки способствуют разнообразным поведенческим нарушениям, снижению мотивированности к труду, текучести кадрового состава и снижению эффективности трудовой деятельности. Помимо этого, могут проявляться соматические симптомы: утомление, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы [42].

Длительное воздействие отрицательных факторов окружающей среды вызывает состояние дистресса, в результате чего может развиваться невротоподобное состояние или профессиональный невроз. Первоначальные признаки профессионального невротоподобного состояния – чрезмерное психическое напряжение, страх совершить ошибку. Затем возникают трудности в трудовой деятельности, так как становится трудно сосредоточиться; все сложнее вовремя выполнять необходимую работу. В дальнейшем может развиваться тремор, появляются головные боли и боли в животе, возникают другие психосоматические симптомы – таким образом организм пытается сигнализировать о перенапряжении и найти выход из трудной ситуации.

Профессиональный невроз характеризуется слабостью, спазмом, тремором или болевым синдромом, возникающим при выполнении в ходе работы определённого движения. Например, писчий спазм — тоническое сокращение участвующих в письме мышечных групп, делающее дальнейшее выполнение работы невозможным. Наблюдается у врачей, преподавателей, госслужащих, работников других профессий, связанных с необходимостью много и быстро писать.

Клавиатурная дискинезия – дисфункция мышц кисти, возникающая при работе на клавиатуре компьютера, клавишах музыкальных инструментов. Встречается у наборщиков текста, пианистов, баянистов.

Струнная дискинезия – дисфункция кисти, связанная с игрой на струнных музыкальных инструментах. Возможна у скрипачей, арфистов, гитаристов.

В любом случае профессиональный невроз создает серьезные проблемы в выполнении своих профессиональных обязанностей.

Чрезмерно интенсивное и длительное воздействие стрессовых раздражителей может привести к эмоциональному выгоранию, а в последствии к депрессии. Эмоциональное (профессиональное) выгорание – это механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на раздражающий стрессовый фактор [54]. Развивается такое состояние на фоне хронического профессионального стресса, возникает в результате постоянного подавления и сдерживания отрицательных эмоций. Эмоциональное выгорание ведет к эмоциональному истощению, в последующем могут развиваться неврозы и психические заболевания.

Аналитический центр НАФИ и Фонд Росконгресс в 2023 г. провели исследование по распространенности профессионального выгорания в России. Согласно результатам исследования 45% работающих россиян сталкивались на личном опыте с профессиональным выгоранием, около 15% переживают его сейчас. С учетом общей численности работающего населения России, профессиональное выгорание в 2023 году испытывали 13 млн. россиян. По мнению 42% работающих россиян, главным фактором, приводящим человека к профессиональному выгоранию, является постоянные стрессовые ситуации и нервное напряжение на работе.

На втором месте среди причин, приводящим к потере мотивации и интереса к работе, находится неадекватная оценка результатов работы сотрудника (заниженные оценки, отсутствие обратной связи, поддержки от руководства). На этот фактор указали 31% опрошенных. Также причиной профессионального выгорания респонденты назвали несоразмерность финансовой мотивации и затрачиваемых усилий на реализацию профессиональных задач и выполнение обязанностей (27%) [59].

В настоящее время профессиональный стресс выделен в отдельную рубрику в разделе «Психические расстройства и расстройства поведения»

(F43.0 – Реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации) в Международной классификации болезней (МКБ10): Z56 Проблемы, связанные с работой и безработицей и Z57 Воздействие производственных факторов риска [17].

Подводя итог, следует отметить, что профессиональный стресс является неотъемлемой частью профессиональной деятельности человека и присутствует в любой организации. Факторами развития профессионального стресса являются интенсивная, напряженная работа, необходимость держать под контролем несколько важных вопросов, несправедливое отношение руководства, неадекватная оценка способностей и достижений человека, невозможность карьерного роста и др.

Отсутствие гармоничного баланса между условиями труда и человеческим фактором может стать причиной эмоциональных нарушений, поведенческих проблем, биохимических и нервно-гормональных изменений, что, в свою очередь, создаёт повышенную опасность психических или физических заболеваний [53].

С любым стрессом, в том числе и профессиональным, не стоит бороться. Стрессом надо учиться управлять. Для этого необходимо развивать умение владеть собой, управлять своими эмоциями, осваивать различные техники для повышения своей стрессоустойчивости и психологической защиты.

## Выводы по первой главе

1. Начало 30-х годов считается периодом научного изучения стресса. Так, изучением неспецифических процессов адаптации занимались и советские ученые А.Д Сперанский, Л.Н. Насонов, В.Я. Александров, а также И.П. Павлов, который называл неспецифические проявления защитных реакций «стандартными формами нервных дистрофий». Тем не менее, история учения о стрессе связана с именем Ганса Селье – канадского физиолога, эндокринолога. В 1936 году Селье открыл феномен неспецифической реакции организма на раздражители внешней среды, который назвал «общий адаптационный синдром». Согласно Г. Селье, стресс – это неспецифическая реакцию организма на ситуацию, требующая функциональной перестройки организма. В своем учении о стрессе, ставшем «классическим», Ганс Селье описал реакцию организма на стресс как единый процесс и выделил три стадии: тревоги, адаптации и истощения. Кроме того, автор учения доказал, что ведущая роль принадлежит коре надпочечников, которая синтезирует гормоны – глюкокортикоиды.

Помимо термина «психологический стресс», встречаются «эмоциональный» и «биологический» («физиологический»). Однако, только человек, благодаря развитой психике, может чувствовать психологический стресс. Термин «психологический стресс» включает в себя как физиологические механизмы, так и эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия окружающей среды.

2. Психологический стресс, в отличие от физиологического, может запускаться не только реальными, но и вероятностными событиями. Физиологический стресс лежит в основе любого вида стресса и не зависит от вида стрессора. Установлено, что психологический стресс может стать основой для развития психосоматических заболеваний: невроза, болезни сердца, артериальной гипертензии, язвенной болезни и даже онкологии.

Несмотря на то, что в последние годы значительно возросло число публикаций по исследованию стресса, до сих пор не достигнуто не только концептуального, но даже терминологического единства. В настоящее время существует множество определений стресса, но нет точного, отражающего его сущность во всей полноте.

Выделяют основные направления регулирования психологического стресса: медикаментозное (фармакологическое), немедикаментозное и комплексное. В настоящее время существуют разные методики профилактики, нейтрализации и коррекции стресса. Главная задача – подобрать методики с учетом индивидуальных особенностей личности и в соответствии актуальным задачам конкретного человека.

3. С начала 1990-х годов возрастает интерес к исследованию профессионального стресса, так как он имеет большое влияние не только на работоспособность и здоровье работника, но и на организационную среду и эффективность функционирования организации.

Профессиональные стрессоры – это негативные воздействия, обусловленные характером и содержанием деятельности. Профессиональный стресс чаще всего возникает в результате несоответствия требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов.

Профессиональный стресс, как и физиологический, имеет свою динамику развития: нарастание напряженности, собственно стресс и снижение внутреннего напряжения.

По мнению Н.В. Самоукиной, у каждого человека своя индивидуальная форма поведения в стрессовой ситуации, то есть свой стрессовый сценарий, который запускается автоматически. Стрессовый сценарий проявляется в таких характеристиках, как частота и форма поведения и общения человека, направленность стрессовой агрессии человека,

Профессиональный стресс может приводить к ухудшению психического здоровья, возникновению психосоматических расстройств, депрессии и

разрушению личностной целостности, а длительный профессиональный стресс ведет к возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Стресс – это естественная и неизбежная особенность жизни. Создатель теории стресса Г. Селье отмечал, что «сама жизнь есть стресс, и полная свобода от стресса означает смерть» [77]. Таким образом, понимая, что от стресса невозможно избавиться – нужно научиться его контролировать и преуменьшать его деструктивное влияние. Для этой цели существует огромное количество антистрессовых мероприятий – от аутогенной тренировки до обливания водой.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

### 2.1 Организация и методики исследования

В исследовании профессионального стресса приняли участие 36 сотрудников, работающие в офисах. Испытуемые являются представителями следующих отделов: Отдел эксплуатации, Технический отдел, Транспортный отдел, ЦДС (Центр деловых связей), Финансово-экономический отдел, Отдел по управлению персоналом. Возраст испытуемых от 32 до 46 лет. Участвовали в исследовании как мужчины, так и женщины: начальники отделов, руководители среднего звена, инженерно-технический персонал, администраторы, маркетологи, инспекторы, специалисты по управлению персоналом, экономисты.

Для чистоты эксперимента испытуемые были поделены на две группы по 18 участников. Главное условие, чтобы обе группы были идентичны.

Деление на группы было произведено таким образом, чтобы было гарантировано наличие в каждой группе одних и тех же средних характеристик и одинаковое распределение каждой характеристики – примерное соотношение сотрудников среднего звена и руководителей, мужчин и женщин, сотрудников разного возраста.

Констатирующий этап эксперимента – первоначальный сбор эмпирических данных, их обработка и анализ результатов проводился в течение трех месяцев. Следует отметить, что обработка полученных результатов производилась на сайте «Психологические тесты онлайн» [64], анализ результатов осуществлялся с применением методов математической статистики.

Ключевым моментом данного исследования является не только сбор данных, но и их последующий анализ и подбор стратегий (разработка психологической программы) по улучшению благополучия сотрудников и

снижению уровня стресса на рабочем месте, а также проверка предложенных стратегий на эффективность в повышении стрессоустойчивости офисных работников.

Таким образом, помимо проведения констатирующего этапа эксперимента; был проведен формирующий этап, включающий в себя разработку и апробацию психологической программы; контрольный этап эксперимента, позволяющий оценить эффективность программы.

Формирующий этап эксперимента (участие экспериментальной группы в апробации разработанной психологической программы) проходил в Центре деловых связей Санаторий «Магистраль» в специально оборудованном кабинете психолога, а также в «Комнате для релаксации» в здании Управления Красноярской железной дороги.

Оба помещения снабжены современным техническим оборудованием для презентаций (компьютер, проектор), удобными стульями. Помещения просторные, хорошо проветриваемые с комфортной температурой воздуха. Также помещения были изолированными, то есть никто из посторонних лиц не мог находиться в них или проходить во время программы. Участники психологической программы были снабжены блокнотами для записей и ручками, помимо этого в конце встречи каждому участнику выдавалась брошюра с кратким содержанием тренинга.

Для обеспечения контрольного этапа эксперимента все участники прошли повторное тестирование с применением тех же опросников. Далее была проведена обработка данных и анализ полученных результатов. В результате сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп появилась объективная возможность оценки эффективности психологической программы.

Исследование профессионального стресса – трудная задача, так как в настоящее время не существует универсальных методик, позволяющих системно определять уровень стресса, учитывая физиологию, лабильность нервной системы, особенности характера человека. В науке в настоящее время

остается открытым вопрос соотношения объективных и субъективных параметров [9]. По мнению А.Б. Леоновой, «методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, чтобы отражать специфические особенности профессии» [47].

Для настоящего эмпирического исследования уровня профессионального стресса офисных работников были выбраны следующие методики:

1. **Шкала психологического стресса PSM25 (адаптация Водошняковой Н.Е)** [20] – шкала Лемура-Тесье-Филлиона была разработана в 1991 г. и предназначена для измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях на основе общего состояния человека. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н.Е. Водошняковой. Эта методика – одна из немногих, способных измерять стресс как психологическое состояние. Вопросы сосредоточены на особенностях поведения и самочувствия человека в стрессовом состоянии. Испытуемому предлагается оценить свое состояние за последнюю неделю по предложенным 25 утверждениям.

2. **Шкала организационного стресса А. Маклин (адаптация Н.Е. Водошняковой, 2009 г.)** [20] – шкала определяет восприимчивость к организационному стрессу (ОС). Испытуемому предлагается оценить степень согласия с предложенными 20 утверждениями.

В данной методике восприимчивость связана с недостаточными навыками общения, неспособностью принимать ценности и мнения других людей, неадекватной оценкой ситуации, ригидностью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил.

Уровень организационного стресса показывает умение сконцентрироваться в нужный момент и адекватно среагировать на стресс-

фактор. Чем выше показатель ОС, тем больше уязвимость к рабочим стрессам, возникает риск возникновения дистресса. Также при высоких показателях ОС может проявляться психическое выгорание (проявляется апатичность или раздражительность), синдром менеджера (постоянное напряжение в безуспешной попытке все контролировать) и хроническая усталость (снижение жизненного тонуса).

Высокий уровень склонности к организационному стрессу связан с предрасположенностью к поведению типа «А».

Поведение типа «А» и типа «Б» было введено в науку кардиологом М. Фридманом в 1959 г. В своих исследованиях он показал надежную взаимосвязь паттерна поведения типа А и увеличения вероятности кардиологических заболеваний в экстремальных условиях среды. Фридман дает следующее описание таких работников: постоянное стремление к соревнованию и конкуренции, постоянный дефицит времени, малоподвижный образ жизни, настойчивое желание к признанию и успеху. Установлено, что люди, обладающие такими характеристиками, попадают в группу риска по заболеванию ишемической болезни сердца. Средний уровень показывает предрасположенность к поведению типа «АБ», что считается промежуточным типом поведения и показывает среднюю предрасположенность к коронарным заболеваниям. При предрасположенности к поведению типа «Б» работники отличаются размеренным темпом работы, умеренной мотивацией и адекватным режимом работы и отдыха, что, соответственно, значительно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

**3. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской 2009 г. издания [20].** Методика является модифицированной версией немецкого теста BMSII Пласа и Рихтера. В версии, созданной А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской, выделяют утомление, монотонию, пресыщение и стресс, как психические состояния и оценивают степень их выраженности. А. Б. Леонова считает, что для полноценной диагностики стрессовых состояний на рабочем

месте важно определить степень выраженности вышеуказанных неблагоприятных функциональных состояний, а также их совместную динамику.

Утомление – чувство усталости, состояние истощения, снижение работоспособности в результате интенсивной или слишком продолжительной трудовой деятельности с доминирующей мотивацией на завершение работы и отдых.

Монотония – ощущение, возникающее при однообразной работе с частым повторением стереотипных действий. Состояние характеризуется ослаблением внимания и контроля, ощущением скуки, сонливости, потерей интереса к деятельности. При монотонии человек погружается в «дремотное» состояние, можно сказать, что он «выключается» из процесса деятельности. Доминирующая мотивация – смена деятельности.

Пресыщение (психическое) – состояние, возникающее в результате выполнения простой и субъективно неинтересной работы или малоосмысленной деятельности. Характеризуется неосознанным стремлением к разнообразию способов выполнения рабочих задач или даже прекратить работу (отказ от деятельности).

Напряженность/стресс – состояние возникает при отрицательном воздействии различных факторов на психические функции человека, например, повышение сложности выполняемой работы при недостатке нужных компетенций. Проявляется в появлении состояния повышенной мобилизации психологических и энергетических ресурсов. Основная мотивация – преодоление затруднений (как в конструктивной, так и деструктивной форме).

Авторы опросника рассматривают неблагоприятные психические состояния (утомление, монотония, пресыщение, напряженность/стресс), как отражение потенциала внутренних ресурсов человека, который может быть актуализирован при определенных условиях для выполнения профессиональной деятельности. Мотив деятельности работника проявляется

в рефлексивных оценках реальной ситуации и своего поведения с учетом субъективной эмоциональной окраски. Именно мотив деятельности формирует неблагоприятные психические состояния, ведущие к снижению работоспособности.

Опросник может применяться как для индивидуального, так и для группового тестирования. Испытуемому предлагается оценить по 4-бальной системе 40 утверждений.

**4. Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк) [62].** Опросник был создан в 1988 году Р. Лазарусом и С. Фолкман, в 2004 г. адаптирован и стандартизирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк. Он предназначен для определения ведущих способов преодоления трудностей в различных сферах деятельности, в том числе и трудовой. Методика помогает исследовать особенности поведения личности в проблемных ситуациях, выявить факторы риска появления стрессовых состояний в трудных ситуациях. Испытуемому предлагается оценить 51 утверждение, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Опросник состоит из 8 шкал, отражающих стратегии совладающего поведения.

Поведенческие и когнитивные усилия человека, направленные на преодоление трудностей, либо их уменьшение или отрицание, представляют собой совладание или копинг-стратегии. Копинг-стратегии (копинги) – это способы адаптироваться к стрессовой ситуации, иными словами, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия. Таким образом, совладающее поведение – это социальное целенаправленное поведение, которое позволяет адекватными способами справиться с трудными жизненными ситуациями и стрессом. Совладающее поведение предполагает осознанное стратегическое поведение, позволяющее активно изменять возникшую затруднительную ситуацию, контролировать ее или приспособливаться к ней. Его стили и стратегии рассматриваются как

отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

В настоящее время существует более 400 описанных копинг-стратегий, но самая известная классификация принадлежит Р. Лазарусу [56].

Конфронтационный копинг – стратегия предполагает сопротивление трудностям, активность, умение отстаивать свои интересы, но не всегда за счет целенаправленного поведения. Подразумевает определенную степень враждебности, конфликтности и готовность к риску. При выраженном предпочтении данной стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, трудности в планировании действий, прогнозирования их результата, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Такая стратегия рассматривается как неадаптивная, но которая имеет свои плюсы: если причиной стресса является конкретная угроза, то применяя стратегию конфронтации можно быстро аккумулировать силы, активно противостоять трудностям и стрессогенному воздействию и изменить ход событий в лучшую сторону,

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения, хаотичность, агрессивное поведение в проблемной ситуации, трудности с самоконтролем.

Дистанцирование – снижение степени эмоциональной вовлеченности в ситуацию, способность отдалиться от нее – когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости. Стратегия характеризуется применением интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п. При конструктивном использовании стратегии дистанцирования появляется возможность предотвратить превращение интенсивных эмоциональных реакций в фрустрации. Эта стратегия очень похожа на копинг-стратегию избегания, но в дистанцировании ситуация все-таки осознается где-то на периферии сознания,

человек при этом периодически мысленно возвращается к проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций, прокрастинация. Сюда же можно отнести поиск обходных путей или решение через третьих лиц (делегирование).

Самоконтроль – минимизация влияния эмоций на поведение, усилия по регулированию своих чувств, контроль своего поведения за счет целенаправленного подавления и сдерживания собственных эмоций. При предпочтении стратегии самоконтроля может наблюдаться стремление скрывать свои чувства от окружающих, что может свидетельствовать о боязни самораскрытия и чрезмерной требовательности к себе. Стратегия характеризуется высоким контролем поведения, стремлением к самообладанию, преобладанием рационального подхода в решении проблем, и при адекватном ее применении появляется возможность избежать импульсивных поступков.

Отрицательные стороны: трудности выражения собственных переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения. Помимо этого, при сильном и долгом контроле эмоций затрачивается невероятное количество энергии, которое проявляется гипертонусом мышц (вплоть до судорог и тиков).

Поиск социальной поддержки – стратегия предполагает конкретные действия для получения помощи и поддержки от окружающих (информация, эмоциональная поддержка). Характеризуется ориентированностью на взаимодействие, ожиданием внимания и сочувствия к себе. Конструктивное применение стратегии социальной поддержки дает возможность использования внешних ресурсов для разрешения собственной проблемной ситуации.

Поиск информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями, советами, наставлениями к экспертам и знакомым,

владеющим с точки зрения индивида необходимыми знаниями (спросить, проконсультироваться). Потребность в эмоциональной поддержке подразумевает стремление быть выслушанным, поделиться своим эмоциональным состоянием (чтобы погладили, обняли, пожалели, подбодрили). При потребности в информационной поддержке человек стремиться к помощи конкретными действиями (сделать что-то вместе).

Отрицательные стороны: появляется опасность формирования зависимой позиции, сверхориентированность на мнение других людей в принятии решений (внешний локус контроля), ожидания к окружающим могут не оправдаться.

Принятие ответственности – признание своей роли в возникновении проблемы с явной долей самокритики, принятие своей ответственности в решении проблемы, поиск решения. Стратегия характеризуется стремлением человека к пониманию прямой связи между собственными действиями и их последствиями, стремлением повлиять на ситуацию, анализом своего поведения, поиском причин возникших проблем в собственных недостатках. При умеренном применении данной стратегии появляется возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей, поиска и принятия конструктивных решений, и возможность вынести определенный урок на будущее. Предпочтение стратегии принятия ответственности может привести к излишнему самообвинению, чувству вины, неудовлетворенности собой и саморазочарованию, что может привести к развитию депрессивных состояний.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики (самоедство), принятия чрезмерной ответственности. Возникает риск развития профессионального выгорания в результате гиперответственности.

Бегство-избегание – стратегия предполагает мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы, уклонение от принятия решения. Стратегия характеризуется полным отказом реагировать на проблему. Для преодоления негативных переживаний индивид

реагирует по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, необоснованных ожиданий, отвлечения и т. п. При предпочтении данной стратегии могут проявляться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переживание, употребление алкоголя с целью снижения эмоционального напряжения (уход от реальности). Несмотря на явную неадаптивную форму такого поведения, в стратегии бегства-избегания есть и положительные моменты – возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в стрессовой ситуации.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы – целенаправленный анализ ситуации, планирование вариантов адекватного реагирования на проблему с учетом своего прошлого опыта, усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем. Стратегия является адаптивной, так как способствует конструктивному разрешению проблемной ситуации. Применяя стратегию планирования решения проблемы, человек не ждет, что проблема разрешится сама по себе, а предпринимает активные действия: анализирует, занимается поиском информации, планирует и действует.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка – переосмысление проблемы в положительном аспекте, умение сделать из проблемы стимул и ресурс для собственного личностного роста. Стратегия характеризуется ориентированностью на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Умеренное применение стратегии

положительной переоценки дает возможность человеку менять свое восприятие неблагоприятной ситуации благодаря поиску положительных моментов; воспринимать проблему как точку роста и опыт, делающий личность сильнее и эмоционально устойчивее. Стратегия наиболее эффективна в ситуации, где от человека мало что зависит, например, болезнь, инвалидизация и пр.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации – попытка найти хорошее даже в очень плохой ситуации снижает стресс, но не поможет в ситуации, когда нужно действовать немедленно.

Помимо подобранных методик по определению уровня профессионального стресса испытуемым также было предложено ответить на следующие вопросы (авторская анкета) (Приложение 1):

1. Помогли бы Вам знания (информация) о стрессе, как психологическом феномене, для повышения Вашего уровня стрессоустойчивости (что такое стресс, виды стресса, как стресс влияет на здоровье, кто больше всего подвержен стрессу, чем опасен стресс)? Варианты ответов: да или нет.

2. Для снижения уровня стресса что бы хотели попробовать. Что для Вас предпочтительней?

- Дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения;
- Медитация;
- Физические упражнения для снятия мышечного напряжения;
- Фиточаи, ароматерапия, релакс-ванна, арт-терапия;
- Психологические методики и техники для управления стрессом;
- Групповая психотерапия (работа в группе), тренинги;
- Что-то другое;
- Можете предложить свой вариант.

Ответы на вышеуказанные вопросы были призваны стать ориентиром в разработке психологической программы по преодолению психологического стресса на рабочем месте и повышению уровня стрессоустойчивости работников.

Данные опросники были предложены для добровольного участия в тестировании сотрудникам Управления ОАО РЖД г. Красноярск. Мотивация участия в тестировании – отправка результатов тестирования с подробным описанием каждому сотруднику индивидуально.

Вышеперечисленные методики были отобраны для получения интегральной оценки уровня стресса офисных работников: опрос был спроектирован таким образом, чтобы в первую очередь определить уровень психологического стресса каждого работника, затем уровень профессионального стресса. Опросник «Утомление-Монотония-Пресыщение-Стресс» был применен для определения причины сниженной работоспособности испытуемых. Опросник «Копинг стратегии» позволит установить стереотипные способы совладания со стрессовой ситуацией на рабочем месте. Таким образом, подобранные методики исследования обеспечивают многоуровневый подход в изучении стресса офисных работников и позволят изучить стресс с разных сторон.

Также важно при проведении исследования учесть этические аспекты: убедиться в анонимности и конфиденциальности ответов, чтобы сотрудники чувствовали себя в безопасности, выражая свои искренние мысли и чувства. Главной задачей на данном этапе является необходимость подчеркнуть важность и ценность мнения каждого. Инструкции должны быть ясными и краткими, чтобы облегчить процесс заполнения и увеличить вероятность завершения опроса.

Всем участникам было разъяснено, что участие в тестирование является добровольным и конфиденциальным – на бланках тестов не нужно было указывать свое имя и фамилию, только номер телефона (адрес электронной почты) для получения результатов тестирования. Испытуемым были выданы

бланки с распечатанными опросниками, причем каждый опросник сопровождался подробными инструкциями. В конце опроса каждому сотруднику, принявшему участие в тестировании, были разосланы результаты и выражена благодарность за участие.

## 2.2 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

При интерпретации результатов по методике «Шкала психологического стресса PSM 25» был определен интегральный показатель психической напряженности (ППН).

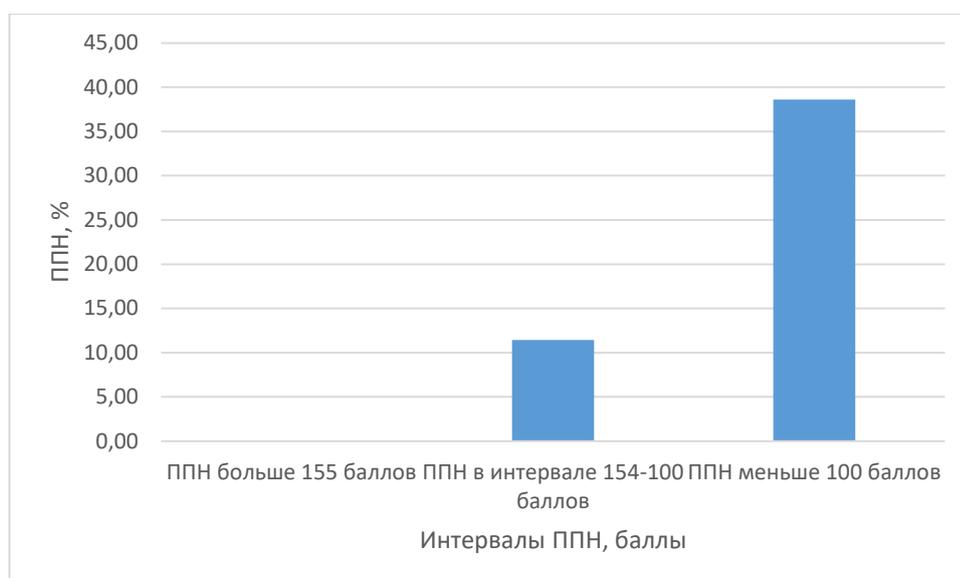
В контрольной группе 0% ППН больше 155 баллов; 11,43% ППН в интервале 154-100 баллов; 38,62% – ППН в интервале меньше 100 баллов.

На констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе высокого уровня психологического стресса установлено не было – ППН больше 155 баллов. Средний уровень стресса (ППН в интервале 154-100 баллов) был зафиксирован у 11,43% представителей контрольной группы. Низкий уровень психологического стресса при ППН меньше 100 баллов показали большинство участников – 38,62%.

Таблица 2. Показатели психической напряженности в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Интервал ППН, баллы	ППН, %	Кол-во человек
ППН больше 155 баллов	0,00	0
ППН в интервале 154-100 баллов	11,43	4
ППН меньше 100 баллов	38,62	14

В экспериментальной группе 0% ППН больше 155 баллов; 8,57% ППН в интервале 154-100 баллов; 41,38% – ППН в интервале меньше 100 баллов.



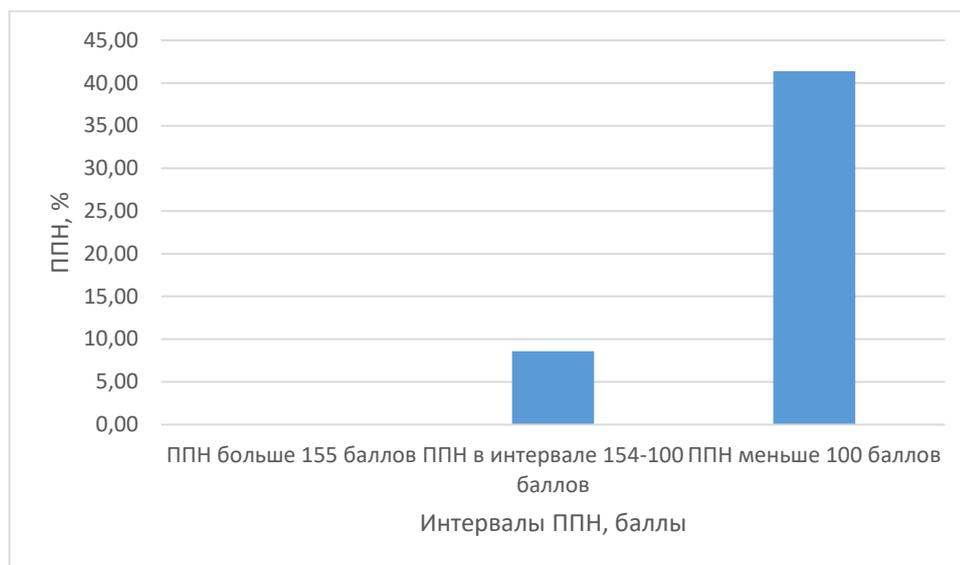
**Рисунок 2. Гистограмма 1. Результаты исследования контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента**

**Таблица 3. Показатели психической напряженности в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента**

Интервал ППН, баллы	ППН, %	Кол-во человек
ППН больше 155 баллов	0,00	0
ППН в интервале 154-100 баллов	8,57	3
ППН меньше 100 баллов	41,38	15

В экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента высокого уровня психологического стресса также не было установлено. Средний уровень стресса показали всего 8,57% представителей экспериментальной группы. Низкий уровень стресса был зафиксирован у большинства участников экспериментальной группы – 41,38%.

В случае, когда интегральный показатель психической напряженности свыше 155 баллов, можно диагностировать высокий уровень стресса, который характеризуется проявлением тревоги, страха, беспокойства, беспричинной раздражительности, снижением концентрации внимания, заторможенности, появлением психосоматических и психовегетативных нарушений.



**Рисунок 3. Гистограмма 2. Результаты исследования экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента**

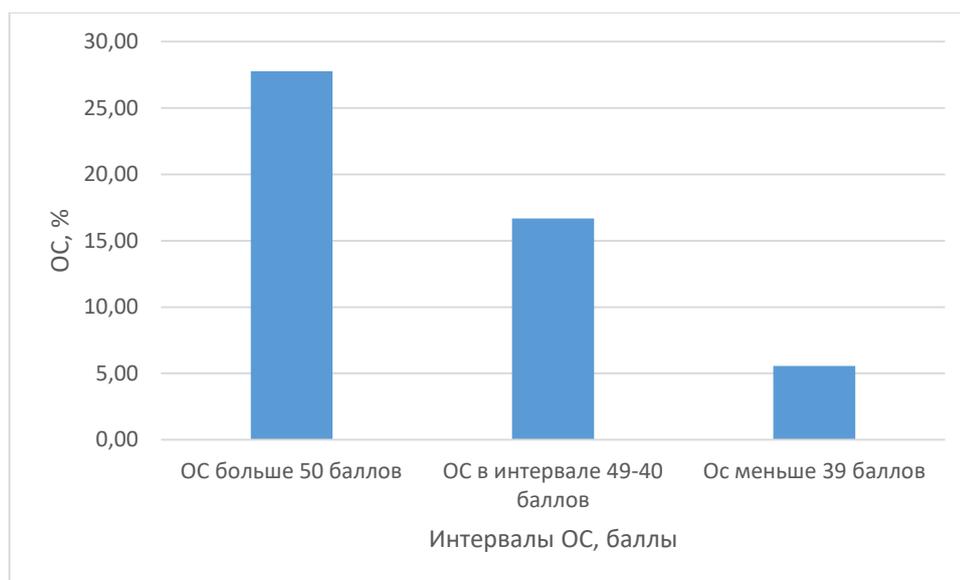
При среднем уровне стресса человек может испытывать проблемы со сном, могут наблюдаться перепады настроения, ощущение постоянной усталости, слабости, головные боли и мышечное напряжение. В этом случае рекомендуется нормализовать режим работы и отдыха, добавить физической активности. Также рекомендуется научиться отвлекаться от работы, переключаться на другой вид деятельности – найти какое-либо хобби или любимое занятие.

Низкий уровень психологического стресса считается нормой. В этом случае сотрудники полностью являются адаптированными к психологическим нагрузкам.

Результаты исследования по методике «Шкала организационного стресса Маклина» (адаптация Н.Е. Водопьяновой) показали, что в контрольной группе 27,78% высокая восприимчивость к организационному стрессу; 16,67% – средняя восприимчивость; 5,56% – низкая.

Таблица 4. Показатель восприимчивости к организационному стрессу в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Интервал ОС, баллы	ОС, %	Кол-во человек
ОС больше 50 баллов	27,78	10
ОС в интервале 49-40 баллов	16,67	6
ОС меньше 39 баллов	5,56	2



**Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты исследования контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента**

На констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе было установлено, что большая часть участников подвержена организационному стрессу – 27,78%, что соответствует ОС больше 50 баллов. Средний уровень профессионального стресса был зафиксирован у 16,67% – ОС в интервале 49-40 баллов. Низкий уровень показали всего 5,56% представителей контрольной группы – ОС меньше 39 баллов.

В экспериментальной группе 22,22% высокая восприимчивость; 22,22% средняя; 5,56% – низкая.

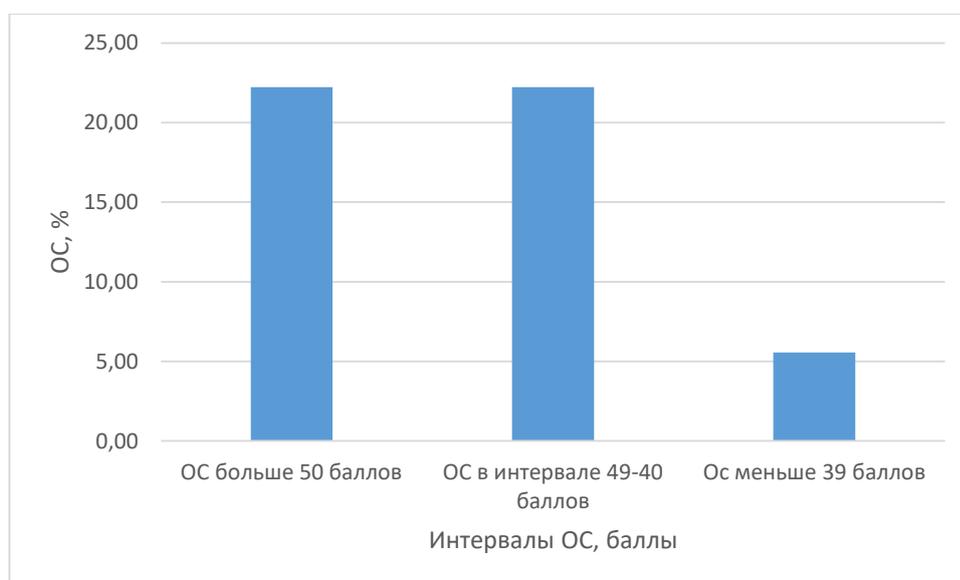
В экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента было установлено, что одинаковое количество участников находятся под

влиянием высокого уровня организационного стресса (ОС больше 50 баллов) и среднего уровня (ОС в интервале 49-40 баллов) – по 22,22%.

Таблица 5. Показатель восприимчивости к организационному стрессу в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента

Интервал ОС, баллы	ОС, %	Ко-во человек
ОС больше 50 баллов	22,22	8
ОС в интервале 49-40 баллов	22,22	8
ОС меньше 39 баллов	5,56	2

Низкий уровень профессионального стресса был зафиксирован всего у 5,56% представителей экспериментальной группы.



**Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты исследования экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А» главным образом проявляется у людей, склонных к постоянному стремлению к соревнованию и конкуренции, испытывающих постоянный дефицит времени, ведущих малоподвижный образ жизни, проявляющих настойчивое желание к признанию и успеху.

Установлено, что люди, обладающие такими характеристиками, попадают в группу риска по заболеванию ишемической болезни сердца.

Средний уровень показывает предрасположенность к поведению типа «АБ», что считается промежуточным типом поведения и показывает среднюю предрасположенность к коронарным заболеваниям.

Высокая устойчивость к стрессу на рабочем месте, характеризует работников, придерживающихся размеренного темпа работы, умеренной мотивацией и адекватного режима работы и отдыха, что, соответственно, значительно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Низкий уровень восприимчивости к организационному стрессу соответствует предрасположенности к поведению типа «Б».

Методика «Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС)» А.Б. Леоновой и С.Б. Величковой

Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Напряженность/Стресс», согласно мнению авторов А. Б. Леоновой и С.Б. Величковой, позволяет провести дифференцированную оценку состояний сниженной работоспособности (ДОРС) [20].

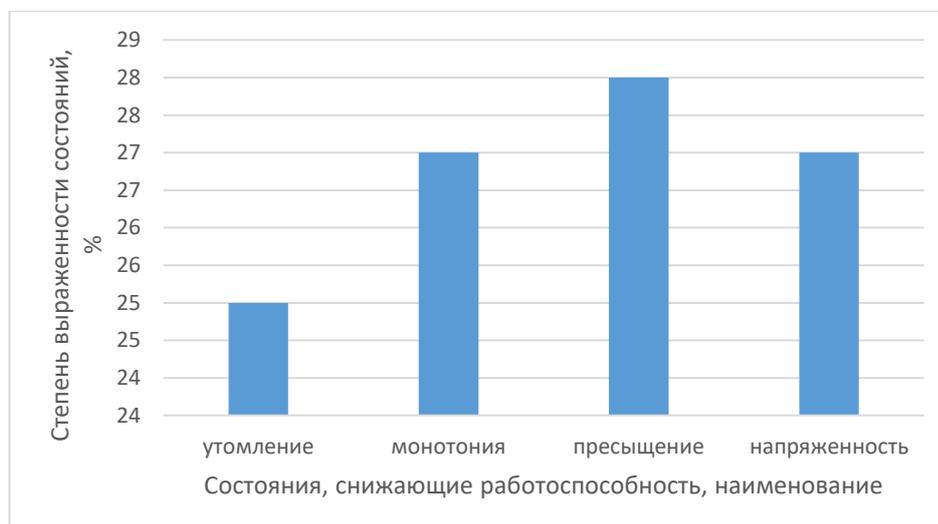
Результаты исследования контрольной группы на первоначальном этапе эксперимента свидетельствуют что степень выраженности состояния утомления является умеренной – 25 баллов (предельное значение в данном диапазоне). Степень выраженности состояний монотония, напряженность/стресс (по 27 баллов), состояние пресыщения (28 баллов) является выраженной – диапазон от 26 до 30 баллов.

Таблица 6. Показатели выраженности состояний, снижающих работоспособность, в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Интервал ОС, баллы	Контрольная группа, баллы
Утомление	25
Монотония	27

Продолжение таблицы 6.

Интервал ОС, баллы	Контрольная группа, баллы
Пресыщение	28
Напряженность/стресс	27



**Рисунок 6. Гистограмма 5. Результаты исследования контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента**

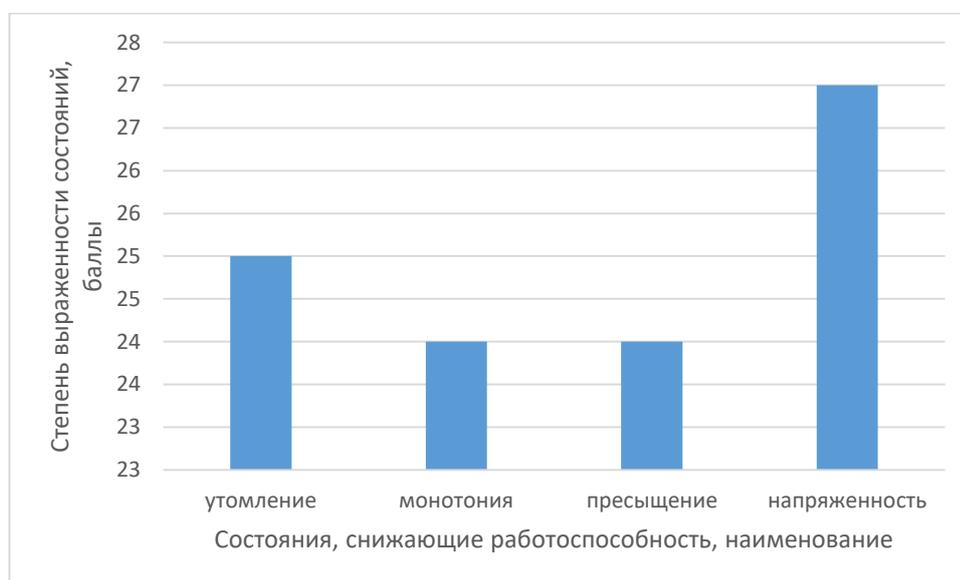
Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента показывают, что только состояние напряженности/стресса является выраженным (27 баллов). Степень выраженности состояний утомления (25 баллов), монотонии и пресыщения (по 24 балла) – умеренная.

**Таблица 7. Показатели выраженности состояний, снижающих работоспособность, в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента**

Интервал ОС, баллы	Экспериментальная группа, баллы
Утомление	25
Монотония	24
Пресыщение	24
Напряженность/стресс	27

Низкие показатели степени выраженности исследуемых состояний находятся в интервале до 15-16 баллов. Таких показателей на констатирующем этапе исследования обнаружено не было.

Умеренные индексы показателей в дифференциальной диагностике состояний сниженной работоспособности находятся в диапазоне от 15 до 25 баллов. При умеренной выраженности подобные состояния допустимы, но, приобретая хроническую форму, они могут приводить к негативным последствиям (истощение, профессиональное выгорание, психосоматические заболевания, профессионально-личностным деформациям [69]).



**Рисунок 7. Гистограмма 6. Результаты исследования экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Согласно данным, полученным при применении методики дифференцированной оценки степени сниженной работоспособности, степень выраженности показателей в подавляющем большинстве является выраженной – 26-30 баллов. Выраженная форма данных показателей говорит о том, что неблагоприятные психические состояния перешли в хроническую форму. Об этом могут свидетельствовать повышенная потливость; боли неопределенного характера, чаще всего головные боли, боли в спине и желудке; головокружение; чувство одиночества; чувство вины; ухудшение

памяти, нарушение концентрации; увеличение конфликтов с людьми; увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо.

Таким образом, можно сделать вывод, что причиной сниженной работоспособности в контрольной группе является выраженная степень состояния пресыщения, которое возникает в результате выполнения субъективно неинтересной или мало осмысленной работы.

В экспериментальной группе причиной сниженной работоспособности является выраженная степень состояния напряженности/стресса, возникающее в результате выполнения сложной или субъективно значимой деятельности. При выраженной степени состояния напряженности/стресса могут появиться следующие симптомы: повышенное артериальное давление; мышечные подергивания; нарушение сна; нарушение или потеря аппетита; излишняя конфликтность; чрезмерная эмоциональность (смех или слёзы без причины); ощущение хронической нехватки времени; погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни; ухудшение памяти; трудности в принятии решений.

Анализ результатов исследования с применением опросника «Копинг-стратегии» Лазаруса показал, что контрольная группа на констатирующем этапе эксперимента предпочитает выбирать стратегии планирования решения проблем и положительная переоценка (по 14 баллов). Также предпочтительными являются копинг-стратегии самоконтроля (13 баллов) и бегства-избегания (12 баллов).

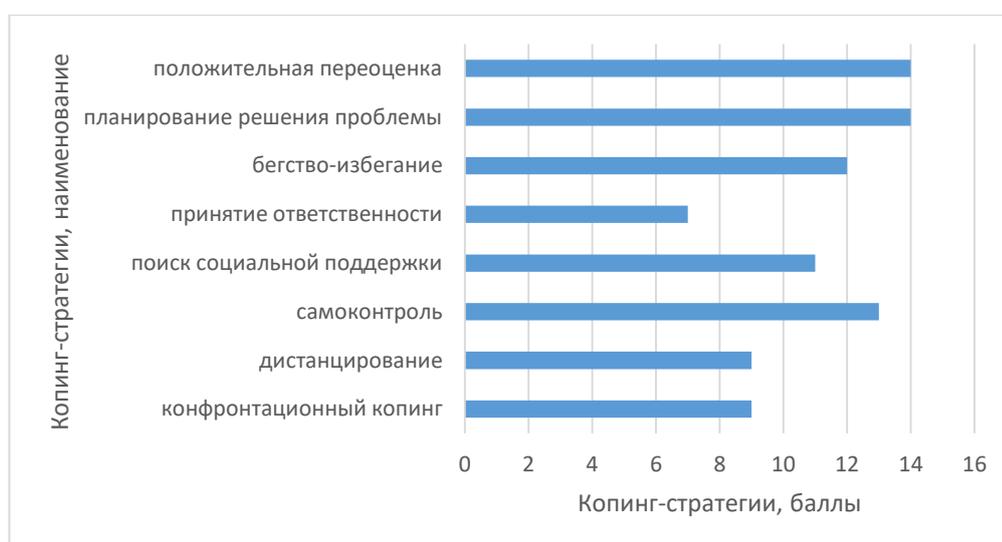
Таблица 8. Показатели применения копинг-стратегий в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Копинг-стратегия	Контрольная группа, баллы
Конфронтационный копинг	9
Дистанцирование	9
Самоконтроль	13
Поиск социальной поддержки	11

## Продолжение таблицы 8

Копинг-стратегия	Контрольная группа, баллы
Принятие ответственности	7
Бегство-избегание	12
Планирование решения проблемы	14
Положительная переоценка	14

Следует отметить, что стратегия бегства – избегания не является конструктивной, так как вместо возможности решения проблем их только увеличивает. Остальные вышеперечисленные стратегии при умеренном и конструктивном использовании являются вполне адаптивными.



**Рисунок 8. Гистограмма 7. Результаты исследования контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Также следует отметить, что конструктивная стратегия принятие ответственности получила наименьшее количество баллов, что говорит о нежелании сотрудников признавать свою роль в возникновении проблем

В экспериментальной группе на первоначальном этапе эксперимента наиболее предпочтительной копинг-стратегией, согласно результатам тестирования, является стратегия планирования решения проблемы (15 баллов).

Также предпочтительными являются стратегия положительной переоценки (14 баллов) и стратегия бегства-избегания (13 баллов). Как указывалось выше, стратегия бегства-избегания является неконструктивной.

Таблица 9. Показатели применения копинг-стратегий в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента

Копинг-стратегия	Экспериментальная группа, баллы
Конфронтационный копинг	9
Дистанцирование	9
Самоконтроль	13
Поиск социальной поддержки	11
Принятие ответственности	7
Бегство-избегание	13
Планирование решения проблемы	15
Положительная переоценка	14

Копинг-стратегия положительной переоценки предполагает преодоление негативной ситуации за счет ее положительного переосмысления, при этом сама негативная ситуация воспринимается как точка для личностного роста, стимул для собственного развития.

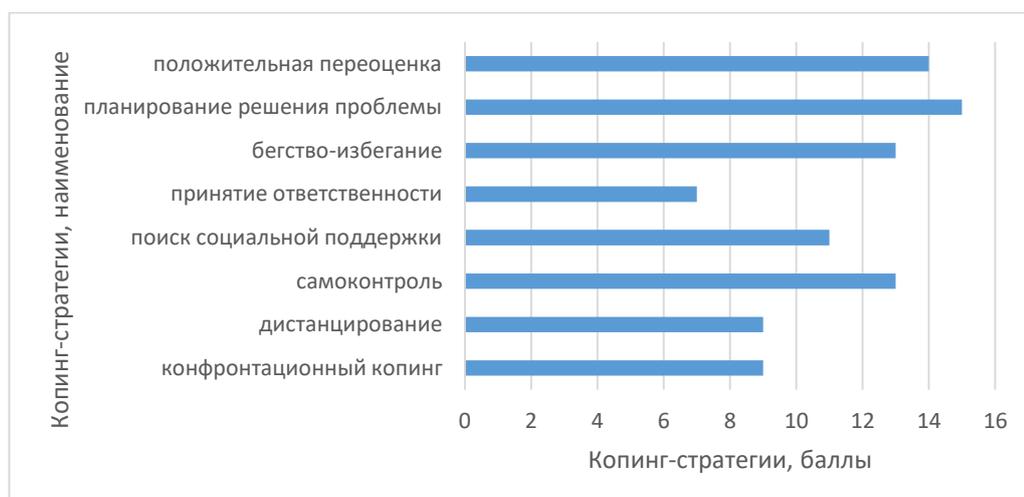


Рисунок 9. Гистограмма 8. Результаты исследования экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

Стратегия планирования решения проблемы подразумевает аналитический подход к решению проблемы – анализ самой негативной ситуации и вариантов ее разрешения, планирование дальнейших действий на основе имеющегося собственного опыта.

Копинг-стратегия самоконтроль – это преодоление неблагоприятной ситуации за счет сдерживания своих эмоций, ведущее к самообладанию и высокому контролю поведения. Применение данной стратегии помогает избежать импульсивных поступков.

Помимо психологических методик по определению уровня стресса офисных работников испытуемым также было предложено пройти анкетирование. В результате анализа результатов было установлено, что подавляющая часть испытуемых считает, что информирование о феномене стресса, причинах его возникновения и его влиянии на здоровье, повысило бы собственную стрессоустойчивость. Для снижения уровня стресса предпочтение медитации, ароматерапии и релакс-ваннам выявили большинство женщин, мужчины предпочли физические упражнения для снятия мышечного напряжения. Дыхательные упражнения и психологические методики по управлению стрессом, как предпочтительные, отметили большинство и женщин, и мужчин. Работу в группе и тренинги отметило незначительное количество испытуемых. Свои варианты для снижения стресса предложили несколько человек: сменить работу, обратиться к психологу, массаж, рисование, длительные прогулки на свежем воздухе, встреча с друзьями, чтение книг.

Таким образом можно сделать вывод, что при применении Шкалы психологического стресса PSM25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой) на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе большая часть ее представителей имеют низкий уровень психологического стресса – 38,62%. Но 11,43% испытывают состояние стресса среднего уровня.

В экспериментальной группе показатели свидетельствуют, что 41,38% участников имеют хорошую адаптацию и низкий уровень психологического стресса. В состоянии стресса среднего уровня находятся 8,57% сотрудников.

При среднем уровне стресса человек может испытывать проблемы со сном, могут наблюдаться перепады настроения, ощущение постоянной усталости, слабости, головные боли и мышечное напряжение.

Высокий уровень стресса не был выявлен.

Согласно результатам исследования с применением Шкалы организационного стресса А. Маклина, было установлено, что в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента большая часть участников находится в состоянии организационного стресса высокого уровня – 27,78%. Средний уровень организационного стресса был зафиксирован у 16,67% участников. Низкий уровень стресса был отмечен лишь у 5,56%.

В экспериментальной группе высокий уровень стресса был установлен у 22,22% представителей группы. Такое же количество сотрудников показали средний уровень организационного стресса – 22,22%. Низкая восприимчивость к организационному стрессу была зафиксирована у 5,56% сотрудников.

Признаками высокого уровня организационного стресса (далее – ОС) являются тревожное состояние, отсутствие уверенности в себе, пессимистическое настроение, безразличность к происходящему, прогулы или, наоборот, трудоголизм, большое количество совершаемых ошибок в трудовой деятельности. Высокая восприимчивость к организационному стрессу показывает предрасположенность к поведению типа «А» и риску сердечных заболеваний. Средний уровень ОС показывает предрасположенность к поведению типа «АБ» и среднюю предрасположенность к коронарным заболеваниям. При средней восприимчивости ОС могут появляться чувство неудовлетворенности, беспокойство, тоска, снижение концентрации внимания и памяти. Такие сотрудники наименее подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний.

Применение опросника «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс» А.Б. Леоновой и С.Б. Величковой позволило установить причину сниженной работоспособности в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента – выраженная степень состояния пресыщения (28 баллов).

В экспериментальной группе причиной сниженной трудоспособности является состояние напряженности/стресса, степень которого является выраженным – 27 баллов.

Состояние напряженности/стресса возникает в ответ на повышение сложности или субъективной значимости деятельности. Выраженная форма данного показателя говорит о том, что неблагоприятные психические состояния перешли в хроническую форму. Об этом могут свидетельствовать боли неопределенного характера, головокружение; чувство одиночества; чувство вины; ухудшение памяти, нарушение концентрации; увеличение конфликтов с людьми; увеличение числа ошибок при выполнении работы. Наименьшее влияние на работоспособность оказывает состояние утомления.

Наиболее предпочитаемыми стратегиями совладающего поведения, согласно результатам исследования с применением опросника «Копинг-стратегии» Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык), в контрольной группе являются стратегии планирования решения проблемы и положительной переоценки – по 14 баллов.

В экспериментальной группе предпочтительными копинг-стратегиями являются такие же стратегии совладающего поведения: планирование решения проблем – 15 баллов, положительная переоценка – 14 баллов.

Стратегия планирования решения проблемы является адаптивной, так как способствует конструктивному разрешению проблемной ситуации. При ее применении проводится анализ проблемной ситуации и планирование адекватного способа ее разрешения. Стратегия положительной переоценки, при умеренном ее использовании, является адаптивной, так как помогает сделать из проблемы стимул и ресурс для собственного личностного роста. Однако, при предпочтительном применении не позволяет реагировать

немедленно в критической ситуации. Кроме того, случае чрезмерной положительной переоценки событий или ситуаций, человек может потерять контакт с реальностью и не видеть проблемы или опасности, что может привести к нежелательным последствиям.

Самой непопулярной стратегией оказалась стратегия принятия ответственности – по 7 баллов.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство сотрудников испытывают организационный стресс высокого уровня; состояния, снижающие работоспособность, по большей части являются выраженными; одной из предпочтительных стратегий поведения является неадаптивная стратегия бегства-избегания, а стратегия принятия ответственности практически не используется.

## **Выводы по главе 2**

1. Эмпирическое исследование профессионального стресса было проведено на базе Управления железной дороги г. Красноярск. Участие в тестировании было добровольным и строго конфиденциальным. Участникам были выданы распечатанные тексты опросников с четкими инструкциями прохождения. В заключении всем участникам были разосланы индивидуальные результаты исследования и выражена благодарность за участие.

Участники эксперимента были поделены на контрольную и экспериментальную группы с учетом одинакового распределения каждой характеристики.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено первичное тестирование участников для установления уровня профессионального стресса. Для настоящего исследования в целях определения интегральной оценки уровня стресса офисных работников были выбраны следующие диагностические методики:

- Шкала психологического стресса PSM25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
- Шкала организационного стресса А. Маклина (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
- Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской;
- Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк).

Методики субъективной оценки состояний были подобраны таким образом, чтобы изучить стрессовое состояние офисных работников с разных сторон (наличие психологического стресса, восприимчивость к организационному стрессу), причину сниженной работоспособности (утомление, монотония, пресыщение, напряженность/стресс) и стереотипные способы совладания со стрессом (копинг-стратегии). Обработка результатов тестирования проводилась на электронной платформе [64]. Также использовался Excel для расчетов с применением методов математической статистики обработки данных.

2. В результате проведенного эмпирического исследования и анализа полученных результатов можно сделать вывод, что 22,83% представителей контрольной группы находятся в состоянии психологического стресса среднего уровня (Шкала психологического стресса PSM25); 55,55% показали высокую восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А» и 33,33% – среднюю восприимчивость и предрасположенность в поведении типа «АБ» (Шкала организационного стресса Маклина); причиной сниженной работоспособности контрольной группы является выраженная степень состояния пресыщения (Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Напряженность/Стресс»); одной из предпочтительных копинг-стратегий является неадаптивная стратегия бегства-избегания (Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса).

В экспериментальной группе 17,16% сотрудников подвержены психологическому стрессу среднего уровня (Шкала психологического стресса PSM25); 44,44% представителей экспериментальной группы находятся в состоянии организационного стресса высокого уровня и столько же (44,44%) в состоянии стресса среднего уровня (Шкала организационного стресса Маклина); причиной сниженной работоспособности экспериментальной группы является выраженная степень состояния напряженности/стресса (Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Напряженность/Стресс»); одной из наиболее предпочтительных копинг-стратегий является неконструктивная стратегия бегства-избегания (Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса).

## **ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ**

### **3.1 Теоретическое обоснование формирующего этапа эксперимента**

В настоящее время в проблеме стресса особенно актуален ее прикладной аспект для формирования практических навыков профилактики стрессовых состояний. В настоящее время имеется множество доказательств, что стресс на рабочем месте оказывает негативное влияние не только на здоровье сотрудников, но и на множество факторов, влияющих на производительность труда, а, следовательно, и на доходы организации [88]. Высокий уровень стресса ведет к повышению напряженности и конфликтности в рабочем коллективе, приводит к текучести кадров, снижению лояльности сотрудников по отношению к работодателю.

Стресс на рабочем месте может стать причиной эмоциональных нарушений, поведенческих проблем, гормональных изменений, что, в свою очередь, создаёт повышенную опасность психических или физических заболеваний [48]. Стресс является основной причиной ряда психосоматических заболеваний. Именно по этой причине в настоящее время существует потребность не только в диагностике стресса, но и в его профилактике.

Можно выделить три направления управления профессиональными стрессами [20]: организационное, медицинское и психологическое.

Организационное направление – организация (работодатель) проводит мероприятия, направленные на максимальное снижение стрессогенности рабочей среды и созданию адекватной и оптимальной организационной культуры. Для снижения уровня стресса у работников организация выявляет, а затем устраняет (смягчает) факторы, вызывающие стресс на рабочем месте.

Подобные мероприятия направлены на уменьшение влияния физических, физиологических и социально-психологических стрессоров на человека:

- установка очистительных сооружений воздуха, введение четко регламентированных режимов труда и отдыха, реабилитационные процедуры и пр.;
- внедрение новых технологий, оптимизация рабочего пространства, приобретение нового оборудования и пр.;
- рациональная и эффективная организация труда, позволяющая уменьшить количество нестандартных, внеплановых ситуаций;
- устранение потенциальных источников стресса (неблагоприятный график рабочего времени, интеллектуальные или физические перегрузки, работа в режиме цейтнот).

Медицинское направление – отличается индивидуальным подходом к человеку, так как в этом направлении стресс рассматривается как личная проблема и, поэтому, помощь направлена конкретному человеку (например, лечение профессиональных заболеваний, вызванных стрессом). Реализация медицинского направления на практике затруднена в связи с ограниченностью материальных и временных ресурсов организации.

Психологическое направление – включает в себя профилактику стресса и психологическую помощь, направленную на преодоление последствий стресса (личностные деформации; заболевания психосоматического спектра, вызванные хроническим влиянием стресса).

Профилактика стресса направлена на снижение уровня стресса, повышение уровня стрессоустойчивости и адаптивности к негативным ситуациям, возникающим на рабочем месте и личной жизни сотрудников. Профилактика ориентирована на выявление и устранение потенциальных источников стресса, прежде всего во внутреннем мире человека.

Наиболее действенными методами управления стрессовым состоянием являются различные методы оптимизации психического состояния. На

сегодняшний день существует достаточно много таких методов, но трудность заключается в том, чтобы выбрать те из них, которые бы соответствовали индивидуальным особенностям конкретного человека, а с другой стороны реальным условиям, существующим в данный момент. Не существует универсальных профилактических средств, помогающих абсолютно всем и помогающих предупредить абсолютно все многообразные последствия стрессов на рабочем месте. Средства психопрофилактики должны подбираться с учетом многих факторов: личностных особенностей человека, специфики его деятельности, в зависимости от ситуации.

Щербатых Ю. предлагает следующую классификацию методов нейтрализации стресса (рис.6).



**Рисунок 10.** Классификация методов нейтрализации стресса

Наиболее простые методы нейтрализации стресса – физические. К ним относятся воздействия светом различного спектра и интенсивности, воздействия высокими или низкими температурами и пр.

Действительно, многочисленные наблюдения доказали, что обливание холодной водой, баня и сауна оказывают антистрессовое воздействие на организм человека. Умеренное применение солнечных ванн также благотворно влияют на психическое и физическое здоровье.

Биохимические методы – это применение лекарственных растений, ароматерапию, фармакологические препараты, оказывающих расслабляющее и успокаивающее воздействие. Однако, следует учитывать индивидуальную непереносимость запахов.

Физиологические методы нейтрализации стресса заключаются в непосредственном воздействии на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. К таким методам относятся массаж, физические упражнения, дыхательные методики, то есть методы, воздействующие на физиологические процессы в организме человека.

Физическая активность обусловлена генетически и является ответной реакцией на стресс («бей или беги»). Спортивные занятия активизируют работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышают устойчивость иммунной системы. Помимо этого, физическая активность вызывает положительные эмоции, что приводит к снижению стресса.

Психологические методы психопрофилактики и коррекции стрессовых состояний можно разделить на следующие группы:

- методы творческого самовыражения – арт-терапия, игротерапия, музыкотерапия, психогимнастика;
- методы телесно-ориентированной терапии – дыхательные, двигательные упражнения, двигательная гибкость;
- методы психической саморегуляции.

Главное место в психопрофилактике стрессовых состояний занимает обучение навыкам психической саморегуляции и непосредственно их применение в жизни человека. Умение правильно анализировать и интерпретировать стрессовую ситуацию является важным аспектом обучения. Полученные навыки направлены на повышение общего уровня работоспособности, на расширение репертуара конструктивного реагирования на стресс, на повышение стрессоустойчивости и мотивацию личностного роста сотрудника.

Психическая саморегуляция, в широком понимании, рассматривается как один из уровней регуляции активности живых систем, которым присуще использование психических методов отражения и моделирования реальности [5].

Данный механизм генетически заложен в природу человека и является естественным (непроизвольная саморегуляция состояний). Однако, в виду различных особенностей психики, образа мышления и образа жизни, не всегда саморегуляция позволяет справиться со стрессовой ситуацией. В результате могут возникнуть следующие симптомы:

- неустойчивый эмоциональный фон – повышенная раздражительность, слезливость, конфликтность, неуравновешенность, вспышки гнева и агрессии;
- постоянное чувство внутреннего напряжения и неудовлетворенности;
- снижение настроения, постоянная грусть, отсутствие радости, апатия, хроническая усталость, вялость, неспособность наслаждаться жизнью, отсутствие мотивации, низкая работоспособность и выносливость;
- повышенная тревожность, чувство страха, тревоги;
- неуверенность в себе, неадекватная самооценка, ощущение отсутствия силы воли;
- проблемы со сном, переедание или нежелание принимать пищу, ипохондрия, постоянные боли и т.д.

Для устранения вышеуказанных симптомов применяются специально разработанные методы – методы волевой психической саморегуляции.

Волевая психическая саморегуляция – это управление своим поведением или деятельностью и саморегуляция своего текущего состояния посредством слов и соответствующих мысленных образов. Она подразумевает осознанное, целенаправленное воздействие на свои психические состояния с целью приведения их в порядок [66]. Волевая регуляция психических состояний дает возможность справиться с негативными эмоциями, привести в норму нервную систему, стабилизировать настроение, повысить активность и т.д.

Волевая психическая саморегуляция подразумевает использование определенных методов расслабления и концентрации: аутотренинг, нервно-

мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, медитация.

Указанные методы выполняют следующие задачи:

- снижение проявлений стрессовых реакций;
- уменьшение степени эмоциональной напряженности;
- усиление и мобилизация психических ресурсов человека.

Психическая саморегуляция – это способ самостоятельно поддерживать устойчивость своей психики, сознательно регулировать свои реакции и поведение [55]. По мнению В.Р. Бильдановой, психическая саморегуляция дает ощущение подлинной свободы от внешних ограничений и ощущение великой возможности разрешить любую из проблем, становящихся на жизненном пути [11]. Изучение и применение приемов саморегуляции позволяет любой внешней ресурс оптимально использовать для решения личных проблем, даже неблагоприятная ситуация может усилить защитный потенциал человека.

Аутотренинг (аутогенная тренировка) – это система упражнений, направленных человеком на самого себя в состоянии релаксации или состоянии транса. Можно сказать, что аутотренинг – один из вариантов самовнушения [92]. Самовнушение в данном случае осуществляется в виде вербальных приказов самому себе. В эту категорию в определенном смысле можно отнести и такие понятия, как самовоспитание и самовоздействие. С помощью аутогенной тренировки человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции.

Аутогенная тренировка предназначена для саморегуляции психических и физических состояний, представляет собой простой, но мощный и эффективный способ релаксации, борьбы с болезнью и улучшением качества жизни человека. В результате ее использования можно вызвать и состояние расслабления, с состояния активизации, в зависимости от цели тренировки.

Создателем аутогенной тренировки является немецкий врач И. Шульц, он занимался изучением влияния йоги на организм человека. В результате исследований он установил, что глубокое мышечное расслабление способствует снижению эмоциональной напряженности, улучшению работы нервной системы, а также положительно влияет на работу внутренних органов. Метод, предложенный Шульцем, является по своему характеру синтетическим, так как в его основе, помимо учения йоги, лежат еще техники гипноза, практика использования самовнушения (Куэ), опыт применения нервно-мышечной релаксации Джекобсона. Шульц считал, что при значительном расслаблении скелетной мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные физиологические процессы организма.

Классическая методика аутогенной тренировки Шульца делится на две ступени: начальная ступень (АТ-1) и высшая (АТ-2).

На начальной стадии человек осваивает небольшое количество упражнений, которые позволяют произвольно влиять на определенные процессы в организме, не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом начальной ступени АТ является приобретение следующих навыков: вызывание ощущения тяжести и тепла в конечностях и эпигастральной области, нормализация сердечного ритма и ритма дыхания.

К высшей ступени аутогенной тренировки относятся упражнения, цель которых заключается в развитии и тренировке воображения с применением методики визуализации. Эта ступень доступна не многим, так как итогом обучения является навык вызывания у себя «особых состояний». Например, занимающиеся АТ, находясь в состоянии глубокого транса и мышечного расслабления, задают себе вопросы и получают ответы в виде зрительных образов.

В дальнейшем аутогенная тренировка по Шульцу была модифицирована, и на сегодняшний день были разработаны следующие варианты данного метода, в соответствии с прикладными задачами:

- аутогенная тренировка в форме самовоздействия А.И. Некрасова;
- модификация классического варианта Л.Д. Гиссена – предусматривает упражнения для расслабления и мобилизации;
- аутоофтальмотренинг, разработанный Л.П. Гримаком и А.А. Израеляном – направлена на устранение дефектов зрения;
- психотоническая тренировка по Мировскому-Шогаму – рассчитана на стимулирующий эффект;
- психомышечная тренировка по Н.В. Алексееву – применяется в основном в спортивной практике для преодоления предстартового волнения, чувства боли при травме, для быстрой мобилизации физических и психических ресурсов.

Рекомендуется заниматься в тихом и спокойном месте, с приглушенным освещением, в свободной одежде. Упражнения можно выполнять 1-3 раза в день по 10-20 минут. Фразы самовнушения произносить мысленно, спокойным и неторопливым голосом.

Стандартный сеанс АТ состоит из трех частей:

- 1) базового самовнушения покоя и расслабления;
- 2) целевого самовнушения в соответствии с поставленной целью;
- 3) выхода из состояния релаксации.

Для тренировки можно использовать как положение лежа на спине, так и сидя в кресле или на стуле в так называемой «позе кучера» – позвоночник слегка согнут так, что плечи свисают вперед, голова опущена, руки расслабленно лежат на бедрах, кисти направлены внутрь, ноги удобно расставлены.

Для аутогенной тренировки применяется определенный набор формул самовнушения: «Я (на вдохе) – отдыхаю (на выдохе)», «Я (на вдохе) – спокоен (на выдохе)», «Я (на вдохе) – расслабляюсь (на выдохе)».

После первичного достижения расслабления и покоя начинают расслаблять все тело – поочередно руки, ноги, лицо и т. д. В классическом варианте АТ внушается ощущение тяжести в руке и ощущение тепла: «Моя

рука становится теплой», «Рука тяжелая и теплая», «Рука большая, тяжелая, теплая, полностью расслабленная. Волна тепла проходит по руке» и т.д.

Достигнув полного расслабления, человек переходит к активной фазе аутотренинга – формулам самовнушения. Согласно мнению А.С. Ромена, автору первой отечественной фундаментальной монографии, посвященной аутотренингу, в обычном бодрствующем состоянии внушаемость человека низкая, а в аутогенном состоянии – значительно повышается. Поэтому после достижения глубокого расслабления гораздо легче удастся внедрить в свое подсознание нужные программы.

Формулы самовнушения:

- для снижения волнения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», «Я спокоен и уверен в себе!»;
- упражнения для регуляции деятельности сердца: «Мое сердце бьется ровно и спокойно»;
- упражнения для регуляции деятельности внутренних органов брюшной полости: «Мое солнечное сплетение излучает приятное, внутреннее тепло»;
- упражнения для головы и снятия умственного напряжения: «Мой лоб приятно прохладен».

После проговаривания словесных формул необходимо в течение 1,5 – 2 мин прочувствовать состояние покоя и отдыха, после чего перейти к последней фазе – выходу из аутотренинга. На этой фазе нужно сказать про себя: «Я хорошо отдохнул. Мой организм полон сил. Все мои органы работают прекрасно. Мышцы стали легкими и упругими. Моя голова отдохнувшая и ясная. Прекрасное настроение. Во всем теле бодрость и свежесть. Я полон сил и энергии. Я все могу. Я готов действовать. Открывая глаза. Встаю». Затем сделать медленный, глубокий вдох и быстрый выдох [11].

Освоение аутогенной тренировки позволяет добиться ряда эффектов:

- успокоиться, снять физическое и психическое напряжение;
- быстро отдохнуть (быстрее, чем во время сна);

- регулировать частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лечения психосоматических заболеваний;
- бороться с болью;
- активизировать внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям;
- активизировать творческие ресурсы, образного мышления;
- побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации [37].

Нервно-мышечная релаксация (прогрессивная релаксация) – система упражнений для расслабления различных групп мышц.

Создание метода связано с чикагским врачом Э. Джекобсоном, который в 1930-х гг. установил, что эмоциональное напряжение сопровождается повышением мышечного тонуса скелетной мускулатуры, а успокоение – их релаксацией [39]. В результате у человека, который часто переживает стрессы или подвержен хроническому стрессу, формируется так называемый «мышечный корсет», который служит причиной психического напряжения. Так как человек испытывает мышечное напряжение в стрессовых ситуациях и зачастую никак его не реализовывает, то стресс приводит к напряжению, напряжение не снимается и образуется хроническое мышечное напряжение. Оно в свою очередь может приводить к обратной ситуации: мозг получает сигнал от мышц, что они напряжены и делает вывод, что где-то рядом опасность. В результате возникает порочный круг:

1. Современный человек постоянно напряжен.
2. Мозг получает сигнал опасности, но реальной опасности во внешней среде нет.
3. Сознание начинает искать их внутри себя и, естественно, находит: «Я могу заболеть», «Я могу потерять работу», «Что-то может случиться с моими близкими» и т.д.

4. Человек фиксируется на негативных и тревожных мыслях, прокручивает их в голове снова и снова, что ведет к увеличению интенсивности стресса.

5. Стресс приводит к дополнительному мышечному напряжению.

И так круг замыкается.

Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Джекобсон разработал простую и эффективную методику, именуемую «Прогрессивная мышечная релаксация».

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону получил широкую популярность и активно применяется психотерапевтами во всем мире.

Метод нервно-мышечной релаксации Джекобсона заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимального напряжения и расслабления определенных групп мышц. Благодаря таким упражнениям снимается мышечное напряжение со всего тела (или с определенных частей), что, в свою очередь, вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Процесс расслабления мускулатуры сопровождается ощущением тепла и приятной усталости, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения и психологическое расслабление.

При снижении тонуса в мышечных группах снимается стресс, улучшается процесс засыпания, нормализуется общий эмоциональный фон.

Обучение техники нервно-мышечной релаксации происходит в три этапа[5]. На первом этапе нарабатываются навыки произвольного напряжения и расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя.

На втором этапе (дифференцированная релаксация) происходит объединение приобретенных навыков в комплексы, которые обеспечивают расслабление всего тела. На данной стадии вырабатываются навыки напрягать и расслаблять мышцы, не участвующие в какой-либо деятельности. Например, при чтении напрягать и расслаблять мышцы ног.

Третий этап – усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых стрессовых ситуациях.

В среднем на освоение техники уходит 2-3 недели. За это время человек научается чувствовать свои мышцы, их напряжение и расслабление. Для полного усвоения данной техники необходимо регулярно ее практиковать. Результатом полного освоения техники является навык произвольно расслаблять мышцы без предварительного напряжения.

Варианты исполнения техники [63]:

1. Первый вариант – для начинающих. В этом варианте происходит напряжение и расслабление отдельных групп мышц поочередно. Например, сначала напрягаем мышцы кисти, затем – расслабление. Затем напрягаем мышца предплечья и расслабляем и т.д.

2. Второй вариант – происходит напряжение одной группы мышц с последующим подключением других групп. Например, сначала напрягаем мышцы кисти, затем добавляем напряжение в мышцах предплечья, потом добавляем мышцы плеча. В итоге нужно достичь полного напряжения всех мышц одновременно.

3. Третий вариант – для опытных. В данном случае происходит одновременное напряжение всех групп мышц. Например: сразу напрячь все мышечные группы, подержать мышцы в напряжении примерно 15 секунд и снять напряжение.

Среднее время выполнения прогрессивной мышечной релаксации – 15-20 минут. Рекомендуется выполнять минимум два раза в день – утром и вечером. Сопrotивляемость организма стрессовым факторам будет увеличиваться, и после определенной практики удастся достичь полного расслабления и гармонии с собственным организмом.

Сенсорная репродукция образов (метод образных представлений) – данный метод заключается в образном представлении объектов или целостных ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом и расслаблением. Методика не направлена на развитие воображения, она предназначена для фокусирования

на определенном состоянии (состоянии релакса), поэтому представляемые образы должны ассоциироваться у человека с чем-то приятным, вызывать приятные ощущения тепла, покоя и расслабленности. Техника особенно эффективна и часто применяется при работе с группой [10].

Сенсорную репродукцию образов можно сравнить с методиками визуализации и релаксации. Также происходит нервно-мышечное расслабление с помощью концентрации на чем-либо – образе, явлении, на образе себя. Также особое внимание уделяется концентрации на дыхании.

Впервые данную методику применили врачи К. Саймонтон и Стефани Мэтьюз-Саймонтон в начале 1970-х гг. Совместно с другими врачами в Далласком центре онкологических исследований проводили тренинги-исследования с неизлечимыми онкобольными. В результате применения техники сенсорной репродукции образов у больных улучшалось состояние и удалось прожить дольше, прогнозировали онкологи [48].

Для применения данной методики человек должен сесть или лечь в удобную позу и представить себя в расслабляющей ситуации, например, ранним утром на берегу реки. Методика может быть построена на основе различных сюжетных линий (лес, море, дома у камина и пр.). Внимание должно быть сконцентрировано на дыхании – ровное, спокойное, без задержек. Также внимание акцентировано на ощущениях, возникающих в теле – тепло, приятная тяжесть.

Сенсорная репродукция образов хорошо подходит для людей с развитым воображением, но требует времени и усилий на ее освоение.

### **3.2. Реализация программы профилактики профессионального стресса офисных сотрудников**

Для профилактики стресса и повышения уровня стрессоустойчивости была составлена психологическая программа поэтапного формирования устойчивости к стрессовым ситуациям офисных работников.

Психологическая программа ориентирована на достижение следующих целей:

1) ознакомиться с феноменом стресса, его видами, рассмотреть причины его возникновения и формы проявления, изучить особенности влияния стресса на поведение, деятельность, психоэмоциональное и физическое состояние человека – информационная часть;

2) приобрести навыки основных методов профилактики и коррекции стрессовых состояний, научиться осуществлять психологическую саморегуляцию состояний, научиться применять методы профилактики и коррекции в прикладных условиях для оптимизации функциональных психических состояний – практическая часть.

Программа была реализована в виде 9 встреч-тренингов. Каждый тренинг включает в себя: ознакомительную информацию о стрессе и практическую часть. Также в некоторые тренинги была добавлена диагностическая часть (тесты, опросники) для фиксирования текущего состояния испытуемых.

Информационная часть представлена в виде мультимедийных презентаций, содержащих общую информацию о стрессе (виды стресса, возможные проявления стрессовых состояний, влияние стресса на человека и пр.). Часть презентаций была отдельно посвящена стрессу на рабочем месте. Особое внимание уделялось тексту ознакомительной информации – не использовалась специальная медицинская и психологическая терминология, информация была предоставлена в легкой и доступной форме.

Практическая часть содержит психологические методы саморегуляции – аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, сенсорная репродукция образов, произвольное самовнушение Э. Куэ, дыхательные техники; психологические техники из практики НЛП; биохимические методы (применение адаптогенов для релаксации и повышения устойчивости к стрессу). Методы для снижения уровня стресса были подобраны таким образом, чтобы испытуемые после освоения данных техник, могли применять их самостоятельно в соответствии с прикладными задачами.

Также в состав психологической программы была включена информация по профилактике стрессовых состояний в виде рекомендаций («антистрессовые приемы»): составление режима дня, нормализация режима работы и отдыха, рекомендации по питанию, комплексы физических упражнений и пр. Особое значение было уделено проблеме сна – бессонница, проблемы с засыпанием, применение различных техник и средств для засыпания.

Таблица 10. Психологическая программа профилактики профессиональных стрессовых состояний офисных работников

Темы тренингов	Цели тренинга	Информационная часть	Практическая часть
Тренинг № 1 «Знакомство»	1. Знакомство тренера и участников группы; 2. Создание благоприятных условий для работы в группе; 3. Обсудить понимание термина «стресс» каждым участником группы.	Общее ознакомление с темами тренингов психологической программы, знакомство со структурой тренингов, с принципами работы в группе.	Упражнение «Пожмите друг другу руку» (Приложение 4); Упражнение «Я и стресс» (Приложение 1).
Тренинг № 2 «Что такое стресс?»	Раскрыть понимание термина «стресс», причины появления и симптомы проявления. Освоить техники дыхательных упражнений.	Мультимедийная презентация «Что такое стресс?»	Тест «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко (Приложение 1); Дыхательные упражнения (Приложение 3).

## Продолжение таблицы 10

Темы тренингов	Цели тренинга	Информационная часть	Практическая часть
Тренинг № 3 «Стрессоры. Хороший и плохой стресс»	Ознакомиться с понятиями: «стрессор», «стресс-фактор»; «эустресс» и «дистресс», разобраться в причинах их возникновения; Узнать, как хронический стресс влияет на психику и организм человека. Освоить методики концентрации.	Мультимедийная презентация «Стрессоры. Хороший и плохой стресс»,	Методики НЛП «концентрация на счете», «концентрация на слове» (Приложение 2).
Тренинг № 4 «Как стресс может привести к заболеванию»	Изучить понятие «психосоматика». Узнать о влиянии стресса на здоровье. Освоить методику сенсорной репродукции образов.	Мультимедийная презентация «Как стресс может привести к заболеванию»	Тест на склонность к психосоматическим заболеваниям (Приложение 1); Сенсорная репродукция образов (Приложение 2).
Тренинг № 5 «Стресс, тревожность и депрессия»	Разобрать и усвоить понятия «психологический стресс», «тревожность» и «депрессия» и показать связь между ними и различия. Освоить нервно-мышечную релаксацию.	Мультимедийная презентация «Стресс, тревожность и депрессия»	Тест на выявление депрессивных расстройств «Шкала тревоги и депрессии (HADS)» (Приложение 1); Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону (описание выше, Приложение 2).
Тренинг № 6 «Стресс на работе»	Ознакомиться с понятием профессионального стресса и профессионального выгорания. Освоить экстренные техники совладания со стрессом.	Мультимедийная презентация «Стресс на работе»	Тест «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана (Приложение 1); Краткосрочные (экстренные) техники совладания со стрессом (Приложение 2).
Тренинг № 7 «Портрет трудоголика»	Узнать, что такое трудоголизм, разобраться в причинах его формирования и симптомах его проявления.	Мультимедийная презентация «Портрет трудоголика»	Тест на трудоголизм – (Приложение 1); Аутогенная тренировка (Приложение 2).

Темы тренингов	Цели тренинга	Информационная часть	Практическая часть
	Освоить основные принципы аутогенной тренировки.		
Тренинг № 8 «Лечение стресса с помощью адаптогенов»	Ознакомиться с понятием состояния неспецифической повышенной сопротивляемости (СНПС), понятием адаптоген и их влиянием на жизненно важные системы организма. Освоить упражнения общеукрепляющей гимнастики.	Мультимедийная презентация «Лечение стресса с помощью адаптогенов»	Упражнения общеукрепляющей гимнастики (Приложение 3).
Тренинг № 9 «Сон и стресс»	Узнать физиологию сна, влияние стресса на сон. Освоить методики для расслабления и засыпания.	Мультимедийная презентация «Сон и стресс»	Упражнения «Расслабление через растяжение» (Приложение 3); Упражнение «Самомассаж» (Приложение 3).

Целью психологической программы является обучение офисных сотрудников навыкам психической саморегуляции в условиях стресса на рабочем месте и в повседневной жизни. Овладение навыками саморегуляции и их применение в дальнейшем будет способствовать участникам программы:

- преодолевать проблемные жизненные ситуации,
- принимать конструктивные решения,
- снизить риск возникновения психосоматических последствий стресса,
- адекватно реагировать на трудности в трудовой деятельности.

### 3.3 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

После проведения формирующего этапа эксперимента (участия в психологической программе экспериментальной группы) всем испытуемым было предложено пройти повторное тестирование с применением тех же опросников, что применялись при первичном тестировании для изучения стресса офисных работников.

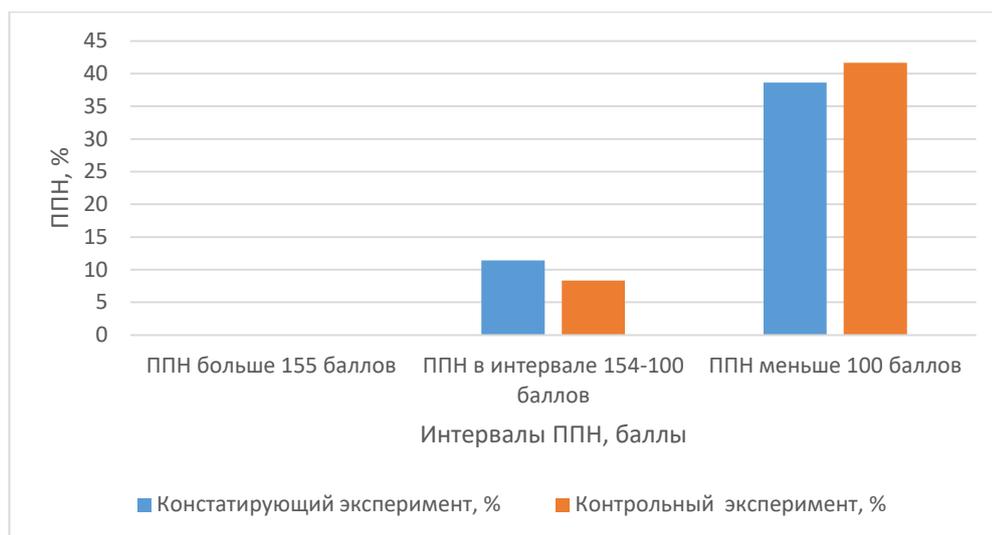
Результаты контрольной группы при повторном тестировании с применением шкалы психологического стресса PSM 25 свидетельствуют о том, что 8,33% – показатель психической напряженности в интервале 154-100 баллов; 41,67% – ППН в интервале меньше 100 баллов.

Таблица 11. Сравнение результатов тестирования контрольной группы на этапах констатирующего и контрольного экспериментов

Интервалы ППН, баллы	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ППН, %	Кол-во чел.	ППН, %	Кол-во чел.
ППН больше 155 баллов	0,00	0	0,00	0
ППН в интервале 154-100 баллов	11,43	4	8,33	3
ППН меньше 100 баллов	38,62	14	41,67	15
Всего	50,00	18	50,00	18

В результате повторного тестирования с применением шкалы психологического стресса PSM 25, было установлено, что высокий уровень психологического стресса (ППН больше 100 баллов) не был выявлен, также, как и в первичном тестировании.

По показателю психической напряженности отмечается положительная динамика: в интервале ППН 154-100 баллов он снизился на 3,10%, а в интервале меньше 100 баллов – увеличился на 3,05%, что говорит о снижении уровня психологического стресса. Показатели исследования свидетельствуют, что большая часть представителей контрольной группы (15 человек из 18) психологически адаптирована к рабочим нагрузкам.



**Рисунок 11. Гистограмма 9. Сравнение показателей ППН в контрольной группе на этапе констатирующего и контрольного экспериментов**

Результаты экспериментальной группы при повторном тестировании с применением шкалы психологического стресса PSM 25 свидетельствуют о том, что 2,78% – показатель психической напряженности в интервале 154-100 баллов; 47,22% – ППН в интервале меньше 100 баллов.

**Таблица 12. Сравнение результатов тестирования экспериментальной группы на этапах констатирующего и контрольного экспериментов**

Интервалы ППН, баллы	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ППН, %	Кол-во чел.	ППН, %	Кол-во чел.
ППН больше 155 баллов	0,00	0	0,00	0
ППН в интервале 154-100 баллов	8,57	3	2,78	1
ППН меньше 100 баллов	41,38	15	47,22	17
Всего	50,00	18	50,00	18

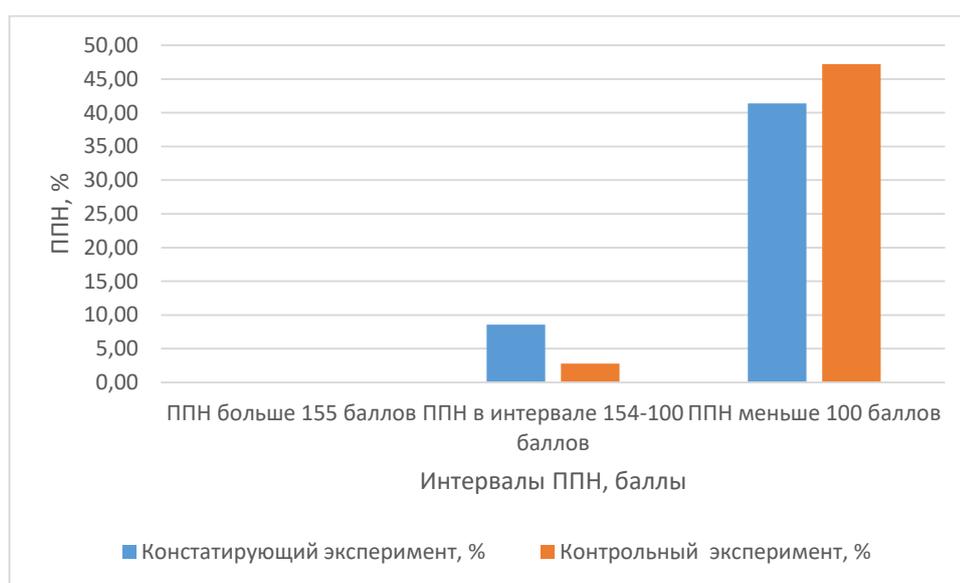
Показатели контрольного исследования показывают, что в интервале ППН 154-100 баллов в экспериментальной группе, принимавшей участие в формирующем эксперименте, показатель психической напряженности значительно снизился на 5,78% (почти в 3 раза), то есть два человека показали

результаты, соответствующие о нормальном состоянии психологического самочувствия и перешли в интервал ППН меньше 100 баллов.

Данные тестирования экспериментальной группы в интервале меньше 100 баллов свидетельствуют, что ППН увеличился на 6,00%, что также свидетельствует о положительной динамике показателя психической напряженности.

В результате повторного тестирования высокий уровень психологического стресса (ППН больше 100 баллов) в экспериментальной группе не был выявлен, также, как и в первичном тестировании.

Показатель психической напряженности в интервале 154-100 баллов свидетельствует о среднем уровне психологического стресса, который не является критичным.



**Рисунок 12. Гистограмма 10. Сравнение показателей ППН в экспериментальной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов**

Средний уровень характеризуется проявлениями небольших нарушений в работе памяти и внимания, появлением нарушений со сном и пищеварением, ощущением раздражения и усталости. Иными словами, человек способен противостоять проблемам и неприятностям, а также хоть и через определенное

время, но отпускать критические ситуации; способен трезво оценить проблему и ищет пути преодоления трудностей.

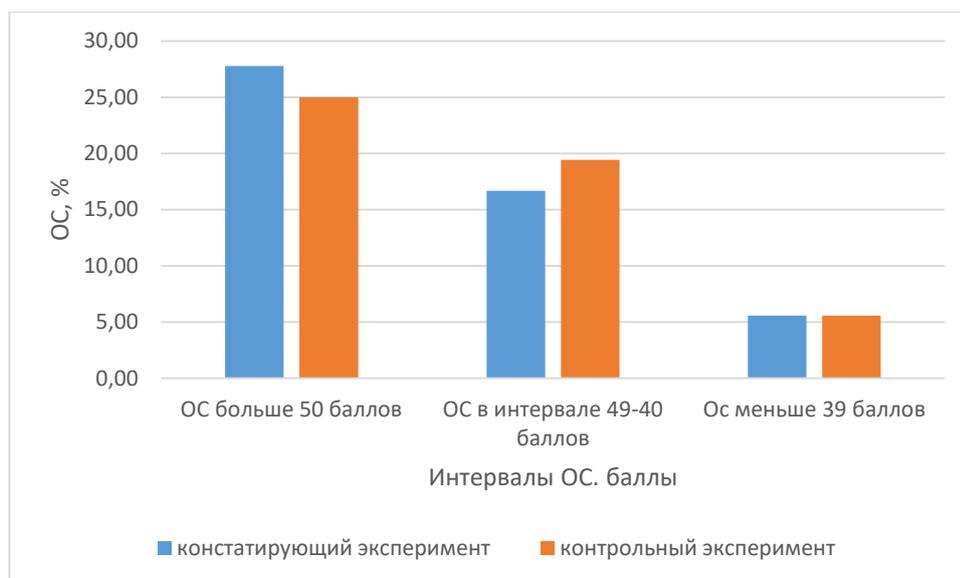
Результаты контрольной группы при повторном тестировании с применением шкалы организационного стресса Маклина на контрольном этапе эксперимента свидетельствуют о том, что 25,00% – ОС больше 50 баллов; 19,44% – ОС в интервале 49-40 баллов; 5,56% – ОС в интервале меньше 39 баллов.

Как можно видеть общий индекс организационного стресса в интервале ОС больше 50 баллов снизился на 2,78%, в интервале 49-40 баллов – снижение на то же значение (2,78%), в интервале меньше 39 баллов – изменений не было выявлено.

Таблица 13. Сравнение результатов тестирования контрольной группы констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Интервалы ОС, баллы	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ОС, %	Кол-во чел.	ОС, %	Кол-во чел.
ОС больше 50 баллов	27,78	10	25,00	9
ОС в интервале 49-40 баллов	16,67	6	19,44	7
ОС меньше 39 баллов	5,56	2	5,56	2
Всего	50,00	18	50,00	18

Можно сделать вывод, что снижение общего индекса организационного стресса произошло, но незначительное – только у одного человека (из 18) зафиксировано снижение организационного стресса с высокого до среднего уровня. Зафиксированное изменение означает, что сотрудник, ранее показавший высокую восприимчивость к организационному стрессу, в настоящий момент стал более устойчив к неблагоприятным ситуациям на работе.



**Рисунок 13. Гистограмма 11. Сравнение показателей ОС в контрольной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов**

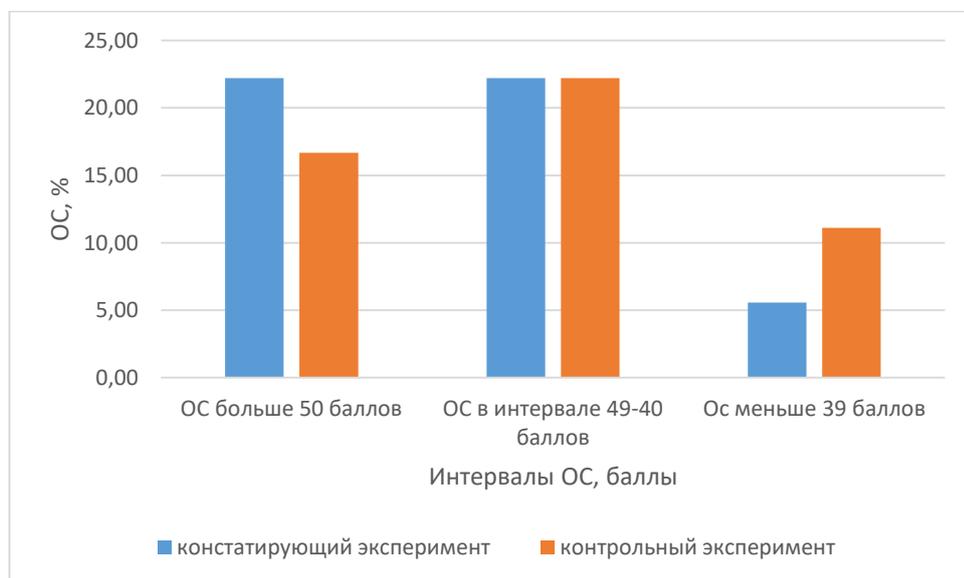
Большая часть представителей контрольной группы так же демонстрирует высокий уровень стресса на рабочем месте. Количество участников, адаптированных к рабочим стрессам, осталось неизменным – 5,56%.

Результаты экспериментальной группы при повторном тестировании с применением шкалы организационного стресса Маклина свидетельствуют о том, что 16,67% – ОС больше 50 баллов; 22,22% – ОС в интервале 49-40 баллов; 11,11% – ОС в интервале меньше 39 баллов.

**Таблица 14. Сравнение результатов тестирования экспериментальной группы констатирующего и контрольного этапов эксперимента**

Интервалы ОС, баллы	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ОС, %	Кол-во чел.	ОС, %	Кол-во чел.
ОС больше 50 баллов	22,22	8	16,67	6
ОС в интервале 49-40 баллов	22,22	8	22,22	8
ОС меньше 39 баллов	5,56	2	11,11	4
Всего	50,00	18	50,00	18

На контрольном этапе эксперимента результаты исследования экспериментальной группы свидетельствуют о том, что общий индекс организационного стресса в интервале ОС больше 50 баллов снизился на 5,56%, что говорит о снижении высокого уровня организационного стресса у двух людей до среднего уровня. Общий индекс организационного стресса в интервале 49-40 баллов не изменился – 22,22%. В интервале ОС меньше 39 баллов общий индекс организационного стресса увеличился в два раза – с 5,56% до 11,11%, что говорит об усилении адаптивных возможностей сотрудников.



**Рисунок 14. Гистограмма 12. Сравнение показателей ОС в экспериментальной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов**

Результаты исследования с применением Дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской, на контрольном этапе эксперимента выявили, что показатели контрольной группы практически не изменились – выявлено только снижение состояния монотонии на 1 балл.

Таблица 15. Сравнение результатов тестирования контрольной группы констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Состояния, снижающие работоспособность	Констатирующий эксперимент, баллы	Контрольный эксперимент, баллы
Утомление	25	25
Монотония	27	26
Пресыщение	28	28
Напряженность	27	27

Состояния утомление, пресыщение, напряженность/стресс – остались без изменений. Выраженность состояния утомление осталась умеренной (25 баллов), остальные состояния, снижающие работоспособность, остались выраженными (интервал 26-31 баллов).

Низкой выраженности состояний обнаружено не было как в первоначальном, так и при повторном тестировании (до 16 баллов). Другими словами, улучшения состояний не было выявлено.

Причиной сниженной работоспособности контрольной группы на контрольном этапе эксперимента также остается выраженное состояние пресыщения.

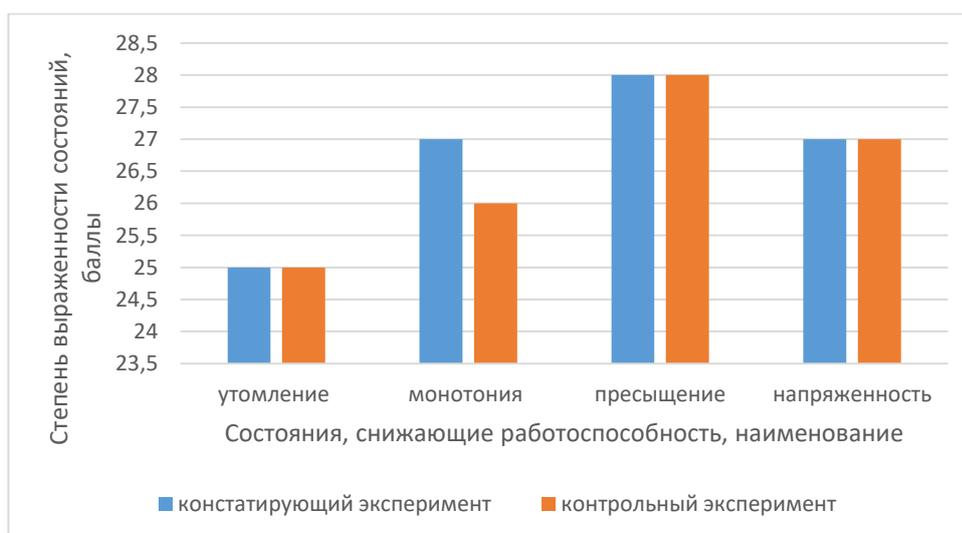
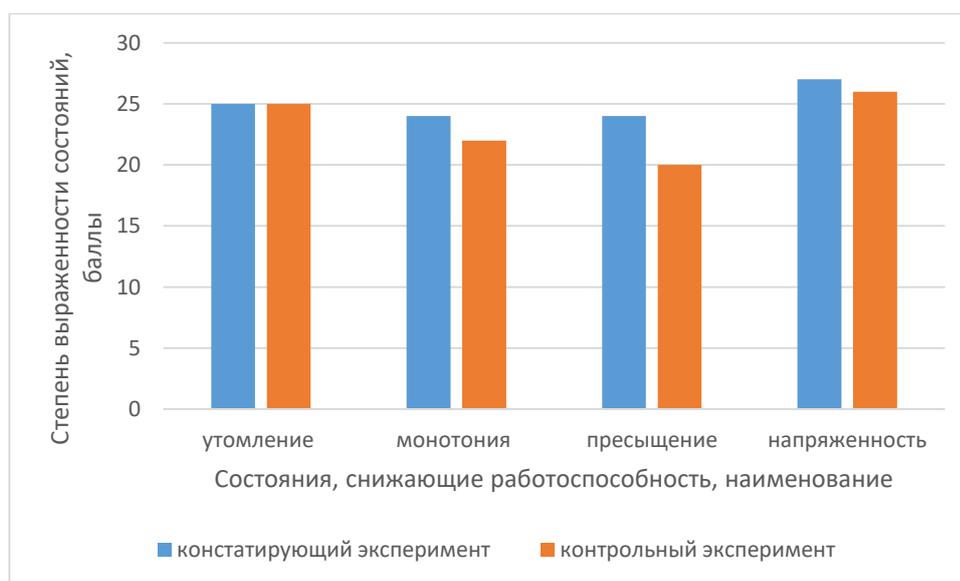


Рисунок 15. Гистограмма 13. Сравнение показателей выраженности состояний в контрольной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов

В экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента можно наблюдать улучшение показателей: состояние монотонии снизилось до 22 баллов, состояние пресыщения – до 20 баллов, состояние напряженности/стресса – до 26 баллов. Низкой выраженности состояний обнаружено не было (до 16 баллов).

Таблица 16. Сравнение результатов тестирования экспериментальной группы констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Состояния, снижающие работоспособность	Констатирующий эксперимент, баллы	Контрольный эксперимент, баллы
Утомление	25	25
Монотония	24	22
Пресыщение	24	20
Напряженность	27	26



**Рисунок 16. Гистограмма 14. Сравнение показателей выраженности состояний в экспериментальной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов**

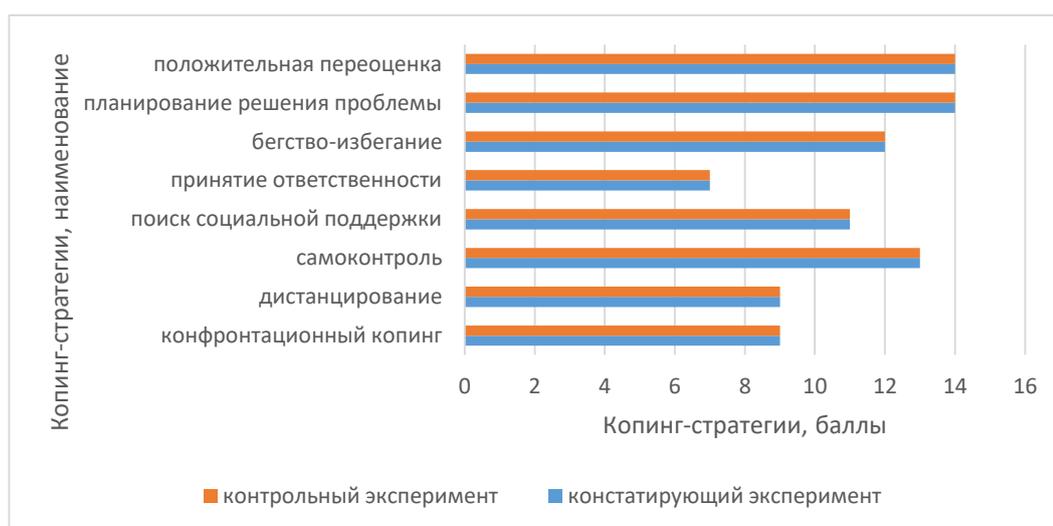
Таким образом, степень выраженности изучаемых состояний утомления, монотонии и пресыщения на контрольном этапе эксперимента стала умеренной – интервал 16-25 баллов. Выраженная степень состояния

принадлежит состоянию напряженности/стресса, несмотря на его снижение на 1 балл.

На этапе контрольного эксперимента анализ результатов исследования контрольной группы с применением опросника «Копинг-стратегии» Лазаруса показал, что абсолютно никаких изменений установлено не было. Преимущественными стратегиями совладающего поведения остаются планирование решения проблемы и положительная переоценка – по 14 баллов. Напомним, что данные стратегии являются адаптивными. Стратегия принятия ответственности остается самой не востребуемой.

Таблица 17. Сравнение результатов тестирования контрольной группы констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Копинг-стратегии	Констатирующий эксперимент, баллы	Контрольный эксперимент, баллы
Конфронтация	9	9
Дистанцирование	9	9
Самоконтроль	13	13
Поиск социальной поддержки	11	11
Принятие ответственности	7	7
Бегство-избегание	12	12
Планирование решения проблемы	14	14
Положительная переоценка	14	14



**Рисунок 17. Гистограмма 15.** Сравнение показателей копинг-стратегий в контрольной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов

Результаты экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента выявили некоторые изменения в стереотипном поведении. Так, стратегия принятия решения, получившая наименьшее количество баллов при первоначальном тестировании (7 баллов), на этапе контрольного эксперимента становится одной из предпочтительных в применении – 11 баллов. Неадаптивная стратегия бегства-избегания, наоборот, перестала быть одной из часто применяемых и на контрольном этапе занимает последнее место – 7 баллов. Стратегии планирования решения проблемы и положительной переоценки остаются наиболее предпочтительными. Ведущие стратегии характеризуется активными действиями, предпринимаемыми человеком: анализ ситуации, поиск путей решения проблемы, планирование, действия и оценка результатов.

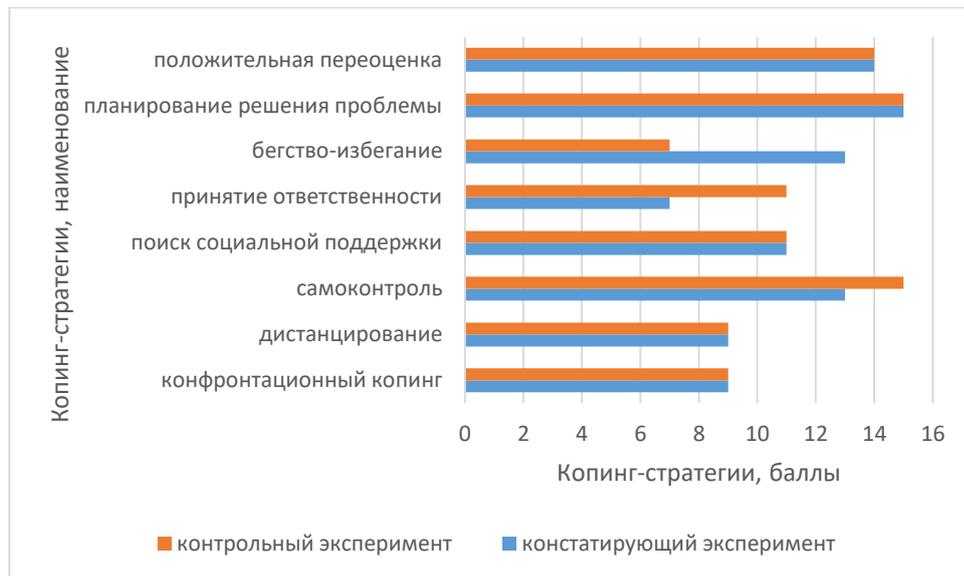
Также наблюдается рост применения адаптивной копинг-стратегии самоконтроль – с 13 до 15 баллов. Стратегии совладающего поведения конфронтация и дистанцирование остались на том же уровне – по 9 баллов.

Таблица 18. Сравнение результатов тестирования экспериментальной группы констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Копинг-стратегии	констатирующий эксперимент, баллы	контрольный эксперимент, баллы
Конфронтация	9	9
Дистанцирование	9	9
Самоконтроль	13	15
Поиск социальной поддержки	11	11
Принятие ответственности	7	11
Бегство-избегание	13	7
Планирование решения проблемы	15	15
Положительная переоценка	14	14

Данные изменения свидетельствуют о возрастании доли конструктивных стратегий совладающего поведения: вместо отказа реагировать на проблему, уклоняться от нее, на контрольном этапе возросла доля принятия своей ответственности – признание своей роли в

возникновении проблемы, понимание своей ответственности в решении проблемы.



**Рисунок 18. Гистограмма 16.** Сравнение показателей копинг-стратегий в экспериментальной группе на этапах констатирующего и контрольного экспериментов

Таким образом, в экспериментальной группе произошли качественные изменения в сторону предпочтительного применения конструктивных копинг-стратегий.

По результатам повторного тестирования и анализа показателей можно сделать вывод, что в контрольной группе значительных изменений не произошло. Наблюдается небольшое снижение среднего уровня психологического стресса; большая часть представителей контрольной группы все также подвержены организационному стрессу высокого уровня; состояния, снижающие работоспособность, остались выраженными; применение копинг-стратегий осталось прежним – применение неадаптивной стратегии бегства-избегания.

В экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента наблюдается положительная динамика изменения показателей. Показатель психической напряженности снизился в три раза; количество сотрудников,

полностью адаптированных к психологическим нагрузкам на рабочем месте возросло в два раза; произошло количественное снижение степени выраженности состояний, снижающих работоспособность; применение более конструктивных стратегий совладающего поведения.

### **Выводы по главе 3**

1. Профессиональный стресс, особенно в хронической форме, может стать причиной не только сниженного настроения и эмоциональных нарушений, но и причиной возникновения психосоматических заболеваний. В настоящее время существуют физические, физиологические, биохимические и психологические методы снижения стресса. Главное место в управлении стрессовыми состояниями остается за психологическим направлением, а именно – освоение основ психической саморегуляции.

Основные методы психической саморегуляции можно разделить на две группы:

– Первая группа – изменение эмоционального реагирования на стресс (снижение тонуса скелетных мышц, дыхательные техники, управление вниманием, активное включение представлений и образов);

– Вторая группа – приемы, изменяющие субъективную значимость ситуации или особенности восприятия ситуации, а именно: использование программирующей и регулирующей функции слова и образов (самовнушение, самоубеждение, деактуализация).

2. Для повышения стрессоустойчивости и профилактики стресса на рабочем месте была разработана психологическая программа. Программа состоит из 9 тренингов. Каждый тренинг включает в себя информационную и практическую часть, в состав некоторых тренингов входит психодиагностика (тесты). В информационной части содержатся общие сведения о стрессе, практическая часть состоит из психологических приемов саморегуляции, освоение которых в дальнейшем поможет участникам программы снижать свой уровень стресса и повысить качество жизни. В программу также были

включены общие рекомендации по ведению здорового образа жизни, следование которым помогает снизить риск возникновения заболеваний и усилить иммунную систему.

В психологической программе приняла участие экспериментальная группа (формирующий эксперимент). Затем было проведено повторное тестирование всех испытуемых с применением тех же методик, что и в первоначальном тестировании (контрольный эксперимент).

3. В контрольной группе при применении методики PSM 25 было зафиксировано незначительное снижение ППН в интервале 154-100 баллов (с 11,43% до 8,33%).

При применении «Шкалы организационного стресса» Маклина было установлено, что показатели контрольной группы изменились незначительно – большинство представителей контрольной группы остались подвержены организационному стрессу высокого уровня – 25%.

Результаты исследования с применением Дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности показали, что в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента изменений показателей зафиксировано не было (только состояние монотонии – на 1 балл в сторону уменьшения).

В результате тестирования с применением опросника «Копинг-стратегии» Лазаруса контрольной группы каких-либо изменений показателей выявлено не было.

Результаты экспериментальной группы свидетельствуют о значительном снижении уровня психологического стресса (в три раза) в интервале ППН 154-100 баллов (с 8,57% до 2,78%), что говорит об уменьшении числа сотрудников, подверженных психологическому стрессу.

Высокий уровень организационного стресса в экспериментальной группе снизился с 22,22% до 16,67%, а адаптивность к рабочим нагрузкам выросла в два раза (с 5,56% до 11,11%).

Результаты исследования с применением ДОРС показали, что в экспериментальной группе установлено снижение выраженности состояний монотонии и пресыщения (стали умеренными), а также незначительное снижения напряженности/стресса.

При применении опросника «Копинг-стратегии» были выявлены положительные изменения – увеличилось использование конструктивных стратегий совладающего поведения с одновременным снижением применения неконструктивной стратегии бегства-избегания почти в два раза (с 13 до 7 баллов).

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза данного исследования подтвердилась, о чем свидетельствуют результаты контрольного этапа эксперимента. Освоение и применение психологических методов профилактики и коррекции стрессовых состояний позволяет снизить уровень стресса, повысить стрессоустойчивость и адаптивные возможности организма. Умение управлять стрессом обеспечивают большую жизненную устойчивость.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие «профессиональный стресс» рассматривается как комплекс явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и их деструктивным последствиям под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом.

В данном исследовании был изучен уровень стресса офисных сотрудников Управления Красноярской железной дороги. Для этой цели были подобраны методики, позволяющие оценить стрессовое состояние каждого работника с разных сторон – наличие психологического и организационного стресса, причину сниженной работоспособности и стереотипные паттерны поведения в экстремальных ситуациях на рабочем месте.

Результаты констатирующего исследования показали наличие среднего уровня психологического стресса, высокий уровень организационного стресса у половины респондентов, сниженная работоспособность по причине стресса и достаточно высокая частота применения неадаптивной стратегии бегства-избегания.

Сотрудники, принявшие участие в исследовании, были поделены на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа, в ходе формирующего эксперимента, участвовала в психологической программе профилактики профессионального стресса.

В состав психологической программы в основном были включены психологические методы по управлению стрессом: аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, сенсорная репродукция образов, техники НЛП по концентрации и переключению внимания, дыхательные упражнения. Помимо методов психологической саморегуляции, программа включала информационную часть, задача которой заключалась в просветительской работе на тему стрессовых состояний: виды стресса, причины возникновения, проявление стрессового состояния, последствия хронического стресса и др.

Информационная и практическая части психологической программы были разработаны, таким образом, чтобы участники формирующего этапа эксперимента смогли без затруднений и непринужденно освоить навыки психологической саморегуляции, которые в дальнейшем помогут участникам распознавать признаки стресса и регулировать его проявление. Данные навыки призваны снизить уровень профессионального и повседневного стресса, более адаптивно реагировать на стрессовые ситуации и повысить качество жизни в целом.

В ходе контрольного этапа эксперимента были изучены и проанализированы результаты повторного тестирования контрольной группы и экспериментальной, которая принимала участие в психологической программе.

В результате анализа полученных результатов контрольной группы на контрольном этапе эксперимента было установлено, что средний уровень психологического стресса по шкале PSM 25 снизился незначительно – с 11,43% до 8,33%. Степень восприимчивости к организационному стрессу в контрольной группе также изменилась незначительно – количество сотрудников с низким уровнем стресса не увеличилось. Результаты исследования с применением дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности (ДОРС) показали, что значительных качественных изменений не произошло – показатели выраженности состояний так и остаются выраженными (в диапазоне 25-30 баллов). Причиной сниженной работоспособности все также остается выраженное состояние пресыщения – 28 баллов. Показатели, полученные при применении опросника «Копинг-стратегии» свидетельствуют, что изменений в показателях в контрольной группе установлено не было.

В результате сравнения показателей экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента при применении шкалы психологического стресса PSM 25 было выявлено, что показатель психической напряженности снизился в три раза (ППН в интервале 154-100 баллов – средний уровень

психологического стресса). Низкий уровень психологического стресса, соответствующий ППН ниже 100 баллов, является нормой и говорит о хорошей адаптации личности к изменениям окружающей среды. В экспериментальной группе данный показатель увеличился на 5%. Это свидетельствует о том, что теперь уже 17 человек находятся на низком уровне психологического стресса, и только один человек – на среднем уровне.

Показатель высокого уровня организационного стресса в экспериментальной группе снизился на 6%. Количество сотрудников с низким уровнем ОС увеличилось в два раза. Напомним, что низкий уровень организационного стресса свидетельствует о хорошей адаптивности к нагрузкам в профессиональной деятельности.

Результаты исследования с применением дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности (ДОРС) показали, что произошло количественное изменение показателей в сторону умеренности выраженности: показатель состояния монотонии снизился с 24 до 22 баллов, состояния пресыщения – с 24 до 20 баллов, состояния напряженности – с 27 до 26 баллов. Причиной сниженной работоспособности все также остается состояние напряженности/стресса.

При сравнении показателей при применении опросника «Копинг-стратегии» Лазаруса, было установлено, что в экспериментальной группе отмечается положительная динамика в сторону более конструктивного поведения: увеличилось применение стратегии самоконтроля и принятия ответственности, уменьшилось использование стратегии бегства-избегания. Данное изменение свидетельствует о возрастании понимания личного участия в разрешении проблемных ситуаций.

Подводя итог, можно сделать вывод, что положительная динамика показателей в экспериментальной группе (снижение психической напряженности; снижение уровня организационного стресса; уменьшение степени выраженности состояний, снижающих работоспособность; применение более конструктивных копинг-стратегий) была обеспечена

участием экспериментальной группы в психологической программе по профилактике профессионального стресса. Освоение методов психологической саморегуляции позволило понизить уровень стресса каждого участника психологической программы и улучшить свое психологическое здоровье. Навыки волевой саморегуляции способствуют:

- снижению личной импульсивности в поведении, что позволяет эффективнее добиваться своих целей;
- снижению уровня гнева и агрессии вследствие адекватного контроля своего поведения;
- снижению конфликтности, в результате овладения более качественными способами эмоциональной разрядки;
- развитию самопознания, самоконтроля и позитивного мышления.

Полученные результаты исследования экспериментальной группы позволяют сделать вывод в пользу эффективности психологической программы по профилактике стресса офисных работников.

Таким образом, цель данного исследования достигнута, задачи реализованы, а гипотеза подтверждена.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Адриан А.М. Проблема профессионального стресса работников производственных предприятий / А.М. Адриан, А.Е. Кузьминский, Т.С. Смирнова // Московский экономический журнал. – 2019. – №8. – С.546-554;
2. Албакова З. А-М. Психологические факторы, влияющие на возникновение стресса / З. А-М. Албакова. Вопросы науки и образования : электронный журнал. – URL: <https://scientificpublication.ru/images/PDF/2021/133/psikhologicheskie-factory-vliy.pdf> – Текст: электронный;
3. Аллен Дэвид. Как поддерживать дела в порядке. Принципы полноценной жизни без стресса / Дэвид Аллен. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 400 с.;
4. Антистрессовая пластическая гимнастика / авт.-сост. А.В. Попков. – Москва: Советский спорт, 2005. – 162 с.;
5. Артюхова Т.Ю. Психокоррекция и психотерапия: учеб. пособие / Т.Ю. Артюхова, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2019. – 170 с.;
6. Архипов А.Ю. Депрессия и стресс / А.Ю. Архипов : [сайт]. – URL: <https://rosa.clinic/blog/psihiatria/depressiya-i-stress/> – Текст: электронный;
7. Бакиров А. К. Разговорный гипноз: практический курс / А.К. Бакиров. – Москва: Эксмо, 2022, – 384 с.;
8. Белинг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах / У. Белинг. – Минск, 2009. – 150 с.;
9. Бергис Т.А. Психология стресса. Электронное учеб. пособие / Т.А. Бергис. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2022. – 226 с. – Текст: электронный;
10. Бергис Т.А. Психология стресса: Практикум / Т.А. Бергис. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2009. – 1 оптический диск. – Текст: электронный;

11. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.;
12. Бобровик Ю.В. Возможности коррекции психоэмоционального и психофизиологического состояния пациентов с использованием средств ароматерапии / Ю.В. Бобровик, А.В. Кулинченко, И.Ю. Тимофеев : cyberleninka: электронная библиотечная система : сайт. – 2014. № 1(66). – С. 70-74. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-korreksii-psihoemotsionalnogo-i-psihofizicheskogo-sostoyaniya-patsientovs-ispolzovaniem-sredstv-aromaterapii/viewer> – Текст: электронный;
13. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.;
14. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. –1996. – Т. 17. – № 4, – с. 64-74.;
15. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.;
16. Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход: учеб. пособие / Т.Г. Бохан. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с.;
17. Бухтияров И.В. Профессиональный стресс в свете реализации глобального плана действий по здоровью работающих / И.В. Бухтияров, В.В. Матюхин, М.Ю. Рубцов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №3. – С.53-55;
18. Васильева З.Л. Резервы здоровья / З.Л. Васильева, С.М. Любинская. – Москва, 1984, – 8-84 с.;
19. Вильяме К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильяме. – Москва, 2002, – 5-23 с.;
20. Водопьянова Н.Е., Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – Санкт Петербург\ : Питер, 2009. – 336 с.;

21. ВЦИОМ. Аналитический обзор. Стресс – и как с ним бороться : [сайт] – 2022. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja> – Текст: электронный;
22. Ганджалиев А.А. Психогенная депрессия / А.А. Ганджалиев : [сайт]. – 2022. – URL: <https://rehabfamily.com/articles/psikhogennaya-depressiya/> – электронный;
23. Гетманчук Е.И. Рациональная психотерапия: основные положения / Е.И. Гетманчук : [сайт]. – 2015. – URL: <https://www.b17.ru/article/32897/> – Текст: электронный;
24. Гордеева О.В. Измененные состояния сознания при сенсорной депривации / О.В. Гордеева // «Вестник МГУ». – 2004. – Сер.14. Психология. – №1, – С.70-87, – №2, – С. 66-83;
25. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – Санкт Петербург, 2002, – 37-44 с.;
26. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – Санкт Петербург: Питер, 2012. – 152 с.;
27. Даников, Н. И. Бессонница. Депрессия. Неврозы. Страхи. Стрессы. На вашей стороне сама природа. Простые и эффективные рецепты / Н.И. Даников. – Москва: Этерна, 2018. – 800 с.;
28. Дехтяр, Б. С. Как защитить себя от стресса / Б.С. Дехтяр. – Москва: Машиностроение, 2020. – 176 с.;
29. Доровских В.А. Глюкокортикоиды: от теории к практике / В.А. Доровских, Т.А. Баталова, А.А. Сергиевич. – Благовещенск: Издательство ФГБОУ ВО Амурская ГМА, 2006. – 77 с.;
30. Доценко О.Н. Методика «Эмоциональные переживания в профессиональной деятельности» / О.Н. Доценко, И.Н. Бондаренко. ЭПД: Руководство. М.: Когито-Центр, 2014. – 48 с.;
31. Елецкая Е.А. Методы и приемы НЛП и как они работают / Е.А. Елецкая, М.М. Бубличенко. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 249 с. – Текст: электронный;

32. Игнатова А.В. Как стресс способствует развитию депрессии / А.В. Игнатова : [сайт]. – URL: <https://chastnaya-psihiatricheskaya-klinika-stacionar.ru/blog/kak-stress-sposobstvuet-razvitiyu-depressii> – Текст: электронный;
33. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н Исаев. – Санкт Петербург: Речь, 2005. – 400 с.
34. Исаченкова О.И. Роль стресса в патогенезе сахарного диабета и его осложнений, возможные механизмы развития и методы коррекции / О.И. Исаченкова // Медицинский альманах. – 2008. – № 4. – С. 178-181;
35. Исследование общественного мнения. Россияне поделились усталостью : [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5843891> –
36. Кабанова Т.Н. Современные зарубежные исследования факторов риска психологического стресса и психосоциального климата на рабочем месте / Т.Н. Кабанова, С.В. Шпорт, А.П. Макурина // Социальная и клиническая психиатрия. – 2019. – №2. – С. 93-98;
37. Карташова К.С. Психология стресса: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост. К.С. Карташова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. 1 CD-ROM. – Текст: электронный;
38. Кермани К. Аутогенная тренировка / К. Кермани. – Москва: Изд-во ЭКСМО, 2002. – 448 с.;
39. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Москва: Наука, 1983. – 368 с.;
40. Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия: Рук. для врачей / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Выш. школа, 1999. – 524 с.;
41. Кожевникова О.А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции / О.А. Кожевникова // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 7 (19) – С. 273-277;

42. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1 / Ред. А. А. Крылов. Ч. 1. СПб., – 1995. – С. 123-132;
43. Куликова Е.А. Менеджмент: учебное пособие / Е.А. Куликова. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. – 293 с.;
44. Курпатов А.В. Средство от бессонницы. Практическое пособие. – 5-е издание. – М.: ЗАО ОЛМА Медиа групп, 2007. – 224 с.;
45. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ , 2019. – 124 с.;
46. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Ленинград // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции: медицинские, индустриальные и военные последствия стресса / ред. Л. Леви, В.Н. Мясищев. – Ленинград: Медицина, Ленинградское отделение, 1970. – С. 178-208;
47. Леви Л. Эмоциональный стресс / Л. Леви. – Ленинград: Медицина, 1970. – 329 с.;
48. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ. – 2000. – Серия 14. Психология. – № 3. С. 4-21;
49. Леонова А.Б. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва, 1987, с. 5-53;
50. Леонова А.Б. Функциональные состояния и работоспособность человека в профессиональной деятельности / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. // Психология труда, инженерная психология и эргономика / Под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой, Г.Н. Солнцевой. – М.: Юрайт, – 2018. Т. 1. С. 270-294;

51. Ловаков А.В. Трудоголизм: понятие, методики измерения, предикторы и последствия / А.В. Ловаков // Организационная психология. – 2012. – Т.2. – №4. С. 28-42;
52. Макаренко О.В. Психология профессионального развития личности. Профессиональный стресс: учеб. пособие. Ч. II / О.В. Макаренко. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2007. – 72 с.;
53. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – Санкт Петербург, 2002, – 456 с.;
54. Макурина А.П. Клинико-социальные последствия профессионального стресса / А.П. Макурина, С.В. Шпорт, М.С. Московская // Российский психиатрический журнал. – 2019. – №2. – С. 11-16;
55. Манухина С.Ю. Профессиональный стресс в организационной среде / С.Ю. Манухина, Н.Н Глушач, Н.М. Манухина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2014. – №4. – С.350-354;
56. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.В. Евдокимов. – Санкт Петербург: Издательский дом «Сентябрь». 2001, – 260 с.;
57. Маркова Е.В. Как решать проблемы, или Копинг-стратегии по Лазарусу / Е.В. Маркова : [сайт]. – 2024. – URL: <https://www.b17.ru/article/525245/> – Текст: электронный;
58. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – Москва: Наука, 1981. – 278 с.;
59. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Текст: электронный;
60. НАФИ Аналитический центр. Более 13 млн работающих россиян находятся в состоянии профессионального выгорания : [сайт]. –2023. – URL:

<https://nafi.ru/analytics/bolee-13-mln-rabotayushchikh-rossiyan-nakhodyatsya-v-sostoyanii-professionalnogo-vygoraniya/> – Текст: электронный;

61. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – Москва: Наука, 1976. – 336 с.;

62. Опрос: почти 90% офисных работников испытывают проблемы с нервной системой. ТАСС : информационное агентство России : [сайт]. – 2021. – URL <https://tass.ru/obschestvo/12599025?ysclid=ltcgjcl3uc608207556> – Текст: электронный;

63. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: учеб. пособие / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.;

64. Петров А.А. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону / А.А. Петров : [сайт]. – 2021. – URL: [https://www.b17.ru/article/myshechnaya\\_relaksatsiya\\_po\\_dzhekobsonu/](https://www.b17.ru/article/myshechnaya_relaksatsiya_po_dzhekobsonu/) – Текст: электронный;

65. Популярные тесты : [сайт]. – URL: <https://psyttests.org/map.html?ysclid=lwq00kgpv9220048501> – Текст: электронный;

66. Потоцкая Л. Сравнительный анализ стресс – статистика США и России: его симптомы и последствия для сотрудника и организации / Л. Потоцкая : [сайт]. – 2016. – URL: <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2016/07/25/sravnitelnyy-analiz-stress-statistiki-v-ssha-i> – Текст: электронный;

67. Приданникова К. Методы психической саморегуляции / К. Приданникова : [сайт]. – 2021. – URL <https://4brain.ru/blog/metody-psihicheskoi-samoreguljicii-spasi-sebja-sam/> – Текст: электронный;

68. Пузанкова И.Е. К вопросу о связи эмоционального стресса и психосоматических расстройств / И.Е. Пузанкова // Вестник АНО ВПО «Прикамский социальный институт». – 2015. – №3(71). – С. 14-17;

69. Родина О.М. Личностные деформации при развитии состояния хронического утомления / О.М. Родина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2019. – № 1. С.123-140 : электронный журнал. – URL: <https://mspsyj.ru/articles/article/7803/> – Текст: электронный;
70. Ромашин В.Н., Атаманова Г.И. Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический подход // Психология. Психология. Историкокритические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т.12. – № 9А. – С. 37-49;
71. Русалова М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека / М.Н. Русалова. – Москва: Наука, 1979. – 170 с.
72. Самоукина Н.В. Карьера без стресса / Н.В. Самоукина. – Санкт Петербург: Питер, 2003. – 120 с.;
73. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – Москва: Тандем. КМОС, 1999. – 384 с.;
74. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса / М. Е. Сандомирский. – Москва: «Институт Психотерапии», 2001. – 316 с.;
75. Сапольски Р. Психология стресса / Р. Сапольски. 3-е изд. – Санкт Петербург: Питер, 2022. – 480 с.;
76. Селье Г. Теории стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. Ленинград: Медицина, 1970. – С. 178-208;
77. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.;
78. Сиворд Брайн Люк Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту / Сиворд Брайн Люк. – Москва: Весь, 2020. – 506 с.;
79. Симонова Н.Н. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н.Н. Симонова. – Архангельск. Изд-во: Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.;

80. Сеницкий В.Н. Депрессивные состояния (патофизиологическая характеристика, клиника, лечение, профилактика) / В.Н. Сеницкий. – Киев. Изд-во: Наукова думка, 1986. – 272 с.;
81. Соловьев М.Н. «Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов» / М.Н. Соловьев // Вестник Московского государственного областного университета. – 2019. – Серия: Психологические науки». С. 70-74;
82. Сторони Митху. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием / Митху Сторони; пер. с англ. Е. Василенко, Ю. Змеевой; науч. ред. К. Бетц. – 2-е изд. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 320 с.;
83. Стресс и психосоматические заболевания : [сайт]. – URL: [https://mpci.ru/biblioteka/stress-i-psikhosomaticheskiezabolevaniya/?url=stressy\\_i\\_psihosomatika.shtml](https://mpci.ru/biblioteka/stress-i-psikhosomaticheskiezabolevaniya/?url=stressy_i_psihosomatika.shtml) – Текст: электронный;
84. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – Москва: Педагогика, 1975, с. 3-208;
85. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К.В. Судаков. – Москва, 1998, с. 3-268;
86. Тигранян Р.И. Стресс и его значение для организма / Р.И. Тигранян. – Москва: Наука, 1988. – 175 с.;
87. Трифонова Е.И. Влияние профессионального стресса на психологическое здоровье сотрудников организации / Е.И. Трифонова // Экономика и социум. – 2022. – № 10(101)-1. – С. 587-591;
88. Фонталова Н.С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия / Н.С. Фонталова // Известия Иркутской государственной экономической академии (Байкальский государственный университет экономики и права). – 2011. С. 179-181;

89. Хадарцев А.А. Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений) / А.А. Хадарцев, А.Р. Токарев. – Тула. Изд-во: ТулГУ, 2020. – 192 с.;
90. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса / Ю.Г. Чирков // Физкультура и спорт. – 1988. С. 126-172;
91. Шиляева И.Ф. Феномен профессионального стресса: особенности профилактики в современных условиях / И.Ф. Шиляева, М.Д. Дойчев // Молодой учёный. – 2021. – №5 (347). – с.138-140;
92. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт Петербург: Питер, 2006. – 256 с.;
93. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж., 1998, с. 86-170;
94. Шульц, И. Аутогенная тренировка / И. Шульц – Москва: Медицина, 1995. – 130 с.;
95. Юнусова С.Г. Стресс биологический и психологический / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина // Ученые записки Казанского Государственного Университета. – 2008. – Т. 150. – кн. 3. – С. 139-150;
96. Яковлев Е.В. Психология стресса: Учебное пособие / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневыхшев. – Санкт Петербург: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.;
97. Ялом И. Когда Ницше плакал / Иврин Ялом: [перевод с английского]. – Москва : Эксмо, 2022. – 384 с.;
98. Ясько Б.А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса / Б.А. Ясько : cyberleninka: электронная библиотечная система: сайт: – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-teoreticheskie-i-metodologicheskie-podhody-k-issledovaniyu-organizatsionnogo-stressa/viewer> – Текст: электронный;

99. Cardoso da Costa B.R., Jornal Freire Pinto I.C. Stress, Burnout and Coping in Health Professionals: A Literature Review / B.R. Cardoso da Costa, I.C. Jornal Freire Pinto. // Journal of Psychology and Brain Studies. – 2017. – URL: <https://www.imedpub.com/articles/stress-burnout-and-coping-in-healthprofessionals-a-literature-review.php?aid=18812> – Текст: электронный;
100. Evers A. Revisions and further developments of the occupational stress indicator: LISREL results from four dutch studies / A. Evers, M. Frese, Cary L.Cooper // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 2000. – Vol. 73. P. 221-240;
101. Jing Z. Research on workplace creativity: A review and redirection / Z. Jing, J. H. Inga // The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2014. – Vol. 1. – P. 333-359;
102. Scott R. Models of stress / R. Scott , A. Howard // In Social stress; eds. S. Levine, N. A. Scotch. – Chicago: Aldine. – 1970. – p. 259-278.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

### Диагностические методы

#### 1. Текст опросников, предложенных всем участникам исследования.

Искренне благодарю Вас, за то, что согласились принять участие в тестировании на тему «Уровень стресса офисных работников». Пожалуйста ответьте на предложенные вопросы как можно искренне.

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Общий стаж работы \_\_\_\_\_

Стаж работы на последнем месте \_\_\_\_\_

Должность (например: экономист, начальник отдела, инженер)

\_\_\_\_\_

Номер телефона или адрес эл. почты, если хотите получить результаты тестирования (по желанию) \_\_\_\_\_

#### Шкала психологического стресса PSM-25

Инструкция: предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние *за последнюю неделю* с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Отвечайте как можно искреннее.

Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 – «никогда»;

2 – «крайне редко»;

3 – «очень редко»;

4 – «редко»;

5 – «иногда»;

6 – «часто»;

7 – «очень часто»;

8 – «постоянно (ежедневно)».

Таблица 19. Шкала психологического стресса PSM-25

№ п/п	Утверждение	Варианты ответов
1	Состояние напряжённости и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершённых делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешённых вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощён(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8

№ п/п	Утверждение	Варианты ответов
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряжённость	1 2 3 4 5 6 7 8

### Шкала организационного стресса

Инструкция: внимательно прочитайте представленные ниже утверждения и оцените степень вашего согласия с ними, используя шкалу от «абсолютно верно» до «абсолютно неверно».

Таблица 20. Шкала организационного стресса

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно / Скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
1	При возникновении проблем я начинаю активно действовать					
2	После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах					
3	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения					

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно / Скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
4	Я осознаю и понимаю свои собственные слабости и сильные качества					
5	Существует довольно много людей, которых я могу назвать хорошими друзьями					
6	Я получаю удовольствие, используя свои знания и навыки на работе и в жизни					
7	На работе мне часто неинтересно					
8	Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моих точек зрения					
9	Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время					
10	В выходные дни я активно отдыхаю					
11	Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня					

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большин- стве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно / Скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
12	Я работаю, прежде всего, для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы					
13	В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)					
14	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я					
15	Я испытываю беспокойство по поводу своей работы					
16	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество...)					
17	Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу					
18	Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах					

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно / Скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
19	Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (профессионально трудных) ситуаций, мешающих мне достичь важной цели					
20	Я часто не соглашаюсь с моим начальником или коллегами					

Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности  
(утомление-монотония-пресыщение-стресс)

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

Для оценки используйте 4-балльную шкалу:

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

Таблица 21. Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности

№	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Работа доставляет мне удовольствие	1	2	3	4
2	Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе	1	2	3	4
3	Работа не кажется мне «тупой» или слишком однообразной	1	2	3	4
4	Я работаю почти с отвращением	1	2	3	4
5	Я чувствую себя неповоротливым и сонным	1	2	3	4

№	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
6	Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий	1	2	3	4
7	У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы	1	2	3	4
8	На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно	1	2	3	4
9	Чтобы справиться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем я привык	1	2	3	4
10	Моя работа идет без особого напряжения	1	2	3	4
11	Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией	1	2	3	4
12	Я чувствую себя утомленным	1	2	3	4
13	Я продолжаю работать и дальше, хотя не испытываю особого интереса	1	2	3	4
14	Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения	1	2	3	4
15	Я работаю с неохотой	1	2	3	4
16	Я пытаюсь изменить деятельности или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости	1	2	3	4
17	Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной	1	2	3	4
18	Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх	1	2	3	4
19	На работе я вялый и безрадостный	1	2	3	4
20	Работа не очень тяготит меня	1	2	3	4
21	Мне приходится заставлять себя работать	1	2	3	4
22	Возникают ситуации, когда приходится мгновенно собраться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные сбои и неполадки в работе	1	2	3	4
23	Во время работы мне хочется встать, немного размяться и подвигаться	1	2	3	4

№	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
24	Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой	1	2	3	4
25	Моя работа полна разнообразных заданий	1	2	3	4
26	Я с удовольствием выполняю свою работу	1	2	3	4
27	Мне кажется, что я легко могу справиться с любой поставленной передо мной рабочей задачей	1	2	3	4
28	Я собран и полностью включен в выполнение любого поученного мне задания	1	2	3	4
29	Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций	1	2	3	4
30	Время за работой пролетает незаметно	1	2	3	4
31	Я привык к тому, что в моей работе постоянно может случаться что-то непредвиденное	1	2	3	4
32	Я реагирую на происходящее недостаточно быстро	1	2	3	4
33	Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось	1	2	3	4
34	Мне становится не по себе при любом, даже незначительном, сбое или помехе в работе	1	2	3	4
35	Моя работа слишком однообразна, и я бы рад любому изменению в течение рабочего процесса	1	2	3	4
36	Я сыт по горло этой работой	1	2	3	4
37	Я чувствую себя измученным и совершенно избитым	1	2	3	4
38	Мне нетрудно самостоятельно принимать любые решения, касающиеся выполнения своей работы	1	2	3	4
39	В последнее время работа не приносит мне и половины обычного удовольствия	1	2	3	4
40	Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность	1	2	3	4

### Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

Инструкция: Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Таблица 22. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
20. Составлял план действий и следовал ему.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Поспешно доверялся(ась) первому чувству.				
29. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
30. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
31. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
32. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
33. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
34. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
35. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
36. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
37. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
38. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
39. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
40. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
41. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
42. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
43. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
44. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
45. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
46. Что-то менял в себе.	0	1	2	3

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
47. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
48. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
49. Молился.	0	1	2	3
50. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
51. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

1. Помогли бы Вам знания (информация) о стрессе, как психологическом феномене, для повышения Вашего уровня стрессоустойчивости?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

(Что такое стресс, виды стресса, как стресс влияет на здоровье, кто больше всего подвержен стрессу, чем опасен стресс)

2. Для снижения уровня стресса что бы хотели попробовать. Что для Вас предпочтительней?

- Дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения;
- Медитация;
- Физические упражнения для снятия мышечного напряжения;
- Фиточаи, ароматерапия, релакс-ванна;
- Психологические методики и техники для управления стрессом;
- Групповая психотерапия (работа в группе), тренинги;
- Что-то другое;
- Можете предложить свой вариант \_\_\_\_\_

---

Спасибо за участие!

## 2. Тесты для участников формирующего эксперимента.

### Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко и соавторы)

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

#### Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

Таблица 23. Инвентаризация симптомов стресса

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?				
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?				
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?				
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?				
5	Критика выводит вас из себя?				
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?				
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?				
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?				
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?				
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?				
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?				
12	Кружится ли у вас голова по утрам?				
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?				
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?				
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?				

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?				
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?				
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?				
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?				
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?				

Обработка и интерпретация результатов: подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45-60 баллов. Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

### Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры, карандаши. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок "Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом.

Вопросы, которые может задать тренер. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

6. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

7. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

8. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение.

Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

### **Тест на склонность к различным психосоматическим заболеваниям.**

Поговорка о том, что все болезни от нервов продолжает ходить в народе, но к ней, почему-то относятся легкомысленно, не воспринимают всерьёз. Но те, кто занимается психосоматикой, считают, что языком болезней наше тело говорит с нами, пытаясь привлечь внимание к той или иной проблеме психологического характера. Вроде как страданиями организм намекает нам, что мы полностью израсходовали не только психические, но и физические ресурсы, откладывая решение своих проблем и внутренних препятствий.

А ваше тело говорит с вами о ваших проблемах, намекает на какие-то скрываемые эмоции? Попробуйте определить это, ответив на несколько

вопросов. Пройдите первичную диагностику на склонность к психосоматическим заболеваниям.

Старайтесь отвечать быстро, без раздумий.

Данный опросник призван обратить ваше внимание на здоровье и внутреннюю гармонию.

Инструкция к тесту на склонность к психосоматике: перед вами 11 пунктов, выберите вариант, наиболее подходящий для вас.

Таблица 24. Вопросы к тесту на склонность к психосоматике:

№ п/п	Утверждения
1	Какой юмор вам кажется смешным и расслабляющим?
а)	так называемый «чёрный»
б)	неординарные случаи из жизни
в)	с элементами пошлости
г)	с двойным смыслом
д)	простой, без неприличностей
2	Что чаще всего вас беспокоит?
а)	насморк и больное горло
б)	перепады давления
в)	изжога
г)	разнообразные прыщи
д)	боли в шеи, руках или пояснице
3	Как часто вы смотрите в зеркало в течение дня?
а)	А. перед каждым выходом на улицу
б)	Б. несколько раз, чтобы убедиться, что внешний вид в порядке
в)	В. утром, когда умываетесь
г)	Г. очень часто, при любом удобном случае
д)	по утрам, перед выходом на работу
4	Чья мудрая мысль ближе к вашему видению жизни?
а)	«Мало обладать выдающимися качествами, надо ещё уметь ими пользоваться». (Ф. Ларошфуко)
б)	«Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным». (Сенека)
в)	«Если вас никто не любит, будьте уверены, – это ваша вина». (Ф. Добридж)
г)	«Доброта, высказанная нам каким-либо человеком, привязывает нас к нему». (Ж.-Ж. Руссо)
д)	«Сколько же есть вещей, без которых можно жить». (Сократ)
5	Фильмы вы смотрите в первую очередь:
а)	для поднятия настроения
б)	в познавательных целях
в)	чтобы дать голове отдохнуть

№ п/п	Утверждения
г)	дабы погрузиться эмоционально в другой мир
д)	в качестве фона при обыденных занятиях
6	Ваше отношение к еде:
а)	предпочитаете питаться правильно
б)	цените хорошую и вкусную кухню
в)	любите сытно поесть
г)	вы – гурман в области избранных блюд
д)	простая и привычная кухня вас привлекает больше
7	При гриппе или серьёзной простуде:
а)	позволяете себе спокойно поболеть
б)	погружаетесь в страдания с головой
в)	пару дней даёте себе отлежаться, а затем снова в бой
г)	болеете дома, но держите руку на пульсе
д)	Д. даже честно боля, вас одолевают домашние заботы
8	Неприятные ситуации:
а)	целенаправленно стараетесь побыстрее забыть
б)	переживаете очень эмоционально
в)	уходят в прошлое, как только миновали
г)	долгое время заново проигрываете их в памяти
д)	вызывают неприятный осадок, но и они бывают полезны
9	Как вы обычно спите?
а)	предпочитаете сворачиваться в клубочек
б)	на спине или боку, в свободных позах
в)	обнимку с подушкой
г)	по диагонали кровати, на животе
д)	вытянувшись «солдатиком»
10	10 Чтение для вас:
а)	важный элемент жизни
б)	отдушина
в)	скорее необходимость
г)	возможность расслабиться
д)	редкое удовольствие
11	Самое памятное событие в вашей жизни связано:
а)	с «прошлой» жизнью
б)	с яркими личными переживаниями
в)	с жизненными переменами
г)	с вашими профессиональными достижениями
д)	с семьёй

### Госпитальная шкала депрессии HADS

Госпитальная шкала состоит из двух частей – тревога и депрессия, содержит 14 пунктов. Каждая часть госпитальной шкалы обсчитывается по суммарным баллам отдельно.

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Таблицы 25. Часть 1 (оценка уровня тревоги)

№ п/п	Утверждение				
1	Я испытываю напряжение, тревожность, мне не по себе.	Постоянно – 3	Часто – 2	Иногда – 1	Не испытываю – 0
2	Испытываю страх, ожидание несчастья.	Испытываю сильный страх – 3	Страх есть, но он не велик – 2	Иногда – 1	Не испытываю – 0
3	Тревожат беспокойные мысли.	Постоянно – 3	Очень часто – 2	Иногда – 1	Не тревожат – 0
4	Могу легко расслабиться.	Расслабиться не могу – 3	Могу расслабиться очень редко – 2	Наверное, могу расслабиться – 1	Могу расслабиться – 0
5	Испытываю внутренний дискомфорт, дрожь, напряжение.	Очень часто – 3	Часто – 2	Иногда – 1	Никогда не испытываю – 0
6	Беспокоит неуверенность, я постоянно нахожусь в движении.	Постоянно – 3	Наверное, это так – 2	Частично это так – 1	Не беспокоит – 0
7	Испытываю внезапное чувство паники.	Очень часто – 3	Часто – 2	Редко – 1	Не испытываю чувство паники – 0

Таблица 26. Часть 2 (оценка уровня депрессии)

№ п/п	Утверждение				
	1	Чувство удовольствия испытываю такое же, как и раньше.	Не испытываю – 3	Испытываю в малой степени – 2	Наверное, испытываю – 1
2	Я способен увидеть смешное в различных ситуациях и рассмеяться.	Не способен – 3	Иногда – 2	Наверное, это так – 1	Да, это так – 0
3	Испытываю бодрость.	Не испытываю – 3	Очень редко – 2	Периодически испытываю – 1	Большинство времени испытываю бодрость – 0
4	Я всё стал делать медленней.	Не стал – 0	Иногда – 1	Часто – 2	Почти постоянно – 3
5	Я перестал следить за своей внешностью.	Я слежу за своей внешностью – 0	Я стал уделять меньше внимания внешности – 1	Я очень мало уделяю внимания своей внешности – 2	Определенно, это так – 3.
6	Мои увлечения и занятия приносят мне чувство удовлетворения.	Я так не считаю – 3	Значительно реже, чем раньше – 2	Не в той степени, как раньше – 1	Ничего не изменилось, всё по-прежнему – 0
7	Я получаю удовольствие от телепрограмм, книг.	Очень редко – 3	Редко – 2	Иногда – 1	Часто – 0

Баллы подсчитываются, по количеству баллов выявляют степень тяжести депрессивного состояния:

От 0 до 7 – норма.

От 8 до 10 – субклинический выраженные симптомы.

От 11 и более баллов – клинически выраженные симптомы расстройства.

В зависимости от количества баллов по двум частям опросника определяется степень тревоги и степень тяжести депрессии:

Шкала тревоги 10 баллов, шкала депрессии 7 баллов – субклинически выраженные симптомы тревоги, отсутствие симптомов депрессии.

Шкала тревоги 10 баллов, шкала депрессии 15 баллов - субклинически выраженные симптомы тревоги, клинически выраженные симптомы депрессии.

### Шкала профессионального стресса (Дэвид Фонтана, 1995)

Инструкция. В целях самодиагностики ответьте на вопросы шкалы профессионального стресса. В каждом пункте выберите 1 вариант ответа, в пунктах 2 и 6 ответьте на каждое утверждение «да» (+) или «нет» (-).

Таблица 27. Шкала профессионального стресса

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать?		
а)	«Х» - очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его/её не беспокоит.		
б)	«Х» - великолепный человек, но вы должны быть осторожны, когда говорите ему/ей что-то время от времени.		
в)	Кажется, что в жизни «Х» все всегда происходит не так, как надо.		
г)	Я неизменно нахожу «Х» очень скучным и непредсказуемым.		
д)	Чем меньше я вижу «Х», тем лучше.		
2	Присущи ли вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей?		
	Чувство, что вам редко удается что-либо сделать правильно.		
	Чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку.		
	Плохое пищеварение.		
	Плохой аппетит.		
	Бессонница по ночам.		
	Кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения.		
	Чрезмерная потливость в отсутствие физических нагрузок и жары.		
	Панические ощущения в толпе или в закрытом помещении.		
	Усталость и недостаток энергии.		
	Чувство безнадежности (какая польза во всём этом?).		

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
	Слабость или тошнота без каких-либо внешних причин.		
	Очень сильное раздражение по поводу мелких событий.		
	Неспособность расслабиться по вечерам.		
	Регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром.		
	Трудности в принятии решений.		
	Невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня.		
	Слезливость.		
	Убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться.		
	Недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам.		
	Нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт.		
	Неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать.		
	Ответственность большая, чем та, с которой вы можете справиться.		
3	Насколько Вы оптимистичны в настоящее время:		
	а) больше, чем обычно;		
	б) меньше, чем обычно;		
	в) обычно.		
4	Нравится ли Вам смотреть спортивные соревнования:	да	нет
5	Можете ли Вы подольше полежать в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины:	да	нет
6	Можете ли Вы в разумных пределах откровенно говорить на профессиональные или личные темы:		
	а) с руководителем:	да	нет
	б) с коллегами:	да	нет
	в) с членами семьи:	да	нет
7	Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни:		
	а) сам;		
	б) кто-то другой.		
8	Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно себя чувствуете:		
	а) сильно огорченным;		
	б) умеренно огорченным;		
	в) слабо огорченным.		
9	Вы закапчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от сделанного:		
	а) часто;		
	б) иногда;		

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
	в) только изредка.		
10	Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты:	да	нет
11	Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время:		
	а) постоянно;		
	б) иногда;		
	в) только изредка.		
12	Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы		
	а) как правило;		
	б) иногда;		
	в) лишь изредка.		
13	Можете ли Вы сказать, что у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя:	да	нет
14	Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя:	да	нет
15	Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающим достижение Ваших жизненных целей:	да	нет
16	Вы скучаете на работе:		
	а) часто;		
	б) иногда;		
	в) лишь изредка.		
17	Вы с удовольствием собираетесь на работу:		
	а) в большинстве случаев;		
	б) в некоторые дни;		
	в) лишь изредка.		
18	Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят Ваши способности и дела:	да	нет
19	Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за Ваши способности и дела:	да	нет
20	Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:		
	а) активно мешают Вам в работе;		
	б) активно помогают Вам в работе.		
21	Если бы 10 лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящее время. Вы бы сочли себя:		
	а) превзошедшим собственные ожидания;		
	б) соответствующим собственным ожиданиям;		
	в) не достигнув собственных ожиданий.		

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
22	22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 1 до 5, какой балл Вы бы себе выставили.		

Интерпретация результатов.

От 0 до 15 баллов – стресс не является проблемой в Вашей жизни. Сказанное отнюдь не означает, что Ваш уровень не позволяет сохранять состояние занятости и удовлетворенности. Данная шкала предназначена только для того, чтобы оценить нежелательные ответы на стресс.

От 16 до 30 баллов – умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее, следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

От 31 до 45 баллов – стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем дольше Вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа Вашей профессиональной жизни.

От 46 до 60 баллов – на этом уровне стресс представляет собой главную проблему и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме. Напряжение должно быть ослаблено.

### **Тест на трудоголизм.**

Диагностика уровня занятости и зависимости от работы.

Тест на трудоголизм предназначен для диагностики уровня занятости и выявления возможных отклонений в сторону ничегонеделания или чрезмерного увлечения работой. Опросник на трудоголизм состоит из 20 вопросов, время прохождения вместе с обработкой 10-15 мин. Методика подходит для лиц, достигших 18 лет.

Инструкция к тесту на трудоголизм: Внимательно прочитайте предложенные утверждения и ответьте на них «да» или «нет».

Таблица 28. Вопросы к тесту на трудоголизм.

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Вы склонны детально беседовать со своими коллегами по работе, чем со своими друзьями.		
2	Вы очень точны относительно деловых встреч.		
3	Вам лучше отдыхается в субботу после полудня, чем в воскресенье.		
4	Вы лучше себя чувствуете, когда работаете, чем когда бездельничаете.		
5	Вы тщательно планируете свое времяпровождение.		
6	Вы раздражаетесь, когда ваши друзья заставляют вас ждать.		
7	Ваши друзья считают, что с вами легко ладить.		
8	Работая, вы часто забываете о близких.		
9	Вы находите время для работы даже в самых трудных условиях.		
10	Вы всегда до мельчайших подробностей планируете свои действия.		
11	Вам нравится болтать в перерывах между совещаниями.		
12	Ваши друзья занимаются примерно таким же делом, как и вы.		
13	Вы стараетесь работать, даже когда бываете не здоровы.		
14	Все, что вы читаете относится к сфере вашей деятельности.		
15	Вы остаетесь на работе позднее, чем ваши коллеги.		
16	Просыпаясь ночью, вы думаете о работе.		
17	Вы мечтаете о том, чтобы на работе не было неурядиц.		
18	В играх вы такой же азартный, как и на работе.		
19	Отдых вам быстро надоедает.		
20	В дни отдыха вы часто готовитесь к трудовой неделе.		

Ключ и обработка результатов.

За ответы «да» на вопросы, кроме 7 («нет») и 11 («нет»), вы получаете по одному баллу. Посчитайте сумму полученных баллов.

Интерпретация к тесту на трудоголизм.

10 и менее баллов – склонность к безделью.

11 – 15 баллов – деловитость (норма).

16 – 20 баллов – трудоголизм.

## **Методы психической саморегуляции**

### **Текст сеанса сенсорной репродукции**

Умение произвольно создавать яркий мысленный образ (образ зрительный, в ощущениях, звуках) является важной составляющей психологической саморегуляции и называется визуализацией. Прочувствовать эффект влияния образов на состояние достаточно просто. Как можно ярче представьте себе, что у вас в руках свежесрезанный ломтик лимона: вы ясно ощущаете его запах, видите капельку янтарного сока, кладете ломтик на язык и ощущаете его пронзительно кислый вкус. Чем ярче и точнее образ, тем больше будет эффект. Скорее всего, уже представляя образ лимона, вы почувствовали, что усилилось слюноотделение. Если образ лимона ассоциативно связан с каким-либо определенным состоянием, например, с бодростью после выпитой утром чашки чая с лимоном, то, скорее всего, изменится и психическое состояние.

Не у всех получается с первого раза отчетливо представить даже простой образ лимона. Поэтому упражнения на развитие воображения, умение представить четко и быстро образ, связанный с определенным состоянием, являются одной из основ, на которой формируются сложные и более эффективные навыки саморегуляции.

Текст:

Сядьте так, чтобы Вам было удобно. Проверьте: Ваша поза спокойна, комфортна. Ничто не мешает Вам, ничто не стесняет Вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму Вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно. Ритм Вашего дыхания удобен Вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох – медленный

выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный  
выдох...

А теперь представьте, что Вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм Ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт Вашим шагам – медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый, приятный лесной воздух. Каждый Ваш вдох – и мягкие струи воздуха наполняют Ваши легкие... весь Ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы... Вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас Вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас Вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя со стороны: Вы удобно расположились на траве, Ваше тело впитывает солнечный свет, Ваше лицо – в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются Вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное... Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, Вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох – и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают Ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох – и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему Вашему телу... Выдох – и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох – и приятное тепло наполнило руки... Выдох – расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас Ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер... Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и Ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают Ваше тело...

Сейчас Ваше внимание остановилось на руках. Представьте, что Вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук... Вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно Вы чувствуете мягкую расслабляющую тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч – солнечные лучи согревают Ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как Ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все Ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете...

А теперь Ваше внимание – на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой траве так, что Ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колыхает листву, и Ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: Вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и Ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: Ваше лицо расслабленное и спокойное, Ваш лоб приятно прохладен, все Ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха Вам приятно. Сейчас Вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 – 3 мин.)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас Ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе – настолько легко Ваше тело... Представьте, что Вы мысленно приподнимаетесь и как будто отрываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает Вас, и Вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения Вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдохе воздушный поток чуть приподнимает Вас вверх, на выдохе – слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму Вашего дыхания, и мысленно покачайтесь в такт дыханию. Вдох – Вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох – опускаетесь вниз... Вдох – вверх, выдох – вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы Вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и Вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: Вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание – ритм Вашего дыхания меняется. Сейчас Вы делаете более глубокий вдох, и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох – как можно короче и резче. Сейчас Вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм Ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох энергичный и резкий. Вдох – глубокий, выдох – энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У Вас отличное настроение!

### **Нервно-мышечная релаксация**

Умение управлять тонусом скелетных мышц позволяет более эффективно восстанавливать силы в любых условиях, снимать мышечные зажимы, возникшие в процессе профессиональной деятельности.

Управление тонусом скелетных мышц возможно и в процессе повседневной деятельности, не требующей высокой концентрации внимания. Необходимо максимально расслабить те мышцы, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног.

Особенно важно формирование навыков расслабления мышц лица и рук. Именно эти части тела имеют самое большое представительство в коре головного мозга, и именно в этих частях наиболее часто возникают мышечные зажимы, то есть группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Поэтому важно научиться расслаблять все мышцы лица и рук хотя бы на непродолжительное время.

Нервно-мышечная релаксация подразумевает расслабление мышц тела. Большую роль в релаксации играет внимание к дыханию. Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния. Кроме того, осознание напряжения в мышцах может стать первым и самым надежным сигналом о возрастании психоэмоциональной напряженности ситуации.

Необходимо будет напрячь следующие участки тела: кисти, предплечья, плечи и надплечья, лопатки, лицо, шею, пресс, ягодицы, промежность, бедра, голени, стопы.

#### Первый вариант (Начальный)

Сначала вам нужно будет напрягать все мышечные группы по отдельности. Для того, чтобы научиться чувствовать напряжение и расслабление в каждой мышечной группе. То есть сначала напрягли кисти, потом предплечья, плечи и т.д.

#### Второй вариант (Начальный)

Или же вы можете напрягать мышцы, последовательно подключая другие мышечные группы. Например:

Кисти;

Кисти + предплечья;

Кисти + предплечья + плечи

И так до полного напряжения всех мышц одновременно.

#### Третий вариант (Продвинутый)

После того, как вы научитесь хорошо чувствовать напряжение и расслабление своих мышц, вы можете начать практиковать одновременное напряжение всех групп мышц. В этом случае на выполнение техники вам потребуется около 1-2 минут.

Сели на стул или легли на кровать;

Напрягли сразу все мышечные группы;

Продержали напряжение около 15-ти секунд;

Сняли напряжение и почувствовали расслабление;

Обратили внимание на те участки тела, которые не расслабились до конца и если таковые есть, напрягли их отдельно.

Примерная инструкция:

- Кисти — сожмите пальцы в кулак;
- Предплечья — согните кисти в лучезапястном суставе;
- Плечи и надплечья — разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;
- Лопатки — сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;
- Лицо — нахмурьте брови, зажмурьте и сведите к центру глаза, сморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны;
- Шея — попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;
- Пресс — втяните живот, сделайте его плоским;
- Ягодицы — сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;
- Промежность — одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;
- Бедра — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;
- Голени — потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;
- Стопы — согните пальцы.

В этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и глубоко, спокойно выдохните. При необходимости можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха. Определите это самостоятельно. Отдохните в течение минуты.

Если какие-то участки тела, например, плечи, шея, бедра и так далее, поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную

программу. Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредоточивая на ней все свое внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления.

### **Аутогенная тренировка**

Аутотренинг (аутогенная тренировка) – это система упражнений, направленных человеком на самого себя в состоянии релаксации или состоянии транса. Аутотренинг – один из вариантов самовнушения. Самовнушение в данном случае осуществляется в виде вербальных приказов самому себе. Аутогенная тренировка по Шульцу вызывает ощущения того, что руки и ноги тяжелеют, по телу разливается тепло, уходят тревожные мысли, ум проясняется.

Первые тренировки короткие – не более 10 минут. Не начинайте аутотренинг, когда вы устали, вас клонит в сон. Занимайтесь тренировками, когда вы в нормальном состоянии.

Для новичков рекомендуются три позы, в которых удобно выполнять упражнения аутогенной тренировки по Шульцу.

1. Первая: лягте на спину, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, слегка раскинуты.
2. Вторая: сядьте в удобное глубокое кресло.
3. Третья: сядьте в «позу кучера»: ноги согнуты в коленях, голова и плечи слегка опущены вперед.

Начинаем тренировку:

Закройте глаза и попытайтесь успокоить разум. Почувствуйте тело, его вес, «просканируйте» его, посмотрите на себя как бы со стороны. Почувствуйте мышцы ног и расслабьте их. Переведите внимание на икроножные мышцы и попробуйте снова их расслабить. Представьте себе мышцы бедра и расслабьте их. Почувствуйте и расслабьте мышцы живота. Визуализируйте и расслабьте свои внутренние органы, почувствуйте, как

расширяются и опадают легкие, как пульсирует ваше сердце. Расслабьте мышцы плеча, предплечья, всей руки. Представьте себе шею и расслабьте ее. Расслабьте все мышцы лица так, чтобы челюсть слегка опустилась. Наслаждайтесь этими ощущениями в течение нескольких минут.

#### Упражнений для аутогенной тренировки по Шульцу

##### Упражнение 1: ощущение тяжести

Лежа с закрытыми глазами, добейтесь ощущения спокойствия. Перейдите к чувству тяжести в руке, которое должно постепенно распространиться по всему телу. Выполняйте это упражнение одну минуту. Затем согните руки в локтях и сделайте 2-3 глубоких вдоха.

##### Упражнение 2: ощущение тепла.

Повторите предыдущее упражнение, ощущая в левой, а затем правой руке тепло. Вскоре возникнет чувство тяжести в результате расслабления мышц. Расширение сосудов и расслабление мышц — неотъемлемые компоненты релаксации. Именно благодаря этой реакции происходит снятие стресса.

##### Упражнение 3: регулирование сердечной деятельности.

Положите руку на сердце. Повторите четыре раза: «Мое сердце бьется ровно и спокойно». Почувствуйте ритмичные сокращения сердечной мышцы. Концентрация внимания на сердечной пульсации приводит к расслаблению во время аутогенной тренировки Шульца. Упражнение освоено, если пульсация ощущается в руках и во всем теле.

##### Упражнение 4: контроль дыхания.

Повторите четыре раза фразу: «Я дышу абсолютно легко». Сосредоточьтесь на спокойном и равномерном дыхании, происходящем без усилий. Вы достигли результата, если оно происходит само собой и слегка убаюкивает вас.

##### Упражнение 5: расслабление брюшного пресса.

Сконцентрируйтесь мысленно на области солнечного сплетения. Повторяйте: «Мое солнечное сплетение теплое-теплое». Вы должны ощутить

тяжесть в теле и тепло, как будто вы лежите в горячей ванне. Вам спокойно и хорошо, вы чувствуете спокойный ритм сердца и легкое дыхание.

Упражнение 6: холодный лоб.

Перейдите к формуле: «Мой лоб приятно прохладен». Задержитесь на этом ощущении несколько секунд. Потом с каждым разом увеличивайте время концентрации. Повторяя упражнение, вы добьетесь ощущения, что лоб холоднее всего остального тела.

Выход из аутогенного состояния

Процесс выхода из самогипноза состоит из нескольких шагов. Это заключительное упражнение быстро вернет вас в активное состояние, вы почувствуете прилив энергии. Методика выхода:

После упражнений сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из расслабленного состояния. Не меняя позы и не открывая глаз, медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле. Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей. Дождитесь окончания очередного выдоха. Сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, поднимите лицо вверх. Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды. Одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого плавно опустите руки.

### **Психологические техника НЛП «Концентрация на счете», «Концентрация на слове»**

Упражнения на концентрацию внимания необходимо практиковать, потому что внимание обычного человека обладает непроизвольной переключаемостью с объекта на объект. Но если во время занятий по саморегуляции ваше внимание будет постоянно переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы, отвлеченные мысли, успех занятий станет сомнительным. Поэтому необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении,

постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон и т.д.

Произвольное переключение и концентрация внимания на определенных объектах, явлениях или процессах служит эффективным средством преодоления негативных психических состояний. Даже в самых сложных условиях работы, в моменты отдыха, когда позволяет ситуация, можно переключить внимание с того, что вызывает недовольство, страх, напряженность, на то, что более приятно, доставляет облегчение, удовольствие. Сталкиваясь с потерями и горем людей, испытывая усталость или беспокойство за результат работы, можно в моменты перерыва переключить и сконцентрировать внимание на приятных вкусовых ощущениях, зрительных образах (например, звездное небо или облако), телесных ощущениях расслабления и покоя. Это позволит быстрее восстановить силы и дольше работать без ощущения чрезмерной усталости. Или, например, мысли о возможном неблагоприятном исходе ответственного дела заменяются и внимание концентрируется на размышлениях о планировании и программировании необходимых шагов по его реализации (то есть строится программа действий для достижения результата).

Неумение сосредоточиться напрямую ведет к стрессу. Например, большинство офисных работников выполняют за свой рабочий день не одну задачу, каждая из которых требует сосредоточенности и предельного внимания. В результате у офисного работника возникает несосредоточенность, так как постоянно возникают ситуации, отвлекающие внимание от текущего задания, или требующие очень быстрого переключения внимания на другой вид деятельности. Такое «разрывание» приводит, в конце концов, к психологическому истощению. Данная техника помогает избежать подобного сценария. Также данная техника помогает вспомнить какую-то мысль, чью-то фамилию и пр.

Рекомендуется кратковременная концентрация по команде – на своем слове или на счете. С помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти.

Технику можно выполнять где угодно и когда угодно. Примерный порядок выполнения упражнения на концентрацию:

1. Сесть на стул боком к спинке, чтобы не опираться спиной. Сесть нужно как можно удобнее, чтобы находиться в неподвижном состоянии определенное время. Руки свободно лежат на коленях, глаза закрыты.

2. Дышать спокойно, не напряженно, через нос. Стараться сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

3.1 Концентрация на счете. Мысленно медленно считать от 1 до 10, сосредоточиться на счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, то начать считать сначала. Повторять счет в течение нескольких минут.

3.2 Концентрация на слове. Выбрать какое-нибудь короткое слово, которое вызывает положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Лучше выбрать двусложное слово – на вдохе мысленно произнести первый слог, на выдохе – второй слог. Сконцентрироваться на «своем» слове. Такая концентрация приводит к активации мозговой деятельности.

4. Упражнение выполняется несколько минут.

5. Закончив упражнение, провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться, посидеть на стуле еще какое-то время.

6. Четко зафиксировать в сознании, что удалось победить рассеянность.

### **Краткосрочные техники совладания со стрессом**

Упражнения из телесно-ориентированной психотерапии

Максимальное напряжение мышц рук (кулаков, предплечий, плеч), спины, шеи и лица, а также ног, ступней, на протяжении трех-пяти секунд последовательно с последующим полным и максимальным расслаблением

этих мышц – помогает пережить, потратить накопившийся кортизол – гормон стресса, повысить самоконтроль, ослабить мышечный тонус, вернуться в состояние «здесь и сейчас», условно технически осуществить реакцию на стрессовый стимул «бей или беги». Техника работает в обход аналитического мышления, что является плюсом при экстренной помощи. Является эффективной при панических атаках.

Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос (на 6 счетов). На пике вдоха задержите дыхание (1-3 счета), после чего сделайте выдох через нос (1-6 счета). Постарайтесь представить, что с каждым выдохом вы частично избавляетесь от напряжения.

Квадрат – намеренно осуществляемая последовательность вдохов, выдохов и задержки дыхания на одинаковые промежутки времени 3-5 секунд под счет в формате вдох – задержка дыхания – выдохзадержка дыхания. Можно осуществлять на протяжении нескольких минут, что приводит к нормализации сердечного ритма, снижению активности префронтальной коры и как следствие аналитических процессов в сознании, стимулирующих стресс, снижению уровня тревоги.

Нейропсихологические техники

Намеренная аутоstimуляция: последовательное соединение четырех пальцев одной руки с большим пальцем между собой. Если это дается слишком легко, осуществлять технику на двух руках в противоположных направлениях, акцентируя внимание на правильности выполнения упражнения.

Скрестив руки и положив их на плечи (либо колени), можно при помощи ритмичных похлопываний отбивать разными руками разный ритмический рисунок. Например, левой рукой отбивать три раза, правой рукой пять попеременно, следя лишь за правильностью выполнения упражнений и собственным дыханием. Упражнение осуществлять на протяжении нескольких минут.

Также подходят любые другие ритмичные действия, такие как хождение туда-сюда с подсчетом шагов.

Данные техники работают при условии попыток сознательной остановки тревожных мыслей, замены их на мотивирующие мысли или мысли описательного характера.

Техника 5-4-3-2-1:

Постарайтесь по возможности быстро назвать ПЯТЬ предметов, находящихся вокруг вас и не связанных со стрессовой ситуацией, затем  
Примеры: автомобиль, дерево, столб, лавочка, кот.

Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ «вещи», которые можно потрогать, пощупать. Примеры: окно, металлическая вилка, волосы, одежда, монета.

Найдите и обратите внимание на ТРИ вещи, которые вы можете слышать. Примеры: музыка, шум колёс или пение птиц.

Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, которые вы чувствуете по запаху. Примеры: запах духов, еда, шампунь, эфирное масло.

Найдите и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы можете попробовать. Примеры: яблоко, мятная конфета, кофе. Если вы еще не ели в последнее время, вы все равно можете почувствовать воспоминания о вкусе утреннего кофе. Если бы вы не пили кофе, возможно, вы бы поджарили немного арахиса. Что бы вы ни чувствовали, соблюдайте вкус и позвольте ему существовать.

Техника помогает при панических атаках, деперсонализации и повышенном уровне стресса.

Гештальт техники:

При повышенной тревоге, гневе или страхе, можно использовать подушку или жгут из полотенца для крика/рычания/кусания этих предметов на протяжении нескольких минут, до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение/усталость/снижение интенсивности эмоционального состояния. В случае необходимости выразить накопившийся гнев, можно

использовать жгут из полотенца, чтобы наносить удары по дивану или стулу. Эти техники также помогают условно технически осуществить реакцию на стрессовый стимул “бей или беги”, дать выход эмоциональному напряжению. Снизить уровень кортизола.

## Физиологические методы

### Дыхательные упражнения

Дыхание — не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

#### «Дыхание по квадрату»

- Вдыхаем, считая до четырёх.
- Задерживаем дыхание на четыре счёта.
- Выдыхаем, считая до четырёх.
- Задерживаем дыхание на четыре счёта.

#### Техника «4-7-8»

- Вдыхаем, считая до четырёх.
- Задерживаем дыхание на семь счётов.
- Выдыхаем, считая до восьми.

#### Техника «Свеча»

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».
- Повторите упражнение 5-6 раз.

### Упражнения общеукрепляющей гимнастики

Упражнения данного класса способствуют повышению уровня тренированности и снятию напряжения в мышцах скелетной мускулатуры, сохранению гибкости в суставах, устраняют застойные явления в кровеносных сосудах, препятствуют отложению солей.

Во время занятий необходимо следить за дыханием: вдох обычно делается во время физического напряжения, выдох – при расслаблении.

#### Тонизирующее упражнение

1. Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15-20 сек. То же – на другой ноге.

#### Упражнения для позвоночника

2. Встать прямо, ноги вместе. Согнуться в поясе, вытянуть вперед руки. Тянуться вперед, колени не сгибать, смотреть перед собой (вдох). Выпрямиться (выдох).

3. Встать, ноги вместе. Руки поднять вверх, четыре раза потянуться вверх (вдох). Наклониться вперед, руки расслабить, сделать махи руками назад (выдох). Выпрямиться (вдох-выдох)

4. Взять в руки гимнастическую палку. Исходное положение – ноги на ширину плеч, палка горизонтально за головой. Наклониться вперед, вытянуть руки вверх и сделать два пружинистых наклона. Выпрямиться, палка за головой.

#### Упражнения для плечевого пояса и мышц груди

5. Встать прямо, ноги вместе. Приподняться на носки, ноги слегка согнуты в коленях. Напрячь мышцы тела и сделать хлопок за спиной (выдох). Перейти на полную ступню (вдох).

6. Встать, сомкнуть ноги. Слегка наклоняться вперед, носки чуть согнуть. Делать махи руками вперед и назад (правая рука вперед, левая – назад, и наоборот). При каждой смене рук делать пружинистые приседания.

7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать предплечьями во фронтальной плоскости.

8. Исходное положение то же. Не сгибая рук в локтях, делать вращения руками в саггитальной плоскости в одну и другую сторону.

9. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращать согнутыми в локтях руками.

Упражнения для тазового пояса

10. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за головой. Вращения тазом в обе стороны.

11. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на талии. Вращение корпусом.

12. Сесть прямо, опереться на спинку стула. Подтянуть к себе ноги, затем резко вытянуть их вперед. Опустить ноги на пол.

13. Исходное положение то же. Подтянуть ноги к себе и делать:

- а) попеременное вращение ногами («велосипед») от себя, к себе,
- б) синхронное вращение двумя ногами.

Упражнения для профилактики локализованного мышечного напряжения Комплекс упражнений для кистей рук

1. Выполняется сидя или стоя. Вытянуть руки вперед:

- а) резко сжимать и разжимать пальцы,
- б) с усилием резко сгибать и разгибать каждый палец в отдельности,
- в) широко раздвинуть пальцы и, не сгибая их, приблизить к ладони волнообразным движением,
- г) сжать пальцы в кулаки и вращать ими в одну и другую сторону.

2. Исходное положение то же. Свести локти и кисти рук. Покачивать кистями вправо-влево.

3. Поставить локти на стол. Наклонять кисти рук во все стороны.

4. Вытянуть руки вперед и сильно сжать пальцы в кулак, затем резко разжать, стараясь отвести пальцы как можно дальше назад (можно сжимать маленький резиновый мячик или кистевой эспандер).

5. Развести пальцы рук, с силой сгибать пальцы по одному, чтобы получился кулак.
6. Сложить вместе ладони. Разводить и сводить пальцы.
7. Сомкнуть четыре пальца. Большим пальцем делать движения к себе и от себя.
8. Сцепить пальцы рук. Вращать большие пальцы один вокруг другого.
9. Пошевелить раздвинутыми пальцами во всех направлениях. Размять пальцами левой руки кисть правой руки, и наоборот. Свободно потрясти кистями рук, подняв руки вверх.

### **Упражнения «Расслабление через растяжение»**

Если напрячь мышцу до самого максимума, то она не выдерживает этой нагрузки и автоматически расслабляется. Это срабатывает своеобразный защитный механизм, предохраняющий мышцу от разрыва. Если же растянуть мышцу до максимума, то происходит абсолютно то же самое: она не выдерживает этого растяжения и, словно бы боясь порваться, опять же совершенно спонтанно расслабляется.

1. Первое упражнение выполняется в положении лежа (на твердой поверхности, но кровать без прогибов тоже подойдет), в течение 30-40 минут, каждый из элементов упражнения выполняется от 5 до 10 раз. Далее приведена таблица, где рассказывается о каждом элементе. Суть проста: вы натягиваете мышцы соответствующей части тела, фиксируете их в положении максимального натяжения, ощущаете это приятное чувство натяжения и затем возвращаетесь в исходное положение. С каждым разом – от 1 до 5 или 10 – вы чувствуете, как расслабление в соответствующей части тела наступает само, спонтанно, без каких-либо усилий с вашей стороны. Сожмите кисти, потяните стопы на себя, зафиксируйтесь в этом положении; теперь медленно отпустите пальцы и стопы. Повторите этот элемент упражнения 6-8 раз.

2. Лежа на спине, руки вверх (относительно головы). Потяните пальцы рук вверх, словно вы пытаетесь достать, что-то, расположенное очень-очень

высоко; одновременно потяните пятки вниз (относительно головы), словно бы вы встаете на пятки. Теперь медленно расслабьте руки и ноги, повторите упражнение 10 раз.

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнитесь в шее, фиксируя на поверхности кровати затылок и плечи. Дело выглядит так, будто бы вы хотите заглянуть себе за голову. Прогнувшись, расслабьтесь. Повторить это 5 раз.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнитесь в шейно-грудном отделе, зафиксировав на поверхности кровати затылок и поясницу: грудь, что называется, колесом. Прогнитесь, расслабьтесь, повторите 5 раз.

5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Осуществляем прогиб в грудном и поясничном отделах: точки опоры – плечи и таз. Колесом выгибается у нас не только грудь, но и живот. Прогнувшись почувствуйте, как вытянут ваш позвоночник, затем расслабьтесь и через пару-тройку секунд повторяйте (всего 5 раз).

7. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в упоре на стопы. Переходим, если вы еще не заснули, к нижней части тела. Прогиб осуществляется в поясничном отделе: поставьте ноги в упоре на стопы, прижмите поясницу к полу и поднимайте таз с небольшой амплитудой вперед и вверх (все относительно головы), т. е. как бы на себя. Поднимите, почувствуйте поясницу, расслабьтесь и повторите 5 раз.

8. Лежа на спине, руки вверх, ноги расставлены и согнуты в упоре на стопы. Теперь (ноги у вас в упоре на стопы) достаньте правым коленом свою левую пятку, потянитесь всем телом в противоположную сторону. Расслабляемся и возвращаемся в изначальное положение. Делаем тоже самое с другой ногой – достаем левым коленом правую пятку. Потягиваемся аналогичным образом, расслабляемся, возвращаемся в изначальное положение. Необходимо повторить это упражнение по 5 раз на каждую ногу.

9. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы. Сводим ноги (коленки и стопы вместе), находящиеся в упоре на стопах, и кладем их вправо, при этом голова поворачивается влево. Тянемся – создается

эффект выкручивания. Расслабляемся, возвращаемся в изначальное положение. Теперь так же на другую сторону – ноги влево, голову вправо. Для каждой стороны по 5-6 раз.

10. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы. Делаем «лягушку»: ноги в упоре на стопы сведены, а мы их разводим – стопы остаются на месте, а колени двигаются в стороны. Как следует потяните мышцы внутренней поверхности бедер и икры. Расслабляемся и повторяем 8-10 раз.

11. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Начинаем «хождение на весу»: потяните сначала вниз правую пятку, следуя за ней правой частью корпуса, левая пятка в этот момент слегка поднимается кверху. Теперь левую пятку – вниз, левая часть корпуса, соответственно, идет туда же, а вся правая часть – наоборот, идет кверху. Получается ходьба, как на ходулях. Повторяем, вытягиваясь, чувствуя, как изгибается – то влево, то вправо – поясница. Повторяем не меньше 10 раз.

12. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы. Ноги снова вместе, согнутые в упоре на стопы. Высоко поднимаем таз, выгибаемся в поясничном отделе и поднимаем вверх прямую правую ногу (на уровень левого бедра). Потяните правую пятку от себя и возвращайтесь в исходное положение. Теперь расслабьтесь и повторите все то же самое с левой ногой. И так на каждую ногу по 5 раз.

13. Лежа на левом боку, руки под голову, голова, таз и пятки по одной линии. Тренируем "позу эмбриона": подтяните согнутые ноги и голову с согнутыми руками к животу, почувствуйте приятное натяжение во всем позвоночнике. Возвращаемся в исходное положение и через три-четыре секунды повторяем снова, так 5 раз.

14. Лежа на спине, руки вдоль туловища. «Волна»: последовательно прогибаемся в шейном отделе (точки опоры: затылок и плечи), потом в шейно-грудном (точки опоры: затылок и поясница), теперь в шейно-грудном и поясничном (точки опоры: затылок и таз).

### Упражнение «Самомассаж»

Самомассаж лучше всего делать вечером после теплого душа по чистой коже или же утром после физических упражнений и водных процедур. После приема пищи до начала массажа должно пройти не менее полутора часов. Массаж нельзя делать при повышенной температуре, обострении каких бы то ни было заболеваний.

Начинать самомассаж надо с ног, затем массируются руки, грудь, живот, ягодицы. На каждый участок тела отводится одна, две минуты. Направление движений при массаже – всегда к сердцу по ходу лимфатических путей. Сами лимфатические узлы, находящиеся в подколенной ямке, в области паха и подмышками, массировать не рекомендуется. Массаж спины можно делать при помощи полотенца или специальных массажеров. Хороший эффект дает балансирование на спине с поджатыми к подбородку коленями (лежа на полу).

Существует множество техник самомассажа, которые можно применять для различных частей тела. Поглаживание – это мягкие, плавные движения ладонями по коже в направлении от периферии к центру тела. Поглаживание улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему и является идеальной техникой для начала и завершения сеанса самомассажа.

Растирание – более интенсивные, чем поглаживание, движения, которые выполняются подушечками пальцев или основанием ладони. Растирание может быть круговым или прямолинейным. Оно помогает «разогреть» мышцы, улучшить их эластичность и устранить болезненные уплотнения.

Разминание – техника, при которой мышцы как бы «отжимаются» от костей. Большим и указательным пальцами или основанием ладони захватите мышцу, слегка приподнимите и сожмите. Разминание эффективно снимает глубокое мышечное напряжение.

Вибрация – быстрые, ритмичные колебательные движения, которые выполняются всей ладонью или кончиками пальцев. Вибрация стимулирует нервные окончания, улучшает кровообращение и помогает расслабить мышцы.

Прежде чем переходить к самомассажу, определитесь с тем, какая часть вашего тела нуждается в такой процедуре, а также согрейте руки и, при желании, запаситесь каким-нибудь средством, облегчающим скольжение руки вдоль массируемой поверхности — кремом, не вызывающим раздражения и чувства жжения.

#### Самомассаж головы

Сядьте в удобное положение и расслабьтесь. Указательными и средними пальцами делайте круговые движения от центра лба к вискам. Постепенно увеличивайте давление, фокусируясь на точках боли. Массируйте эти точки в течение одной – двух минут, пока не почувствуете расслабление. Переходите к мягкому давлению на точки между бровями и верхней частью переносицы, также делая круговые движения. Пройдитесь пальцам по всей голове от лба до макушки. Завершите массаж легкими потягиваниями волос для растяжки кожи головы. После массажа отдохните несколько минут и выпейте стакан воды.

#### Самомассаж шейно-воротниковой зоны

Сядьте прямо. Положите ладони на область шеи и плеч. Делайте мягкие круговые движения пальцами или ладонями. Все движения – поглаживания, растирания, разминания и слабая вибрация – производятся в направлении сверху вниз, т. е. от головы к плечам и ключицам. Задняя поверхность шеи должна затрагивать всю "воротниковую зону" и области плеч. Уделите особое внимание участкам с болью или напряжением, плавно наращивая давление. Большими пальцами надавите на точки в основании черепа, где он соединяется с шеей. Сделайте круговые движения. Массируйте области в течение пары минут, пока не ощутите расслабление. Особое внимание уделите области между шеей и плечом, где часто формируются триггерные точки. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

#### Самомассаж спины

Лягте на спину – желательно, на коврик для фитнеса. Согните колени и поставьте стопы на пол. Поместите теннисный мяч под область поясницы, где ощущается напряжение или боль. Медленно перемещайте таз вперед-назад

или вправо-влево, чтобы мяч массировал мышцы поясницы или спины. Фокусируйтесь на точках напряжения, но не давите мячом на позвоночник – только на мышцы по бокам. Уберите мяч и дайте мышцам отдохнуть несколько минут. Повторите процесс, пока спина не расслабится.

#### Самомассаж ног

Начните массаж снизу-вверх, делая круговые движения ладонями по всей поверхности ног. Растирайте их, для облегчения скольжения можно применить масло. Надавливайте и растирайте болевые точки и места зажимов. Крупные мышцы массируйте с помощью «щипков» ладонями. Твердыми пальцами пройдите вдоль мышц и сухожилий – особенно на задней и передней части голени. Сделайте легкую растяжку.

#### Самомассаж стоп

Делайте круговые движения большими пальцами от пятки до пальцев. Давите на различные точки на подошве стопы, особенно на точки, связанные с органами внутренних систем. Давите на точки, откуда выпирают суставы и кости. Проработайте стопы в районе пальцев и между ними, чтобы снять напряжение, потяните их в разные стороны. Потяните их вверх и на себя.

#### Самомассаж рук

Массируйте руки ладонями и пальцами, начиная с плечей и двигаясь к запястьям. Используйте «щипки» на крупных мышцах. Поочередно сосредоточьтесь на бицепсах, трицепсах, дельтовидной и всех остальных мышцах рук. Сжимайте и разжимайте ладони, чтобы улучшить кровообращение и расслабить мышцы. Помассируйте каждый палец, аккуратно вытягивая его на себя.

Самомассаж – отличный способ расслабиться, улучшить кровообращение и уменьшить мышечную боль. Этот простой и доступный метод поможет снять напряжение после долгого дня и почувствовать себя здоровее.

### Упражнения на знакомство

#### Упражнение «Пожмите друг другу руку».

Подходит для любой возрастной аудитории: дети, подростки, взрослые. Предлагаем игрокам выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Начинайте каждую фразу со слов: «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- бывал когда-нибудь в Санкт-Петербурге (Москве, Минске);
- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые яблоки);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)».

Придумайте дальше сами! Перемежайте шуточные характеристики серьезными и обязательно оставьте немного времени, для того чтобы задать участникам несколько вопросов после окончания игры:

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?