

**Е. Н. Курсакова, Т. В. Мальцева, В. Е. Петров**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО  
СОСТАВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

*Монография*

Рязань  
2024

УДК 159.9  
ББК 88.4  
К93

Рецензенты:

профессор кафедры психологии Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя доктор психологических наук, профессор *И. Б. Лебедев*;  
профессор кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России доктор педагогических наук, доцент *И. С. Складенко*;  
профессор кафедры общей и прикладной психологии Алтайского государственного университета доктор биологических наук, профессор *Н. З. Кайгородова*

Авторы:

*Курсакова Елена Николаевна*, начальник кафедры психологии и педагогики в органах внутренних дел Барнаульского юридического института МВД России кандидат исторических наук, доцент;

*Мальцева Татьяна Вячеславна*, заместитель начальника кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России кандидат психологических наук, доцент;

*Петров Владислав Евгеньевич*, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета кандидат психологических наук, доцент

**Курсакова, Е. Н.**

К93

**Профессиональный стресс и психологическое здоровье профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России: монография / Е. Н. Курсакова, Т. В. Мальцева, В. Е. Петров. – Рязань: ИП Колупаева Е.В., (Изд-во), 2024. – 170 с.**

**ISBN 978-5-6051602-8-1**

В монографии рассматриваются теоретические подходы в науке к осмыслению феноменов психического и психологического здоровья. Цель данной научной работы состоит в расширении, дополнении и уточнении научных взглядов о профессиональном стрессе и возможности его оптимизации.

Монография предназначена для преподавателей, адъюнктов, слушателей и психологов образовательных организаций МВД России, а также аспирантов и студентов психологических факультетов, с целью использования данных материалов в научной, практической и учебной деятельности.

**ISBN 978-5-6051602-8-1**

УДК 159.9  
ББК 88.4

© Курсакова Е. Н., Мальцева Т. В.,  
Петров В. Е., 2024.

© ИП Колупаева Е.В. (изд-во), 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ В ОРГАНИЗАЦИИ .....	10
1.1. Понятие и критерии психического здоровья, основные принципы построения психологической модели здоровой личности .....	10
1.2. Теоретический анализ основных направлений исследования проблемы стресса, его видов и механизмов.....	24
1.3 Профессиональный стресс преподавателей высшей школы и ресурсы для его преодоления.....	32
ГЛАВА 2. ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ .....	53
2.1. Методика исследование взаимосвязи стресса и психологического здоровья профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России.....	53
2.2. Особенности взаимосвязи стресса и психологического здоровья профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России .....	59
2.3. Профилактическая программа-тренинг «Школа психологического здоровья и саморазвития» для профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России .....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	89
Приложение 1. Методика «Шкала организационного стресса» .....	89
Приложение 2. Методика «Инвентаризация симптомов стресса» .....	93
Приложение 3. Методика «Шкала психологического стресса – PSM-25» .....	95
Приложение 4. Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» .....	98
Приложение 5. Опросник «Нервно-психическая адаптация».....	100
Приложение 6. Методика «Шкала организационного стресса» .....	102

Приложение 7. Методика «Инвентаризация симптомов стресса».....	103
Приложение 8. Шкала психологического стресса – PSM-25 .....	104
Приложение 9. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя.....	105
Приложение 10. Опросник «Нервно-психическая адаптация» .....	107
Приложение 11. Методика оценки информационно-психологической стресс-толерантности.....	108
Приложение 12. Профилактическая программа-тренинг «Школа психологического здоровья и саморазвития» .....	116

## ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о психологическом здоровье сотрудников органов внутренних дел МВД России стал в последнее десятилетие особенно актуальным. Правоохранительная деятельность относится к числу не только наиболее экстремальных профессий, но и наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные, психические и физические затраты. Специфика службы в органах внутренних дел предъявляет особые требования к состоянию физического и психологического здоровья сотрудников: мобилизация адаптационных механизмов, проявление прогностических способностей, высокой эмоциональной, интеллектуальной и физической напряженности в течение длительного времени переносить высокую эмоциональную, интеллектуальную и физическую напряженность.

Психологическое здоровье каждого сотрудника правоохранительных органов является одной из важных составляющих профессии. Все сотрудники органов внутренних дел ведут очень интенсивный и эмоционально истощающий образ жизни. Кроме того, в последние годы профессиональные психологические нагрузки сотрудников органов внутренних дел были усилены сильнейшим стрессом и проблемами психосоматического характера, вызванными пандемией COVID-19, а также началом проведения специальной военной операции.

Все вышеописанное в полной мере относится и к сотрудникам, проходящим службу в должностях профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России. Это аттестованные сотрудники, и к ним предъявляются все те же профессиональные требования, что и к любому другому сотруднику органов внутренних дел. Кроме того, данные лица проходят службу в должностях преподавателя, старшего преподавателя, доцента, профессора, которые имеют свою специфику.

На сегодняшний день первое место по количеству опубликованных исследований, посвященных проблеме профессионального стресса профессионального выгорания, занимают

работы, касающиеся труда педагогов<sup>1</sup>. Факторами, обуславливающими выгорание преподавателей, называют высокую психологическую нагрузку, ответственность за обучающихся, ролевые конфликты, дисбаланс между интеллектуальными-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением.

Труд педагога связан с удовлетворением интеллектуальных потребностей, что часто ведет к психологическим перегрузкам. Напряженные условия профессиональной деятельности преподавателей высшей школы сопровождаются нервным напряжением, невозможностью расслабиться, неумением найти психическое равновесие. Все это в свою очередь приводит к стрессу.

Данное положение определяет актуальность исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, и в частности, выявить факторы, закономерности формирования, поддержания и сохранения психологического здоровья педагогов. Кроме того, это будет способствовать разработке специальных психологических технологий саморегуляции в целях сохранения их психологического здоровья.

Актуальность данного монографического исследования определена небольшим количеством научных работ, посвященных всестороннему изучению данной проблемы.

В юридической психологии и психологии безопасности изучение проблем стресса, профессионального стресса, его профилактики, а также формирование стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел нашли свое отражение в ряде научно-исследовательских и учебно-методических работ: В. В. Вахниной, А. С. Душкина, В. М. Крука, М. И. Марьина, Т. В. Мальцевой, Ю. Ю. Стрельниковой, Е. А. Тихоновой, О. А. Ульяниной, А. Ю. Федотова и др.

Однако исследователи главным образом обращаются к изучению различных аспектов проблемы влияния всех видов стресса

---

<sup>1</sup> Печеркина А. А. Проблема сохранения профессионального здоровья педагога в условиях модернизации // Успехи современного естествознания. 2009. № 10. С. 60–61; Сказко А. С., Костина Г. В. Профессиональный стресс в деятельности преподавателей высшей школы // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 1 (68) и др.

на здоровье сотрудников органов внутренних дел, формирование стрессоустойчивости и в целом к вопросам сохранения психического, психологического и физического здоровья сотрудников, выполняющих оперативно-служебные задачи, а также руководителей.

Анализ литературы показывает, что при неоднократном обращении к изучению проблемы отсутствуют исследования, посвященные вопросам взаимосвязи стресса и психологического здоровья педагогов образовательных организаций МВД России.

Таким образом, предметом исследования выступает психологическое здоровье профессионалов в организации (профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России).

Цель исследования – анализ взаимосвязи стресса и психологического здоровья профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России, а также подготовка программы-тренинга по сохранению психологического здоровья и саморазвитию педагогов образовательной системы МВД России.

Исследование базировалось на следующих теоретико-методологических принципах.

1. Принцип развития, который означает, что человек постоянно стремится к новым целям, самосовершенствованию благодаря наличию у него врожденных потребностей – стремления к самореализации, в самоактуализации, желания осуществлять непрерывное поступательное развитие (Б. Г. Ананьев, А. Г. Асмолов, Л. С. Выготский, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн).

2. Принцип целостного, системного подхода, позволяющий рассматривать личность как сложную открытую систему, направленную на реализацию всех своих потенциалов (Б. Г. Ананьев, В. А. Барабанщиков, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн).

3. Принцип целевого детерминизма, предполагающий изучение особенности личности в аспекте ориентации человека на будущее, т. е. с точки зрения его ожиданий, целей и ценностей, при этом отвергая идею причинного детерминизма. Детерминизмом принято называть учение об объективной закономерной взаимосвязи и взаимообусловленности явлений материального и духовного мира. Центральным ядром детерминизма служит положение о существовании причинности, т. е. та-

кой связи явлений, при которой одно явление (причина) при вполне определенных условиях с необходимостью порождает, производит другое явление (следствие).

4. Принцип активности, позволяющий принять субъект как самостоятельно мыслящее и действующее существо, в жизни которого другой человек (например, психотерапевт) может играть роль поддерживающего, безусловно принимающего, создающего благоприятные условия для его развития партнера. Психотерапевт изменяет установки клиента, помогает взять ответственность на себя, но при этом не учит и не наставляет.

5. Принцип неэкспериментального исследования личности, который основан на идее целостности, и соответственно, невозможности адекватного изучения личности по отдельным фрагментам, поскольку система (а таковой и является личность) чаще всего обладает такими свойствами, которые не присущи ее отдельным частям.

6. Принцип репрезентативности, означающий, что цель и объект исследования в гуманистической психологии совпадают, так как задача изучения нормально и полноценно функционирующего человека реализуется на выборе здоровых, самореализующихся личностей.

В монографическом исследовании определены особенности восприимчивости к организационному стрессу профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России; выявлены отличия по степени подверженности негативным последствиям стресса у двух групп преподавателей (сотрудников органов внутренних дел (далее – аттестованных) и гражданских); доказана значимая связь уровня нервно-психической адаптации с уровнем оценки организационного стресса у респондентов; представлена программа-тренинг по сохранению психического здоровья и саморазвитию профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что на основе обобщения и критического анализа содержания материалов по исследуемой теме авторами дополнены уже существующие теоретические представления по проблеме стресса и о его влиянии на педагогов высшей школы. Доказано, что педагоги образовательных организаций МВД России, подвержены

воздействию профессионального стресса, так как их деятельность требует высоких эмоциональных и интеллектуальных затрат. Часто напряженный ритм работы педагогов приводит к диссонансу между интеллектуальной и относительно малой физической нагрузкой, что проявляется в таких психоэмоциональных нарушениях, как бессонница, тревожность, повышенная утомляемость, нервное истощение. Неумение расслабиться, найти ресурс для восстановления сил, обретения психического равновесия приводит к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания).

Практическая значимость монографического исследования заключается в том, что сформулированные выводы, а также предложенная профилактическая программа-тренинг «Школа психологического здоровья и саморазвития» могут быть использованы в практической деятельности образовательных организаций МВД России. Предложенная профилактическая программа-тренинг способствует предотвращению негативного влияния стрессогенных факторов на профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России, сохранению психологического здоровья.

Монография предназначена для преподавателей, адъюнктов, слушателей и психологов образовательных организаций МВД России, а также аспирантов и студентов психологических факультетов, с целью использования данных материалов в научной, практической и учебной деятельности.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ В ОРГАНИЗАЦИИ**

## **1.1. Понятие и критерии психического здоровья, основные принципы построения психологической модели здоровой личности**

На сегодняшний день существует множество определений психического и психологического здоровья, которые чаще всего включают в себя такие критерии, как целостность, гармоничность, баланс, равновесие, высокий уровень поведенческого и эмоционального регулирования и адаптивности, потребность в самореализации и развитии, способность приспосабливаться, состояние душевного благополучия. Среди исследователей нет единой точки зрения на определение этих феноменов.

Психическое здоровье – это, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В существующих научных определениях психическое здоровье рассматривают как процесс, состояние, функцию, способность, потребность, гармонию.

Еще древнегреческий философ Платон указывал, что здоровье можно сравнить с красотой, которая зависит от соразмерности и требует гармонии противоположностей, а также выражается в сбалансированном соотношении духовного и физического состояния<sup>1</sup>. Древневосточная медицина, включая китайскую и индийскую, утверждает, что духовное здоровье является основой для физического здоровья. Равновесие духа играет ключевую роль в поддержании здоровой психики, и его необходимо ценить и беречь вместе с физическим здоровьем.

---

<sup>1</sup> Абрамова Г. С., Юдчиц Ю. А. Психология в медицине. М.: Кафедра, 1998. С. 272.

Психическое здоровье исследователи определяют с точки зрения двух уровней: внешнего (объективного) со стороны наблюдателя (врача или психолога) и внутреннего (субъективного) со стороны самого человека, который может считать себя здоровым или нездоровым<sup>1</sup>. Таким образом, можно выделить два уровня проявления этого феномена – объективный и субъективный.

Анализ определений психического здоровья, проведенный Г. И. Малейчуком, говорит о том, что большинство определений содержит как объективные, так и субъективные показатели, т. е. исследователи подходят к определению данной научной категории комплексно<sup>2</sup>.

В конце 1990-х – начале 2000-х годов впервые теоретические и прикладные аспекты психологии и психиатрии потребовали нового понимания психического здоровья. Тенденции гуманизации и запросы психологической практики в обществе переориентировали понимание психического здоровья от концепции болезни и патологии к концепции здоровья, оздоровления и профилактики психического здоровья. Этот переход происходил в рамках саноцентрической модели.

Психологи в лице В. И. Слободчикова, И. В. Дубровиной, А. В. Шувалова, О. В. Хухлаевой вместо понятия «психическое здоровье» предложили использовать новый термин – «психологическое здоровье».

По мнению И. В. Дубровиной, психическое здоровье личности не связано с отдельными психическими процессами и механизмами, а относится ко всей личности в целом<sup>3</sup>. Автор указывает, что психическое здоровье рассматривается учеными как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием психических яв-

---

<sup>1</sup> Малейчук Г. Проблема критериев психического здоровья // URL: <https://www.b17.ru/article/755/> (дата обращения: 21.10.2023).

<sup>2</sup> Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. 2003. № 6; Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 86–89; Бойко О. В. Охрана психического здоровья : учеб. пос. для студ. высш. уч. завед. М. : Академия, 2004. С. 6–7; Психология : словарь / под ред. М. Г. Ярошевского, А. В. Петровского ; сост. Л. А. Карпенко. М. : 2003. С. 30; Башкирева, Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья // Мир психологии, 2007. № 2. С. 140–151; и др.

<sup>3</sup> Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. СПб. : ТЦ «Сфера», 2004. 592 с.

лений (болезненных) и обеспечивает регулятивную функцию поведения и деятельности, адекватную условиям окружающей личность действительности<sup>1</sup>.

С точки зрения В. А. Ананьева, два термина, описывающие здоровую личность, различаются тем, что «психическое здоровье» имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, пребывая в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа<sup>2</sup>. Это позволило выделить в русле психологии здоровья психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и др. Научный конструкт «психологическое здоровье» достаточно молод, однако был выбран предметом исследования и рассматривался с различных точек зрения многими отечественными авторами (В. А. Ананьев, Т. В. Башкирева, Л. Д. Демина, И. В. Дубровина, М. Г. Иванова, Е. И. Исаев, Г. С. Никифоров, В. Э. Пахальян, О. Г. Прохорова, И. А. Ральникова, В. И. Слободчиков, М. В. Сокольская, В. С. Торохтий, Л. Р. Халикова, М. В. Хватова, О. В. Хухлаева, В. А. Шаповал, А. В. Шувалов и др.)<sup>3</sup> и зарубежными учеными (Р. Ассаджиоли,

---

<sup>1</sup> Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. М. : Творч. центр «Сфера», 1998. 525 с.

<sup>2</sup> Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. С. 38.

<sup>3</sup> Ананьев В. А. Основы психологии здоровья...; Башкирева Т. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография. Рязань : Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2018; Демина, Л. Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учебное пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. Барнаул, 2005; Иванова М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010; Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. СПб, 2006; Психическое здоровье детей и подростков / под ред. И. В. Дубровиной. М., 2000; Психология здоровья : учебник для вузов / ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003; Слободчиков, В. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. М.: Школьная пресса, 2000; Соколовская Л. Б. Актуализация духовно-творческого потенциала личности как фактора психологического здоровья молодого человека : монография / Л. Б. Соколовская. Красноярск, 2005; Торохтий В. С. Психологическое здоровье семьи : учебно-методическое пособие / В. С. Торохтий, О. Г. Прохорова. СПб., 2009; Халикова, Л. Р. Формирование духовных потребностей как основа психологического здоровья будущих учителей : монография / Л. Р. Халикова. Уфа, 2010; Хватова, М. В. Концепция развития акмеологических ресурсов психологического здоровья молодежи : дис. ... докт. психол. наук / М. В. Хватова. Тамбов, 2012; Хухлаева О. В. Пути формирования психологического здоровья личности // Педагогиче-

А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, С. Фрайберг, В. Франкл, Э. Фромм и др.)<sup>1</sup>.

В современный период развития общества тема психологического здоровья и его сбережения связана с фундаментальными аспектами человеческой жизни и деятельности, имеет не только рамки сугубо профессионального обсуждения, но и междисциплинарно-научные и мировоззренческие<sup>2</sup>. Понятие «здоровье» на современном этапе многозначно и, по мнению А. В. Шувалова<sup>3</sup>, синкретично. Как правило, каждый исследователь отталкивается от определения, данного в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения в 1948 году: «Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие». Таким образом, являясь одной из базовых ценностей жизни человека, здоро-

ское образование и наука. 2000. № 1. С. 55–59; Шаповал, В. А. Профессиональное психологическое здоровье сотрудников органов внутренних дел: диагностика, прогнозирование, мониторинг : монография / В. А. Шаповал. СПб., 2015; Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология 2009. Вып. 4 (15). С. 87–101; и др.

<sup>1</sup> Ассаджиоли, Р. Самореализация и психологические потрясения. Духовный кризис / под ред. Ст. Грофа. М., 1995. С. 40–61; Маслоу, А. Г. Дальние перспективы человеческой психики / А. Г. Маслоу ; пер. с англ. – СПб., 1997; Олпорт, Г. Личность в психологии. СПб., 1998; Перлз, Ф. Внутри и вне помойного ведра. СПб., 1994; Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994; Фрайберг, С. Клинические исследования в области психического здоровья младенцев: Первый год жизни / С. Фрайберг. Нью-Йорк, 1980; Франкл, В. Логотерапия или поиски смысла жизни / В. Франкл. М., 2007; Фромм, Э. Искусство быть / Э. Фромм. М., 2012; и др.

<sup>2</sup> Мальцева, Т. В. Представления сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации о факторах, детерминирующих их психологическое здоровье / Т. В. Мальцева // IX Балтийский юридический форум «Закон и правопорядок в третьем тысячелетии» : материалы международной научно-практической конференции. Калининград, 2021. 139–140; Мальцева, Т. В. Здоровьесбережение профессионала как современная психологическая проблема / Т. В. Мальцева, В. М. Поздняков // История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России) : сборник Международной научно-практической конференции (Москва, 29 ноября 2023 г.). Москва : Академия управления МВД России, 2023. С. 160–166; Мальцева, Т. В. Здоровьесберегающее поведение как ресурс антистарения профессионала / Т. В. Мальцева, В. М. Поздняков // Личностные ресурсы антистарения : колл. моногр. / под общ. ред. Т. Н. Березиной, А. П. Литвиновой. М. : РУСАЙНС, 2024. С. 94–102.

<sup>3</sup> Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. С. 87–101.

вье выступает многомерным феноменом и проявляется на взаимосвязанных уровнях человеческой организации: духовном, психическом (душевном) и телесном, что дает основания говорить о соматическом, психическом и личностном или психологическом здоровье и подчеркивает неразделимость этих трех модусов в человеке, необходимость каждого из них для полноценного функционирования.

Г. Олпорт создал образ психологически зрелой личности, К. Роджерс раскрыл суть полноценно функционирующей личности, А. Маслоу разработал облик самоактуализированного, психологически здорового человека. В целом различные подходы зарубежной психологии к психологическому здоровью отмечают, что общим принципом для него является устремленность человека стать и оставаться самим собой, несмотря на невзгоды и трудности индивидуальной жизни.

Основанием многих концептуальных моделей на сегодняшний день является психологическое здоровье личности и возможность его развития<sup>1</sup>. Многими российскими исследователями психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия и следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни<sup>2</sup>.

Содержание понятия «психологическое здоровье» отражает качества здоровой, зрелой личности. Считается, что психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

С точки зрения А. В. Шувалова, психологическое здоровье является научным эквивалентом здоровья духовного, способствуя тем

---

<sup>1</sup> Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 200 с; Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1981. № 2. С. 50–67; Вульф, Б. З. Педагогика рефлексии / Б. З. Вульф, В. Н. Харькин. М. : Магистр, 1995. 111 с.; Слободчиков, В. И. Психология человека. Психология развития человека. Психология человека в образовании : учеб. пособие для педвузов : в 3 т. / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. М. : Изд-во Правосл. Свято-Тихон. гуманит. ун-та, 2013; Мальцева, Т. В. Психологическое здоровье и активизация психологических ресурсов / Т. В. Мальцева // Человек в цифровой реальности: технологические риски. Материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Тверь, 2020. С. 379–382; и др.

<sup>2</sup> Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для бакалавров. Сер. 58. Бакалавр. Академический курс / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова. М., 2014. 367 с.; Слободчиков, В. И. Психология человека. Психология развития человека. Психология человека в образовании; и др.

самым разрешению проблемы нормы и патологии в духовном развитии человека. Исследователь видит основу психологического здоровья в нормальном развитии человеческой субъективности, которую он толкует как форму существования и способ организации человеческой реальности, выраженной в сути самостоятельности духовной жизни. А. В. Шувалов определяет следующие критерии психологического здоровья: «направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке»<sup>1</sup>.

Отечественная наука предложила для рассмотрения проблемы психологического здоровья основания и принципы в русле гумантарно-антропологического подхода, в котором ключевой является идея возможности и необходимости восхождения человека к полноте собственной реальности. Параметры психологического здоровья в данном контексте выглядят как достояние зрелости, при этом не исключаются состояния тревоги и растерянности, сомнений и заблуждений, конфликтов и кризисов. Нарушения психологического здоровья могут проявляться как в социальной дезадаптированности или асоциальных действиях, так и в успешном приспособлении к различным ситуациям.

В современной психологии приоритет отдается интегративному подходу, поэтому при трактовке данного конструкта у разных исследователей и специалистов различных направлений звучат определения, связанные с такими понятиями, как «интегрированность», «цельность», «холистичность».

О. В. Хухлаева составила обобщенный «портрет» психологически здорового человека. «Психологически здоровый человек – это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может

---

<sup>1</sup> Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. С. 87–101.

быть не совсем легким, а иногда весьма тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра»<sup>1</sup>.

Ключевой единицей в данном описании выступает слово «гармония», под которой подразумевается баланс между различными составляющими человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, а также гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. Как отмечалось выше, подобная гармония и есть основание жизненных сил, витальности человека. При этом и гармонию, и витальность принято рассматривать как процесс. Итак, психологическое здоровье, представляя собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивает гармонию между потребностями индивида и окружающих его систем. Данные потребности выступают предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

В своих исследованиях Г. С. Никифоров определяет критерии психологического здоровья, которыми являются<sup>2</sup>:

– на уровне психических процессов: максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности (адекватность психического отражения), адекватное восприятие самого себя, способность концентрации внимания на предмете, удержание информации в памяти, способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность;

– на уровне психических состояний: эмоциональная устойчивость (самообладание), зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями (страх, гнев), свободное, естественное проявление чувств и эмоций;

– на уровне свойств личности: оптимизм, сосредоточенность (отсутствие суетливости), уравновешенность, нравственность (честность), адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в

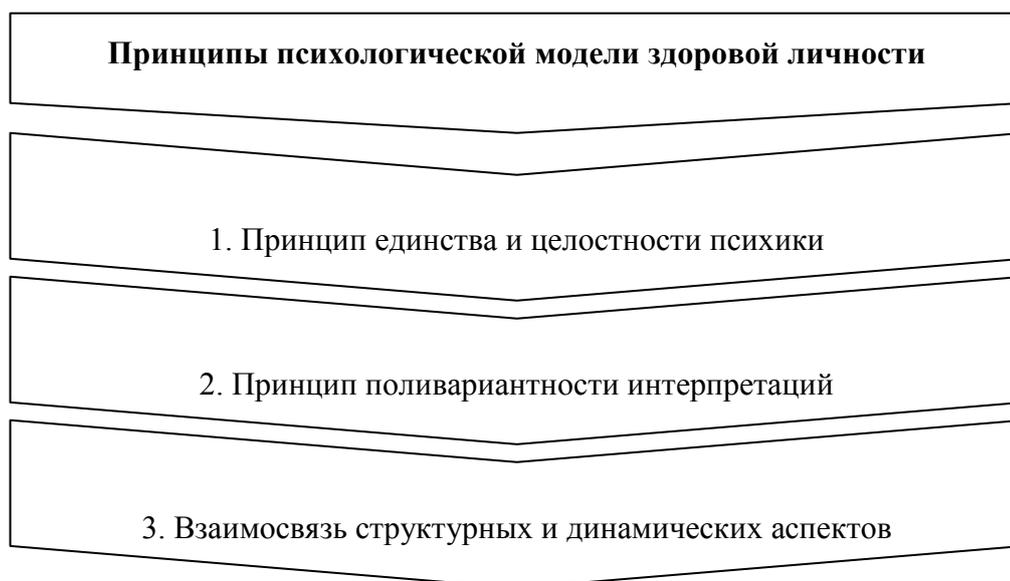
---

<sup>1</sup> Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология. С. 67.

<sup>2</sup> Никифоров Г. С. Психология здоровья в России: становление и современное состояние // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16: Психология. Педагогика. 2012. № 1. С. 38–47; Никифоров Г. С., Августова Л. И. Представления о критериях здоровья человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Общая психология. 2013. № 4. С. 4–13; и др.

себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид), независимость, непосредственность (естественность), чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, адекватная самооценка, самоконтроль, активность, целеустремленность (обретение смысла жизни).

В психологической модели здоровой личности исследователи выделяют ряд основных принципов (рис 1.).



*Рис. 1. Принципы психологической модели здоровой личности<sup>1</sup>*

С точки зрения принципа холистичности, здоровье рассматривается как системное качество, характеризующее личность в ее целостности: целое всегда есть нечто большее, чем простая сумма его частей<sup>2</sup>. О принципе единства и целостности психики писали великие отечественные психологи, такие как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, биолог П. К. Анохин, в гуманитарных дисциплинах необходимость его применения обосновал Б. Г. Ананьев.

С позиции второго принципа, здоровье представляет собой многоаспектный феномен, поэтому необходимо учитывать

<sup>1</sup> Лабунская, В. А. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, О. С. Васильева. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.

<sup>2</sup> Васильева О. С. Экспериментальное исследование внутренней картины здоровья в юношеском возрасте // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-issledovanie-vnutrenney-kartiny-zdorovya-v-yunosheskom-vozraste> (дата обращения: 21.10.2023).

и интегрировать на едином концептуальном основании различные трактовки этого явления, соответствующие разным его аспектам.

Третий принцип позволяет рассматривать проблемы здоровья с учетом взаимосвязи структурных и динамических аспектов, а не отдельно. Аналитический и процессуальный подходы важны для полного понимания этой проблемы. Диагностируя нарушения психического здоровья, психологи придерживаются структурного подхода, т. е. исследуют структурные элементы психики. При раскогласовании структуры, когда какой-либо ее элемент дает сбой системе, осуществляют коррекцию.

Когда речь заходит о здоровье тела, психологи рассматривают личность как целостную и самоорганизующуюся систему, которая включает в себя семь уровней (рис. 2).



Рис. 2. Уровни личности как целостной и самоорганизующейся системы<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Лабунская, В. А. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки.

Для оздоровления организма на психофизическом уровне (или уровне телесных ощущений и реакций) необходимы физические упражнения, закаливание и укрепление тела.

На уровне образов и представлений личность воспринимает внешние события и формирует внутренние образы либо в позитивном, либо в негативном образе. Формирование здоровых установок личности будет способствовать первым образам, а поддерживание болезненных состояний – вторым. Нарушения, такие как кошмары, галлюцинации и др., могут проявиться в рассогласовании между внешним восприятием и внутренним воображением. Для достижения оздоровления на этом уровне необходимо изменение системы представлений субъекта. Определение негативных представлений поможет личности осознать, что поддерживает болезнь, а определение позитивных представлений позволит найти ресурс, который укрепит волю к здоровью.

Третий уровень включает все аспекты самоидентификации, самооценки и рефлексии. На этом уровне здоровье личности будет обеспечивать целостный позитивный Образ Я и сильное, дифференцированное Эго, наделенное развитыми Эго-функциями.

Особое значение для физического и психического благополучия личности имеют ее межличностные отношения и социальные роли. Нарушения в коммуникации могут привести к социальной дезадаптации и ухудшению психического состояния.

Определение смысла существования и самоопределение личности через усвоение культурных ценностей и интеграцию в социальную среду также играет важную роль в ее здоровье. Проблемы смерти человека и поиска смысла жизни связаны с экзистенциальными и трансперсональными переживаниями. Способность объединить экзистенциальный опыт с социальной адаптацией является важным фактором здоровья.

Восстановление утраченной целостности характерно для уровня самоактуализации (Самости). Оздоровление на этом самом верхнем уровне личностной иерархии понимается как полное «исцеление», как восстановление целостности.

Однако не всегда такой анализ структурных элементов отражает состояние душевной сферы. В этом случае целесообразно исследовать состояние человеческой психики процессуально, т. е. как результат

взаимовлияния процессов, обеспечивающих развитие личности, таких как процессы саморегуляции, социальной адаптации и самореализации.

Сравнение реального «Я» с идеальным «Я» является одним из главных критериев психического здоровья, широко используемых в современных психотерапевтических методиках. Высокая степень совпадения между реальным и идеальным «Я» считается показателем хорошего психического здоровья.

Смешанные чувства, одиночество и отчаяние – все это неприемлемо для человека, который имеет крепкое психическое здоровье. Такой человек обладает достаточными внутренними ресурсами, чтобы сохранять свою душевную бодрость и придерживаться оптимистических идей. Армянская поговорка говорит: «Смех – это лекарство для души». Человек, обладающий здоровой психикой, прежде всего, является воспитанным и социально приспособленным, он не нарушает общепринятые социальные нормы поведения. Современные западные психологи считают, что самоуважение и уровень тревожности являются важными показателями психического здоровья. Люди с ясными жизненными целями и оптимистичным настроением имеют отличные шансы на укрепление и поддержание своего здоровья.

Здоровье проявляется в гармоничности человека. В свою очередь гармоничность человека отражается в его здоровье, а нарушения в развитии личности сказываются на его социальной адаптации и взаимодействии с окружающим миром.

Важно понимать, что уровень психического равновесия непосредственно влияет на степень уравновешенности человека и его способность адаптироваться к объективным условиям. Однако согласно В. Н. Мясищеву уравновешенность не является статичным состоянием, а скорее динамичным процессом, который представляет собой постепенное движение важных биологических и психических процессов.

Важным фактором является также способность человека адекватно реагировать на внешние воздействия, так как это позволяет разграничить нормальное состояние от патологии.

Постоянство и устойчивость в поведении человека, адекватное соответствие внешним условиям чаще всего отражает его психическое здоровье и уравновешенность. В то же время у человека, у которого нарушено равновесие и гармоничное взаимодействие между

свойствами его личности, неуравновешенность и неустойчивость в поведении фактически преобладают. Это означает, что только психически здоровые и уравновешенные люди способны проявлять относительное постоянство поведения и адекватность внешним условиям.

Исследователи Н. Д. Лакосина и Г. К. Ушаков выделили критерии психического здоровья, к которым отнесли: упорядоченность и причинную обусловленность психических явлений; максимальное приближение отражаемых объектов действительности к субъективным образам; критический подход к обстоятельствам жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, установленными в различных коллективах; гармонию между отношением человека к миру и обстоятельствами отражения действительности; соответствие силе и частоте внешних раздражений реакций человека (как физических, так и психических); адекватность реакции на социальную среду (общественные обстоятельства)<sup>1</sup>. Кроме того, одним из важных аспектов психического здоровья личности является ощущение ответственности перед потомством и членами семьи. Помимо этого, важным фактором является постоянство и однородность эмоциональных переживаний в схожих обстоятельствах. Человек должен уметь изменять свое поведение в зависимости от изменения жизненной ситуации, при этом сохраняя свое самовыражение в коллективе без вреда для других людей. Еще одним важным аспектом является способность планировать и осуществлять свой жизненный путь.

Итак, можно сказать, что важными критериями психического здоровья являются интегрированность, гармоничность, консолидированность и уравновешенность личности, а также такие аспекты, как духовность, доброта, справедливость и ориентация на саморазвитие и обогащение личности (рис. 3).

Следующие критерии психического здоровья были сформулированы Всемирной организацией здравоохранения: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности физического и психического «Я» у человека; постоянство и идентичность пережива-

---

<sup>1</sup> Лакосина, Н. Д. Медицинская психология. 2-е и перераб. и доп. / Н. Д. Лакосина, Г. К. Ушаков. – М. : Медицина, 1984. – 272 с.

ний в однотипных ситуациях; критичность к себе и своей психической деятельности, а также к ее результатам; соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям<sup>1</sup>.



*Рис. 3. Критерии и аспекты психического здоровья<sup>2</sup>*

Кроме того, к критериям была отнесена способность изменять поведение в зависимости от обстоятельств, планировать и осуществлять свою жизнь, способность к самоуправлению в соответствии с законами, правилами и социальными нормами. Границы между данными критериями условны и нет их иерархичности.

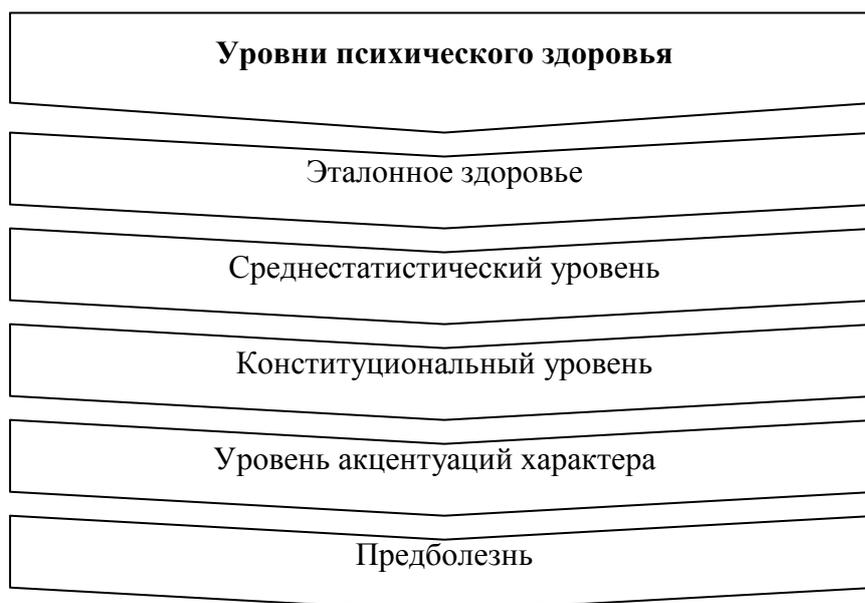
С. Б. Семичев в 1987 г. описал уровни психического здоровья (рис. 4).

Эталонное здоровье, которое считается идеальным, представляет собой полную адаптацию индивида, гармоническое развитие и положительное проявление всех критериев психического здоровья без какой-либо вероятности психических расстройств.

Среднестатистический уровень. Индивидуальное развитие может привести к расстройствам поведения и психики на данном уровне и проявиться в кризисах индивидуального развития. В целом он соответствует популяционным показателям, учитывая пол, возраст, социальное положение и социокультурные условия.

<sup>1</sup> Критерии психического здоровья по ВОЗ // URL: [https://health.mail.ru/news/kriterii\\_psihicheskogo\\_zdorovya\\_po\\_voz/](https://health.mail.ru/news/kriterii_psihicheskogo_zdorovya_po_voz/) (дата обращения: 21.10.2023).

<sup>2</sup> Составлено Е. Н. Курсаковой.



*Рис. 4. Уровни психического здоровья по С. Б. Семичеву<sup>1</sup>*

Конституциональный уровень, связанный с типологиями устройства психики и тела, представляет группу риска из-за особенностей телосложения.

Уровень акцентуаций характера, характеризующийся заострением личностных черт, делает человека уязвимым.

Предболезнь. Психическое расстройство может проявляться через различные симптомы, такие как головная боль, нарушения сна, усталость, раздражительность, вспыльчивость, эмоциональная нестабильность и тревожность. Согласно Б. С. Братусю с вероятностью в 92 %, эти симптомы могут прогрессировать и перейти в состояние болезни.

Б. С. Братусь идентифицирует три уровня психического здоровья: индивидуально-исполнительный, который связан с реализацией деятельности на индивидуальном уровне; личностно-смысловой, который связан с поиском смысла жизни; и психофизиологический, который связан с особенностями нервных процессов.

По мнению ученого, нормальное состояние человека определяется его включенностью в общественные отношения и движением к самореализации в этой включенности<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Юрьева Л. Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства // URL: <https://psyera.ru/urovni-psiicheskogo-zdorovya-1693.htm> (дата обращения: 21.10.2023).

Таким образом, существует множество критериев, которые исследователи в своих работах используют для изучения проблем психического и психологического здоровья. Однако все они согласны в том, что самым важным критерием является достижение психического равновесия. Это позволяет оценить функционирование психической сферы человека со всех сторон, включая познавательную, эмоциональную и волевою. Кроме того, этот критерий тесно связан с гармоничностью организации психики и ее способностью к адаптации. Гармония в общем понимании означает согласованность и стройность в сочетании различных аспектов.

## **1.2. Теоретический анализ основных направлений исследования проблемы стресса, его видов и механизмов**

Стресс является неотъемлемой частью современной жизни любого человека. В последние годы было проведено множество исследований, касающихся этой проблемы. Экономические, социальные и политические изменения, ухудшение экологии и рост неопределенности – все эти стрессовые факторы оказывают сильное воздействие на физическое и психическое здоровье человека.

Термин «стресс», введенный американским автором У. Кэнноном, относится к области психологии и физиологии. Согласно исследованию ученого организм реагирует на каждое воздействие среды определенным напряжением, а стресс возникает, когда реакция выходит из-под контроля, становится слишком сильной. Проблема стресса заключается в том, что эта реакция может проявиться необычным образом, быть сдержанной или вообще никак не выражаться. Интересно, что с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Главное, насколько сильно организм нуждается в перестройке или адаптации.

В психологии стресс рассматривается как конфликтное эмоциональное состояние, психическое перенапряжение в острой, опасной

---

<sup>1</sup> Братусь, Б. С. Анатомия личности / Б. С. Братусь. М. : Мысль, 1988. 304 с.

ситуации, первоначально вызывающей подавленное, угнетенное состояние, а затем состояние максимальной мобилизации усилий для выхода из этой ситуации<sup>1</sup>.

Понятие стресса имеет множество определений и трактовок, среди которых особое место занимает концепция, предложенная Гансом Селье. Благодаря своему базовому биологическому образованию, опираясь на знания в области естествознания, Селье глубоко исследовал влияние стресса на организм в целом. В своих исследованиях ученый ярко показал, как эндокринная система человека сопротивляется негативным последствиям стресса. С помощью серии наблюдений и экспериментов автору удалось объединить многие концепции стресса, что привело к значительному прорыву в изучении данной проблемы.

Согласно Г. Селье стресс является всеобщей реакцией организма. Он формируется из различных мелких компонентов, которые имеют специфическое незначительное воздействие. Основную же роль играет неспецифическое воздействие и реакция организма на него. При этом абсолютно неважно, какое именно происходит воздействие: жара, холод, радость, горе, главное, чтобы внешний раздражитель вызывал неспецифическую реакцию организма.

Исследователи назвали отрицательный и неприятный стресс, который может нанести организму значительный вред – дистресс. Однако важно понимать, что стресс не всегда является вредным. Напротив, он может быть полезным и поддерживать различные функции организма. Ганс Селье считал, что даже такие безобидные вещи, как сон и положительные эмоции, могут стать стрессовыми факторами и вызвать серьезный стресс, но при этом не причинить организму значительного вреда. Следовательно, стремиться избежать воздействия стресса на организм в стрессовой ситуации – это неправильно.

Разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса попытался уже Ричард Лазарус (1970), который выдвинул концепцию, связанную с физиологическим стрессом и психологическим (эмоциональным) стрессом. Физиологический стресс возникает

---

<sup>1</sup> Мальцева, Т. В. Психология : учеб. пособие / Т. В. Мальцева. М. : РИОР : ИНФРА-М, 2017. 275 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; URL: <http://www.znaniium.com>]. (Высшее образование). <https://doi.org/10.12737/20779>.

при воздействии реального физического раздражителя, а психологический обусловлен оценкой человеком предстоящей ситуации как неблагоприятной, трудной или угрожающей.

Экстремальные воздействия, вызывающие ответную реакцию организма, называют стрессорами. В соответствии с концепцией Р. Лазаруса стрессоры могут быть физические (высокие температуры, промышленные интоксикации, шумы, монотонность трудового процесса, длительная изоляция, одиночество и т. п.) и психологические, связанные с необходимостью решения человеком субъективно важных и сложных задач, в которых для него заключен глубоко личностный смысл (сверхбыстрые изменения социальной среды, экстремальные условия деятельности, острый дефицит времени, сил и средств, неопределенность сложившейся ситуации, конфликтный выбор решения, завышенная самооценка при отсутствии реальных возможностей для достижения поставленной цели и др.).

В дальнейшем учеными было отмечено, что в физиологическом стрессе всегда присутствуют элементы психологического, а психологический стресс не может быть без физиологических изменений (Е. П. Ильин, 2001; В. Л. Марищук, 1984; и др.).

Большинство отечественных психологов (В. Я. Апчел, В. Н. Цыган, 1999; Е. П. Ильин, 2001; В. А. Бодров, 1995, 2000; и др.) понимают стресс как состояние психической напряженности, обусловленное адаптацией (приспособлением) психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности.

Существует разнообразие подходов к классификации стресса в современных научных работах. Основное внимание исследователями в них уделяется воздействию экстремальных факторов на жизнедеятельность человека. Определение уровня значимости внешних воздействий и способность субъекта преодолевать негативные факторы играет важную роль в таких сферах человеческой психики, как мотивационно-потребностная, эмоционально-волевая и когнитивная. Современные представления о сущности и механизмах стрессовой реакции, выбор стратегии поведения являются основой для этих подходов к классификации стресса, с точки зрения В. А. Бодрова.

Стресс возникает, когда индивид воспринимает внешнюю ситуацию как требование, которое может превысить его способности и

ресурсы. Поскольку экстремальные ситуации подразделяются на кратковременные и длительные, то в зависимости от этого стресс может быть как кратковременным, так и длительным.

Внутренние и внешние факторы, способствующие возникновению стресса, описаны в работах психолога В. Д. Небылицына. Кратковременный стресс приводит к быстрому расходованию поверхностных мобилизационных резервов. Однако если этого недостаточно для преодоления стрессовой ситуации, активизируются глубинные резервные возможности.

Длительный стресс характеризуется постепенной мобилизацией и истощением глубинных адаптационных резервов организма. С точки зрения ученого, внешние факторы являются главными источниками напряжения и перенапряжения. Влияние этих факторов и их особенности в психологическом отражении и оценке внешней ситуации определяются внутренними (личными) факторами. Важно отметить, что внутренние факторы (потенциальные ресурсы) человека являются тем, что помогает преодолевать жизненные кризисы и определяет интенсивность сопротивления стрессу. Уменьшение ресурсов приводит к увеличению уязвимости человека к различным расстройствам, связанным со стрессом, таким как тревога, страх, отчаяние и депрессия.

Когда ожидания, потребности и амбиции человека не сбываются, возникает внутриличностный стресс, который может привести к межличностному стрессу. Человек ощущает несоответствие своих потребностей и возможностей, не находится в гармонии с самим собой, и это отрицательно сказывается на его эмоциях и переживаниях. Эти негативные эмоции распространяются не только на собственное состояние, но и на окружающую действительность, а также могут повлиять на отношения с другими людьми. Межличностный стресс возникает как результат этой дисгармонии. Одной из сфер, где возникают проблемы в отношениях и управлении бытовыми делами, является семья. Конфликты между поколениями, трудности в работе по дому и постоянный страх потери близкого человека из-за болезни или смерти – все это примеры проблем, с которыми сталкиваются люди.

Экстремальными условиями окружающей среды и постоянным ожиданием непредвиденных последствий воздействия внешней среды

(загрязнение воздуха, воды, суровые погодные условия, повышенный уровень шума и т. д.) обусловлен широко распространенный в настоящее время экологический стресс.

Тяжелая рабочая нагрузка, отсутствие самоконтроля за результатами своей деятельности, ролевая неопределенность и конфликты связаны с рабочим стрессом. Этот вид стресса является результатом недостаточного обеспечения безопасности рабочего места, несправедливости оценок со стороны сослуживцев, нарушений организации труда.

Кроме того, эксперты считают финансовый стресс одним из видов стресса.

Таким образом, классификация стресса, которая была разработана на основе идей В. Д. Небылицына, включает следующие виды: внутриличностный, межличностный, личностный, семейный, рабочий, экологический и финансовый. Эта классификация является результатом множества исследований в области изучения стресса.

Однако, по мнению В. А. Бодрова, до сих пор не существует единого подхода к классификации стресса, и ученые используют различные его варианты.

Исследователи изучили следующие виды стресса: фрустрация, конфликт, тревога, давление, изменения.

#### 1. Фрустрация.

Одной из интересных форм эмоциональных состояний является фрустрация – состояние, возникающее в результате переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд.

Рассматривая состояние фрустрации, различают следующие составляющие: фрустратор, фрустрационную ситуацию, фрустрационную реакцию.

Фрустратор – это причина, вызывающая фрустрацию. Фрустрационная ситуация может базироваться на субъективной оценке в качестве непреодолимых и неустранимых препятствий при решении лично значимых задач. Данные преграды могут существовать лишь в поле субъективного восприятия конкретной личности, а могут быть и объективно представлены в реальности. Фрустрационная реакция – это психическое состояние личности, раскрывающееся в своеобразном комплексе негативных переживаний (страх, гнев, чув-

ство вины, стыда и т. д.) и поведенческих реакций (отказ, депрессия, агрессия, примитивизация, фиксация).

А. А. Радугин отмечает, что фрустрация – это чувство, возникающее у человека, когда он сталкивается с препятствиями на пути к достижению своих целей. Эти препятствия могут казаться непреодолимыми и мешать удовлетворению потребностей. При длительном наличии фрустрации у человека могут возникать злость, агрессия, приступы гнева и злости. Когда человек оказывается в безысходной ситуации, его эмоциональное состояние начинает влиять на его близких и окружающих. Обычный образ жизни нарушается, и он чувствует себя выброшенным из жизни. Фрустрация часто возникает из-за потерь и неудач, таких как проблемы на работе, потеря близких и разочарования в личной жизни. Самостоятельно справиться с этими стрессовыми проявлениями довольно сложно, поэтому необходима помощь психологов и психотерапевтов. Если помощь не оказывается своевременно, то могут возникнуть серьезные последствия, вплоть до психосоматических и психических заболеваний.

## 2. Конфликт.

Столкновение интересов и непримиримое противостояние встречаются в разных сферах жизни человека и наполняются отрицательными эмоциями. Конфликт – это ситуация, которая характеризуется столкновением взглядов, мнений и различных интересов. Подобные ситуации могут приводить к таким проявлениям, как астения, депрессия, а в некоторых случаях – к возникновению алкоголизма. Столкновение интересов может иметь длительный характер.

В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с конфликтами, которые имеют стратегию «приближение – избегание». Этот тип конфликта характеризуется тем, что возникшая ситуация может быть рассмотрена человеком с разных точек зрения – как положительная, так и отрицательная. Часто человеку сложно определить, подходит ли ему эта ситуация или нет.

Одной из наиболее распространенных форм конфликта являются межличностные конфликты. Они возникают, когда сталкиваются интересы двух или более людей.

Внутриличностные конфликты возникают, когда причина конфликта находится в самом человеке, в его внутреннем мире. Развитое

умение конструктивного преодоления данного вида конфликтов обуславливает психологическое здоровье личности<sup>1</sup>.

### 3. Давление.

В рабочих коллективах наиболее распространенным типом стресса является давление. Особенно оно проявляется в отношениях между руководителем и подчиненным. Подчиненному поручают выполнение определенной задачи и ожидают быстрых результатов. От него требуется немедленное выполнение требований руководителя. Давление может быть двух видов: соответствие со стороны руководителя и выполнение со стороны подчиненного. Ежедневно работающий человек ощущает воздействие обоих видов давления.

### 4. Изменения.

Неспецифические изменения, являющиеся наиболее распространенным видом стресса, непрерывно встречаются каждому человеку. Это связано с тем, что в течение жизни каждый человек сталкивается с различными переменами. Каждый новый день представляет собой уникальный и новый опыт, что всегда вызывает стресс для организма. Появление нового человека в нашей жизни также является источником стресса, а общение и взаимодействие с ним только усиливают его. Различные ситуации, с которыми мы сталкиваемся на протяжении жизни – брак, учеба, новое место работы, новые знакомства, рождение ребенка, – также являются источником стресса, но в разной степени. Все эти события, люди и ситуации оказывают неспецифическое воздействие на психику человека, являясь специфическими сами по себе.

Итак, стресс – это совокупность защитных реакций организма на раздражитель. Обобщив полученные сведения, можно сделать вывод о том, что стресс представляет собой неспецифическую цепочку, состоящую из стрессора (раздражителя), организма и стресса либо дистресса.

Однако длительное время оставался непонятным механизм влияния стрессогенного фактора на организм человека. Стрессогенный фактор, не являющийся биологическим или физиологическим, не мо-

---

<sup>1</sup> Мальцева, Т. В. Подходы к преодолению внутриличностных конфликтов у сотрудников органов внутренних дел / Т. В. Мальцева // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 72–76.

жет напрямую воздействовать на нервную систему. Возникал вопрос о наличии промежуточного звена, которое отвечает за запуск стрессового механизма.

«Отец биологического стресса» Г. Селье изучал данный вопрос. В своей работе он подчеркивал, что стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека и может как снижать, так и повышать устойчивость организма. При этом, как бы сложно организму не приходилось справляться с трудностями, он все преодолевает при помощи двух основных типов реакции – активной (борьба или бегство) и пассивной (готовности терпеть). Свои исследования Г. Селье начал с анализа процесса адаптации, чтобы выяснить механизм образования стресса<sup>1</sup>. Для иллюстрации автор привел пример потери работы человеком. Первоначальной реакцией на такую ситуацию будет возникновение тревоги. Тревога представляет собой силу, которая мобилизует или защищает организм. Адаптация возможна только при наличии достаточных защитных сил. Следовательно, Ганс Селье утверждал, что стадия тревоги является первой стадией развития механизма стресса. При возникновении стресса организм начинает активно сопротивляться, но только если у него достаточно защитных сил. Исследователь считал, что второй этап развития стресса – это стадия сопротивления организма. Однако стоит отметить, что организм не может постоянно сопротивляться, так как его защитные силы ограничены. В конечном итоге наступает момент, когда организм останавливается из-за истощания его ресурсов. Таким образом, третья фаза стресса – это истощение. Организм может переносить стрессоры в течение длительного времени, но существует предел, после которого сопротивление прекращается.

Таким образом, в 1936 году Г. Селье представил концепцию общего адаптационного синдрома (ОАС), в которой он выделил три фазы. Первая фаза – тревоги и мобилизации защитных способностей. Однако сопротивляемость организма может оказаться недостаточной. Если стрессовый фактор слишком сильный, это может привести к смерти. Вторая фаза – фаза сопротивления, на которой признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивления организма

---

<sup>1</sup> Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье; пер. с англ. М.: Мед-гиз, 1960. 254 с.

повышается выше обычного. На этой фазе организм сопротивляется действию стрессора, если оно совместимо с его адаптационными возможностями. Гибель организма может наступить вследствие длительного воздействия стрессового фактора, что представляет третью фазу – истощения.

Таким образом, анализ различных концепций показывает, что существует разнообразие подходов к классификации стресса в современных научных работах. Выдающиеся классики, а также представители современной психологической науки, такие как Л. М. Аболин, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, Ф. Е. Василюк, В. А. Ганзен и др. рассматривают стрессовое состояние через категорию «психическое состояние»<sup>1</sup>.

Кроме того, внимание ученых и практиков привлекает проблема адаптации организма человека к стрессовым ситуациям, которая находит свое решение в работах многих исследователей.

### **1.3 Профессиональный стресс преподавателей высшей школы и ресурсы для его преодоления**

Профессиональный стресс – это многообразный феномен, проявляющийся в психических, соматических реакциях на сложные, энергозатратные ситуации, возникающие в трудовой деятельности человека. На сегодняшний день профессиональный стресс включен

---

<sup>1</sup> Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.; Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. Москва-Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 650 с.; Аболин Л. М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблем стресса // Ученые записки Казанского государственного университета. 2008. Т. 150, кн. 3. Гуманитарные науки. С. 94–106; Стресс и постстрессовые расстройства: личность и общество / С. Г. Сукиасян, А. С. Тадевосян, С. С. Чшмаритян, Н. Г. Манасян. Ер.: Асогик, 2003. 348 с.; Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 21–25. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>; Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Наука, 1983. С. 542–543; Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 4. С. 32–44.

отдельной рубрикой в Международную классификацию болезней (МКБ-10).

Изучению проблем стресса в профессиональной деятельности уделяется большое внимание не только в рамках психологии, медицины, но и таких дисциплин, как социология, физиология и даже политика. Данные дисциплины объединены задачей обеспечения высокой эффективности труда посредством поиска оптимального напряжения. Но самое главное, на что сфокусировано внимание исследователей, чтобы напряжение в результате длительного нервно-психического воздействия не приводило бы к стрессовым ситуациям.

Профессиональный стресс и его разновидности, возникающие в процессе работы, могут отрицательно сказываться на работоспособности организации, приводить к потере кадров. Даже в отлично работающих государственных учреждениях, где достаточно профессиональное руководство и менеджмент, психологический стресс имеет воздействие разрушающего характера. Это объясняется особенностями самой работы, структурно-организационным планом, характером межличностного взаимодействия в коллективе, культурой организации, а также личностными особенностями работников организации.

Возникающие в профессиональной среде стрессы оказывают отрицательное воздействие как на саму организацию в целом, на ее конкурентоспособность на рынке услуг, стабильность, так и на каждого конкретного человека. Оказывая влияние на работника, стресс влияет как на психическое, так и на соматическое состояние человека. Как следствие, снижается продуктивность сотрудников, финансовая эффективность организации.

К сожалению, в последние десятилетия исследователи отмечают неблагоприятные перемены в картине психического здоровья населения. Согласно данным О. О. Шемякиной в России за 1950–1998 годы уровень заболеваемости психическими расстройствами поднялся более чем в два раза: с 137,4 до 301,3 на 1 000 жителей. В 2000-х годах наблюдается рост неврозов, психозов, ПТСР (посттравматических стрессовых расстройств), психосоматических расстройств, характерологических и патохарактерологических ре-

акций, т. е. именно тех нервно-психических заболеваний, которые являются реакцией на психический стресс<sup>1</sup>.

Профессиональный стресс неоднороден. Например, Н. В. Самоукина предложила классификацию, в которой выделила три вида профессионального стресса<sup>2</sup>.

Первый из них – информационный, который возникает, когда невозможно справиться с поставленной задачей или принять важное решение в ограниченное время. Часто это сопровождается ощущением неопределенности, недостатка или переизбытка информации и постоянных изменений в условиях работы.

Ввиду актуальности в современной цивилизации данного вида стресса следует сделать отступление для описания исследования, проведенного среди сотрудников силовых ведомств по оценке их информационно-психологической стресс-толерантности. Методика оценки информационно-психологической стресс-толерантности разработана В. Е. Петровым<sup>3</sup> для изучения проблематики стрессового воздействия на персонал организации. Согласно диагностической концепции стресс-толерантность базируется на семикомпонентной структуре, в составе которой выделяются следующие компоненты.

1. *Информационная активность* – это готовность индивида самостоятельно, в достаточном объеме, оперативно и на постоянной основе добывать личностно значимую информацию. При этом принципиального значения не имеет степень ее достоверности или полезности, а также возможности реализации на практике. Несмотря на то что многообразие и постоянное увеличение объема информации не дают однозначного понимания истинной картины мира, проявляя информационную активность, человек проникается идеей личностной и социальной безопасности, информационной идентичности, снижения чувства безнадежности или отчаяния. Со временем избыточная ин-

---

<sup>1</sup> Шемякина О. О. Анализ причин стресса и методы его профилактики // Психология и право. 2012. Т. 2, № 2. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012\\_n2/52061](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52061) (дата обращения: 21.10.2023).

<sup>2</sup> Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. 2-е издание. СПб. : Питер, 2004. 224 с.

<sup>3</sup> Петров В.Е. Векторная модель психологической диагностики информационной стресс-толерантности представителей силовых ведомств // Прикладная психология и педагогика. 2023. Т. 8. № 1. С. 150-160. DOI: <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-1-150-160>.

формационная активность формирует некоторый психотип информационной зависимости, стремление интегрировать поступающие сведения в экзистенциональное поле личности.

2. *Информационный скептицизм* – это критически-недоверчивое отношение к информации не зависимо от ее источника или степени достоверности. Данная особенность личности не исключает стремления к получению новых сведений. На первый план выходят: особое (осторожное, предвзятое, установочное, подозрительное, сверхбдительное и т. п.) отношение к информации, сверхкритичность в ее оценке, убежденность в «засоренности», некоторый агностицизм. Индивид ориентирован на устранение всех сомнений в информационном поле.

3. *Информационная неразборчивость* – это стремление к потреблению информации без оценки ее качества, своеобразная безвкусица к сведениям. Причины варьируются: от неуверенности личности, некритичности мышления, информационной гипертолерантности, нежелания верифицировать сведения или неорганизованности до когнитивной сложности информационного поля. Подобное разнообразие делает человека уязвимым для перенасыщения, а инфо-гигиена ставится под угрозу.

4. *Сензитивность к информационному стрессу* – это склонность человека психологически вовлеченно реагировать на информацию, которая выступает своеобразным стрессором. Даже минимальный уровень стрессогенности сведений и ее генерализации в СМИ обуславливает у индивида рост психического напряжения, переживаний, фобий и т. п. Сензитивность проявляется в форме повышенной внушаемости, ранимости, эмоциональности.

5. *Генерация стрессогенной информации* – это склонность индивида с разной степенью осознанности распространять среди окружающих информацию, оказывающую стрессогенное воздействие на окружающих. В одних случаях процесс генерализации выступает продолжением внутренней работы личности по переработке негативных информационных переживаний, в других – предстает способом снятия психологического напряжения, в-третьих – является умыслом на создание в социуме определенного негативного информационного поля.

6. *Стресс-регуляция поведения* – это способность человека управлять собственным поведением в условиях интенсивного негативного информационно-психологического воздействия. Реализуется как посредством применения различных копинг-стратегий, так и в форме индивидуальных моделей преодоления информационного стресса. Низкая способность к стресс-регуляции потенцирует девиантные формы преодолевающего поведения (например, алкоголизация, уход в фейк-реальность, нарушение пищевого поведения и т. п.).

7. *Напряженность конфликта ценности при стрессе* – это склонность индивида к конверсии информационного стресса в конфликт или конкуренцию ценностей личности. Под влиянием негативного информационно-психологического воздействия происходит своеобразная ревизия интересов, мотивов, целей жизнедеятельности. В фазе максимальной психологической напряженности может инициироваться экзистенциальный или смысложизненный кризис.

В эмпирическом исследовании проблематики информационно-психологического стресса приняло участие 270 человек (представители силовых ведомств – военнослужащие и сотрудники полиции). Средний возраст – 26,57 лет (СКО – 7,08). Полностью валидных протоколов – 262 ед. Методики исследования – «Опросник информационной стресс-толерантности» В. Е. Петрова, форма А (122 пункта); тест определения степени внушаемости В. В. Деларю, С. В. Клаучека (адаптация Е. Мерзляковой), тест уверенности в себе В. Г. Ромека, анкета самооценки информационно-психологического воздействия на личность. Для обработки психодиагностических данных применялись: расчет описательной статистики (табл. 1), оценка корреляции показателей по непараметрическому критерию Ч. Спирмена и различий в независимых группах с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 1

*Описательная статистика к методикам  
психологического исследования*

№	Наименование шкалы	$X_{cp}$	СКО
1	Информационная активность*	25,79	5,30
2	Информационный скептицизм*	13,43	4,07
3	Информационная неразборчивость*	13,27	3,30
4	Сензитивность к информационному стрессу*	20,44	4,23
5	Генерация стрессогенной информации*	16,18	3,78
6	Стресс-регуляция поведения*	26,60	4,61
7	Напряженность конфликта ценностей при стрессе*	12,10	3,26
8	Уверенность в себе**	11,35	3,97
9	Социальная смелость**	17,80	4,05
10	Инициатива в социальных контактах**	12,33	3,51
11	Внушаемость***	17,06	4,35

*Примечание:* \* – опросник В. Е. Петрова; \*\* – тест В. Г. Ромека; \*\*\* – тест В. В. Деларю, С. В. Клаучека.

Сопоставление самооценочных показателей информационно-психологической сензитивности ( $n=262$ ) с индикаторами психодиагностических методик позволило сформировать диагностическую модель оценки информационно-психологической стресс-толерантности (рис. 5). В корреляционные плеяды вошло: пять из семи шкал опросника «Опросник информационной стресс-толерантности», одна из трех шкал теста оценки уверенности в себе («Уверенность в себе»), шкала «Внушаемость» теста определения степени внушаемости. Основу модели оценки «Информационно-психологической стресс-толерантности» составили такие характеристики, как: прямая корреляционная связь – «Стресс-регуляция поведения» ( $R_s=0,754$ ,  $p=0,01$ ), «Информационный скептицизм» ( $R_s=0,669$ ,  $p=0,01$ ), «Уверенность в себе» ( $R_s=0,373$ ,  $p=0,05$ ), обратная корреляционная связь – «Сензитивность к информационному стрессу» ( $R_s=-0,801$ ,  $p=0,01$ ), «Информационная неразборчивость» ( $R_s=-0,413$ ,  $p=0,05$ ), «Напряженность конфликта ценностей при стрессе» ( $R_s=-0,350$ ,  $p=0,05$ ), «Внушаемость» ( $R_s=-0,346$ ,  $p=0,05$ ).



*Рис. 5. Диагностическая модель оценки информационно-психологической стресс-толерантности*

На основе результатов анкетного опроса сотрудников силовых ведомств о степени их сензитивности к информационно-психологическому стрессу и особенностях поведения в ситуациях информационного давления были выделены две полярные группы по 30 человек: 1) лица, не подверженные негативному информационно-психологическому воздействию; 2) лица с выраженной проблематикой сензитивности к информационно-психологическому стрессу. Эмпирические данные в независимых группах сравнивались по U-критерия Манна-Уитни (табл. 2).

Таблица 2

## Оценка различий в полярных группах

№	Наименование шкалы	X <sub>ср 1</sub>	X <sub>ср 2</sub>	U-критерий
1	Информационная активность	24,00	25,81	378
2	Информационный скептицизм	16,47	12,43	324*
3	Информационная неразборчивость	11,04	17,22	298*
4	Сензитивность к информационному стрессу	16,79	27,80	290**
5	Генерация стрессогенной информации	15,80	18,94	340
6	Стресс-регуляция поведения	35,03	19,11	267**
7	Напряженность конфликта ценностей при стрессе	11,47	17,01	355
8	Уверенность в себе	14,98	10,13	331*
9	Социальная смелость	17,82	17,77	393
10	Инициатива в социальных контактах	12,07	12,82	401
11	Внушаемость	15,45	17,18	347

*Примечание:* \* – уровень значимости 0,05; \*\* – уровень значимости 0,01.

Статистически значимые различия в группах на уровне 0,01 были установлены по следующим диагностическим индикаторам: «*Стресс-регуляция поведения*» (U=267) и «*Сензитивность к информационному стрессу*» (U=290). Лица, не подверженные негативному информационно-психологическому воздействию, в большей степени способны управлять собственным поведением в условиях интенсивного действия стрессогенных факторов, психологически взвешенно реагируют на различную информацию, вероятность генерализации соответствующих переживаний низка.

Отмечены статистически значимые различия на 0,05 для трех измеренных показателей: «*Информационная неразборчивость*» (U=298), «*Информационный скептицизм*» (U=324) и «*Уверенность в себе*» (U=331). Информационно стресс устойчивых сотрудников отличает стремление оценивать достоверность, полноту и непротиворечивость воспринимаемых сведений, доверие к источнику данных, критичность мышления, подозрительное и сверхбдительное отношение к информации, ориентация на устранение всех сомнений в информационном поле, уверенность в собственной правоте, выраженная личностная позиция.

Иные показатели методик эмпирического исследования не продемонстрировали статистически значимых различий в группах. Методика определения степени внушаемости В. В. Деларю и С. В. Клаучека, к сожалению, не проявила хороших дифференциальных способностей применительно к изучению личности представителей силовых ведомств.

Анализируя полученные результаты с точки зрения личностных предикторов информационной стресс-толерантности, диагностические характеристики целесообразно объединить в три условные группы. *Виктимологическими* характеристиками сензитивности к негативному информационно-психологическому воздействию следует считать информационную неразборчивость, сензитивность к информационному стрессу, генерацию стрессогенной информации, напряженность конфликта ценностей при стрессе. *Личностными протекторами* информационно-психологического стресса являются информационный скептицизм, стресс-регуляция поведения, уверенность в себе. Информационную активность можно рассматривать как *амбивалентный* параметр (умеренная степень выраженности характеристики повышает информационную стресс-толерантность, а чрезмерно высокая или, наоборот, низкая – снижает).

Следующий вид стресса – эмоциональный. Он может возникнуть при реальной или предполагаемой опасности, а также при переживаниях унижения, вины и гнева. Эмоциональный стресс часто сопровождает деловые отношения в случае конфликтных ситуаций. Это может привести к разрушению глубинных установок и ценностей работника, что сопровождается острой эмоциональной реакцией.

Третий вид стресса – коммуникативный, – возникает при затрудненном деловом общении или проблемах в коммуникации. Неспособность наладить взаимодействие может вызвать у работника повышенную тревогу и раздражительность. Кроме того, этот вид стресса может быть вызван ситуациями, когда невозможно отказать, или проявлением коммуникативной агрессии и т. д.

Причины профессионального стресса, как и других видов стресса, могут быть разные. Например, профессиональный стресс связан с трудовой деятельностью и может быть вызван низкой заработной платой, неприятным коллективом, плохими отношениями с коллегами. В результате производительность труда будет снижаться, а

желание работать пропадет. Это в свою очередь окажет влияние на отношения с близкими людьми и приведет к ухудшению «качества самого себя».

Занятие определенной профессиональной деятельностью является необходимым фактором, который влияет на уровень стресса у человека. Проведенные исследования показали, что в первую очередь стрессу подвергаются люди, чьи профессии связаны с экстремальными ситуациями, например, пожарные, спасатели МЧС, и в целом профессиональная деятельность в области «человек – человек»<sup>1</sup>. Это происходит потому, что при такой профессиональной деятельности, когда приходится работать в неблагоприятных условиях, человек жертвует собой, преодолевает воду, огонь, жару. Все это налагает определенную ответственность.

Сотрудники органов внутренних дел также в большой мере подвержены влиянию данного вида стресса, поскольку их деятельность связана с множеством экстремальных и эмоционально-отрицательных факторов<sup>2</sup>.

Многочисленные психологические исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом<sup>3</sup>, указывают на высокий

---

<sup>1</sup> Шевченко Т. И., Макарова Н. В., Бохан Т. Г. Стрессоустойчивость специалистов опасных профессий МЧС России // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 369. С. 164–167.

<sup>2</sup> Труфанов Н. И. К вопросу о профилактике стрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел // Прикладная юридическая психология. 2022. № 2(59). С. 54–60.

<sup>3</sup> Лебедев, И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России) : автореф. дис. ... докт. психол. наук / И. Б. Лебедев. СПб., 2002; Шихова, А. П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. П. Шихова. СПб., 2009; Пряхина, М. В. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика / М. В. Пряхина, И. Ю. Кобозев. СПб., 2011; Гольцева Т. П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 6. С. 221–227; Уразаева Г. И. Нравственное воспитание сотрудников органов внутренних дел и психологическая безопасность их личности // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: теория и практика : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 1. Казань, 2012. С. 576–582; Мальцева, Т. В. Профессиональный стресс сотрудников полиции как диссонанс между социальными и семейными ожиданиями // Взаимодействие науки и общества – как современный механизм развития : материалы международной научно-

уровень профессионального стресса у сотрудников правоохранительных органов. Следствием выступают состояния хронической усталости, профессиональные деструкции, психосоматические расстройства, заболевания, злоупотребление алкоголем, разводы и т. д. Стрессогенность профессии так или иначе обуславливает и кадровые проблемы.

Сегодня большинство зарубежных исследователей признают стресс, вызванный профессиональной деятельностью полицейского, хроническим, отрицательно влияющим как на субъекта труда, так и на организацию в целом. В ряде работ эмпирическим путем доказывается отрицательная взаимосвязь профессии полицейского с психическим здоровьем<sup>1</sup>, конфликтностью в семье<sup>2</sup>, неадаптивными копинг-стратегиями<sup>3</sup>, самоубийствами<sup>1</sup>, результативностью труда<sup>2</sup>,

---

практической конференции. – Волоколамск, 2020. – С. 56–58; Мальцева, Т. В. Психологические особенности ресурсов стрессоустойчивости руководителей органов внутренних дел Российской Федерации / Т. В. Мальцева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2023. – № 1 (97). – С. 215–220. – DOI:10.35750/2071-8284-2023-1-215-220; Abdollahi K. M. Understanding police stress research // *J. Forensic Psychol Pract*, 2002. V. 2. Pp. 1–24; Brough P. Comparing the influence of traumatic and organizational stressors on the psychological health of police, fire, and ambulance officers // *Int. J. Stress Manag*, 2004. V. 11(3). Pp. 227–244. DOI.org/10.1037/1072-5245.11.3.227; Collins P. A., Gibbs A. C. Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a country police force // *J. Occup Med*. 2003. V. 53. Pp. 256–264; Duran F., Woodhams J. & Bishopp D. An Interview Study of the Experiences of Police Officers in Regard to Psychological Contract and Wellbeing // *J. Police Crim Psych*, 2019. V. 34. Pp. 184–198. DOI.org/10.1007/s11896-018-9275-z; Garbarino S., Cuomo G., Chiorri C., Magnavita N. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit // *BMJ Open*, 2013. V. 3(7). DOI.org/10.1136/bmjopen-2013-002791; Gomes A.R., Afonso J.M.P. Occupational stress and coping among Portuguese military police officers. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2016. V. 34(1). Pp. 47–65. DOI.org/10.12804/apl34.1.2016.04; Yun I., Hwang E., Lynch J. Police stressors, job satisfaction, burnout, and turnover intention among south Korean police officers. *Asian J Criminol*. 2015. V. 10 (1). Pp. 23–41; и др.

<sup>1</sup> Baldwin S., Bennell C., Andersen J. P., Semple T., Jenkins B. Stress-Activity Mapping: Physiological Responses During General Duty Police Encounters // *Front Psychol*. 2019.

<sup>2</sup> Griffin J. D., Sun I. Y. Do work-family conflict and resiliency mediate police stress and burnout: a study of state police officers // *Am. J. Crim. Just.* 2018. V. 43. Pp. 354–370. DOI: 10.1007/s12103-017-9401-y.

<sup>3</sup> Zulkafaly F., Kamaruddin K., Hassan N. H. Coping strategies and job stress in policing: a literature review // *Int. J. Acad. Res. Bus. Soc. Sci.* 2017. V. 7. Pp. 458–467. DOI: 10.6007/IJARBSS/v7-i3/2749.

контрпродуктивным рабочим поведением<sup>3</sup>, деструктивным взаимодействием с гражданами (применение чрезмерной силы)<sup>4</sup> и пр.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов в Российской Федерации имеет ряд особенностей, выступающих как причины, влекущие за собой возникновение стрессов. Среди них выделяют:

1) полная правовая регуляция трудовой деятельности (необходимость знать и грамотно применять нормативные документы, регламентирующие деятельность в различных условиях оперативно-служебной деятельности);

2) обязанность выполнения поставленных служебных задач, отличающихся чрезвычайным разнообразием, в строго ограниченные промежутки времени;

3) наличие властных полномочий в сочетании с повышенной ответственностью за принятие служебных решений и результаты своей деятельности;

4) ненормированность рабочего времени (частое привлечение к исполнению служебных обязанностей сверх установленной продолжительности рабочего дня);

5) допуск к табельному огнестрельному оружию, а также повышенная ответственность, связанная с применением боевых приемов борьбы, табельного огнестрельного оружия;

б) экстремальные условия деятельности (исполнение служебных обязанностей в темное время суток, наличие конфиденциальных сведений, риск и опасность в оперативно-служебной деятельности для жизни и здоровья сотрудника, высокая

---

<sup>1</sup> Costa T., Passos F., Queiros C. Suicides of Male Portuguese Police Officers – 10 years of National Data // *Crisis*. 2019. V. 40(5). Pp. 360–364. DOI: 10.1027/0227-5910/a000570.

<sup>2</sup> Kelley D. C., Siegel E., Wormwood J. B. Understanding Police Performance Under Stress: Insights From the Biopsychosocial Model of Challenge and Threat // *Front Psychol*. 2019. V. 10. DOI: org/10.3389/fpsyg.2019.01800.

<sup>3</sup> Smoktunowicz E., Baka L., Cieslak R., Nichols C. F., Benight C. C., Luszczynska A. Explaining counterproductive work behaviors among police officers: the indirect effects of job demands are mediated by job burnout and moderated by job control and social support // *Hum. Perform.* 2015. V. 28. Pp. 332–350.

<sup>4</sup> Mastracci S. H., Adams I. T. It's not depersonalization, It's emotional labor: examining surface acting and use-of-force with evidence from the US // *Int. J. Law Crime Just.* 2019. DOI:10035810.1016/J.IJLCJ.2019.100358.

эмоциональная напряженность труда, столкновение с травмированными жертвами преступных посягательств, вид людских страданий и т. д.);

7) необходимость конструктивной организации собственной работы и совместной работы с другими должностными лицами, правоохранительными органами, сторонами в уголовном процессе и т. д.;

8) требования к соблюдению нравственных ценностей, обязательств и принципов службы в органах внутренних дел; профессионально-этических стандартов служебного и внеслужебного поведения, взаимоотношений в служебном коллективе; профессионально-этического стандарта антикоррупционного поведения.

Перечисленные выше особенности профессиональной деятельности создают условия, требующие от сотрудника максимального напряжения физиологических и психических функций, повышенного волевого усилия, иначе говоря, вызывают напряженность или стресс<sup>1</sup>.

Безусловно, профессиональная деятельность, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России не связана с психотравмирующими ситуациями, в которых находятся другие сотрудники правоохранительных органов. Они практически не сталкиваются с ситуациями, угрожающими сохранности жизни человека, лишены восприятия устрашающих картин смерти и ранений других людей, или с ситуациями, связанными с собственной виной за смерть или травму другого человека и пр., т. е. с обстоятельствами, которые предъявляют высокие требования к стрессоустойчивости сотрудников, выдержке в ситуациях высокого психического напряжения. Однако профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России сталкивается с другими факторами профессионального

---

<sup>1</sup> Мальцева, Т. В. Особенности конфликтов руководителей органов внутренних дел и их проявление в профессиональной деятельности / Т. В. Мальцева, В. В. Вахнина // Прикладная психология и педагогика . 2021. Т. 6, №. 2. С. 193–205. DOI: 10.12737/2500-0543-2021-6-2-193-205; Мальцева, Т. В. Взаимосвязь уровня сформированности фаз стресса со стратегиями совладающего поведения и ресурсами руководителей / Т. В. Мальцева, Е. А. Тихонова // Психологические и педагогические проблемы в профессиональной деятельности: традиции и тенденции : материалы всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2022.

стресса: необходимостью быстрого принятия решений в проблемных ситуациях; требованием к длительной концентрации внимания; высокой насыщенностью межличностных взаимодействий; необходимостью строгого выполнения нормативов, требований; высокой рабочей нагрузкой; высокой ответственностью за принимаемые решения.

Выше было отмечено, что кратковременный стресс наносит здоровью человека малозначительный вред, как в физиологическом, так и в психическом плане. Данный стресс может характеризоваться как «пробуждение» или «встряска». Возникает фаза сопротивления, но у организма достаточно сил, чтобы справиться со стрессом. Такой стресс характеризуется головной болью, легкой депрессией, расстройством желудочно-кишечного тракта. С профессиональной точки зрения отмечается некоторое снижение работоспособности, а также повышается утомляемость.

Отличительной чертой длительного стресса является то, что он по времени может продолжаться достаточно долго. Возникают психосоматические реакции, которые являются причинами возникновения опасных для жизни человека заболеваний. Длительный стресс может вызывать как незначительные для здоровья заболевания, такие как астения, депрессивные состояния, нарушение сна, невроты, так и достаточно тяжелые заболевания, такие как астма, вегето-сосудистая дистония, инсульт, инфаркт.

Однако длительный стресс не так опасен, как хронический стресс. Отличительной характеристикой хронического стресса является постоянное нахождение организма в состоянии стресса. Еще одной особенностью данного типа стресса является его развитие. Оно происходит на протяжении недель, месяцев и даже лет. Развитие происходит медленно, и стресс усиливается с каждой вновь возникающей стрессовой ситуацией. Последствия хронического стресса практически не обратимы. Как следствие такого стресса возникают тяжелейшие заболевания, такие как сахарный диабет, психические расстройства, снижение иммунитета, онкологические заболевания.

Стрессы, возникающие в профессиональной деятельности, характеризуются длительностью. Очень редко они бывают кратковременными. Отличительной особенностью является их

частая повторяемость. Последствиями такого типа стресса будет снижение жизненных функций и исчезновение желания работать. Кроме того, возникновение синдрома эмоционального выгорания также будет являться последствием воздействия стресса, как в профессиональной деятельности, так и в обычной жизни. Внутренние резервы организма играют основную роль в подверженности стрессогенным факторам. При условии, что внутренние резервы организма достаточно велики, организм может сопротивляться стрессовым воздействиям. Стрессоустойчивость представляет собой яркий пример сопротивления стрессорам<sup>1</sup>.

В 2018 году исследователями из Ставропольского государственного университета (СГУ) было проведено изучение проблемы профессионального стресса преподавателей высшей школы<sup>2</sup>. Авторы проанализировали уровень стрессоустойчивости, самооценку тревожности, уровень профессионального стресса. Исследование 40 преподавателей СГУ в возрасте от 35 до 75 лет показало, что большинство сотрудников имеют средний уровень устойчивости к общему стрессу. Респонденты в возрасте 30–44 года продемонстрировали хороший и удовлетворительный уровень стрессоустойчивости. По мере повышения стажа и возраста (с 45 лет) общий уровень стрессоустойчивости преподавателей снижается. По итогам проведенного исследования авторами было рекомендовано в целях решения проблемы формировать и реализовывать специальные программы по профилактике стресса среди преподавателей высшей школы и психологической коррекции нуждающихся.

Для того чтобы в полной мере рекомендовать профилактические мероприятия по снижению влияния стресса, преподавателям высшей школы необходимо рассмотреть факторы, оказывающие влияние на формирование и развитие стресса. Условно данные факторы можно разделить на три группы: внешние стрессоры,

---

<sup>1</sup> Собольников В. В., Репп О. А. Стрессоустойчивость сотрудников правоохранительных органов в ситуациях профессионального стресса // Профессиональное образование в современном мире. 2018. № 8(3). DOI: [org/10.15372/PEMW20180318](https://doi.org/10.15372/PEMW20180318); Мальцева, Т. В. Психологические ресурсы стрессоустойчивости руководителей органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / Т. В. Мальцева, Е. А. Тихонова. М. : Академия управления МВД России, 2022. 68 с.; и др.

<sup>2</sup> Сказко А. С., Костина Г. В. Профессиональный стресс в деятельности преподавателей высшей школы.

внутриорганизационные стрессоры и индивидуальные источники стресса. Внешние источники стресса связаны с неблагоприятными отношениями с коллегами и руководством. Внутриорганизационный стресс может быть вызван: ненормированным режимом деятельности (для профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России); отсутствием эргономичного рабочего места (для преподавателей гражданских вузов); неграмотными управленческими решениями; бюрократизмом; отсутствием участия в принятии решений; конкуренцией за продвижение по службе (карьерный рост); отсутствием четкого разграничения полномочий и должностных обязанностей; отсутствием мер эффективного поощрения сотрудников; дисциплинарными взысканиями; лишением премий и т. п.

Индивидуальные источники стресса связаны с характеристикой личности педагога. Так, например, в результате накопления профессионального опыта у преподавателей образовательных организаций МВД России может сформироваться недоверие к друзьям, близким и окружающим людям, что, в свою очередь, может негативно повлиять на отношение к службе. У педагогов гражданских вузов финансовая неудовлетворенность, невозможность достичь профессиональных благ, отсутствие возможности профессионального и карьерного роста также может привести к внутреннему напряжению и возникновению различных стрессовых проявлений: тревожности, агрессивности, неудовлетворенности трудом. Кроме того, отсутствие знаний и навыков саморегуляции также является предпосылкой возникновения стресса и его последствий.

Из-за хронического стресса в профессиональной сфере развивается синдром профессионального выгорания, который ведет к физическому, эмоциональному и умственному истощению. Степень профессионального выгорания зависит от жизненных стратегий, которые применяет работник. Известно, что высокий уровень выгорания характерен для людей, которые не проявляют активность в сопротивлении стрессовым ситуациям.

Помимо изучения влияния стрессовых организационных факторов внимание ученых и практиков привлекает проблема адаптации организма человека в целом к стрессовым ситуациям. Данная проблема находит свое решение в работах многих исследователей, в том

числе и Г. Селье, который ввел в науку понятие «общий адаптационный синдром», обозначающее схему реакции организма на стрессовое воздействие и последовательно проявляющуюся в тревоге, сопротивлении, истощении организма.

Г. Селье выделял два вида адаптационных ресурсов при стрессе – поверхностную адаптационную энергию и глубокую адаптационную энергию<sup>1</sup>. Поверхностные ресурсы организма активизируются при первой необходимости и могут легко восстанавливаться после сна, приема пищи или отдыха. Глубокая адаптационная энергия активируется, когда человек находится в стрессовой ситуации в течение длительного времени и истощаются поверхностные адаптационные ресурсы. Старение и гибель организма связаны с истощением глубоких адаптационных ресурсов.

В 1952 году Б. Голдстоун предложил свою концепцию адаптационной энергии, продолжая развивать идеи Г. Селье. В отличие от утверждений Г. Селье о том, что адаптационная энергия ограничена и задана с рождения, Б. Голдстоун опровергает эти утверждения на основе своих исследований. В его концепции говорится о постоянной продукции адаптационной энергии, которая может накапливаться и храниться в ограниченном количестве. Слабые негативные стимулы, поступающие непрерывно, преодолеваются благодаря постоянной адаптации. Однако если стимулы слишком сильные, они могут требовать большего расхода адаптационной энергии, чем ее производится. В таком случае запускается адаптационный резерв, но если он будет исчерпан, то наступит смерть организма. Существует максимальная скорость потребления адаптационной энергии, при которой организм может не справиться даже при наличии дополнительных стимулов.

Согласно В. А. Бодрову для преодоления стрессовых ситуаций могут быть использованы различные виды ресурсов<sup>2</sup>. Так, личностные ресурсы, такие как самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства и самоэффективность, являются установками, которые помогают регулировать поведение. Решение проблемы и контроль эмоций осуществляются с помощью когнитивных, психомоторных, эмоциональных и волевых способностей человека,

---

<sup>1</sup> Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме.

<sup>2</sup> Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление.

которые являются психологическими ресурсами. Умения, знания, навыки и опыт решения сложных задач в трудных ситуациях составляют профессиональные ресурсы. Межличностные отношения, социальная и моральная поддержка, жизненные ценности и самоуважение являются социальными ресурсами. Физическое и психическое здоровье, а также функциональные резервы организма входят в физические ресурсы. Материальные ресурсы означают уровень финансового и жилищного обеспечения.

Адаптационный потенциал личности, согласно Н. Л. Коноваловой, представляет собой интегрирующую характеристику психического здоровья, которая объединяет в себе внутренние факторы, определяющие эффективность адаптивных изменений<sup>1</sup>. В свою очередь, психическая адаптивность является совокупностью этих внутренних факторов и тесно связана с врожденными и приобретенными качествами, имеющими влияние на разных этапах развития личности.

С. Т. Посохова утверждает, что адаптационный потенциал содержит в себе скрытые адаптивные способности. Он представляет собой комплексное образование, которое включает социально-психологические, психические и биологические свойства и качества, необходимые для адаптации к произошедшим в реальности изменениям.

А. М. Богомолов, обобщив множество концепций адаптационного феномена, приходит к выводу о наличии общих черт личностного адаптационного потенциала. Во-первых, потенциал рассматривается как интегральное образование, состоящее из индивидуально-психологических признаков, которые определяют эффективность психической адаптации. Во-вторых, изучение этого потенциала должно осуществляться в рамках системного анализа, так как он обладает свойствами системы. В-третьих, важно отметить, что личностный адаптационный потенциал включает не только уже существующие свойства, но и латентные. В-четвертых, связан с возрастными

---

<sup>1</sup> Маклаков А. Г., Сидорова А. А. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adaptatsionnogo-potentsiala-lichnosti-i-ego-razvitie-v-protssesse-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 21.10.2023).

психологическими особенностями личности. В-пятых, связан с определением границ адаптационных возможностей организма и устойчивости к воздействию стрессогенных факторов.

Таким образом, решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «человек – среда» играет психическая адаптация. Механизм адаптации, выработанный в результате эволюции, обеспечивает существование организма в постоянно меняющихся условиях среды. Личностные, психологические, профессиональные, социальные и физические ресурсы должны способствовать преодолению, снижению влияния стресса.

Подводя итог главе, отметим, что несмотря на частое обращение исследователей к теме сохранения психического и психологического здоровья, она по-прежнему остается актуальной. Критериями психического здоровья являются целостность, эмоциональное благополучие, равновесие, способность приспосабливаться, самоконтроль и регуляция поведения, потребность в самореализации и развитии.

Огромное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека оказывает стресс. Если небольшие стрессовые ситуации могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к тем или иным событиям, то хронический стресс может привести к негативным последствиям. Постоянные нервные перегрузки, тревожность могут влиять не только на психическое здоровье человека, но и на физическое. Насколько серьезно стресс скажется на здоровье человека, зависит от психологических и генетических особенностей каждого конкретного человека.

Особенно высокий уровень стресса характерен для людей, профессиональная деятельность которых связана с взаимодействием с социумом. К числу таких профессий относится деятельность сотрудников органов внутренних дел, а также педагогов.

Очень важно изучать последствия профессионального стресса, который негативно влияет на организм работника и разрушает его жизнедеятельность. Но еще более важно найти способы профилактики

ки последствий стресса, сохранения психического, психологического и физического здоровья сотрудников органов внутренних дел<sup>1</sup>.

Впервые стресс как совокупность неспецифических стереотипных реакций организма на неблагоприятные воздействия окружающей среды был описан канадским ученым Г. Селье. Кроме этого, большой вклад в исследование вопроса внесли Р. Лазарус, Г. Селье, Й. Шульц и другие ученые.

На сегодняшний день существует достаточно большое количество классификаций стресса по разным основаниям.

В профессиональной деятельности существуют такие виды стресса, как организационный стресс, рабочий стресс, профессиональный стресс. Несмотря на то что данные понятия не являются синонимами, в психологической литературе чаще всего их употребляют как тождественные понятия. В зависимости от того, какие факторы являются главными, будет правильным использовать тот или иной термин. Например, если речь идет об условиях труда, месте работы, причинах, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью, то правильнее употреблять понятие «рабочий стресс». Отрицательное влияние особенностей предприятия, на котором работает сотрудник, ведет к организационному стрессу. Непосредственно профессия, род и вид деятельности ведет к возникновению профессионального стресса. Последнее понятие является более распространенным в использовании.

Таким образом, многообразие понятий, характеризующих стресс в профессиональной сфере, можно объединить понятием «профессиональный стресс». Данная научная категория является основной для определения совокупности явлений, которые связаны с требованиями, предъявляемыми к ресурсам человека, а именно ресурсам адаптационным.

Исследователи выделяют физические и психологические стрессоры, вызывающие стресс-реакции. Последние подразделяются на эмоциональные и информационные. Раздражение может быть не только отрицательным, но и положительным, а то, что мы привыкли

---

<sup>1</sup> Мальцева, Т. В. Проблемы конструктивности психологической помощи в условиях стрессогенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Т. В. Мальцева. // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 1. С. 60–64. DOI: 10.24412/2658-638X-2021-1-60-64.

называть стрессом в обыденной жизни (а именно негативные его последствия), называется дистрессом. Стресс разнообразен в своем проявлении и затрагивает различные аспекты жизни человека. Исходя из этого, выделяют четыре его вида: фрустрация, давление, изменение и конфликт.

Негативные последствия влекут за собой длительный или хронический стресс. Кратковременный стресс, как правило, безопасен. Наибольшую опасность представляет собой стресс профессиональный, так как именно он предполагает пребывание человека в длительном стрессе и является предпосылкой образования его хронической формы.

## **ГЛАВА 2. ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

### **2.1. Методика исследование взаимосвязи стресса и психологического здоровья профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России**

Для реализации поставленных задач нами были отобраны методики, направленные на исследование стрессовых состояний. В результате использовано пять методик.

1. Шкала организационного стресса (автор А. Маклин, адаптация Н. Е. Водопьяновой).
2. Инвентаризация симптомов стресса (автор Т. Иванченко).
3. Шкала психологического стресса – PSM-25 (авторы Л. Лемур, Р. Тесьер, Л. Филлион, адаптация Н. Е. Водопьяновой).
4. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя (авторы И. Ладанов, В. Уразаева).
5. Тест нервно-психической адаптации (И. Н. Гурвич).

Данные методики являются апробированными и валидными и могут использоваться при диагностике стрессовых состояний и проведения уровневой оценки психического состояния испытуемых.

#### *Методика «Шкала организационного стресса»*

Данная методика была разработана А. Маклиным, адаптирована Н. Е. Водопьяновой<sup>1</sup>. Целью методики является измерение восприимчивости к организационному стрессу (ОС). Данная восприимчивость связана с «недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил».

---

<sup>1</sup> Методика оценки организационного стресса Маклина, адаптированная Н. Е. Водопьяновой // URL: <https://hr-portal.ru/tool/metodika-ocenki-organizacionnogo-stressa-maklina-adaptirovannaya-n-e-vodopyanovoy>.

Чем выше показатель организационного стресса, тем сильнее уязвимость к переживанию рабочих стрессов, чаще переживание дистрессов. Н. Е. Водопьянова имеет в виду следующие стресс-синдромы: эмоциональное выгорание, синдром хронической усталости, синдром менеджера.

Высокий показатель ОС связан с предрасположенностью человека к *типу А* (по Фридману): поведенческое ядро, характеризующееся агрессивностью, нетерпеливостью, чрезмерной вовлеченностью в работу, стремлением к достижению, соперничеству, преувеличенным чувством нехватки времени, торопливой речью, напряженностью мышц лица и тела. М. Фридман и Р. Розенман ввели понятие «тип А» в 60-х годах XX века, кроме описательной характеристики данного типа они установили, что люди, принадлежащие к типу А от 4 до 7 раз чаще (чем лица типа В) заболевают инфарктом миокарда.

Людям *типа В* описанные в типе А характеристики не свойственны. М. Фридман и С. Розенман исследовали причины заболеваний, имеющих отношение к атеросклерозу коронарных артерий. Целью исследования ученые определяли следующее: «могут ли чувства и мысли человека влиять на развитие этой болезни, и, если такая связь существует, то каковы механизмы ее развития?».

В результате проведенного исследования, организованного на пациентах с заболеваниями сердца, были выделены общие характерные для всех испытуемых поведенческие признаки: «люди проявляли следующую реакцию на события обыденной жизни: у них наблюдались сильные тенденции к противоборству и постоянная потребность одерживать победу, их легко было вывести из себя, если кто-то действовал им наперекор, отчаянно защищали собственное устоявшееся мнение, проявляли нетерпение в дорожных пробках, очередях, у них отмечалась навязчиво-принудительная потребность быстрее завершать любое дело, быстро кушали и быстро передвигались, состояние бездеятельности для них невыносимо».

В результате М. Фридманом и С. Розенманом была составлена классификация, в которой люди с описанными выше поведенческими особенностями были охарактеризованы как лица с паттерном поведения типа А, люди, имеющие противоположные черты, охарактеризованы как тип В. При этом в исследовании также была

установлена третья группа – лица, имеющие промежуточные характеристики типов А и В, это группа типа АБ.

Помимо определения общего индекса организационного стресса, позволяющего отнести испытуемых к той или иной группе, методика позволяет исследовать пять показателей: когнитивность, широту интересов, принятие ценностей других, гибкость поведения, активность и продуктивность деятельности.

Результаты обрабатываются и интерпретируются следующим образом: к методике прилагается общий индекс ОС. Высокое количество баллов по этому показателю свидетельствует о низкой толерантности к стрессу и о низкой устойчивости продуктивной деятельности. Если ОС выше 50 баллов, это указывает на высокую восприимчивость к организационному стрессу, в соответствии с теорией Фридмана и Розенмана (поведение типа А). Показатель ОС от 40 до 49 баллов соответствует среднему показателю толерантности к стрессу (поведение типа АБ). Показатель ОС менее 39 баллов свидетельствует о высокой толерантности к организационному стрессу (поведение типа В, так называемый иммунный тип поведения).

Анализ пяти субшкал проводится по каждой шкале в отдельности с учетом следующих показателей:

- 0–20 % – низкий;
- 21–40 % – пониженный;
- 41–60 % – средний;
- 61–80 % – повышенный;
- 81–100 % – высокий.

Полный текст методики представлен в приложении 1.

#### *Методика «Инвентаризация симптомов стресса»*

Данная методика была разработана Т. Иванченко<sup>1</sup>. Целью методики является исследование стрессовых признаков и степени их проявления. Респондентам необходимо ответить на 20 вопросов и оценить частоту проявлений каждого перечисленного симптома, для этого предлагаются такие варианты ответов, как: никогда, редко, часто, всегда.

---

<sup>1</sup>Методика «Инвентаризация симптомов стресса» Т.Иванченко // URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/4539-inventarizacziya-simptomov-stressa>.

### Обработка и интерпретация результатов

Осуществляется подсчет общего количества набранных баллов, в результате данные распределяются по четырем группам:

- 1) 20–30 баллов – психическая адаптированность;
- 2) 31–45 баллов – средний уровень переживания стресса;
- 3) 46–60 баллов – высокий уровень переживания стресса;
- 4) 61–80 баллов – крайне выраженный уровень переживания стресса.

Первая группа – это лица, живущие спокойно и разумно, достаточно легко справляющиеся с жизненными проблемами, но нередко «витающие в облаках».

Вторая группа – лица, которым свойственны активная деятельность и напряжение; подвержены стрессу во всех его проявлениях: в позитивном плане – стремление добиться результатов, в негативном – переживание проблем и столкновение с трудностями.

Третья группа – честолюбивые люди, стремящиеся к карьерному росту, зависимы от мнения окружающих, что усиливает стрессогенность. Склонны вступать в споры, проявлять гнев из-за мелочей, стремятся получить от жизни все по максимуму. Эти люди – настоящие борцы за жизнь и с жизнью.

Четвертая группа – люди, находящиеся в состоянии постоянного стресса, который угрожает и здоровью, и отношениям с окружающими.

Полный текст методики представлен в приложении 2.

### *Методика «Шкала психологического стресса – PSM-25»*

Данная методика была разработана Л. Лемуром, Р. Тесьером, Л. Филлионом, адаптирована Н. Е. Водопьяновой<sup>1</sup>. Методика направлена на измерение феноменологической структуры переживания стресса. Целью методики является измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

В традиционных методах исследования стрессовых состояний основной акцент делается на косвенных измерениях психологического стресса через стрессоры или патологические проявления

---

<sup>1</sup> Методика «Шкала психологического стресса – PSM-25» разработана Л. Лемуром, Р. Тесьером, Л. Филлионом, адаптирована Н. Е. Водопьяновой // URL: [https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42349/mod\\_resource/content/2/2020-12\\_HMF\\_m02-11\\_dop.pdf](https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42349/mod_resource/content/2/2020-12_HMF_m02-11_dop.pdf).

тревожности, депрессии, фрустрации и т. п. Далеко не каждая методика предназначена для того, чтобы измерять стресс в контексте естественного состояния психической напряженности. Именно это послужило причиной тому, чтобы учеными (Лемуром, Тесье и Филлионом) был разработан опросник, описывающий состояние человека, находящегося в стрессе, в результате чего отсутствует необходимость определения следующих переменных: стрессовых патологий. Данная методика считается универсальной, так как может применяться для лиц в возрастном диапазоне от 18 до 65 лет, принадлежащих к разным профессиональным группам. Представленная методика широко апробирована на большой выборке (более 5 000 человек) в более чем семи странах мира.

Исследование психометрических показателей методики показало, что интегральный показатель PSM имеет положительные корреляционные связи со шкалой тревожности (методика Спилберга), индексом депрессии.

Респондентам предлагается опросник с утверждениями, характеризующими психические состояния. Испытуемым необходимо оценить каждое утверждение в соответствии с тем, как часто они переживают то или иное состояние: никогда, крайне редко, очень редко, редко, иногда, часто, очень часто, постоянно (ежедневно).

#### Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса:

- 25–100 баллов – состояние психологической адаптированности к рабочим нагрузкам;
- 100–154 балла – средний уровень стресса;
- 155–200 баллов – высокий уровень стресса, что является свидетельством состояния дезадаптации и психического дискомфорта, необходимость в применении широкого спектра средств и методов для уменьшения нервно-психического напряжения, психологической разгрузки, смены стиля мышления и жизни.

Полный текст методики представлен в приложении 3.

*Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя»*

Данная методика была разработана И. Ладановым, В. Уразаевой<sup>1</sup>. Целью методики является «на примере стрессогенных факторов определить, насколько человек адаптирован к определенной обстановке и как проявляются его способности действовать в определенной ситуации». Респондентам предлагается список из 12 утверждений, к каждому из которых необходимо выбрать вариант ответа: никогда, редко, иногда, часто, всегда.

Сферы рабочих стрессов:

- 1) конфликтность коммуникаций;
- 2) стрессы рабочих перегрузок;
- 3) информационный стресс;
- 4) стрессы «вертикальных» коммуникаций.

Обработка и интерпретация результатов:

- 3–6 баллов – низкий уровень реакции на стресс;
- 7–11 баллов – средний уровень реакции на стресс;
- 12–15 баллов: в первой сфере – повышенная конфликтность делового общения (высокая стрессогенность организационных коммуникаций); во второй сфере – наличие психологических перегрузок у руководителя; в третьей сфере – низкая компетентность руководства, неконструктивная организация работы; в четвертой – психологическая напряженность с вышестоящим руководством.

Полный текст методики представлен в приложении 4.

### *Опросник «Нервно-психическая адаптация»*

Для проведения уровневой оценки психического состояния используется разработанный в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева «Тест нервно-психической адаптации» (И. Н. Гурвич, 1992)<sup>2</sup>. Этот тест направлен на выявление у пациентов одной из пяти выделяемых в настоящее время групп психического здоровья (Б. С. Фролов, 1982):

- I группа – здоровые;

---

<sup>1</sup> Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» разработанная И. Ладановым, В. Уразаевой // URL: <https://www.b17.ru/blog/79973/>.

<sup>2</sup> Тест нервно-психической адаптации И. Н. Гурвич // URL: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1605165586/27>.

- II группа – практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками;
- III группа – практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками (предпатология);
- IV группа – легкая патология;
- V группа – с существенными признаками патологии

Текст опросника состоит из 26 утверждений, которые необходимо продолжить одним из четырех представленных вариантов, каждому варианту соответствует определенный балл.

Обработка бланка сводится к подсчету общей суммы баллов.

Распределение пациентов по группам психического здоровья осуществляется следующим образом:

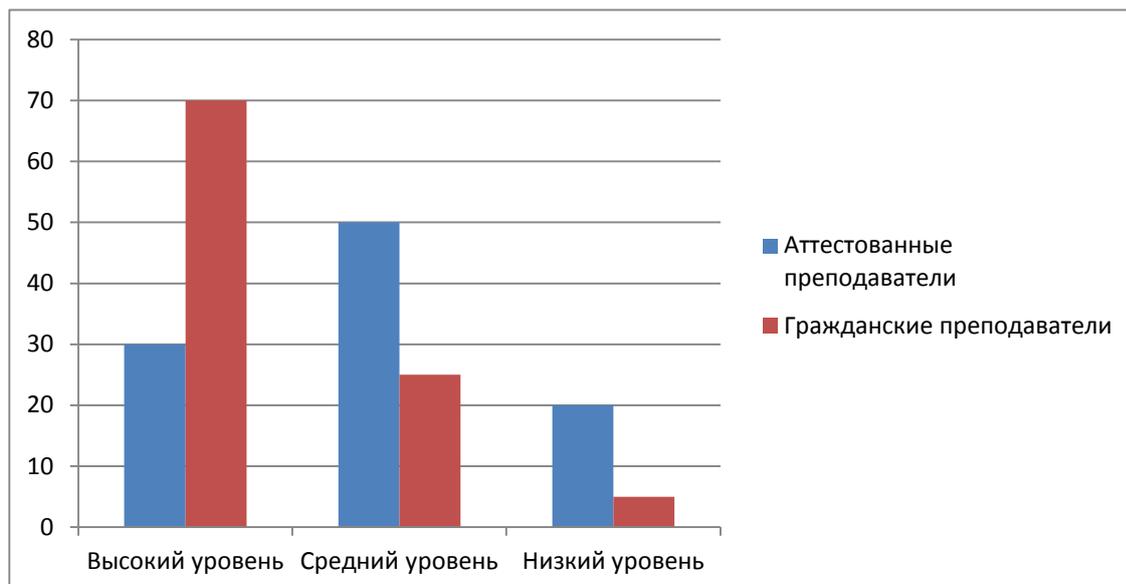
- I группа – сумма баллов менее 10;
- II группа – 11–20 баллов;
- III группа – 21–30 баллов;
- IV группа – 31–40 баллов;
- V группа – более 40 баллов.

Полный текст методики представлен в приложении 5.

В исследовании приняло участие 40 респондентов в возрасте 30–45 лет. Эмпирической базой исследования послужил профессорско-преподавательский состав Барнаульского юридического института МВД России, педагогический состав Алтайского государственного университета, Алтайского государственного педагогического университета. Все участники исследования были разделены на две группы (по 20 человек в каждой): профессорско-преподавательский состав образовательной организации МВД России (далее – аттестованные преподаватели) и преподаватели гражданских вузов.

## **2.2. Особенности взаимосвязи стресса и психологического здоровья профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России**

Для выявления восприимчивости к организационному стрессу (ОС) была использована методика «Шкала организационного стресса» (автор Маклин, адаптация Н. Е. Водопьяновой). Сырые баллы находятся в Приложении 6, а результаты представлены на рисунке 6.



*Рис. 6. Показатели организационного стресса у аттестованных и гражданских преподавателей*

Статистическое сравнение среднегрупповых значений определяемых показателей проводилось с помощью t-критерия Стьюдента.

Сравнение в выделенных группах респондентов результатов, полученных по методике «Шкала организационного стресса», которая измеряет восприимчивость к организационному стрессу (ОС), выявило достоверно ( $p=0,0001$ ) более высокий уровень этого показателя в группе преподавателей гражданских вузов ( $45,1 \pm 5,59$  и  $52,3 \pm 5,56$  соответственно) (табл. 3). Чем выше показатель ОС, тем больше уязвимость к рабочим стрессам, чаще переживания дистресса, таких стресс-синдромов, как психическое выгорание, хроническая усталость, синдром менеджера.

*Таблица 3*

*Результаты оценки восприимчивости к организационному стрессу в сравниваемых группах*

	Среднее	Стд. отклонение	Значимость различий
Аттестованные	45,1	5,59	p=0,0001
Гражданские	52,3	5,56	

Таким образом, восприимчивость к организационному стрессу была выше в группе преподавателей гражданских вузов.

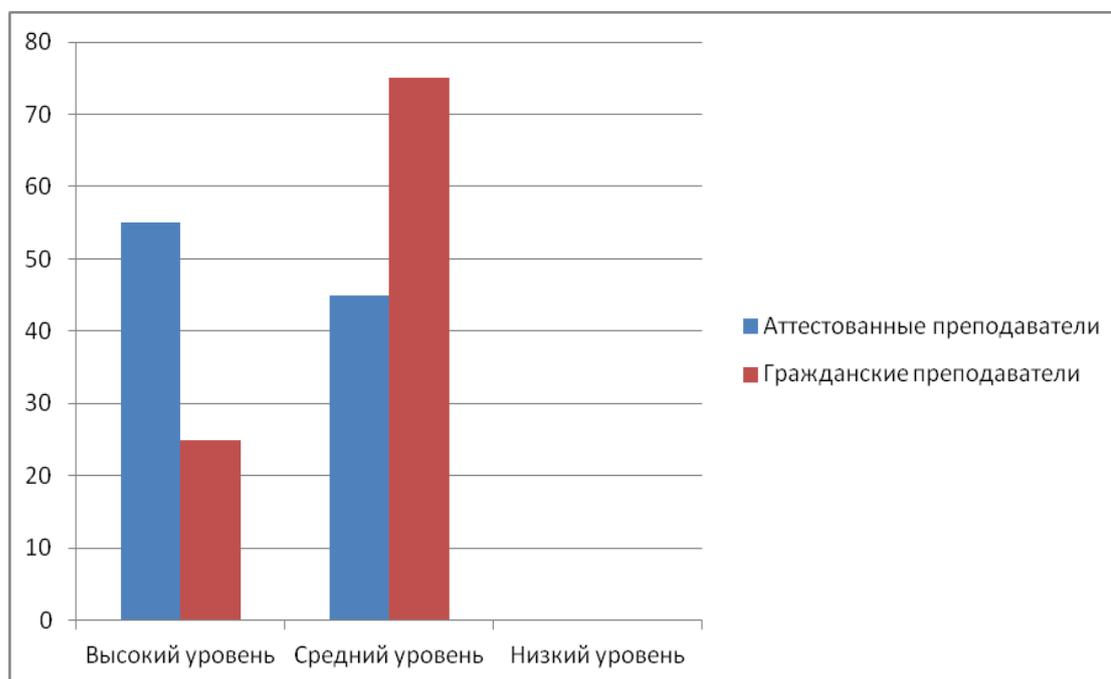
Организационный стресс связан с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать

ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, с недостаточной гибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил.

Высокий уровень ОС связан с предрасположенностью к поведению типа «А».

Респонденты поведенческого типа А имеют повышенную активность во всех сферах жизнедеятельности, а присущие им эмоциональные свойства (нетерпеливость, раздражительность, гнев, враждебность, агрессивность, вспыльчивость) являются предикторами сердечно-сосудистых заболеваний.

Далее было проведено исследование с помощью методики «Инвентаризация симптомов стресса», которая позволяет провести сравнение наблюдательности к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса. Сырые баллы находятся в приложении 7, а результаты представлены на рисунке 7.



*Рис. 7. Показатели инвентаризации симптомов стресса*

Полученные результаты свидетельствуют о том, что, с одной стороны, по степени подверженности негативным последствиям стресса группы аттестованных и гражданских достоверно различают-

ся ( $47,4 \pm 7,08$  и  $42,65 \pm 5,16$  соответственно, при  $p=0,02$ ). С другой стороны, по уровню этого показателя для респондентов первой группы характерна непрекращающаяся борьба. Они честолюбивы и мечтают о карьере, зависимы от чужих оценок, что постоянно держит их в состоянии стресса. Подобный образ жизни может привести их к успеху, но вряд ли это доставит им радость.

Для гражданских преподавателей свойственны активная деятельность и напряжение, они подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремятся добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, они и впредь будут жить так же.

Данную информацию подтверждает статистическое сравнение, которое представлено в таблице 4.

*Таблица 4*

*Результаты инвентаризации симптомов стресса  
в сравниваемых группах*

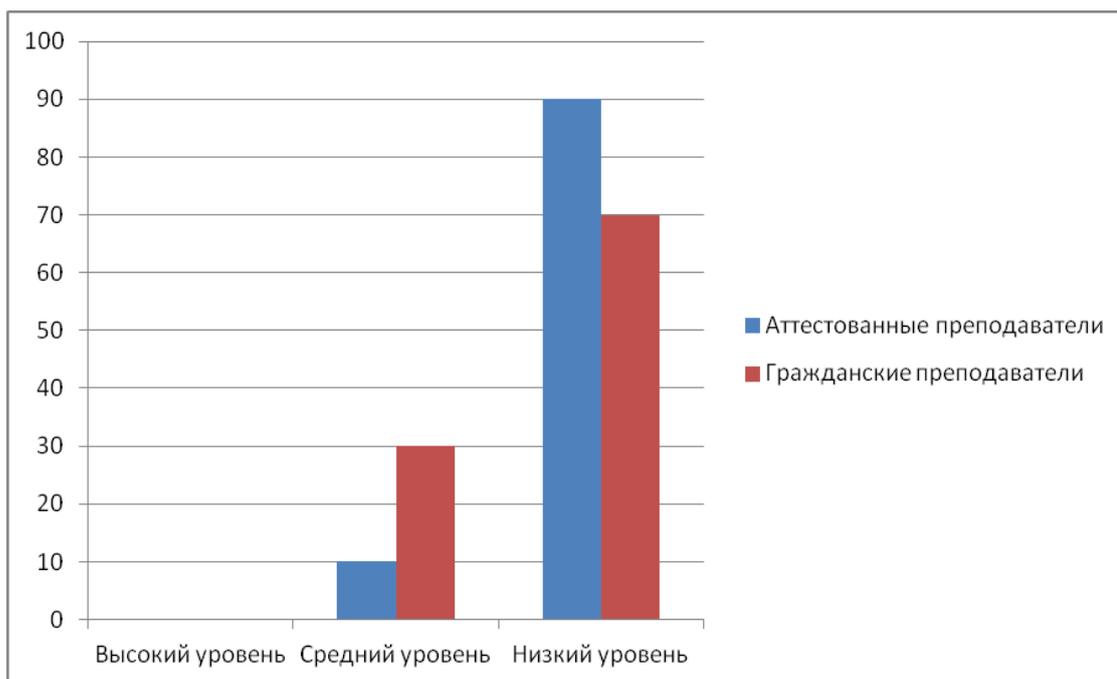
	Среднее	Стд. отклонение	Значимость различий
Аттестованные	47,4	7,08	p=0,02
Гражданские	42,65	5,16	

Далее была проведена сравнительная оценка результатов использования методики «Шкала психологического стресса – PSM-25», которая направлена на измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Сырые баллы находятся в приложении 8, а результаты представлены на рисунке 8.

Полученные результаты показали, что сравниваемые группы достоверно ( $p=0,001$ ) различались переживанием стресса, уровень которого был выше в группе преподавателей гражданских вызов по сравнению с группой аттестованных ( $88,8 \pm 22,19$  и  $61,65 \pm 24,34$  соответственно). При этом уровень стресса в обеих группах относится к низкому уровню (менее 100 баллов), что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Результаты статистического сравнения представлены в таблице 5.



*Рис. 8. Показатели психической напряженности*

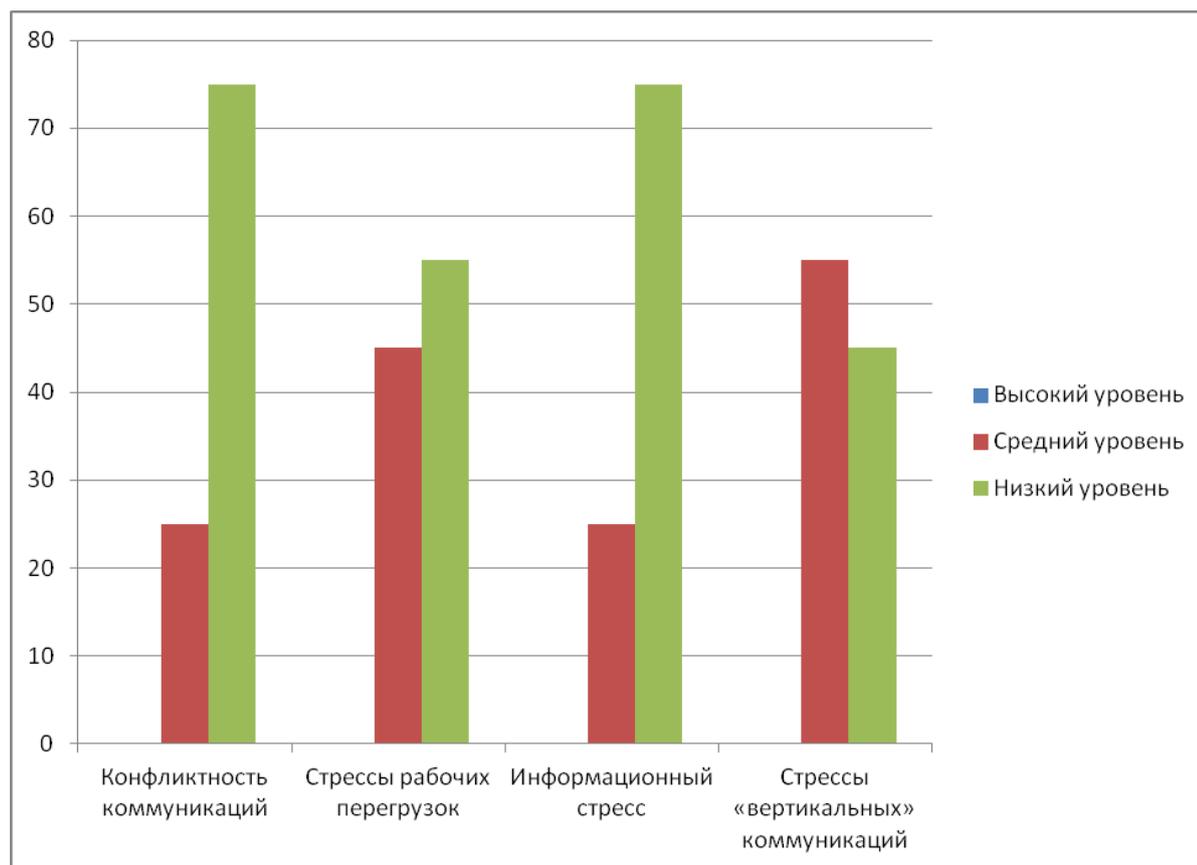
*Таблица 5*

*Результаты исследования переживания стресса  
в сравниваемых группах*

	Среднее	Стд. отклоне- ние	Значимость различий
Аттестованные	61,65	24,34	p=0,001
Гражданские	88,8	22,19	

Таким образом, хотя уровень психологического стресса достоверно выше был в группе преподавателей гражданских вузов, в целом по группе респондентов не достигал значительного уровня.

На следующем этапе работы было проведено исследование в сравниваемых группах опрошенных степени риска развития психологического стресса с помощью методики «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя», которая применяется для менеджеров среднего звена, к которым можно отнести и преподавателей вузов. Данная методика позволяет оценить состояние следующих сфер рабочих стрессов: конфликтность коммуникаций, стрессы рабочих перегрузок, информационный стресс, стрессы «вертикальных» коммуникаций. Сырые баллы находятся в приложении 9, а результаты, полученные в ходе диагностики аттестованных преподавателей, представлены на рисунке 9.

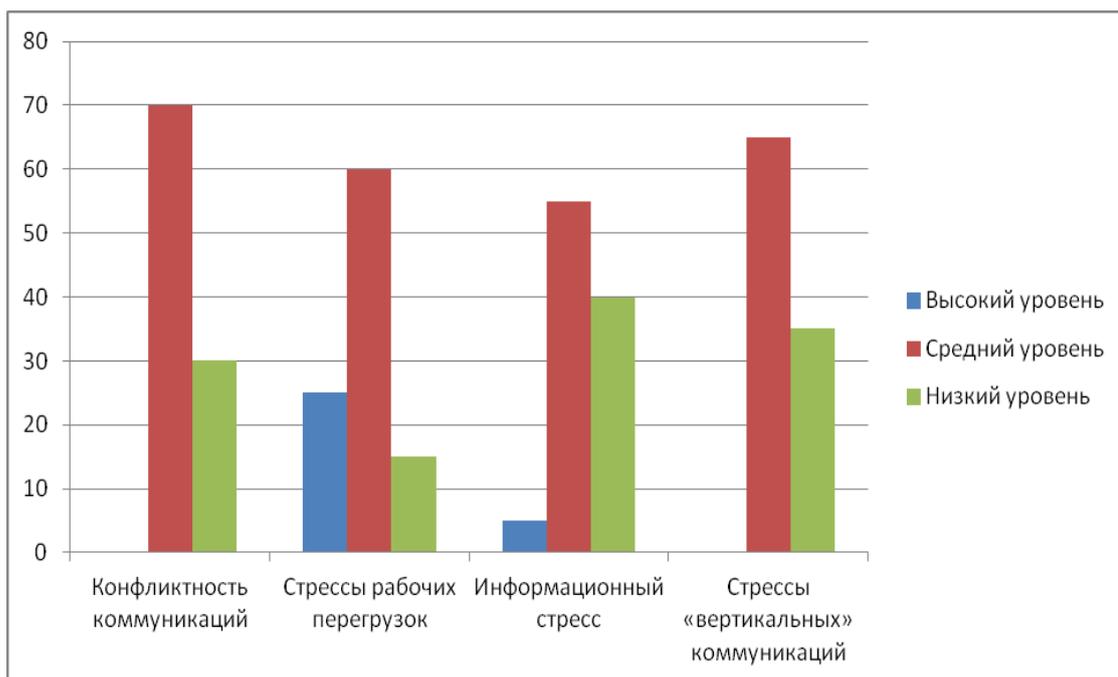


*Рис. 9. Показатели стрессогенных факторов в деятельности руководителя у аттестованных преподавателей*

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя», у аттестованных преподавателей в большинстве шкал преобладает низкий уровень. Это свидетельствует о том, что у испытуемых наблюдаются пониженный уровень конфликтности в деятельности, отсутствие психологических перегрузок, проблемы в сфере служебной деятельности педагога отсутствуют или присутствуют в незначительной мере.

По шкале Стрессы «вертикальных» коммуникаций наблюдается незначительное преобладание среднего уровня над низким. Это говорит о том, что у испытуемых имеется незначительная психологическая напряженность в отношениях с вышестоящим руководством.

Результаты, полученные в ходе диагностики преподавателей гражданских вузов, представлены на рисунке 10.



*Рис. 10. Показатели стрессогенных факторов в деятельности руководителя у преподавателей гражданских вузов*

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя», у преподавателей гражданских вузов по всем шкалам преобладает средний уровень. Это свидетельствует о том, что испытуемые в большинстве случаев в меру конфликтны, проблемы в сфере служебной деятельности педагога присутствуют, но в незначительной мере, психологические перегрузки наблюдаются, но в рамках нормы.

Результаты статистического сравнения представлены в таблицах 6–9.

*Таблица 6*

*Результаты сравнения конфликтности коммуникаций в сравниваемых группах*

	Среднее	Стд. отклонение	Значимость различий p=0,05
Аттестованные	5,6	1,73	
Гражданские	7,2	1,64	

По всем шкалам, кроме «Стрессы «вертикальных» коммуникаций», выявлены статистически достоверные различия на уровне значимости  $p \leq 0,02$ .

Сравнение конфликтности коммуникаций в группах аттестованных и гражданских преподавателей выявило более высокий уровень

этого показателя во второй группе ( $5,6 \pm 1,73$  и  $7,2 \pm 1,64$  соответственно, при  $p=0,05$ ). При этом в обеих группах конфликтность коммуникаций находится на низком уровне.

Таблица 7

*Результаты сравнения стрессов рабочих перегрузок  
в сравниваемых группах*

	Среднее	Стд. отклонение	Значимость различий
Аттестованные	6,75	1,68	p=0,001
Гражданские	9,35	2,72	

Сравнение стрессов рабочих перегрузок в группах аттестованных и гражданских преподавателей выявило более высокий уровень этого показателя во второй группе ( $6,75 \pm 1,68$  и  $9,35 \pm 2,72$  соответственно, при  $p=0,001$ ). При этом в обеих группах стресс рабочих перегрузок находится на низком уровне.

Таблица 8

*Результаты сравнения выраженности информационного стресса  
в сравниваемых группах*

	Среднее	Стд. отклонение	Значимость различий
Аттестованные	4,95	1,64	p=0,0001
Гражданские	7,1	1,77	

Сравнение выраженности информационного стресса в группах аттестованных и гражданских преподавателей обнаружило более высокий уровень этого показателя во второй группе ( $4,95 \pm 1,64$  и  $7,1 \pm 1,77$  соответственно, при  $p=0,0001$ ). При этом в обеих группах стресс рабочих перегрузок находится на низком уровне.

Сравнение выраженности стресса вертикальных коммуникаций в сравниваемых группах не выявило достоверных различий. При этом в обеих группах этот стресс находится на низком уровне.

Таблица 9

*Результаты сравнения выраженности стресса вертикальных  
коммуникаций в сравниваемых группах*

	Среднее	Стд. отклонение	Значимость различий
Аттестованные	6,6	2,06	p=0,389
Гражданские	7,15	1,92	

Таким образом, несмотря на наличие достоверных различий между сравниваемыми группами, выраженность стрессогенных факторов находилась на низком уровне во всех исследованных сферах.

На следующем этапе была проведена оценка психического здоровья по опроснику «Нервно-психическая адаптация».

Сырые баллы находятся в приложении 10, а результаты, полученные в ходе диагностики, представлены на рисунке 11.

Анализируя данные, полученные в ходе исследования оценки психического здоровья, было выявлено, что уровень нервно-психической адаптации был в группе аттестованных (среднее значение 7,75) статистически достоверно ниже, чем в группе гражданских (среднее значение 12,75) на уровне значимости  $p \leq 0,007$ . При этом респонденты обеих групп относятся ко второй группе здоровья, это практически здоровые лица с благоприятными прогностическими признаками.

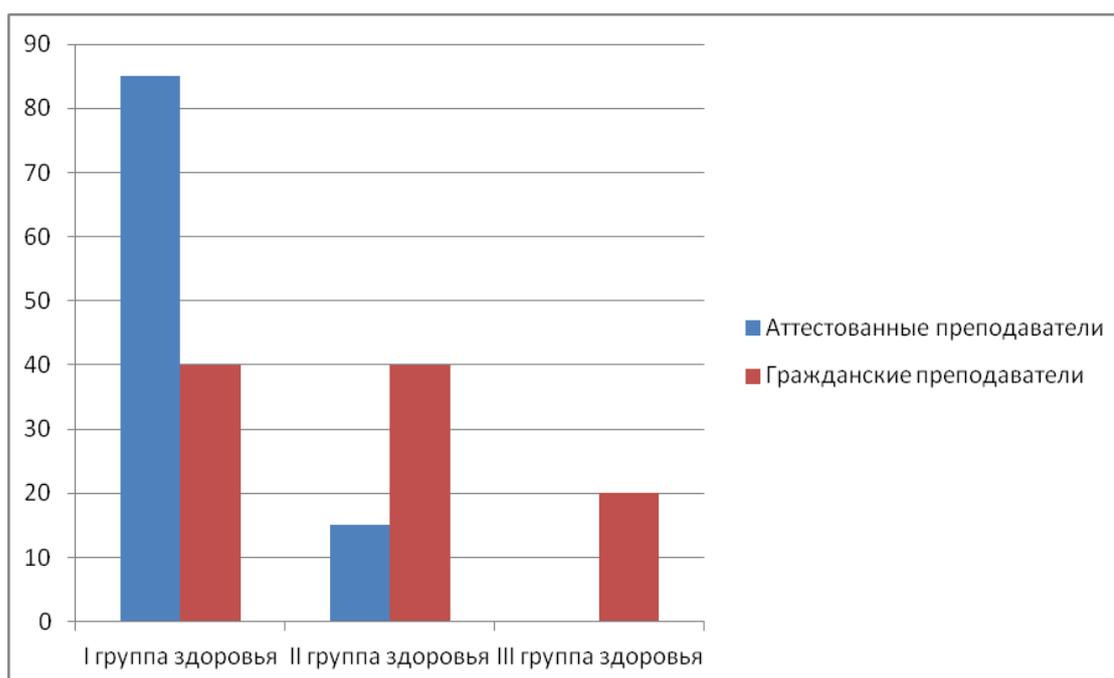


Рис. 11. Показатели оценки психического здоровья преподавателей

Далее было проведено исследование взаимосвязи особенностей стресса и психического здоровья профессионалов с помощью корреляционного анализа по Спирмену. Была выявлена значимая связь уровня нервно-психической адаптации с уровнем оценки организационного стресса ( $r=0,472$  при  $p \leq 0,05$ ). При этом уровень организационного стресса был значимо связан со шкалой психологи-

ческого стресса ( $r=0,45$  при  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, психическое здоровье профессионалов определяется, прежде всего, их восприимчивостью к организационному стрессу, связанному с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановлению жизненных сил.

В свою очередь высокий уровень ОС влияет на подверженность негативным последствиям стресса, на проявление состояния дезадаптации и психического дискомфорта.

В целом можно сделать следующие выводы:

– восприимчивость к организационному стрессу, уровень психологического стресса, выраженность стрессогенных факторов были выше в группе преподавателей гражданских вузов;

– по степени подверженности негативным последствиям стресса группа аттестованных доминировала над группой гражданских;

– психическое здоровье профессионалов определяется, прежде всего, их восприимчивостью к организационному стрессу, который влияет на проявление состояния дезадаптации и психического дискомфорта.

Таким образом, по результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что специализированной методикой оценки степени выраженности информационно-психологической стресс-толерантности у представителей силовых ведомств может выступать «Опросник информационной стресс-толерантности», который продемонстрировал хорошие дифференциально-диагностические возможности. Его показатели – «Стресс-регуляция поведения», «Сензитивность к информационному стрессу», «Информационная неразборчивость» и «Информационный скептицизм» – рассматриваются как предикторы оценки информационно-психологической стресс-толерантности. Шкала «Уверенность в себе» теста В. Г. Ромека может дополнять психологический портрет сотрудника в части устойчивости к информационно-психологическому стрессу.

Эмпирическое исследование проблематики информационно-психологической стресс-толерантности позволило подтвердить диа-

гностические возможности «Опросника информационной стресс-толерантности» и теста уверенности в себе В. Г. Ромека, батарея (комплекс) методик позволяет реализовать пятикомпонентную модель оценки феноменологии данного явления, а также верифицировать психодиагностический инструментарий оценки степени выраженности стресс-толерантности у представителей силовых ведомств. Внедрение в психологическую практику указанного комплекса методик позволит превентивно оценивать и прогнозировать информационно-психологическую виктимность поведения, а также индивидуализировать меры протекции в отношении того или иного сотрудника. В конечном счете оптимизируется работа по противодействию негативному информационно-психологическому воздействию на личный состав силовых ведомств, совершенствуется комплекс мероприятий по профилактике девиантных форм поведения.

По итогам проведенного исследования можно рекомендовать в целях снижения негативных последствий влияния профессионального стресса на психическое здоровье профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России не только проводить психологическую коррекцию нуждающихся, но и реализовывать специальные программы по профилактике стресса, формированию культуры психологического здоровья, навыков стрессоустойчивости, саморазвития.

### **2.3. Профилактическая программа-тренинг «Школа психологического здоровья и саморазвития» для профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России**

Профессиональная деятельность педагога в силу своей интенсивности и напряженности входит в зону первичного риска по влиянию стрессовых факторов. Стресс является значительным фактором, влияющим на личность преподавателя и его индивидуально-психологические характеристики, что ведет к увеличению негативных эмоций. Нахождение в состоянии стресса сильно сказывается на успешности и качестве работы педагога, поэтому требуется использо-

вание дополнительных внутренних ресурсов для поддержания оптимального психофизического состояния.

Опираясь на достижения психологии в профессиональной сфере, можно отметить, что характер и особенности взаимоотношений педагогов оказывают существенное влияние на эффективность их деятельности. Важно помнить, что работа преподавателей требует постоянного межличностного взаимодействия, в силу чего педагоги должны обладать определенными индивидуально-психологическими качествами, такими как стрессоустойчивость и психическая устойчивость.

Для решения проблемы профилактики стресса в профессиональных сообществах можно предложить несколько эффективных мер. Во-первых, нужно создать специализированные образовательные центры по профилактике стресса, сохранению психологического здоровья. Во-вторых, следует устранить самые неблагоприятные производственные условия, которые способствуют развитию эмоционального стресса. В-третьих, необходимо информировать сотрудников о способах формирования навыков стрессоустойчивости. И наконец, следует разработать специальные программы по культуре психологического здоровья и профилактике психоэмоционального стресса.

В образовательных организациях МВД России, в соответствии с приказом МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации», психологи осуществляют ряд мероприятий, направленных на выявление сотрудников, находящихся в кризисном состоянии, профилактику суицидальных происшествий, профессиональной деформации личности и отклоняющихся форм поведения. В числе таких мероприятий можно назвать психологический анализ результатов деятельности, опрос, обследование, тестирование, наблюдение, консультацию, психологический анализ документов. Однако сотрудники не всегда готовы обсуждать с профессиональным психологом состояние, вызванное каким-либо стрессором. Так, в дополнение ко всем перечисленным мероприятиям, с целью развития способности сотрудников адаптироваться к тревожному событию, повышения удовлетворенности процессом труда и его результатами, профилактики деформации индивидуально-психологических свойств и характерологических

качеств сотрудников, налаживания межличностного неконфликтного взаимодействия, целесообразно организовать в вузе силами сотрудников кафедры, где преподается психология, работу «Школы психологического здоровья и саморазвития».

Цель функционирования профилактической программы-тренинга «Школа психологического здоровья и саморазвития»: сохранение и поддержание высокого уровня психологической культуры постоянного состава образовательных организаций МВД России как фактора профессиональной, педагогической и социальной успешности личности.

Теоретико-методологической основой профилактической программы по сохранению психологического здоровья и саморазвитию у педагогов являются культурно-исторический, деятельностный и ресурсный методологические подходы психологии

Задачи профилактической программы-тренинга.

1. Сформировать устойчивую мотивацию к сохранению и восстановлению психологического здоровья и саморазвитию личности.

2. Обучить сотрудников правильному восприятию стрессовых ситуаций, пониманию внутренних факторов стресса с изучением способов и методов его преодоления.

Принципы работы в тренинге: системность, активность, единство теории и практики, диалогическое общение, личностный подход.

Возрастная категория участников: представленный тренинг может проводиться в группе преподавателей (25–55 лет).

Тренинг включает в себя 10 занятий по 1 часу (60 мин), время проведения тренинга – 10 часов.

В данной программе представлен минимальный объем занятий, необходимый для получения базовых знаний, умений и навыков в области сохранения психологического здоровья и саморазвития.

Занятия проводятся в групповой форме. Рекомендуемая частота занятий – два раза в месяц.

Структура занятий: каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная (рабочая), заключительная (обратная связь).

Методы работы: арт-методы – рисунок, коллаж; ролевые игры; творческие задания, направленные на раскрытие личности каждого

участника, снятие эмоционального напряжения, формирование стрессоустойчивости, саморазвитие.

Оснащение занятий: доска и мел; бумага для записей; ручки, карандаши, краски; аудиосистема, шерсть, лоскуты ткани и др.

Правила тренинга:

1) в группе принято правило, согласно которому никто не должен оценивать или критиковать действия участников, независимо от того, что они делают;

2) основное правило работы в группе заключается в том, что все задания касаются каждого, и все участники должны справиться с ними;

3) важно соблюдать правило закрытости группы и обеспечения безопасности участников, поэтому все, что происходит в группе, может обсуждаться только во время работы группы;

4) разрешается рассказывать только о собственном переживании, высказывая свое личное мнение и рассказывая о своих чувствах и состояниях;

5) в группе запрещено использование общих фраз и клише, поэтому участники стараются высказываться предельно конкретно;

6) всем необходимо придерживаться правила «здесь и сейчас», т. е. в группе обсуждаются только события, которые происходят именно сейчас, а не то, что было в прошлом или будет в будущем.

*Таблица 10*

*Тематическое планирование*

№ занятия	Название	Цель	Время проведения
ЗАНЯТИЕ 1	Мастер-класс «Почувствуй жизнь»	Обучить определять, планировать и реализовывать действия для движения к командным и личным целям	Сентябрь, 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 2	«Что я знаю о стрессе»	Сформировать представление о стрессе, отработка навыков оптимизации психического состояния	Сентябрь, 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 3	«Путешествие Героя – модель жизненного пути»	Знакомство с уникальными современными методами помощи при последствиях психологических травм	Октябрь, 1 час (60 мин)

№ занятия	Название	Цель	Время проведения
		(возможности психотерапии, аппаратные технологии – метод ДПДГ, метод биоакустической коррекции)	
ЗАНЯТИЕ 4	«Я все могу»	Формирование высокой психологической устойчивости и самообладания с предоставлением чек-листа с конкретными приемами и техниками самообладания, психологической неуязвимости в ситуации стресса	Октябрь, 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 5	«Быстрый счет»	Дать общее представление о нетрадиционной и эффективной системе обучения быстрому счету	Ноябрь, 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 6	«Любовь в философии, истории, литературе и искусстве»	Формирование ценностного отношения к любви	Ноябрь, 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 7	«Современные народные промыслы России. Валяние»	Знакомство с современными народными промыслами. Хобби как средство снижения эмоционального напряжения	Декабрь, 1 час (60 мин,)
ЗАНЯТИЕ 8	«Арт-терапия. Коллаж обновленной реальности или мечты»	Обобщение и распространение методики арт-терапии, арт-технологии коллажирования	Декабрь 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 9.	«Мастер-класс по живописи»	Развитие с помощью искусства способности самовыражения и самопознания	Январь, 1 час (60 мин)
ЗАНЯТИЕ 10	«Техники саморегуляции»	Формирование высокой психологической устойчивости и самообладания	Январь, 1 час (60 мин)
Всего			10 часов

В процессе занятий по представленным темам приобретенные знания, умения и навыки будут способствовать сохранению и восстановлению психологического здоровья; снижению уровня тревожности; формированию позитивного отношения к окружающему миру; гармонизации взаимоотношений личности в коллективе; формированию навыков стрессоустойчивости.

*Критерии оценки эффективности проведения тренинга:* тренинг может считаться успешным, если: цели, поставленные в начале каждого занятия, достигнуты; в ходе проведения тренинга участники активно работали, справлялись с предложенными заданиями; ощутили значимость индивидуального опыта и оставили положительные отзывы.

Полный текст программы-тренинга «Школа психологического здоровья и саморазвития» представлен в приложении 11.

Подводя итог эмпирической части исследования, следует сказать, что профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России отличается меньшей восприимчивостью к организационному стрессу, а соответственно, не выраженная уязвимость к рабочим стрессам, реже переживается дистресс и такие стресс-синдромы, как психическое выгорание, хроническая усталость, синдром менеджера, в сравнении с преподавателями гражданских вузов. Для преподавателей образовательных организаций МВД России характерна непрекращающаяся борьба. Они честолюбивы и мечтают о карьере, зависимы от чужих оценок, что постоянно держит их в состоянии стресса. Подобный образ жизни может привести их к успеху в жизни, но вряд ли это доставит им радость. Данной группе свойственны состояние психологической адаптированности к рабочим нагрузкам, пониженный уровень конфликтности в деятельности, отсутствие психологических перегрузок, проблемы в сфере служебной деятельности педагога отсутствуют или присутствуют в незначительной мере. Однако фиксируется незначительная психологическая напряженность в отношениях с вышестоящим руководством.

Для гражданских преподавателей свойственны активная деятельность и напряжение, они подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремятся добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). Данная группа респондентов в меру конфликтна, проблемы в сфере профессиональной деятельности педагога

присутствуют, но в незначительной мере, психологические перегрузки наблюдаются, но в рамках нормы.

В ходе исследования взаимосвязи особенностей стресса и психического здоровья профессионалов было выявлено, что психическое здоровье профессионалов определяется, прежде всего, их восприимчивостью к организационному стрессу, связанному с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил. В свою очередь высокий уровень организационного стресса влияет на подверженность негативным последствиям стресса, на проявление состояния дезадаптации и психического дискомфорта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проблемы сохранения психического и психологического здоровья находит свое подтверждение в рамках анализа литературы по проблеме исследования. Необходимо изучать последствия эмоционального стресса, которые негативно влияют на организм и разрушают жизнедеятельность, и находить способы сохранения психического и физического здоровья сотрудников органов внутренних дел.

В области изучения стресса исследователи неоднократно обращались к проблемам стресса, профессионального стресса, факторам его преодоления, формированию навыка стрессоустойчивости,

Негативные последствия стресса влекут за собой длительный или хронический стресс. Кратковременный стресс, как правило, безопасен. Наибольшую опасность представляет собой стресс профессиональный, так как является предпосылкой образования его хронической формы. Стресс провоцирует всевозможные проявления деперсонализации личности.

В ходе эмпирического исследования нами был проведен комплекс методик, направленных на исследование стрессовых состояний. Анализируя данные, полученные нами в ходе исследования, можно говорить о том, что корреспондируют с выводами коллектива исследователей из Ставропольского государственного университета, изучавших проблему профессионального стресса преподавателей высшей школы. Подвергнув анализу стрессоустойчивость, самооценку тревожности, уровень профессионального стресса, ученые также пришли к выводу, что респонденты в возрасте от 35 до 44 лет имеют хороший и удовлетворительный уровень стрессоустойчивости. По мере повышения стажа и возраста (с 45 лет) общий уровень стрессоустойчивости преподавателей снижается<sup>1</sup>.

В целом можно сделать следующие выводы:

– восприимчивость к организационному стрессу, уровень психологического стресса, выраженность стрессогенных факторов были выше в группе преподавателей гражданских вузов;

---

<sup>1</sup> Сказко А. С., Костина Г. В. Профессиональный стресс в деятельности преподавателей высшей школы.

– по степени подверженности негативным последствиям стресса группа аттестованных педагогов доминировала над группой гражданских;

– психическое здоровье профессионалов определяется, прежде всего, их восприимчивостью к организационному стрессу, который влияет на проявление состояния дезадаптации и психического дискомфорта.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### *1. Нормативные правовые акты и официальные документы*

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2023). – Текст : электронный.

2. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2023). – Текст : электронный.

3. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2023). – Текст : электронный.

4. О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 5 // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

5. Об организации научного обеспечения и применении положительного опыта в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 18 марта 2013 г. № 150 // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

6. Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

7. Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

## *II. Научные и учебно-методические издания*

8. Аболин, Л. М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблем стресса / Л. М. Аболин // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2008. – Т. 150, кн. 3. Гуманитарные науки. – С. 94–106.
9. Абрамова, Г. С. Психология в медицине / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц. – М. : Кафедра, 1998. – 275 с.
10. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006.
11. Ассаджиоли, Р. Самореализация и психологические потрясения. Духовный кризис / под ред. Ст. Грофа. – М., 1995. – С. 40–61.
12. Башкирева, Т. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / Т. В. Башкирева. – Рязань : Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2018.
13. Башкирева, Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья / Т. В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – № 2. – С. 140–151.
14. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.
15. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва-Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 650 с.
16. Бодров, В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В. А. Бодров, А. А. Обознов // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 4. – С. 32–44.
17. Бойко, О. В. Охрана психического здоровья : учеб. пос. для студ. высш. уч. завед. / О. В. Бойко. – М. : Академия, 2004.
18. Братусь, Б. С. Анатомия личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 304 с.
19. Братусь, Б. С. К изучению смысловой сферы личности / Б. С. Братусь // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. – 1981. – № 2. – С. 50–67.
20. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М. : Наука, 1983. – С. 542–543.

21. Васильева, О. С. Экспериментальное исследование внутренней картины здоровья в юношеском возрасте / О. С. Васильева // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-issledovanie-vnutrenney-kartiny-zdorovya-v-yunosheskom-vozraste> (дата обращения: 21.10.2023).

22. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

23. Вульф, Б. З. Педагогика рефлексии / Б. З. Вульф, В. Н. Харькин. – М. : Магистр, 1995. – 111 с.

24. Гольцева, Т. П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний / Т. П. Гольцева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – № 6. – С. 221–227.

25. Демина, Л. Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учебное пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – Барнаул, 2005.

26. Живопись как терапия // URL: <https://ru.sainte-anastasi.org/articles/psicologia/la-pintura-como-terapia.html>.

27. Иванова, М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. Г. Иванова. – СПб., 2010.

28. Ильин, Е. П. Психология любви / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2014. – 332 с.

29. Каган, В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86–89.

30. Критерии психического здоровья по ВОЗ // URL: [https://health.mail.ru/news/kriterii\\_psihicheskogo\\_zdorovya\\_po\\_voz/](https://health.mail.ru/news/kriterii_psihicheskogo_zdorovya_po_voz/) (дата обращения: 21.10.2023).

31. Лабунская, В. А. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, О. С. Васильева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

32. Лакосина, Н. Д. Медицинская психология. 2-е и перераб. и доп. / Н. Д. Лакосина, Г. К. Ушаков. – М. : Медицина, 1984. – 272 с.

33. Лебедев, И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России) : автореф. дис. ... докт. психол. наук / И. Б. Лебедев. – СПб., 2002.

34. Маклаков, А. Г. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе / А. Г. Маклаков, А. А. Сидорова // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adaptatsionnogo-potentsiala-lichnosti-i-ego-razvitie-v-protssesse-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 21.10.2023).

35. Малейчук, Г. Проблема критериев психического здоровья // URL: <https://www.b17.ru/article/755/> (дата обращения: 21.10.2023).

36. Мальцева, Т. В. Взаимосвязь уровня сформированности фаз стресса со стратегиями совладающего поведения и ресурсами руководителей / Т. В. Мальцева, Е. А. Тихонова // Психологические и педагогические проблемы в профессиональной деятельности: традиции и тенденции : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2022.

37. Мальцева, Т. В. Здоровьесберегающее поведение как ресурс антистарения профессионала / Т. В. Мальцева, В. М. Поздняков // Личностные ресурсы антистарения : колл. моногр. / под общ. ред. Т. Н. Березиной, А. П. Литвиновой. – М. : РУСАЙНС, 2024. – С. 94–102.

38. Мальцева, Т. В. Здоровьесбережение профессионала как современная психологическая проблема / Т. В. Мальцева, В. М. Поздняков // История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России) : сборник Международной научно-практической конференции (Москва, 29 ноября 2023 г.). – Москва : Академия управления МВД России, 2023. – С. 160–166.

39. Мальцева, Т. В. Подходы к преодолению внутриличностных конфликтов у сотрудников органов внутренних дел / Т. В. Мальцева // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 72–76.

40. Мальцева, Т. В. Проблемы конструктивности психологической помощи в условиях стрессогенности профессиональной

деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Т. В. Мальцева. // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 1. – С. 60–64. – DOI: 10.24412/2658-638X-2021-1-60-64.

41. Мальцева, Т. В. Психология : учеб. пособие / Т. В. Мальцева. – М. : РИОР : ИНФРА-М, 2017. – 275 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; URL: <http://www.znaniium.com>]. – (Высшее образование). – <https://doi.org/10.12737/20779>.

42. Мальцева, Т. В. Особенности конфликтов руководителей органов внутренних дел и их проявление в профессиональной деятельности / Т. В. Мальцева, В. В. Вахнина. // Прикладная психология и педагогика . – 2021. – Т. 6, №. 2. – С. 193–205. – DOI: 10.12737/2500-0543-2021-6-2-193-205.

43. Мальцева, Т. В. Представления сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации о факторах, детерминирующих их психологическое здоровье / Т. В. Мальцева // IX Балтийский юридический форум «Закон и правопорядок в третьем тысячелетии»: материалы международной научно-практической конференции. – Калининград, 2021. – 139–140.

44. Мальцева, Т. В. Профессиональный стресс сотрудников полиции как диссонанс между социальными и семейными ожиданиями / Т. В. Мальцева // Взаимодействие науки и общества – как современный механизм развития: материалы международной научно-практической конференции. – Волоколамск, 2020. – С. 56–58.

45. Мальцева, Т. В. Психологические особенности ресурсов стрессоустойчивости руководителей органов внутренних дел Российской Федерации / Т. В. Мальцева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2023. – № 1 (97). – С. 215–220. – DOI:10.35750/2071-8284-2023-1-215-220.

46. Мальцева, Т. В. Психологические ресурсы стрессоустойчивости руководителей органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / Т. В. Мальцева, Е. А. Тихонова. – М. : Академия управления МВД России, 2022. – 68 с.

47. Мальцева, Т. В. Психологическое здоровье и активизация психологических ресурсов / Т. В. Мальцева // Человек в цифровой реальности: технологические риски. Материалы V Международной

научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – Тверь, 2020. – С. 379–382.

48. Маслоу, А. Г. Дальние перспективы человеческой психики / А. Г. Маслоу ; пер. с англ. – СПб., 1997.

49. Методика «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко // URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagno-sis-emotional-and-the-personal-sphere/4539-inventarizacziya-simptomov-stressa>.

50. Методика «Шкала психологического стресса – PSM-25» разработана Л. Лемуром, Р. Тесьером, Л. Филлионом, адаптирована Н. Е. Водопьяновой // URL: [https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42349/mod\\_resource/content/2/2020-12\\_HMF\\_m02-11\\_dop.pdf](https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42349/mod_resource/content/2/2020-12_HMF_m02-11_dop.pdf).

51. Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» разработанная И. Ладановым, В. Уразаевой // URL: <https://www.b17.ru/blog/79973/>.

52. Методика оценки организационного стресса Маклина, адаптированная Н. Е. Водопьяновой // URL: <https://hr-portal.ru/tool/metodika-ocenki-organizacionnogo-stressa-maklina-adaptirovannaya-n-e-vodopyanovoy>.

53. Никифоров, Г. С. Психология здоровья в России: становление и современное состояние / Г. С. Никифоров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2012. – № 1. – С. 38–47.

54. Никифоров, Г. С. Представления о критериях здоровья человека / Г. С. Никифоров, Л. И. Августова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Общая психология. – 2013. – № 4. – С. 4–13.

55. Олпорт, Г. Личность в психологии / Г. Олпорт. – СПб., 1998.

56. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахальян. – СПб., 2006.

57. Перлз, Ф. Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. – СПб., 1994.

58. Петров В.Е. Векторная модель психологической диагностики информационной стресс-толерантности представителей силовых ведомств / В. Е. Петров // Прикладная психология и педагогика. – 2023. Т. 8, № 1. – С. 150–160. – DOI: <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-1-150-160>.

59. Петров, В. Е. Диагностика информационно-психологической стресс-толерантности / В. Е. Петров, Д. О. Головинов // Перспективы развития российского общества в условиях вызовов современного мира по секции «Социально-психологические проблемы в сфере сервиса»: сборник публикаций по итогам международной научно-практической конференции в апреле 2022 года / под общ. ред. В. Д. Серякова. – М. : Издательство ООО «СКИ», 2022. – С. 74–79.

60. Петров, В. Е. Диагностика информационно-психологической стресс-толерантности у сотрудников силовых ведомств / В. Е. Петров, А. В. Кокурин, А. В. Литвинова // Прикладная юридическая психология. – 2023. – № 4 (65). – С. 44–53. – DOI: 10.33463/2072-8336.2023.4(65).044-053.

61. Петров, В. Е. Анализ феноменологии информационно-психологического стресса / В. Е. Петров, О. О. Ситникова // Актуальные вопросы социальных наук и пути их решения: сборник публикаций преподавателей и студентов по итогам международных и межвузовских научно-практических конференций в декабре 2022 года / под общ. ред. В. Д. Серякова. – М. : Издательство ООО «СКИ», 2023. – С. 148–152.

62. Печеркина, А. А. Проблема сохранения профессионального здоровья педагога в условиях модернизации / А. А. Печеркина // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 10. – С. 60–61.

63. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Творч. центр «Сфера», 1998. – 525 с.

64. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. – СПб. : ТЦ «Сфера», 2004. – 592 с.

65. Пряхина, М. В. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика / М. В. Пряхина, И. Ю. Кобозев. – СПб., 2011.

66. Психическое здоровье детей и подростков / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 2000.

67. Психология : словарь / под ред. М. Г. Ярошевского, А. В. Петровского ; сост. Л. А. Карпенко. – М. : 2003.

68. Психология здоровья : учебник для вузов / ред. Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2003.

69. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994.

70. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – 2-е издание. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.

71. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье; пер. с англ. – М. : Мед-гиз, 1960. – 254 с.

72. Сказко, А. С. Профессиональный стресс в деятельности преподавателей высшей школы / А. С. Сказко, Г. В. Костина // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1 (68).

73. Слободчиков, В. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школьная пресса, 2000.

74. Слободчиков, В. И. Психология человека. Психология развития человека. Психология человека в образовании : учеб. пособие для педвузов : в 3 т. / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Изд-во Правосл. Свято-Тихон. гуманит. ун-та, 2013.

75. Собольников, В. В. Стрессоустойчивость сотрудников правоохранительных органов в ситуациях профессионального стресса / В. В. Собольников, О. А. Репп // Профессиональное образование в современном мире. – 2018. – № 8(3). – DOI: org/10.15372/PEMW20180318.

76. Соколовская, Л. Б. Актуализация духовно-творческого потенциала личности как фактора психологического здоровья молодого человека : монография / Л. Б. Соколовская. – Красноярск, 2005.

77. Стресс и постстрессовые расстройства: личность и общество / С. Г. Сукиасян, А. С. Тадевосян, С. С. Чшмаритян, Н. Г. Манасян. – Ер. : Асогик, 2003. – 348 с.

78. Терешина, О. Л. Занятие «Валяние из шерсти. Изготовление игрушек». / О. Л. Терешина // Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/11/22/zanyatie-valyanie-iz-shersti-izgotovlenie-igrushek>.

79. Тест нервно-психической адаптации И. Н. Гурвич // URL: <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1605165586/27>.

80. Торохтий, В. С. Психологическое здоровье семьи : учебно-методическое пособие / В. С. Торохтий, О. Г. Прохорова. – СПб., 2009.

81. Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты» // URL: [https://karamzin.mskobr.ru/files/trening\\_po\\_art\\_kollazh.pd](https://karamzin.mskobr.ru/files/trening_po_art_kollazh.pd).

82. Труфанов, Н. И. К вопросу о профилактике стрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел / Н. И. Труфанов // Прикладная юридическая психология. – 2022. – № 2(59). – С. 54–60.

83. Уразаева, Г. И. Нравственное воспитание сотрудников органов внутренних дел и психологическая безопасность их личности / Г. И. Уразаева // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: теория и практика : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 1. – Казань, 2012. – С. 576–582.

84. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>.

85. Фрайберг, С. Клинические исследования в области психического здоровья младенцев: Первый год жизни / С. Фрайберг. – Нью-Йорк, 1980.

86. Франкл, В. Логотерапия или поиски смысла жизни / В. Франкл. – М., 2007.

87. Фромм, Э. Искусство быть / Э. Фромм. – М., 2012.

88. Халикова, Л. Р. Формирование духовных потребностей как основа психологического здоровья будущих учителей : монография / Л. Р. Халикова. – Уфа, 2010.

89. Хватова, М. В. Концепция развития акмеологических ресурсов психологического здоровья молодежи : дис. ... докт. психол. наук / М. В. Хватова. – Тамбов, 2012.

90. Хухлаева, О. В. Пути формирования психологического здоровья личности / О. В. Хухлаева // Педагогическое образование и наука. – 2000. – № 1. – С. 55–59.

91. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для бакалавров. Сер. 58. Бакалавр. Академический курс / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова. – М., 2014. – 367 с.

92. Шаповал, В. А. Профессиональное психологическое здоровье сотрудников органов внутренних дел: диагностика, прогнозирование, мониторинг : монография / В. А. Шаповал. – СПб., 2015.

93. Шевченко, Т. И. Стрессоустойчивость специалистов опасных профессий МЧС России / Т. И. Шевченко, Н. В. Макарова, Т. Г. Бохан

// Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 369. – С. 164–167.

94. Шемякина, О. О. Анализ причин стресса и методы его профилактики / О. О. Шемякина // Психология и право. – 2012. – Т. 2, № 2. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012\\_n2/52061](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52061) (дата обращения: 21.10.2023).

95. Шихова, А. П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. П. Шихова. – СПб., 2009.

96. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.

97. Шувалов, А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2003. – № 6.

98. Юрьева, Л. Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства / Л. Н. Юрьева // URL: <https://psyera.ru/urovni-psihicheskogo-zdorovya-1693.htm> (дата обращения: 21.10.2023).

99. Abdollahi, K.M. Understanding police stress research / K. M. Abdollahi // J Forensic Psychol Pract. – 2002. – V. 2. – Pp. 1–24.

100. Baldwin, S. Stress-Activity Mapping: Physiological Responses During General Duty Police Encounters / S. Baldwin, C. Bennell, J. P. Andersen, T. Semple, B. Jenkins // Front Psychol. – 2019.

101. Brough, P. Comparing the influence of traumatic and organizational stressors on the psychological health of police, fire, and ambulance officers / P. Brough // Int. J. Stress Manag. – 2004. – V. 11(3). – Pp. 227–244. – DOI.org/10.1037/1072-5245.11.3.227.

102. Collins, P. A. Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a country police force / P. A. Collins, A. C. Gibbs // J. Occup Med. – 2003. – V. 53. – Pp. 256–264.

103. Costa, T. Suicides of Male Portuguese Police Officers – 10 years of National Data / T. Costa, F. Passos, C. Queiros // Crisis. – 2019. – V. 40(5). – Pp. 360–364. – DOI: 10.1027/0227-5910/a000570.

104. Duran, F. An Interview Study of the Experiences of Police Officers in Regard to Psychological Contract and Wellbeing / F. Duran, J. Woodhams, D. Bishopp // *J. Police Crim Psych.* – 2019. – V. 34. – Pp. 184–198. – DOI.org/10.1007/s11896-018-9275-z.

105. Garbarino, S. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit / S. Garbarino, G. Cuomo, C. Chiorri, N. Magnavita // *BMJ Open.* – 2013. – V. 3(7). – DOI.org/10.1136/bmjopen-2013-002791.

106. Gomes, A. R., Afonso, J. M. P. Occupational stress and coping among Portuguese military police officers / A. R. Gomes, J. M. P. Afonso // *Avances en Psicología Latinoamericana.* – 2016. – V. 34(1). – Pp. 47–65. – DOI.org/10.12804/ apl34.1.2016.04.

107. Griffin, J. D. Do work-family conflict and resiliency mediate police stress and burnout: a study of state police officers / J. D. Griffin, I. Y. Sun // *Am. J. Crim. Just.* – 2018. – V. 43. – Pp. 354–370. – DOI.10.1007/s12103-017-9401-y.

108. Kelley, D. C. Understanding Police Performance Under Stress: Insights From the Biopsychosocial Model of Challenge and Threat / D. C. Kelley, E. Siegel, J. B. Wormwood // *Front Psychol.* – 2019. – V. 10. – DOI: org/10.3389/fpsyg.2019.01800.

109. Mastracci, S. H. It's not depersonalization, It's emotional labor: examining surface acting and use-of-force with evidence from the US / S. H. Mastracci, I. T. Adams // *Int. J. Law Crime Just.* – 2019. – DOI: 10035810.1016/J.IJLCJ.2019.100358.

110. Smoktunowicz, E. Explaining counterproductive work behaviors among police officers: the indirect effects of job demands are mediated by job burnout and moderated by job control and social support / E. Smoktunowicz, L. Baka, R. Cieslak, C. F. Nichols, C. C. Benight, A. Luszczynska // *Hum. Perform.* – 2015. – V. 28. – Pp. 332–350.

111. Yun, I. Police stressors, job satisfaction, burnout, and turnover intention among south Korean police officers / I. Yun, E. Hwang, J. Lynch // *Asian J. Criminol.* – 2015. – V. 10 (1). – Pp. 23–41.

112. Zulkafaly, F. Coping strategies and job stress in policing: a literature review / F. Zulkafaly, K. Kamaruddin, N. H. Hassan // *Int. J. Acad. Res. Bus. Soc. Sci.* – 2017. – V. 7. – Pp. 458–467. – DOI: 10.6007/IJARBSS/v7-i3/2749.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Методика «Шкала организационного стресса»

Данная шкала измеряет восприимчивость к организационному стрессу (ОС), связанную с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил. Чем выше показатель ОС, тем больше уязвимость к рабочим стрессам, чаще переживания дистресса, таких стресс-синдромов, как психическое выгорание, хроническая усталость, синдром менеджера. Высокий уровень ОС связан с предрасположенностью к поведению типа А.

Методика позволяет определить общий индекс ОС и пять дополнительных показателей:

- способность самопознания (когнитивность);
- широта интересов;
- принятие ценностей других;
- гибкость поведения;
- активность и продуктивность деятельности.

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

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	В большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно /скорее верно	Абсолютно неверно
1	При возникновении проблем я незамедлительно 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)	В большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно /скорее не верно	Абсолютно неверно
4	Я хорошо знаю свои собственные слабости и сильные качества, помогающие мне в работе					
5	В нашей организации работает довольно много людей, с которыми у меня теплые и доверительные отношения					
6	Мне нравится много работать, я получаю удовольствие от своей работы					
7	На работе мне часто неинтересно, я работаю только из-за денег					
8	Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моего собственного					
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 продуктивно работать только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня					
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 сохранения своей работы					

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	В большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно /скорее верно	Абсолютно неверно
16	В моей жизни кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (хобби, развлечения, творчество)					
17	Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу					
18	Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах					
19	Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (трудных) ситуаций, мешающих мне достигать поставленных целей и задач					
20	Я часто не согласен с моим непосредственным начальником или вышестоящими руководителями					

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с общим «ключом» подсчитывается общее количество баллов – общий индекс ОС. Чем меньше его величина, тем выше толерантность к стрессу и устойчивость продуктивной деятельности.

ОС больше 50 баллов – высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа А (по Фридману).

ОС в интервале 40–49 баллов – средняя стресс-толерантность и предрасположенность к поведению типа АБ (промежуточный тип поведения).

ОС меньше 39 баллов – высокая толерантность к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа В – «иммунному» типу поведения.

*Общий ключ*

Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно/ скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

Полезную информацию для разработки антистрессовых мероприятий, направленных на коррекцию персональной восприимчивости организационных стрессов, может дать сравнительный анализ показателей пяти субшкал.

1. Способность самопознания (когнитивность): утверждения 4, 9, 13, 18.
2. Широта интересов: утверждения 2, 5, 7, 16.
3. Принятие ценностей других: утверждения 3, 8, 14, 20.
4. Гибкость поведения: утверждения 1, 11, 17, 19.
5. Активность и продуктивность: утверждения 6, 10, 12, 15.

Ответы на утверждения субшкал оцениваются также в соответствии с общим «ключом».

### Методика «Инвентаризация симптомов стресса»

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

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

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

16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

*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.

*Более 60 баллов.* Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

### Методика «Шкала психологического стресса – PSM-25»

Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

#### Опросник PSM

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)».

№ п/п	Утверждение	Частота переживаний
1	Состояние напряженности 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 незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных 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 поглощен(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

№ п/п	Утверждение	Частота переживаний
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
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 напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

*Примечание:* \* – обратный вопрос.

*Обработка и интерпретация результатов.* Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов* – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-

психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154–100 баллов – средний уровень стресса.*

*ППН меньше 100 баллов – низкий уровень стресса, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.*

### Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя»

Данная методика может быть использована для выявления рабочих стресс-факторов или для аутодиагностики степени риска развития психологического стресса у менеджеров среднего звена. С ее помощью можно быстро определить, в каких видах управленческой деятельности имеется наибольшая напряженность («проблемность») и в каком направлении необходимо развивать менеджерские умения.

#### Опросник

Инструкция: на каждый вопрос возможен один из пяти предложенных ответов: «никогда» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «всегда» – 5 баллов.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и против каждого вопроса поставьте соответствующий ответ. Затем суммируйте результат ответов.

1. Работающие с вами люди не знают, чего можно от вас ожидать	
2. Вы убеждены, что делаете совсем не то, что нужно	
3. Вы чувствуете, что не в состоянии выполнять противоречивые требования вышестоящих руководителей	
4. Вы ощущаете сильную нагрузку	
5. Вам не хватает времени, чтобы качественно сделать работу	
6. Вы чувствуете, что работа оказывает давление на личную жизнь (мешает личной жизни)	
7. Часто вы не знаете, что вам предстоит делать	
8. Вы чувствуете, что только власть поможет вам выполнить работу	
9. Вы чувствуете, что не можете справиться с необходимой информацией	
10. Вы не знаете, какую оценку дает вам начальник	
11. Вы не в состоянии предугадать реакцию вышестоящего начальника	
12. Ваши взгляды и взгляды начальника полностью противоположны	

Сферы рабочих стрессов:

- конфликтность коммуникаций – вопросы 1–3;
- стрессы рабочих перегрузок – вопросы 4–6;
- информационный стресс – вопросы 7–9;
- стрессы «вертикальных» коммуникаций – вопросы 10–12.

### Ключ

№ вопроса	Балл						
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	
	Σ =		Σ =		Σ =		Σ =

#### Обработка и интерпретация результатов

1. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 1-го по 3-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о повышенной конфликтности делового общения – высокой стрессогенности организационных коммуникаций. Стресс-менеджмент должен быть направлен на выявление «слабых звеньев» коммуникаций в организации, обучение эффективному деловому общению управленческого персонала, развитию организационной культуры.

2. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 4-го по 6-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о наличии психологических перегрузок у руководителя. Рекомендуется обучение тайм-менеджменту, оптимизации рабочих нагрузок и технологиям психической саморегуляции.

3. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 7-го по 9-й включительно. Результат *выше 12 баллов* говорит о том, что причиной рабочих стрессов является низкая компетентность, неконструктивная организация работы. Срочно требуется повышение профессиональной квалификации и компетенции. Имеющиеся управленческие проблемы могут быть частично решены с помощью сплоченной команды или рациональных инновационных преобразований.

4. Суммировать баллы, проставленные за ответы на вопросы с 10-го по 12-й включительно. Результат *выше 12 баллов* свидетельствует о психологической напряженности в отношениях с вышестоящим руководством. В целях снижения стрессогенности в корпоративных отношениях необходимы углубленная психодиагностика вертикальных коммуникаций, стилей управления и подчинения, поведенческих моделей, специализированные психологические тренинги, направленные на развитие организационной культуры коммуникаций.

### Опросник «Нервно-психическая адаптация»

Для проведения уровневой оценки психического состояния используется разработанный в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева «Тест нервно-психической адаптации» (И. Н. Гурвич, 1992). Этот тест направлен на выявление у пациентов одной из пяти выделяемых в настоящее время групп психического здоровья (Б. С. Фролов, 1982):

- I группа – здоровые;
- II группа – практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками;
- III группа – практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками (предпатология);
- IV группа – легкая патология;
- V группа – с существенными признаками патологии.

Текст опросника состоит из 26 утверждений, которые необходимо продолжить одним из четырех представленных вариантов, каждому варианту соответствует определенный балл.

Инструкция. В данной анкете представлены явления, которыми, как правило, психика человека отвечает на трудные жизненные переживания. Внимательно их прочитайте и отметьте, пожалуйста, в регистрационном бланке (соответствующей цифрой) их характеристику:

- есть и было всегда – 4;
- есть уже длительное время – 3;
- появилось в последнее время – 2;
- было в прошлом, но сейчас нет – 1;
- нет и не было – 0.

№ п/п	Утверждения	Баллы
1.	Бессонница, расстройства сна	
2.	Ощущение, что окружающие люди относятся к вам недоброжелательно	
3.	Головные боли	
4.	Изменение настроения без видимых причин	
5.	Боязнь темноты	
6.	Чувство, что вы стали хуже других людей	
7.	Плаксивость, склонность к слезам	
8.	Ощущение «комка» в горле	
9.	Боязнь высоты	
10.	Быстрая утомляемость, чувство усталости	

11.	Неуверенность в себе, в своих силах	
12.	Сильное чувство вины	
13.	Опасение по поводу возможного возникновения тяжелого заболевания	
14.	Боязнь находиться одному в помещении или на улице	
15.	Опасение покраснеть «на людях»	
16.	Трудности в общении с людьми	
17.	Беспричинный, необоснованный страх за себя, за других людей, боязнь каких-либо ситуаций	
18.	Дрожание рук, ног, всего тела	
19.	Невозможность сдерживать проявления своих чувств	
20.	Сниженное, плохое или подавленное настроение	
21.	Учащенное сердцебиение	
22.	Беспричинная, необоснованная тревога, предчувствие, что может произойти что-то неприятное	
23.	Безразличие ко всему происходящему	
24.	Повышенная раздражительность, вспыльчивость	
25.	Повышенная потливость	
26.	Чувство общей слабости, вялости	

Выполнение теста «Нервно-психическая адаптация» занимает не более 10–15 минут. Обработка бланка сводится к подсчету общей суммы баллов.

Распределение пациентов по группам психического здоровья осуществляется следующим образом:

- I группа – сумма баллов менее 10;
- II группа – 11–20 баллов;
- III группа – 21–30 баллов;
- IV группа – 31–40 баллов;
- V группа – более 40 баллов.

**Методика «Шкала организационного стресса»***Сырые баллы*

№ п/п	Аттестованные преподаватели	Гражданские преподаватели
1.	40	53
2.	40	52
3.	47	50
4.	45	53
5.	44	44
6.	50	54
7.	39	51
8.	41	48
9.	37	59
10.	43	52
11.	43	49
12.	48	39
13.	50	54
14.	52	65
15.	51	56
16.	38	57
17.	53	49
18.	38	58
19.	48	49
20.	55	54

Шкала	Высокий уровень	%	Средний уровень	%	Низкий уровень	%
Аттестованные преподаватели	6	30	10	50	4	20
Гражданские преподаватели	14	70	5	25	1	5

### Методика «Инвентаризация симптомов стресса»

#### Сырые баллы

№ п/п	Аттестованные преподаватели	Гражданские преподаватели
1.	44	48
2.	38	45
3.	36	37
4.	40	45
5.	41	40
6.	48	42
7.	42	42
8.	44	44
9.	38	45
10.	47	45
11.	50	46
12.	44	37
13.	58	46
14.	55	55
15.	48	47
16.	53	35
17.	54	33
18.	59	44
19.	54	39
20.	55	38

Шкала	Высокий уровень	%	Средний уровень	%	Низкий уровень	%
Аттестованные преподаватели	11	55	9	45	–	–
Гражданские преподаватели	5	25	15	75	–	–

**Шкала психологического стресса – PSM-25***Сырые баллы*

№ п/п	Аттестованные преподаватели	Гражданские преподаватели
1.	119	90
2.	80	106
3.	37	74
4.	53	122
5.	60	66
6.	76	62
7.	53	78
8.	29	81
9.	40	133
10.	61	130
11.	49	75
12.	58	77
13.	91	92
14.	49	72
15.	46	85
16.	44	98
17.	42	66
18.	48	59
19.	102	108
20.	96	102

Шкала	Высокий уровень	%	Средний уровень	%	Низкий уровень	%
Аттестованные преподаватели	–	–	2	10	18	90
Гражданские преподаватели	–	–	6	30	14	70

## Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя

### Сырые баллы

Аттестованные преподаватели

№ п/п	Конфликтность коммуникаций	Стрессы рабочих перегрузок	Информационный стресс	Стрессы «вертикальных» коммуникаций
1.	4	8	3	4
2.	6	6	4	6
3.	6	8	5	5
4.	6	10	4	7
5.	6	6	6	6
6.	9	9	7	9
7.	5	6	7	5
8.	8	7	7	9
9.	3	6	4	9
10.	3	5	3	3
11.	6	8	6	8
12.	4	5	4	6
13.	7	6	7	7
14.	5	6	3	4
15.	8	6	4	8
16.	6	9	8	9
17.	4	4	4	9
18.	7	8	4	8
19.	3	4	3	3
20.	6	8	6	7

Шкала	Высокий уровень	%	Средний уровень	%	Низкий уровень	%
Конфликтность коммуникаций	–	0	5	25	15	75
Стрессы рабочих перегрузок	–	0	9	45	11	55
Информационный стресс	–	0	5	25	15	75
Стрессы «вертикальных» коммуникаций	–	0	11	55	9	45

## Гражданские преподаватели

№ п/п	Конфликтность коммуникаций	Стрессы рабочих перегрузок	Информационный стресс	Стрессы «вертикальных» коммуникаций
1.	10	13	13	9
2.	8	10	5	8
3.	6	9	6	6
4.	7	9	6	9
5.	8	12	8	7
6.	8	10	8	8
7.	9	9	5	8
8.	8	9	7	8
9.	6	7	6	5
10.	8	13	6	5
11.	7	12	8	9
12.	6	9	8	8
13.	3	8	7	6
14.	10	11	8	8
15.	7	5	7	5
16.	5	5	6	3
17.	8	14	8	8
18.	6	4	5	4
19.	7	9	7	10
20.	7	9	8	9

Шкала	Высокий уровень	%	Средний уровень	%	Низкий уровень	%
Конфликтность коммуникаций	–	0	14	70	6	30
Стрессы рабочих перегрузок	5	25	12	60	3	15
Информационный стресс	1	5	11	55	8	40
Стрессы «вертикальных» коммуникаций	–	0	13	65	7	35

## Опросник «Нервно-психическая адаптация»

## Сырые баллы

№ п/п	Аттестованные преподаватели	Гражданские преподаватели
1.	11	11
2.	6	17
3.	9	9
4.	4	22
5.	5	5
6.	6	17
7.	6	6
8.	6	14
9.	9	9
10.	12	12
11.	7	7
12.	9	19
13.	8	8
14.	4	4
15.	10	22
16.	6	12
17.	10	22
18.	7	7
19.	9	11
20.	11	21

	I группа		II группа		III группа		IV группа		V группа	
		%		%		%		%		%
Аттестованные преподаватели	17	85	3	15	–	–	–	–	–	–
Гражданские преподаватели	8	40	8	40	4	20	–	–	–	–

### Методика оценки информационно-психологической стресс-толерантности

*Инструкция.* Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон профессиональной деятельности, отношений между людьми и жизни в целом. С каждым из них вы можете согласиться или не согласиться. Ответ должен отражать только ваше собственное мнение – здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов.

При работе с методикой последовательно изучайте каждое утверждение. В том случае, если вы согласны с высказыванием, на регистрационном бланке в графе «Верно (утвердительный ответ)» отметьте свой выбор знаком «✓», если не согласны – проставьте знак «✓» в графе «Неверно (отрицательный ответ)». Если вы не можете уверенно ответить, согласны с утверждением или нет, постарайтесь все же выбрать наиболее предпочтительный для вас вариант. В исключительном случае при невозможности сделать однозначный выбор допустимо отметить знаком «✓» нейтральный ответ, что будет означать «затрудняюсь ответить» или «да и нет в равной степени». Если Вы допустили ошибку, исправьте ее – отметьте нужный вариант ответа, обведя его кружком.

1. Иногда мне приходилось переживать гораздо сильнее, чем это было обусловлено ситуацией.
2. Противоречивая информация, по моему мнению, требует от человека изменить представление о нравственности.
3. Бессмысленно тратить время на анализ происходящего, поскольку «чему быть, того не миновать».
4. Полагаю, что в жизни нет таких событий, о которых невозможно не посплетничать.
5. В современном мире внимания заслуживает только негативная информация.
6. Если у человека существуют проблемы со сном, то они в основном обусловлены переживаниями, накопленными в течение дня.
7. Непонимание между людьми возникает гораздо чаще из-за отсутствия информации, нежели из-за ее избытка.
8. Предложение «Научный прогресс движется неукоснительно и только вперед» соответствует правилам русского языка.
9. В информации важна оперативность, а не ее достоверность.
10. Информационный стресс – это своеобразное побуждение к жизни.
11. Не стоит раздумывать, если к тебе обращаются с просьбой о помощи близкие.
12. Новостями обязательно следует делиться с окружающими вне зависимости от вызываемых эмоций.

13. Выражение «ложь во спасение» актуально для современного информационного пространства.
14. Индивид без актуальной информации ущербен.
15. Мой девиз: «У каждого человека в жизни есть стрессы, но не все люди поглощены стрессами».
16. К сожалению, мне случилось некорректным высказыванием обижать людей.
17. Поведение человека зависит исключительно от информации, которой он обладает.
18. Время, потраченное на информационное просвещение индивида, стоит гораздо дороже, нежели сама информация.
19. Ощущение дискомфорта в межличностных отношениях еще не повод для беспокойства.
20. Информационный стресс зачастую приводит к конфликту ценностей.
21. Преодоление стресса укрепляет личность.
22. Считаю, что в любом слухе скрыта правда.
23. Избыток актуальной информации является для меня дополнительным источником стресса.
24. В современных условиях, чтобы быть успешным, человеку необходима высокая информационная активность.
25. Правильно построенное с точки зрения русского языка выражение может быть следующим: «Зрительный зал был заполнен».
26. Разделяю мнение о том, что обсуждение с окружающими актуальной информации позволяет многим людям успокоиться.
27. Если индивид считает, что его семья самая лучшая, значит, он просто не пытался сравнивать ее с другими.
28. Нет смысла переживать по поводу возможных жизненных трудностей в будущем.
29. В информации следует видеть не негатив, а возможности.
30. Сохранять самообладание при любых обстоятельствах не означает ограничивать свободу информационного самовыражения.
31. Индивид должен в одиночку проработать негативную информацию, не делаясь с окружающими соответствующими переживаниями.
32. Средства массовой информации не менее опасны, чем средства массового уничтожения.
33. Если человек имеет собственное мнение, то нет необходимости получать информацию, противоречащую его позиции.
34. В любых ситуациях человек способен контролировать свое поведение.
35. Чтобы информация стала знанием, ее необходимо не только осмыслить, но и эмоционально проработать.
36. Реалистичный взгляд на мир должен быть основан на негативном восприятии информации.
37. Каждый индивид должен иметь опыт самостоятельного преодоления стрессовых ситуаций.

38. Информация, полученная из известных источников (телевидение, социальные сети, друзья и т. п.), не должна подвергаться сомнению.

39. Фраза «Более робкие люди часто одиноки» построена верно.

40. Информация как ключ к социальному статусу очень важна для любого индивида.

41. Оказаться во власти информационных предрассудков очень просто: порой не замечаешь, как тобой завладевает какая-нибудь нелепая мысль.

42. Окружающие зачастую разделяют мое мнение, когда мы совместно обсуждаем разноплановую, порой недостаточно проверенную, но актуальную информацию.

43. Вряд ли что-либо может сблизить людей больше, чем разговор по душам.

44. Умение преодолевать информационный стресс гораздо важнее, чем стремление его избежать.

45. Доверие к информации, основанной на научных данных, должно быть полным.

46. Не стоит превращать в самоцель стремление оправдать ожидания своих родственников.

47. Иногда информационный стресс помогает выбросить из головы все лишнее.

48. Меня часто тревожат мысли об информационном голоде.

49. В ситуации стресса привычный образ жизни теряет для меня смысл.

50. Только позитивная информация может сделать человека счастливым.

51. Любому человеку необходимо быть чувствительным к информационным угрозам.

52. Выявлять и исправлять неточности или ошибки в информации способны лишь только специалисты в определенной области.

53. Чтобы успешно преодолевать дефицит, избыток или противоречивость информации, необходимо быть более гибким в жизни.

54. Кто ищет информацию, тот ничего не знает.

55. Переоценка человеком ценностей во многом инициируется избытком поступающей к нему информации.

56. Информационный стресс повышает активность и вариативность поведения человека.

57. Важно не то, какой объем информации усвоил человек, а какие чувства она у него вызвала.

58. Дефицит актуальной информации следует восполнить в первую очередь путем общения с окружающими.

59. Реальность в современном информационном мире не пользуется особым спросом.

60. Ничто не может нарушить мое душевное равновесие.

61. Люди должны владеть информацией вне зависимости от степени ее достоверности.

62. Когда человек берет на себя ответственность за свое психическое здоровье, то в его жизни не должно быть места такому явлению, как стресс.

63. Сведения, размещенные в современных средствах массовой информации, не следует принимать всерьез.
64. Не стоит обращать внимание на тех, кто придерживается слишком оптимистичного взгляда на будущее.
65. Работая на результат, неправильно ограничивать себя поиском информации.
66. Даже информация, являющаяся источником стресса, имеет для меня ценность.
67. Противоречивость информации затрагивает меня не более, чем ее дефицит.
68. Общаясь с окружающими на темы, затрагивающие их интересы, можно всегда компенсировать собственный дефицит информации.
69. Если индивид сформировал успешную модель поведения в стрессовых ситуациях, то менять ее нет необходимости.
70. Индивиду необходимо отделять себя от неприятностей окружающего мира.
71. В предложении «Большинство времени люди проводят на работе» нет ошибок.
72. Информационный стресс размывает границы дозволенного поведения.
73. Считаю, что многие наши переживания лишены оснований.
74. Стресс – это индикатор потребности что-то изменить в жизни.
75. Чтобы получить возможность проявить себя, индивиду не обязательно обладать соответствующей информацией.
76. Нет смысла злиться, если что-либо получается не так, как задумано, – гораздо проще изменить подход к решению проблемы.
77. К любой информации следует относиться с опасением и негативом.
78. Для того чтобы окружающие понимали переживания человека, ему следует делиться с ними соответствующей информацией.
79. В стрессе, как и в споре, можно найти положительное.
80. Для меня информация может быть не только предметом торга, но и источником стресса.
81. Оптимизм – это недостаток информации.
82. Информация о возможной потере родственников способна взволновать любого человека.
83. Тривиальная (очевидная, шаблонная) информация не представляет для меня интереса.
84. Стресс позволяет взглянуть на мир ценностей с другой стороны.
85. Информация должна быть источником, помогающим справиться с трудностями, а не средством их распространения.
86. Сведения, размещенные в современных средствах массовой информации, отличаются предвзятостью.
87. Считаю справедливым, что истинные намерения человека проявляются в момент острого психоэмоционального напряжения.
88. Не стоит утруждать себя поиском как причин информационного стресса, так и средств его профилактики.

89. Зачастую я привлекаю окружающих тем, что владею актуальной информацией и готов ей с ними делиться.

90. Источник информации не имеет значения, если она актуальна.

91. Считаю справедливым изречение: «Я знаю, что я ничего не знаю».

92. Информация лишней не бывает, но переживать из-за ее дефицита неправильно.

93. Бессмысленно тратить время на доказательство своей правоты, поскольку это не имеет ничего общего с поиском истины в споре.

94. Выражение «В моей жизни стрессовые ситуации сыграли свою функцию» согласуется с правилами русского языка.

95. Каждому равнодушному человеку свойственно переживать из-за мелочей.

96. Считаю, что информацию, вызывающую широкий общественный резонанс, необходимо доводить до людей в минимально возможные сроки.

97. Находясь под влиянием информационного стресса, следует изменить отношение к происходящему.

98. Информация всегда способна приносить человеку пользу.

99. Если длительное время не получать информацию, то любые сведения покажутся шедевром.

100. Переживание информационного стресса снижается по мере его преодоления.

101. В зависимости от желания информации можно придать форму достоверности, а можно – заблуждения.

102. Общение на злободневные темы, связанные с различными стрессами, всегда привлекает.

103. Считаю, что не следует эмоционально реагировать, знакомясь с негативной информацией о жизнедеятельности.

104. Получать информацию необходимо не для удовольствия, а для изменения себя.

105. Овладеть навыками преодоления информационного стресса невозможно, главное – не реагировать на него.

106. Опасность исходит не от самой информации, а от отношения индивида к ней.

107. Любую непроверенную информацию, сообщаемую окружающим и вызывающую у них сильные переживания, следует считать сплетней.

108. Переживание информационного стресса забирает ресурсы индивида.

109. Если человек становится обладателем какой-либо информации, затрагивающей интересы многих людей, то ее следует немедленно сообщить окружающим.

110. Считаю пустой тратой времени стремление полностью понять происходящее в современном мире.

111. Каждый человек должен эмоционально реагировать на негативные события, отражаемые в средствах массовой информации.

112. Положительная тенденция в будущем оказывает более существенное влияние на уверенность в завтрашнем дне, чем негативная тенденция, оставшаяся в прошлом.

113. Для меня характерно принимать близко к сердцу любую информацию.

114. Считаю, что информация не бывает негативной сама по себе – все дело в том, как индивид ее воспринимает.

115. В современном мире информацию следует рассматривать как средство выживания.

116. Противоречивая информация не может изменить мою систему ценностей.

117. Любая, даже недостаточно достоверная информация заслуживает того, чтобы ее немедленно сообщили окружающим.

118. Степень полноты информации не имеет принципиального значения по сравнению с оперативностью ее получения.

119. Считаю, что лучше обсудить с окружающими непроверенную информацию, чем переживать в связи с ней.

120. Если при внимательном ознакомлении с информацией, распространяемой, например в интернете, обнаруживается грубая ошибка, то соответствующему источнику не следует доверять.

121. Обмен негативной информацией с окружающими следует рассматривать как своеобразный подход к повышению статуса человека в обществе.

122. Переживания, являясь неким исцеляющим процессом в момент большой информационной нагрузки, приводят к переоценке ценностей человека.

№	Верно (утвердительный ответ)	Нейтральный ответ	Неверно (отрицательный ответ)	№
1				1
2				2
3				3
4				4
5				5
6				6
7				7
8				8
9				9
10				10
11				11
12				12
13				13
14				14
15				15
16				16
17				17
18				18
19				19
20				20
21				21

№	Верно (утвердительный ответ)	Нейтральный ответ	Неверно (отрицательный ответ)	№
62				62
63				63
64				64
65				65
66				66
67				67
68				68
69				69
70				70
71				71
72				72
73				73
74				74
75				75
76				76
77				77
78				78
79				79
80				80
81				81
82				82

№	Верно (утвердительный ответ)		Нейтральный ответ		Неверно (отрицательный ответ)		№
22							22
23							23
24							24
25							25
26							26
27							27
28							28
29							29
30							30
31							31
32							32
33							33
34							34
35							35
36							36
37							37
38							38
39							39
40							40
41							41
42							42
43							43
44							44
45							45
46							46
47							47
48							48
49							49
50							50
51							51
52							52
53							53
54							54
55							55
56							56
57							57
58							58
59							59
60							60
61							61
№	Верно (утвердительный ответ)		Нейтральный ответ		Неверно (отрицательный ответ)		№

№	Верно (утвердительный ответ)		Нейтральный ответ		Неверно (отрицательный ответ)		№
83							83
84							84
85							85
86							86
87							87
88							88
89							89
90							90
91							91
92							92
93							93
94							94
95							95
96							96
97							97
98							98
99							99
100							100
101							101
102							102
103							103
104							104
105							105
106							106
107							107
108							108
109							109
110							110
111							111
112							112
113							113
114							114
115							115
116							116
117							117
118							118
119							119
120							120
121							121
122							122
№	Верно (утвердительный ответ)		Нейтральный ответ		Неверно (отрицательный ответ)		№

Наименование	Прямой ключ	Обратный ключ
Информационная активность	7, 14, 17, 24, 40, 58, 65, 66, 68, 89, 91, 93, 96, 99, 104, 115	18, 54, 75, 110
Информационный скептицизм	5, 13, 27, 32, 36, 59, 64, 70, 77, 81, 86	18, 29, 40, 45, 98, 106, 112
Информационная неразборчивость	3, 9, 29, 38, 41, 45, 61, 90, 118	22, 33, 52, 63, 83, 101, 114, 120

<b>Наименование</b>	<b>Прямой ключ</b>	<b>Обратный ключ</b>
Сензитивность к информационному стрессу	1, 6, 23, 35, 47, 48, 50, 51, 57, 82, 87, 95, 111, 113	28, 46, 49, 73, 80, 92, 103
Генерация стрессогенной информации	4, 12, 26, 42, 43, 78, 89, 102, 109, 117, 119, 121	31, 85, 107
Стресс-регуляция поведения	10, 15, 19, 21, 30, 34, 37, 44, 53, 56, 60, 62, 74, 76, 79, 84, 97, 100	69, 88, 105, 108
Напряженность конфликта ценностей	2, 16, 20, 49, 55, 72, 122	11, 116
Достоверность (понимание стимула)	39	8, 25, 71, 94
Достоверность (типичность ответов)	1, 16	34

## Профилактическая программа-тренинг «Школа психологического здоровья и саморазвития»

### ***ЗАНЯТИЕ 1. Мастер-класс «Почувствуй жизнь»***

Цель: обучить определять, планировать и реализовывать действия для движения к командным и личным целям.

Задачи:

- 1) сформировать мотивацию на сознательную постановку жизненных целей;
- 2) сформировать навык постановки и достижения целей;
- 3) научить планировать пошаговый маршрут из точки А в точку Б для достижения целей.

Технологии проведения тренинга: интерактивная мини-лекция, упражнения на сплочение, по работе с целями, индивидуальные задания, разбор реальных ситуаций, упражнения на рефлекссию, обратную связь, подведение итогов, консультации участников тренером по теме тренинга. В начале тренинга уточняются запросы, ожидания участников, затруднительные ситуации. В течение тренинга тренером ведется мониторинг эффективности занятий.

Продолжительность 60 минут.

*Вводная часть*

Можно сказать, что все человеческие усилия направлены на постановку и достижение целей. Цели являются частью любого рабочего процесса в организации. Цели касаются всех сфер жизни человека. Данный тренинг позволит вам сделать выбор: либо осознанно поставить цели и сосредоточиться на их достижении, либо двигаться вперед, не имея четких целей.

Без постановки целей жизнь превращается в череду хаотических событий. В таком случае вы ничего не контролируете и становитесь лишь игрушкой в череде случайных совпадений.

После тренинга участники смогут: адекватно оценивать текущую рабочую ситуацию; выделять ключевые приоритеты; ставить цели; проверять эффективность поставленных целей; создавать планы по достижению целей; укреплять свои личные качества для достижения целей.

*Основная часть*

*Упражнение «По листикам»*

Описание упражнения. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз

наступит на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Если участников больше, чем 9–10, то целесообразно разделить их на 2–3 команды, которые будут работать параллельно.

**Психологический смысл упражнения.** Обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми, задействования других для достижения собственной цели (для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка).

**Обсуждение.** Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

#### *Упражнение «Рафтинг»*

**Описание упражнения.** Участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра. Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг! Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу. Упражнение наиболее интересно и динамично проходит в больших группах (16 и более человек).

Участникам игровая ситуация описывается следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта – рафтинг. Это сплав по бурным горным рекам на лодках или плотках. Представьте себе, что наши шеренги – такие бурные реки, а вы – те, кому предстоит по ним сплавляться. Вам нужно будет поочередно, закрывая глаза, совершить этот спуск.

Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им! Но помните, что река бурная, поэтому в ходе спуска по ней вас может слегка укачать. Тем не менее вам нужно довериться ее течению – и она сама вас вынесет, куда нужно!

**Психологический смысл упражнения.** Сплочение, укрепление взаимного доверия, источник эмоций – хоть и не всегда исключительно положительных, зато всегда ярких. Материал для обсуждения тех жизненных позиций, которые занимают участники при движении к своим целям.

**Обсуждение.** У кого какие впечатления возникали по ходу «спуска»? А при нахождении в составе «берегов реки»? Кому было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано? Каким жизненным ситуа-

циям можно уподобить эту игру, в которой требовалось довериться группе и просто дать «бурному течению» вынести себя в нужном направлении? Как участники привыкли двигаться к своим целям – ждать, пока течение само вынесет, или же двигаться к ним активно и самостоятельно? В чем плюсы и минусы каждого из этих способов?

#### *Упражнение «Дуем к цели»*

Описание упражнения. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет участникам конкретизировать свои цели и в известной мере совершить подсознательную настройку на их достижение, а также дает материал для обсуждения того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

Ведущему стоит обратить свое внимание на участников, которые ставят заведомо недостижимые цели, сформулированные, скорее как «отписки» (типа «Хочу слетать на Марс» или «Мечтаю стать президентом США»). Как правило, это те участники, для которых тренинг прошел недостаточно конструктивно – они либо так и не настроились на работу, либо негативно относятся к тренингу и/или ведущему, либо испытывают сильную тревогу, мешающую им искренне выражать свои чувства.

Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

#### *Упражнение «До черты»*

Описание упражнения. Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкну-

лись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по две попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Психологический смысл упражнения. Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

#### *Упражнение «Ресурсы»*

Описание упражнения. Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы-факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей (например, профессионального становления или спортивных успехов). Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1) внутренние, личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта;

2) социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

3) внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры

или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Психологический смысл упражнения. Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

#### *Упражнение «Лестница достижений»*

Описание упражнения. Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Психологический смысл упражнения. Освоение техники целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Обсуждение. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

#### *Заключительная часть*

Кратко подводим итоги по блокам, отвечая на короткие вопросы:

1. На что мы опираемся при планировании и постановке целей? (методы анализа текущей ситуации; создание видения желаемого будущего; оценка имеющихся ресурсов; планирование промежуточных побед).

2. Почему постановка целей имеет важное значение? (это поможет вам найти цель и направление; вы будете более продуктивными с вашим временем; вы почувствуете, что достижение результата можно контролировать; вы научитесь смотреть не на причины, а на возможности).

3. Назовите пять критериев для проверки поставленной цели (цель измеримая; цель конкретная; цель достижимая; цель реалистичная; цель имеет срок; правильная работа с целями).

4. Назовите элементы построения системы управления целями (цели и задачи у сотрудника и руководителя; использование КРІ в работе с целями; построение личной системы поддержки; взаимный коучинг для достижения целей).

5. Что включает процесс достижения целей (ответственность за поставленные цели; обещание как инструмент достижения целей; реакция на проблемы, уводящие от цели; настойчивость и самомотивация).

6. На что обращаем внимание при развитии личностных качеств для достижения целей (настойчивость и техника малых шагов; восстановление сил; гибкость в достижении целей; вера в себя и сила воли; развитие привычки ставить цели и добиваться результатов; целенаправленная жизнь).

#### *Упражнение «Итоги»*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

На эту работу дается 3–5 минут. Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из тренинга, и демонстрируют группе свои рисунки.

Психологический смысл упражнения. Технология подведения итогов работы, стимулирующая осознание того, что дала работа каждому из участников.

Обсуждение. «Наверное, кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах. Сейчас есть такая возможность».

### ***ЗАНЯТИЕ 2. «Что я знаю о стрессе»***

Цель: сформировать представление о стрессе, подготовить аудиторию к отработке навыков оптимизации психического состояния.

Задачи:

- 1) сформировать представление о стрессе, его причинах;
- 2) дать теоретический материал для формирования навыка стрессоустойчивости.

Технологии проведения занятия: интерактивная мини-лекция, упражнения, подведение итогов.

Продолжительность 60 минут.

### *Вводная часть*

Уверена, что опыт любого человека, как и мой собственный, говорит о том, что любое наше открытие о самих себе никогда не является чем-то абсолютно новым и неожиданным; напротив, оно является более глубоким осознанием того, что на самом деле было нам известно всегда, но что мы, будучи не способны ясно и четко сформулировать, прежде не осознавали как известное нам.

Наше время – время стрессов, но они иные, чем у наших прародителей: они стали не такими явными и очевидными, но от этого они не стали менее опасными, скорее даже наоборот. Проблема состоит в том, что миллионы лет эволюции хорошо подготовили человека к естественным природным стрессам, но как справиться с дефолтом, потерей работы, разводом, потерей инвестиций и т. д., наш организм не знает и не умеет. Поскольку данные стресс-факторы на самом деле не несут прямую экзистенциальную угрозу для жизни человека, потому организм их не распознает.

Человеку не обязательно попадать в чрезвычайные ситуации для того, чтобы получить стрессовую реакцию: только на основании своих мыслей мы можем испытывать исключительно сильные эмоции и получать в ответ на них соответствующие реакции организма. Данный факт свидетельствует об определяющей роли мозга, нашего главного сервера.

### *Основная часть*

В стрессовой ситуации многократно возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, снижается критичность мышления, происходит нарушение координации движений, снижается восприятие и внимание, меняются эмоциональные реакции и многое другое.

Стрессоустойчивость входит в тройку самых популярных личных качеств, которыми люди описывают свои сильные стороны. Это логичный ответ на запросы общества, в котором стрессоустойчивость прочно связывается с благополучием, психическим и физическим здоровьем, профессиональной надежностью и успешными результатами труда.

Понятие «устойчивость» заимствовано из физики и означает свойство упругого тела восстанавливать свою исходную форму после прекращения деформирующего воздействия.

Наша психика тоже может быть «упругой» – в этом случае устойчивость означает способность человека успешно функционировать в неблагоприятных обстоятельствах.

Психологическая устойчивость проявляется в:

- способности ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях;
- умении не вестись на провокативные действия окружающих, адекватное (не болезненное) восприятие критики;

- контроле возникающих эмоций, их рационализация, подчинение разуму;

- способности абстрагирования от лишних, ненужных внешних факторов (информация о бедствиях, росте цен, жалобы невротических личностей и т. д.);

- сохранении возможности деятельности в раздражающей обстановке (люди критикуют, кричат, отвлекают).

Это свойство можно рассматривать как процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса. Устойчивость человека к тяжелейшим обстоятельствам является нормой.

Стресс – физиологическое и/или психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия стрессоров, которые нарушили существовавшее равновесие.

Что является причиной стресса?

Первой частью ответа на этот вопрос будет стрессор, т. е. стимул, физико-химический или эмоционально-психологический фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение.

Вторая часть – это стрессовая реактивность, которая проявляется в виде изменения физиологического состояния организма (увеличение напряжения мышц, усиленное сердцебиение, повышение артериального давления, увеличение потоотделения, повышение уровня холестерина в крови, соляной кислоты в желудке и т. п.).

Психологические факторы, индивидуальные качества, способности человека, готовность, установки, характер, темперамент в сложной обстановке не суммируются арифметически, а образуют некий комплекс, который реализуется либо в правильных, либо ошибочных действиях.

В ситуации реальной угрозы возможна одна из трех форм реагирования:

- а) резкое понижение организованности (дезорганизация) поведения, которая может проявляться в неожиданной утрате приобретенных навыков, которые, казалось, доведены до автоматизма

- б) резкое торможение активных действий;

- в) повышение эффективности действий.

Стрессом управлять невозможно. Он был и всегда будет. Возможно научиться управлять собственной реакцией на стрессовые факторы и выходить из ситуаций с наименьшими потерями.

Пожалуй, самый главный навык в такой экстремальной ситуации, который нужен человеку, – это умение владеть собой или попросту навык самообладания. Самообладание – способность управлять собой, сохранять хладнокровие, выдержку и невозмутимость в тяжелых или эмоционально-насыщенных ситуациях, действуя рассудительно и принимая обдуманные

решения, сохранять внутренний контроль в любых обстоятельствах за счет таких личностных качеств, как решительность, сила воли и смелость.

Что значит потерять самообладание? Потеря самообладания означает, что эмоции вышли из-под контроля человека. При этом могут появиться реакции (истерика или ступор), при которых серьезно страдает нервная система человека.

Владея своими эмоциями и чувствами, человек не поддается общей панике и волнениям, он спокоен тогда, когда другие находятся на грани истерики, не поддается эмоциям, тщательно контролируя собственные эмоции и чувства, ориентируется в первую очередь на разум и рациональность.

Известно, что поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях, психофизиологические возможности людей – величины чрезвычайно вариативные, зависящие от особенностей нервной системы, жизненного опыта, профессиональных знаний, навыков, мотивации.

Прежде чем перейти рассматривать вопрос о приемах развития самообладания, отметим, что выделяют четыре типа стрессоустойчивости, каждый из которых отличается своими характерными реакциями организма на стрессогенные факторы. Исходя из этих типов, есть и четыре категории людей, на примере которых описать показатели стрессоустойчивости будет очень удобно.

**Стрессонеустойчивые люди.** Для таких людей любое неожиданное событие оказывается стрессом. Комфорт для них состоит в размеренности и стабильности, точнее в неизменности, как можно меньшем количестве из ряда вон выходящих ситуаций. А в экстремальной ситуации люди данного типа теряются и могут вести себя неадекватно.

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

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

**Стрессоустойчивые люди.** Личности четвертого типа обладают психикой, которую почти невозможно разрушить. Они умеют жить в быстром ритме, в условиях постоянного стресса без ущерба для себя.

Тот или иной тип стрессоустойчивости зависит от разных внешних факторов, личностных особенностей человека, жизненного опыта и окружения. Впоследствии он становится неотъемлемой частью личности, однако это не значит, что он не поддается изменениям. Любому человеку

под силу пусть и не заменить неэффективный тип стрессоустойчивости, но все же «прокачать» его до приемлемого уровня.

Среди симптомов, которые могут возникать у человека при стрессе в условиях экстремальной ситуации, можно выделить: бред; истерическое состояние; небольшие галлюцинации; ступор; нервная дрожь; апатическое состояние; ажитация (двигательно-моторное возбуждение); страх; проявление агрессии; плач.

В таком состоянии люди могут «забывать» дышать, дыхание становится слишком медленным и поверхностным.

Как повысить стрессоустойчивость? Как сохранить самообладание в нужной ситуации?

Находясь во власти миндалевидного тела, мы не можем сознательно выбрать способ реагирования, поскольку нам мешает старый защитный механизм нервной системы, который уже давно сработал и принял решение за нас самих. Можно ли как-нибудь обойти этот механизм, заставить миндалевидное тело подчиняться вашей воле?

Существуют различные способы взять под контроль нервную систему и эмоции, однако все они построены на общей базе. Ниже приведены четыре простых шага, который нужно выполнять, чтобы сохранять самообладание:

- следить за своей реакцией;
- бороться с негативными мыслями;
- прислушиваться к телу;
- контролировать дыхание.

Иными словами, нужно контролировать как мысли, так и тело.

Привести человека в порядок можно следующими техниками или приемами, которые помогут справиться с паникой.

1. Выпить воды. Она активизирует мозг, гемоглобин, количество кислорода в организме, налаживает работу нервной системы. Сохранить спокойствие станет легче.

2. Послушайте свое дыхание, считайте свои вздохи и выдохи. Дыхательные техники. Обращаем внимание, что при дыхании вы должны четко плотно стоять на ступнях, как бы погружаясь в пол. Переключаем внимание на стопы, как будто все сознание вы перемещаете в стопы. Для мозга это сигнал о том, что вы твердо стоите на ногах, вы устойчивы, вас никто не «поверг», земля из-под ног не уходит.

Правильное дыхание – самый эффективный способ «сжечь» адреналин: чем больше ваши мышцы получают кислорода, тем быстрее адреналина станет меньше. Дышать можно несколькими способами.

#### *Упражнение 1*

Техника первая направлена на то, чтобы во время нервного напряжения дыхание вошло в соответствие с состоянием организма. Необходимо дышать часто и глубоко. Сделайте 3–4 глубоких и быстрых вдоха-выдоха.

Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Потом сделайте на 5 секунд паузу и дышите, как удобно. Затем снова сделайте вдохи-выдохи. Повторите так 3–4 раза.

Результат. В организм попадает много кислорода, и адреналин уходит.

### *Упражнение 2*

Техника вторая направлена на то, чтобы с помощью дыхания заставить организм перейти в спокойное состояние. Дышите немного глубже, чем обычно. Именно немного. Если дышать глубоко, то закружится голова, вы добьетесь обратного эффекта. Думайте о том, как правильно вы дышите. Эта техника менее заметна, чем первая.

Результат. Кислород избавляет организм от адреналина, а мысли, сосредоточенные на дыхании, помогают «подняться» над ситуацией и воспринимать происходящее более адекватно.

### *Упражнение 3*

Техника третья связана с небольшими мускульными движениями. Но цель все та же – снизить уровень адреналина.

На резком вдохе как можно сильнее сожмите кулаки, впиваясь ногтями в ладонь, и резко, без паузы выбросьте пальцы вперед на выдохе.

Достаточно сделать 10–12 таких движений. При этом думать нужно о том, что вы делаете руками, сконцентрироваться на этом.

Результат. Резкими движениями вы «выжигаете» адреналин. Сосредоточение на движениях и дыхании помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Кроме этого, нужно придерживаться следующих рекомендаций.

1. Умыться желательнее холодной водой, как минимум смочите водой лоб и виски.

2. Выйдите на свежий воздух. Осмотритесь вокруг. Опишите предметы возле себя. Выделите самый (яркий, большой, красивый, непонятный и т. д.) объект. Быстро переключайтесь между объектами.

3. Счет. Посчитайте до 10, сконцентрируйте все внимание на числах, или от 100 вычитайте 17 и т. п., или перечисляйте алфавит в обратном порядке: Я, Ю, Э и т. д.

4. Физические действия – делайте что-то руками, зафиксируйте внимание на любом предмете. Через 2 минуты увидите, как начнете успокаиваться.

5. Концентрируйте внимание на себе: не внешнее, а внутренний локус контроля. Обратите внимание на свое тело, что чувствует сейчас ваше тело? Какие вещи касаются вашего тела? Например, ремешок часов касается запястья, кольцо чуть сдавливает палец, воротник слегка натирает шею, ремень обтягивает и т. д.

6. Синий цвет имеет способность успокаивать и расслаблять нервы: чтобы подавить приступ паники, можно прибегнуть к следующему психологическому приему: следует хоть на мгновение представить перед

мысленным взором пятно синего цвета или посмотреть на голубое небо, если есть такая возможность.

7. Анализ ситуации: не пускайте мысли на самотек, сосредоточьтесь на анализе происходящего. Постоянно задавайте себе вопросы: «Что происходит?», «Что я делаю?», «Что я должен делать?», «Кому я должен помочь?». Как правило, стремление помочь моментально выводит мозг из ступора и заставляет действовать. Задайте себе вопрос: «Что я могу предпринять?», и выполняйте то, что считаете нужным. Главное не медлить.

8. Взгляд с высоты. Чтобы эмоции ужаса и паники не «проел» дыру в вашей голове, попробуйте воспринимать ситуацию «от третьего лица», будто вы наблюдаете за ней со стороны. Некоторые специалисты предлагают направить свои мысли ввысь и представить, что наблюдаете за ситуацией с высоты птичьего полета, как картинку/кадр из фильма.

9. Метод «су-джок». Массируйте пальцы левой руки правой рукой. Изменится ритм дыхания: острота восприятия проблем снижается. Ну или можно использовать некоторые мудры.

Для возвращения себя в себя реальность достаточно запомнить и применять 1–3 приема из подходящих. Все эти приемы простые, эффективные, доступные для использования в любой ситуации: на совещании, в транспорте, на прогулке, на семейном обеде, и помогут вам быстро успокоиться и принять нужное решение. Ваш лучший способ знаете только вы.

Но в действительности мало научиться самообладанию, нужно также развивать его.

Самообладание – способность человека контролировать режим своего внутреннего спокойствия. Как развить самообладание?

Рассмотрим несколько способов.

1. Игнорирование внешних раздражителей. Например, учитесь игнорировать телефонный звонок, не вовремя звонящий, или шум телевизора, пока вы заняты другими делами. Задачей индивида является игнорирование звонка, таким образом можно научиться абстрагироваться и от других раздражителей, выводящих себя из равновесия.

2. Оттягивание времени прежде, чем отреагировать. Не показывайте эмоций сразу, оттягивайте время и не реагируйте сразу.

3. Переключение внимания. Если не хотите эмоционировать, учитесь отключаться или переключать свое внимание на другие занятия.

4. Принимать происходящее: использование всех работающих копинг-стратегий совладания со стрессом возможно только после честного признания сложившейся ситуации.

5. Сделать физическую активность неотъемлемой частью своей жизни. Исследования связи физической активности и стрессоустойчивости подтверждают, что регулярные физические упражнения действительно помогают нам преодолевать стресс. Дело в том, что стрессовая реакция

подготавливает организм к взрывоопасному всплеску потребления энергии прямо сейчас, и упражнения предоставляют организму такой выход.

#### 6. Подавлять конкурирующую деятельность.

В сложных ситуациях при снижении когнитивной функции очень сложно сосредоточиться на одной единственной проблеме. Мы часто хватаемся за несколько мыслей или дел и не справляемся с нагрузкой. Выберите наиболее приоритетную задачу, оставив всех ее конкурентов без внимания, чтобы нести ответственность только за эту задачу.

Когда вы не можете контролировать ситуацию, неминуемо возникает эмоциональное напряжение. Снизить его можно, осознав или напомнив себе, что любая проблема или ситуация состоит из факторов, которые можно контролировать, и факторов, которые вам неподвластны.

Любая проблема состоит из 50 % факторов, которые мы можем контролировать, и других 50 %, которые нам неподвластны. Несите ответственность за «свою половину пути». Когда вы концентрируетесь на «своих 50 %», то всегда начинаете действовать с той точки, где можно что-то изменить – даже если изначально это кажется невыполнимым.

#### 7. Вовремя перезагружаться.

Сделайте душевное спокойствие своим приоритетом и прочностройте эту идею в свою жизнь. Даже компьютер начинает работать хуже, если его не выключили вовремя. Помните о необходимости пополнения ресурсов, вовремя делайте передышку, уделяйте внимание своему режиму труда и отдыха, старайтесь нормализовать сон.

#### 8. Отдыхать от информационной перегруженности.

Ежедневно, пока мы бодрствуем, нас посещает примерно 60 000 мыслей. Кроме этого, мы получаем информацию из различных СМИ, личных мессенджеров, от случайных прохожих, коллег, друзей и членов семьи. Чтобы сохранить энергию, определите для себя, в какое время и в каком объеме вы впускаете в свое пространство всю эту информацию. Четко установите, когда вы доступны для других, а когда нет.

9. Вовремя говорить «нет». Смотрите на свой отказ как на способ сохранения энергии, которую вы можете направить на помощь себе в стрессовой ситуации.

#### 10. Осознанность.

11. Выражать негативные эмоции. Искать способы экологичного выражения гнева, агрессии, фрустрации: покричать во время игры в пейнтбол или на аттракционах, потопать ногами, сказать о своих чувствах, прекратить то, что не нравится, и т. д. Работать со своей физиологической реакцией на стресс.

12. Помогать людям. Продолжайте круговорот взаимопомощи в природе. Знание того, что вы можете быть для кого-то важными и значимыми, дает дополнительные силы для решения трудностей и повышает вашу веру в себя.

### *Заключительная часть*

Испытывать эмоции, даже негативные, – это нормально. Важно их распознавать и управлять ими. Управляйте собой. Несмотря на то что эмоции и мысли возникают автоматически, все же вы можете быть хозяином ситуации и единолично диктовать, как все-таки поступать.

Чтобы научиться владеть собой, нужно овладеть собственной волей и собственным телом.

Чтобы ваше самообладание и самоконтроль остались при вас, нужно очень хорошо владеть самодисциплиной.

Управление своей психологической устойчивостью – не быстро действующий прием. Подобно всем важным аспектам личностного развития, оно требует немалого времени. Для этого необходимо над изменением привычек и осознанным принятием новых способов мышления с последующим опробованием новых моделей поведения.

#### *Упражнение «Итоги»*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего занятия (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам.

### ***ЗАНЯТИЕ 3. «Путешествие Героя – модель жизненного пути»***

Цель: знакомство с уникальными современными методами помощи при последствиях психологических травм (возможности психотерапии, аппаратные технологии – метод ДПДГ, метод биоакустической коррекции).

Задачи:

1) познакомить с методикой Джозефа Кэмпбелла, американского исследователя мифологии;

2) научить преодолевать кризисы и приближать достижения путем осознания, на каком этапе жизненного цикла «пути героя» находится участник группы;

3) знакомство с аппаратными технологиями помощи при последствиях психологических травм: методами ДПДГ и биоакустической коррекции.

Продолжительность 60 минут.

#### *Вводная часть*

Каждый человек хочет быть готовым к переменам. К сожалению, когда они происходят, мы чаще всего не знаем, чего ожидать дальше. Насколько удобнее было бы иметь на руках сценарий, по которому происходит каждый значительный поворот в нашей жизни. Тогда мы могли бы подготовиться и заранее знать, как поступить.

Как оказалось, такой сценарий существует. И научиться им пользоваться достаточно просто.

Что такое «путь героя»? Автор этой теории – Джозеф Кэмпбелл, американский исследователь мифологии. 70 лет назад в своей книге «Тысячеликий герой», анализируя известные мифы древности, он пришел к выводу, что все они имеют одинаковую структуру. Сегодня она называется «путь героя».

Он состоит из 17 шагов, которые проходит главный персонаж любой истории: от момента зова приключений до возвращения домой. После выхода книги эту теорию упростили до 12 шагов и стали использовать для написания романов и киносценариев. «Путь героя» можно увидеть в книгах и фильмах о Гарри Поттере, хоббите Фродо, Люке Скайуокере и многих других.

Все этапы этого пути соотносятся и с обычной жизнью. Кризис среднего возраста, начало нового проекта, поиск призвания – все это путешествие героя, со своим зовом, испытаниями и возвращением.

Если разобраться с тем, как устроен этот цикл, который регулярно повторяется в нашей жизни, можно научиться быстрее преодолевать кризисы и приближать достижения. Но для начала давайте поближе познакомимся с шагами-элементами.

#### *Основная часть*

Основные этапы «пути героя».

#### 1. Жизнь в обычном мире.

Любое путешествие имеет начало – время, когда мы живем в состоянии статуса-кво. Мы создали для себя нерушимый порядок и действуем в соответствии с ним, не думая о переменах. Здесь начинаются все путешествия.

#### 2. Зов.

Что призывает нас меняться? Неприятие действительности. Момент, когда мы получаем знак, что текущее положение вещей может привести к трагедии.

Человек понимает, что его друзья добились профессиональных успехов, а он остался на том же месте. Курильщик узнает, что его товарищ умер от рака.

В этот момент мы задумываемся: оставить все как есть или последовать зову?

#### 3. Отказ от зова.

Наверное, вы ожидали, что следующим этапом будет принятие необходимости перемен. К сожалению, большинство людей, услышав зов, отказываются на него отвечать. Они списывают знаки на временные трудности или влияние окружающих. Для них зов – это просто момент, который нужно преодолеть, чтобы вернуться к прежней жизни.

В теории Кэмпбелла на этом этапе герой встречает привратника, который отговаривает его от путешествия. В жизни это может быть внутренний голос или люди, которые не поддерживают нас. Так, человек

еще больше сомневается в том, стоит ли следовать зову, и здесь наступает четвертый этап.

#### 4. Встреча с наставником.

Как говорилось выше, зачастую нам не хватает собственной воли, чтобы начать путешествие. По Кэмпбеллу, в этот момент в судьбе героя должен появиться наставник, который поможет отправиться в путь. В жизни эту роль может сыграть как реальный человек – друг или родственник, – так и что-то неодушевленное, например вдохновляющая книга или фильм.

Главное, что без катализатора, без поддержки мы решим отказаться от зова и вернуться к привычной жизни.

#### 5. Пересечение порога.

С помощью наставника герой пересекает порог привычного мира и встречается с его обратной стороной. Он понимает, что жизнь, которую он видел раньше только с одного ракурса, имеет множество оттенков.

В реальности на этом этапе мы делаем первый шаг к большим переменам: уходим с нелюбимой работы, знакомимся с новым человеком. Тогда же мы понимаем, что страх чего-то нового на деле не так велик, как нам казалось. Особенно если нас продолжают поддерживать наставники.

#### 6. Встреча с «драконами» и союзниками.

Когда герой переходит порог, он сталкивается с первыми испытаниями. Ему не хватает прежнего опыта, чтобы справляться с новыми задачами, и, естественно, он допускает ошибки.

Здесь его ждут «драконы», которые пытаются его остановить: сомнения, страхи, недостаток знаний и т. д. К примеру, если мы ушли с работы, то начинаем бояться, что не найдем другую или не освоимся в новой профессии.

На этом этапе герой должен искать союзников, которые помогут победить «драконов». Советы коллег, знакомых, экспертов – мы заручаемся поддержкой для того, чтобы достойно пройти первые испытания.

#### 7. Точка «смерти».

Если герою удастся преодолеть все испытания, он набирается опыта и достигает точки «смерти»: самого тяжелого испытания на своем пути. Это может быть сложная задача, серьезный разговор или судьбоносное решение. Например, мы спрашиваем себя, действительно ли эта работа – наше настоящее призвание.

На этом этапе решается, сможет ли герой вынести из своего пути ценный урок или уйдет с тем же опытом, который имел.

#### 8. Подарок силы.

Если герой преодолевает точку «смерти», то получает новый опыт, который поможет ему справляться с новыми испытаниями.

В качестве подарка силы может выступать новая стратегия, принцип, навык или привычка, что-то, чего человек не имел раньше. Здесь он делает главное открытие своего пути.

#### 9. Испытание.

Чтобы убедиться, что подарок силы работает, герой сталкивается с новыми испытаниями. Но теперь он вооружен. Он учится по-другому реагировать на прежние ситуации и добивается в этом успеха.

#### 10. Дорога домой.

После прохождения испытаний герой принимает решение сделать новый полученный опыт частью повседневной жизни.

#### 11. Мастерство.

В это же время он практикуется в использовании приобретенного опыта, чтобы стать в нем мастером и закрепить его. Так, испытания, которые встретились на его пути, становятся не просто событиями, а уроками, которые он сохраняет на всю жизнь.

#### 12. История силы.

Последним шагом является передача истории о своем путешествии. Чтобы сохранить пережитый опыт, герой делится информацией о нем со своим племенем, семьей, друзьями, людьми, которые окружали и поддерживали его.

Так он дает возможность другим использовать его знания и упростить их личный «путь героя».

Как выглядит «путь героя» в жизни? «Путь героя» может длиться несколько недель, месяцев или лет. Все зависит от того, какую сферу жизни он затрагивает. Вот так мог бы выглядеть путь, связанный с поиском призвания:

Обычный мир: прошлая работа.

Зов: вы понимаете, что это не то, чем вы хотите заниматься в жизни.

Отказ от зова: страх перемен сдерживает вас, вы взвешиваете «за» и «против» возможного ухода.

Наставник: полезная книга, а может, друзья или партнер помогают вам принять решение о том, что нужно искать работу, которая будет приносить вам удовольствие.

Пересечение порога: вы принимаете решение уволиться и искать свое призвание.

Встреча с «драконами» и союзниками: поиск новой работы, первые неудачи, необходимость получить новый опыт или образование.

Точка «смерти»: вы делаете шаги в новой профессии, но допускаете серьезные ошибки и начинаете сомневаться в том, что сможете преодолеть неудачи.

Подарок силы: наставники, советы, поддержка со стороны близких помогают пережить этот период. Вы начинаете справляться со всеми трудностями и получать удовольствие от новой работы.

Испытание: вы берете на себя все больше задач, чтобы полностью убедиться в том, что это ваше призвание, и открываете для себя новые грани профессии.

Дорога домой: вы понимаете, что эта работа – то, что вы искали.

Мастерство: проходят месяцы, вы получаете дополнительный опыт в новой сфере и становитесь профессионалом.

История силы: теперь вы можете помочь молодым специалистам понять, подходит ли им эта работа в качестве призвания, и поделиться своим опытом с окружающими.

Как использовать «путь героя»?

Первый шаг вы уже сделали. Вы узнали о нем и теперь понимаете, что крупные перемены в жизни имеют циклический характер.

Второй шаг – подготовиться к каждому этапу цикла. Подумать, когда и где искать наставников и союзников, понять, что может быть вашей точкой «смерти» и с кем поделиться своей историей силы.

Третий шаг – слушать зов и не побояться ответить на него. Путь к переменам всегда начинается с зова и сомнений. Вы должны быть к этому готовы.

Люди следуют «путем героя» уже тысячи лет. Кэмпбелл лишь обозначил закономерности, которые лежат в основе этого приключения.

Когда вы сталкиваетесь с переменами в жизни, вы проходите путь наравне с героями греческих мифов. Но в отличие от античной трагедии, в реальной жизни у вас есть свобода воли и возможность решать, тот ли это путь, который вам нужен.

В любом случае, чтобы понять это, вам придется ответить на зов.

Далее в рамках темы встречи «Путешествие Героя – модель жизненного пути» специалисты знакомят присутствующих с уникальными современными методами помощи при последствиях психологических травм (аппаратными технологиями – методами ДПДГ и биоакустической коррекции).

Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ) — метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях.

Биоакустическая коррекция – это сенсорная стимуляция регуляторных структур головного мозга звуками, сформированными на основе электроэнцефалограммы в реальном времени, для активации механизмов саморегуляции.

Просмотр ролика.

Демонстрация метода биоакустической коррекции (БАК) на любом желающем с помощью аппарата «Синхро-С».

*Заключительная часть*

Домашнее задание. Как выглядит «путь героя» в Вашей жизни? Проанализируйте, какие моменты жизненного пути героя Вам удалось пройти. На каком этапе вы остановились? Почему? Есть ли ресурс двигаться дальше?

#### *Упражнение «Итоги»*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего занятия (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам.

### **ЗАНЯТИЕ 4. «Я все могу»**

Цель: формирование высокой психологической устойчивости и самообладания.

Задачи:

1) познакомить с конкретными приемами и техниками самообладания, психологической неуязвимости в ситуации стресса:

- отработать упражнения на концентрацию внимания;
- отработать упражнения на регуляцию мышечного тонуса.

#### *Вводная часть*

Самообладание – это способность контролировать сиюминутные импульсы и реакции. Другое название этого качества – самодисциплина. Такой тип поведения не является ограничивающим в отрицательном смысле, как может показаться поначалу. При разумном использовании самоконтроль становится одним из важнейших инструментов для достижения успеха и личностного развития. На пути к желаемым целям часто находится немало жизненных препятствий. Чтобы их преодолеть, необходимо действовать с настойчивостью, а это, конечно, требует высокого уровня самоконтроля.

Кроме того, это качество является критически важным для проработки страхов, навязчивостей, зависимостей. Самодисциплина помогает человеку обрести контроль над собственной жизнью, поведением и реакциями. Она улучшает взаимоотношения, помогает развить терпение, достичь счастья и удовлетворенности.

С другой стороны, недостаточно развитый самоконтроль часто приводит к неудачам в работе и личной жизни, перееданию и другим вредным привычкам, проблемам со здоровьем.

Препятствия для развития самодисциплины: недостаток знаний, понимания того, чем в действительности является самоконтроль; сильные и неконтролируемые эмоциональные реакции; быстрота и непосредственность этих реакций на раздражители внешнего мира, необдуманность действий; слабое желание измениться, стать лучше; недостаточно развитая сила воли; субъективный взгляд на развитие самоконтроля как неприятное и

скудное занятие; убежденность в том, что в жизни дисциплинированного человека нет места развлечениям; недостаток веры в себя и свои способности.

#### *Упражнения на концентрацию внимания*

Основная цель – повышение чувствительности к кинестетическому восприятию, развитие способности к произвольной концентрации на слабых раздражителях. Эти навыки необходимы для дифференцированной самодиагностики, которая является исходной точкой на пути к достижению оптимального состояния.

Упражнения на концентрацию внимания необходимо делать на свежую голову, желательно через 2–3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте – головная боль, ухудшение эмоционального состояния, – выполнение упражнений прекратить.

#### *Упражнение 1*

На белом листе бумаги нарисовать тушью кружок диаметром 1–1,5 сантиметров и повесить на стену. Сесть напротив, на расстоянии 1,5 метра, и постараться сконцентрировать на нем внимание. При усталости – моргнуть несколько раз и продолжить концентрацию.

#### *Упражнение 2*

Наблюдая кружок, одновременно нужно следить, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробовать мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.

Продолжительность выполнения упражнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализировать динамику ощущений.

#### *Упражнения на регуляцию мышечного тонуса*

Выработка навыков расслабления является совершенно необходимым этапом во всех без исключения методиках саморегуляции состояния.

Особое внимание следует обратить на мышцы лица и кистей рук, поскольку именно эти части тела наиболее богато иннервированы (представлены) в коре больших полушарий головного мозга и, добившись их расслабления, можно значительно приблизиться к понижению общего мышечного тонуса.

#### *Упражнение 1*

Суть этого упражнения – в чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп, с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления (создать его внутреннюю модель).

Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди и т. д.

#### *Упражнение 2*

Закрывать глаза, на внутреннем экране просмотреть тело, найти максимально нагруженную мышечную группу (например, мышцы плеча,

бедра или икры), сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.

### *Упражнение 3*

Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представить, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.

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

Приступая к занятию по мышечной релаксации, необходимо помнить, что эти занятия полезны при состоянии стресса и тревожности, которые сопровождаются мышечным напряжением. При ослаблении мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний, беспокойства, возбуждения. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть, почувствовав и сравнив расслабление и напряжение. Активная релаксация – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация – это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать события. А для достижения успеха нужны практика и терпение. 15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

### *Схема сеанса активной релаксации*

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды – поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до семи раз.

Если вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

#### *Расслабление грудной клетки*

Сделать очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Задержите воздух и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Запомните эти ощущения, осознайте их. Повторите это упражнение (между упражнениями паузы в 5–10 секунд).

#### *Нижняя часть ног*

Поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Поднимите их обе очень высоко! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Повторите. При расслаблении почувствуйте покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше. Поднимите пальцы, задержите и расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пусть мышцы становятся все тяжелее и слабее. Пауза 20 секунд.

#### *Бедра и живот*

Это упражнение очень простое. Сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, икры не должны напрягаться. Выпрямите обе ноги перед собой, задержите и расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Расслабьтесь. Повторите это упражнение. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол. Тверже, чем было. И расслабьтесь. Повторите еще раз. И расслабьтесь. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Пауза 20 секунд.

#### *Кисти рук*

Сначала одновременно нужно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко, задержите и расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Повторите это упражнение.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко. Задержите их в этом состоянии. Расслабьтесь. Повторите еще раз. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Пауза 20 секунд.

### *Плечи*

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Поднимите плечи. Расслабьтесь, повторите еще раз. Поднимайте плечи как можно выше, максимально высоко. И держите. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее. Пауза 20 секунд.

### *Лицевая область*

Начнем со рта. Первое – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко. Еще шире. Задержите. И расслабьтесь. Теперь повторим. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе. Очень сильно сожмите их. Сильнее. Сожмите их максимально крепко. Расслабьтесь. Повторите это упражнение. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться. Еще более и более расслабляйте их.

### *Глаза*

Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза. Очень крепко. Задержите. Расслабьтесь. Повторите это упражнение.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Поднимите брови высоко. Так высоко, насколько это возможно. Задержите. Расслабьтесь. Повторите это упражнение. Пауза 15 секунд.

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, сейчас в обратном порядке перечислите мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как будете называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. Пауза 2 минуты.

### *Пробуждение*

Теперь считайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело – более свежим и энергичным.

Когда досчитаете до 10-ти, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желание действовать:

«1–2» – вы начинаете пробуждаться;

«3–4» – появляется ощущение бодрости;

«5–6» – напрягите кисти и ступни;

«7–8» – потянитесь;

«9–10» – теперь откройте глаза.

Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно. Ваше тело отдохнуло.

*Заключительная часть*

*Упражнение «Итоги»*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего занятия (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам.

### ***ЗАНЯТИЕ 5. «Быстрый счет»***

Цель: дать общее представление о нетрадиционной и эффективной системе обучения быстрому счету.

Задачи:

1) дать представление об устройстве абакуса;

2) познакомить с правилами работы пальцев рук на абакусе;

3) дать представление о числах и цифрах на абакусе.

Технологии проведения тренинга: интерактивная мини-лекция, демонстрация большого демонстрационного абакуса, работа с индивидуальными абакусами, подведение итогов, консультации участников тренером по теме тренинга.

*Вводная часть*

Абакус – это счетная доска для арифметических вычислений. Такие доски применялись для счета примерно с V века до нашей эры в древних культурах Китая, Рима и Греции.

Есть данные, что впервые абакус появился в Древнем Вавилоне примерно в третьем тысячелетии до нашей эры. Это была доска с полосами-углублениями, по которым перемещались счетные камешки или косточки.

Появление абакуса стало одним из серьезнейших достижений в области арифметики. В XVI веке эти же счеты дошли до Японии и там также обрели популярность. На протяжении 400 лет абакус совершенствовался и изменялся.

Кроме этого, существует версия, что первый аналог абакуса – счеты соробан, – были изобретены в Древнем Китае, там они назывались «суань-пань». Есть легенда, что на изобретение абакуса впервые вдохновились

охотники. Им нужно было считать добычу, и они начали насаживать ку-сочки дерева на палочки.

В X веке абакус пришел в Европу благодаря Герберту Аврилакскому, римскому папе Сильвестру II – ученому монаху, который написал «Правила счета на абаке». Он призывал к использованию абакуса и учил этому своих учеников. Вместо камешков и косточек для счета использовали жетоны с начертанными на них числовыми знаками или римскими цифрами, или особыми числовыми знаками – апексами. В Европе этот способ счета применялся до XVIII века.

Работа с абакусом помогает научиться быстро считать в уме, складывать, делить и производить действия с большими числами быстрее, чем это сделает калькулятор. На сегодняшний день особую распространенность получили именно счеты абакус, ими пользуются в Америке, Корее и в Южной Азии.

#### *Основная часть*

Абакус состоит из рамочки, разделительной линии, косточек, которые обозначают цифры, и спиц, которые обозначают десятичные разряды. Количество спиц может быть разным, обычно это 13 спиц, встречаются с 21, 23, 27 или же с 31 спицей. От количества спиц зависит количество разрядов. Чем больше спиц, тем большее число можно набрать на абакусе.

Разделительная линия делит косточки на верхние и нижние. Первая спица обозначает единицы, вторая – десятки, третья – сотни и т. д. На спице единиц верхняя косточка – 5 единиц, нижние косточки равны 1 единице. На спице десятков аналогично верхней косточки – 50 единиц, нижние – каждая по 10 и т. д.

При помощи абакуса можно быстро производить сложные вычисления, используя простые правила и формулы.

Во время обучения ментальной арифметике по современным программам сначала изучают основы работы с физическим абакусом.

На втором этапе ученики прекращают использовать абакус и начинают работать при вычислениях с воображаемым абакусом – визуализируют и перебирают косточки в уме.

Благодаря изучению физиологии мозга и созданию медицинских приборов, которые помогают точно измерить интенсивность кровотока в головном мозге, недавно были проведены исследования, которые доказали, что метод вычислений в уме с применением абакуса положительно влияет на активизацию правого полушария.

Ментальная арифметика повышает концентрацию, улучшает память и усиливает способность удерживать несколько идей в уме одновременно.

Постоянное использование абакуса, состоящего из маленьких косточек, требует терпения и внимательности и способствует развитию этих качеств.

### *Работа с флеш-картами*

Для тренировки счета в воображении используются флеш-карты. Это графические изображения арифметических действий на абакусе. С одной стороны, на карте изображена картинка числа на абакусе в виде косточек на спицах, на обратной стороне – число. Обучающимся показывают изображения абакуса, и они воспроизводят в воображении это число. Так мозг привыкает визуализировать числа на абакусе в воображении.

#### *Упражнения ментальной арифметики с демонстрацией на абакусе*

##### Разложение

Первый способ вычисления – разложение, – означает представление чисел в развернутой форме (десятки и единицы). Этот способ хорошо подходит для сложения двузначных чисел, поскольку участникам не составляет труда разбивать числа на десятки и единицы, а также складывать простые числа. Например:  $25 + 43 = (20 + 5) + (40 + 3) = (20 + 40) + (5 + 3)$ .

Легко понять, что  $20 + 40 = 60$ , а  $5 + 3 = 8$ , поэтому общий результат составит 68.

Разложение можно использовать и для того, чтобы легко вычитать в уме. Отличие в том, что самое большое число не нужно раскладывать на части:  $57 - 24 = (57 - 20) - 4$ .

Соответственно,  $57 - 20 = 37$  и  $37 - 4 = 33$ .

##### Округление

Иногда легче решить задачу, если округлить одно или несколько чисел. Например, если нужно сложить  $29 + 53$ , проще округлить 29 до 30 и тогда легко можно сосчитать, что  $30 + 53 = 83$ . После этого нужно вычесть «лишнюю» единицу, которая появилась после округления. Так мы получим окончательный результат – 82.

Округление также можно использовать для вычитания. Например, если нужно решить пример  $53 - 29$ , можно округлить 29 до 30.

$$53 - 30 = 23.$$

Затем нужно добавить единицу, которая осталась после округления, и мы получим окончательный результат – 24.

##### Сложение

Еще один способ вычитать в уме заключается в том, чтобы округлить вычитаемое до десятка. Затем нужно сложить десятки, чтобы получить уменьшаемое. После этого можно вычислить остаток.

Рассмотрим этот метод на примере  $87 - 36$ .

Чтобы решить пример методом сложения, нужно прибавлять к 36 числа до тех пор, пока не получится 87. Сначала можно округлить 36 до 40:

$$36 + 4 = 40.$$

Затем нужно прибавлять десятки, пока не получим 80. Так мы узнаем, что разность между 36 и 80 равна 44

$$4 + 40 = 44.$$

После этого нужно прибавить к этой сумме оставшееся 7 – число, которого не хватает до 87:

$$44 + 7 = 51.$$

Таким образом, мы получили окончательный результат:  $87 - 36 = 51$ .

#### Парные числа

Сложение парных чисел ( $2 + 2$ ,  $5 + 5$ ,  $8 + 8$  и т. д.) можно использовать для вычислений в уме. Когда человек сталкивается с арифметической задачей, близкой к сложению парных чисел, он может просто складывать числа, а затем корректировать результат.

Например: пример  $6 + 7$  близок к  $6 + 6$ .

$6 + 6 = 12$ . Затем ему остается добавить 1, чтобы получить окончательный ответ:

$$12 + 1 = 13.$$

*Игры для ментальной арифметики с демонстрацией на абакусе*

#### Найдите числа

Напишите на доске пять чисел (например, 10, 2, 6, 5, 13). Затем найдите среди них число, которое соответствует таким утверждениям:

- сумма этих чисел равна 16 (10, 6);
- разность этих чисел составляет 3 (13, 10);
- сумма этих чисел составляет 13 (2, 6, 5).

Используйте и другие наборы чисел и арифметических действий.

#### *Заключительная часть*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

### ***ЗАНЯТИЕ 6. «Любовь в философии, истории, литературе и психологии»***

Цель: формирование ценностного отношения к любви.

Задачи:

- 1) дать представление о любви, как об истинном человеческом чувстве;
- 2) развивать ответственное отношение к чувствам других людей;
- 3) формировать способность различать проявления деструктивных тенденций в близких отношениях.

#### *Вводная часть*

*Групповая динамика: фаза «кружения на месте».*

Чтобы немного настроить на обсуждение интересной и дискуссионной темы, следует включить небольшую музыкальную композицию Виктора Третьякова «Все начинается с Любви».

Известно огромное количество стихов, народных поговорок и афоризмов о Любви, таких как:

«Чье сердце не горит любовью страстной к милой,  
 Без утешения влачит свой век унылый.  
 Дни, проведенные без радостей любви,  
 Считаю тяготой ненужной и постылой»

Омар Хаям

«Без любви белый свет не мил»;

Народная поговорка

Любить – значит жить жизнью того, кого ты любишь»

Л. Н. Толстой

Не красота вызывает любовь, а любовь заставляет нас видеть красоту. О любви написано немало книг<sup>1</sup>. Однако в большинстве своем это книги научно-популярного жанра, беллетристика.

К. Штайнер (2003) отмечает в связи с этим: «Ни психология, ни психиатрия... не признают любовь предметом, достойным научных исследований. Слово «любовь» неприемлемо в научных дискуссиях. Представители наук о поведении, говоря о любви или влюбленности, если вообще упоминают ее упоминания, обычно робко улыбаются, как бы говоря: «Любовь – эта тема поэтов и философов. Мы, ученые, не можем изучать любовь».

Испанский философ Ортега-и-Гассет пишет, что нет области менее изученной, чем область любви. Причин тому несколько. Во-первых, любовные истории – это зона, скрытая от чужих глаз. Любовь нельзя пересказать. От этого ее контуры размываются. Во-вторых, каждый обращается к собственному опыту, а чужой опыт в руки не очень-то и дается.

Есть другая крайняя точка зрения на эту проблему.

Социолог С. Самыгин пишет: «Разные науки: философия, психология, история и прочие пытаются дать человеку определения, границы любви. Нужны ли они? В психологии выделяют различные стадии и названия любви. Люди читают и сравнивают: у нас год назад была любовь-страсть, а теперь любовь-дружба. Наши отношения перешли со второй стадии на третью. Нужны ли для любви классификации, стадии, параметры, станет ли легче, если знать, на какой стадии вступать в брак, а на какой разводиться или рожать детей? Вряд ли большое количество людей становится счастливее, когда с помощью тестов и определений узнают, на какой стадии находится любовь... Мир проиграет очень много, если дать четкие определения чувствам и эмоциям».

Есть еще одна точка зрения, согласно которой: «Причина того, что к любви относятся как к чему-то, не требующему обучения, состоит в

---

<sup>1</sup> Ильин, Е. П. Психология любви / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2014. 332 с.

допущении, что проблема любви – это проблема объекта, а не проблема способности. Люди думают, что любить просто, а вот найти подлинный объект любви или оказаться любимым этим объектом – трудно».

Так, можно ли обучиться способности любить? И нужно ли этому учиться? Вот два главных вопроса, на которые следует ответить?

*Основная часть*

*Групповая динамика: фаза «сопротивления личностному самовыражению».*

Но прежде чем на них дать ответ, нам необходимо все же попытаться прояснить сущность любви. Что такое любовь? Как мы ее понимаем? Чему мы собрались учиться? Безусловно, это будет непосредственно наше (в рамках данной аудитории) конкретное представление об этом феномене, и исходя из этого, мы и попытаемся найти ответ на поставленные вопросы. Возможно, если нам удастся найти ответ, это может получиться и у других. А может, мы с вами придем к заключению, суть которого высказала еще в XVII веке французская писательница Мадлен де Скюдери, которая заметила, что «любовь – это неизвестно что, которое приходит неизвестно откуда и кончается неизвестно когда». Так, в течение 10–15 минут следует погрузиться в мысли о любви, подумать и сформулировать ваше представление о любви, не определение, а именно представление. Что для вас есть любовь? Какой вы хотите ее видеть, чувствовать? В самом начале была включена песня Виктора Третьякова «Все начинается с любви», где автор изложил очень красиво, на наш взгляд, свое понимание любви. А в чем заключается ваше?

*Групповая динамика: фаза «описание прошлых чувств».*

Позже обратимся к анализу ваших представлений о любви, попытаемся определить, в какие психологические концепции вписывается ваше представление, но сначала рассмотрим эволюцию основных известных представлений о любви.

Хотелось бы сразу сделать оговорку, что мы будем вести разговор с вами о любви как о чуде, великом таинстве бытия, любви, дающей крылья. Не хочется сводить любовь к обыкновенной, конкретной игре чувств и чувственности, к сексуальному влечению, к взаимоотношениям типа «ты мне нравишься – значит, люблю». Не следует сводить искусство любви лишь к знанию рецептов, как понравиться другому, как поймать его в свои сети, какие для этого использовать средства, какие доказательства любви должны получить, к знанию только того, как сделать так, чтобы любимый или любимая не изменили, не бросили нас, и как вернуть их, если это произойдет?

*Групповая динамика: фаза «выражения негативных чувств, нападение».*

Проблема любви весьма многогранна и многозначна по содержанию и формам проявления. Это не только любовь между мужчиной и женщи-

ной, как она узко понимается в обыденном сознании и воспевается в литературе и искусстве. Это любовь между людьми вообще (любовь родителей к детям, детей к родителям, любовь к родине и т. п.) Это и эмоции, связанные с чувством любви, и проявление любви.

Упоминания о любви появились сорок три столетия тому назад – в шумеро-аккадском пантеоне Богов была Богиня Иштар, покровительница любви. Интересно, что у древних греков уже происходит разделение «зон ответственности»: за душевную любовь и красоту отвечает Богиня Афродита, а за страстность и телесность – Божество Эрос.

Романтик Платон сформулировал учение о «душах-близнецах». Он рассказывал, пользуясь классическим стилем мифа, что много тысяч лет назад, когда Бог сотворил мир, души людей начали разделяться, пока не стали тысячами и тысячами душ, живущих на земле. Эти разделенные души чувствовали, что они что-то потеряли, словно каждой из них недостает половины. Это представление лежит в основе значения любви как потребности каждого человека встретить то, что когда-то было его частью, а сейчас утрачено. Любовь понимается, ни много ни мало, как поиск утраченного единства, поиск гармонии противоположностей и гармонии подобия. Противоположностей – потому что всем нам не хватает половины, а подобия – в силу духовного родства: если две души однажды были одним целым, они испытывают потребность встретиться вновь.

Платон предупреждал, что в этом постоянном поиске нужно быть осторожными, поскольку любовь обычно скрывается под масками; есть Эрос небесный и есть Эрос земной. Небесный побуждает душу искать и находить другую душу, которая когда-то составляла с ней одно целое. Земной (и мы убеждаемся, что эта проблема существовала и в эпоху Платона) ищет только удовольствия, сексуального удовлетворения; он основан на инстинктах, и ему абсолютно неважно, какими средствами он этого удовлетворения добивается.

Но земной Эрос, любовь, которая связана с телом – телом, увы, стареющим, болеющим и умирающим, – не приносит счастья. Платон был очень тверд в своей позиции: любовь – это нечто гораздо большее, чем любовь. Любовь – это мудрость, любовь – это энергия, любовь – это жизнь на всех уровнях, которые нам известны, во всем, что мы воспринимаем как живое, включая камни. Платон (а вместе с ним и все классики) утверждал, что существует особая форма любви – энергия: нечто живет, потому что в нем есть энергия, есть взаимосвязь, разум, гармония. В сфере познания есть особая форма любви – мудрость, которая не заключается в желании запомнить максимум информации, но ставит перед собой задачу познать, проникнуть в тайны, постичь суть вещей.

Большая роль любви отводится и в христианских учениях. Основатель христианской веры хотел, чтобы любовь была отличительной чертой его последователей. Апостол Павел, обращаясь к аристократии в своем

«Послании к коринфянам», превозносил любовь, указывая, что все достижения человека, которые не мотивировались любовью, в конце концов не имеют смысла:

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, знаю тайны и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то и ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело на сожжение, а любви не имею, – нет мне в том никакой пользы... Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит».

В Средневековье, в эпоху Возрождения, трудами Марсилио Фичино, Франческо Каттани, Джордано Бруно и др. начинается течение неоплатонизма. В основе этой любовной философии находится положение, что природа любви есть стремление к красоте.

В середине XIX века И. М. Сеченов изложил свои взгляды на проблему любви. Он выделял три фазы в ее развитии: создание абстрактного идеала; встреча с объектом, похожим на идеал, и ассоциация объекта с идеалом; угасание страсти, становление любви-дружбы. И. М. Сеченов считал, что человек, переживший все фазы любви, едва ли может страстно любить во второй раз. Повторные страсти лишь признак неудовлетворенности предшествовавшими.

И. И. Мечников писал, что совокупность чувств и переживаний, которую люди называют любовью, есть не что иное, как психологическая надстройка над биологическим по своей природе половым влечением.

В западной психологии в первой половине XX века проблема любви тоже становится предметом научного обсуждения. В основе работ Зигмунда Фрейда лежит связь между любовью и сексуальностью. Любовь по Фрейду – иррациональное понятие, из которого исключено духовное начало. Любовь в теории сублимации, разработанной Фрейдом, низводится к первобытной сексуальности, являющейся одним из основных стимулов развития человека.

Свой исторический путь прошла и любовь родителей к своим детям. Понимание роли родительской заботы и ласки, проявляемой при физическом и психическом контакте родителей с ребенком, пришло к людям не сразу. Даже родоначальник идеи родительской любви Ж. Ж. Руссо собственных детей от своей постоянной сожительницы Терезы отдавал в приют.

Среднее ежегодное число подкидышей в Париже между 1773 и 1779 годами составляло 5 800 человек (на общее число 20–25 тысяч рождений).

Достаточно равнодушно относились к детям и аристократические матери, которые отдавали младенцев на выкармливание в чужие семье

и воспитывали детей в закрытых пансионах, монастырях и школах. До конца XVIII века материнская любовь во Франции была делом индивидуального усмотрения. Формирование устойчивой эмоциональной близости между родителями и детьми затруднялось высокой рождаемостью и еще более высокой смертностью. Ведь из-за плохого и небрежного ухода в XVII–XVIII веках в странах Западной Европы на первом году жизни умирали от одной пятой до одной трети всех новорожденных, а до 20 лет доживало меньше половины.

Любовь – одно из самых употребительных слов. Однако многозначность употребления этого понятия приводит к размыванию его семантических границ и подчас утрате специфического содержания данного слова. Мы говорим: «Я люблю манную кашу», «Я люблю это платье», говорим о любви к детям, к супругу, к животным.

Фромм писал, что «вряд ли какое-нибудь слово окружено такой двусмысленностью и путаницей, как слово «любовь». Его используют для обозначения почти каждого чувства, не сопряженного с ненавистью и отвращением. Понятие «любовь» выступает как собирательное для множества разных явлений во взаимоотношениях.

Франсуа Ларошфуко писал в свое время: «Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел».

В психологии существуют различные подходы к осмыслению феномена любви. Каждый подход имеет свои сильные и слабые стороны.

Биологизаторские теории ориентируются на поиск объективно существующей, материальной основы любви и на рассмотрение феномена любви в контексте эволюции человечества. Очевидными недостатками этих теорий являются отрицание собственно психологического аспекта любви и рассмотрение ее как эпифеномена, надстроенного над физиологическими процессами.

Бихевиористский и необихевиористский подходы игнорируют субъект-субъектную природу близких отношений, не учитывают влияния социального контекста; модели любви, разработанные в рамках этих подходов, соответствуют американской культуре и рыночным отношениям, в которых ведется счет вознаграждениям и издержкам, и не могут быть распространены на другие типы культур.

Психодинамические теории любви в историческом плане впервые сделали любовь предметом психологического анализа, осветили влияние переживаний детства и родителей на формирование способности любить и быть любимым, выделили бессознательный компонент любви и отметили роль бессознательного в любовных отношениях, разработали методы терапии в области психологии любви. Ограниченность этого подхода связана с опорой в построении теории в основном на клинический материал, с переоценкой роли бессознательного и детства в развитии любовных отношений.

Существуют также гештальттеории любви, когнитивные теории, социально-психологические теории любви, гуманистические теории любви.

*Групповая динамика: фаза «выражение и исследование личностного материала».*

Теперь обратимся к вашим представлениям любви, попытаемся определить, к каким теориям любви соответствует ваше представление об этом феномене.

*Групповая динамика: фаза «выражение чувств, возникающих в группе».*

Классификация видов любви.

Имеется несколько подходов к классификации видов любви.

Л. Н. Толстой, например, выделял любовь деятельную и любовь красивую: первая заключается в стремлении удовлетворить все желания, прихоти, даже пороки любимого существа; вторая – в любви красоты самого чувства и его выражения. В первом случае проявляется эмоционально-ценностное отношение к человеку, во втором – к переживаниям, которые она вызывает.

Хатфилд также выделяет два вида любви: сострадательную и страстную. Первая характеризуется обоюдным уважением, привязанностью и доверием. Вторая связана с интенсивными эмоциями, сексуальным влечением и тревогой.

Фромм, Изард и др. исходят из объекта любви и говорят о любви родителей к своим детям (родительская, материнская, отцовская), детей к своим родителям (сыновья, дочерняя), между братьями и сестрами (сиблинговая), между мужчиной и женщиной (романтическая), ко всем людям (христианская), любовь к Богу. Кроме того, Фромм ввел и объяснил новые, квалифицирующие термины и понятия: подлинная любовь, плодотворная любовь, зрелая любовь, братская любовь, неплодотворная или иррациональная любовь, любовь-поклонение, фальшивая любовь, сентиментальная любовь, невротическая любовь, незрелая форма любви или симбиотический союз.

Кемпер выделил семь типов любовных отношений:

- 1) романтическая любовь;
- 2) братская любовь;
- 3) харизматическая любовь;
- 4) «измена» (обладание властью и статусом, а другой партнер только властью);
- 5) влюбленность;
- 6) поклонение;
- 7) любовь между родителем и маленьким ребенком.

Кроме того, выделяют также такие виды любви, как:

- 1) платоническая любовь и ее виды (рыцарская любовь, любовь родителей к детям, любовь детей к матери, любовь к Богу);

- 2) любовь к себе (Уильям Джеймс);
- 3) нарциссизм;
- 4) эротическая, плотская, сексуальная любовь;
- 5) первая любовь;
- 6) совместимая любовь;
- 7) наркоманическая любовь (любовная аддикция);
- 8) псевдолюбовь (по Фромму).

*Групповая динамика: фаза «выражение и исследование личностного материала».*

Опросник «Ваше отношение к любви» (15 вопросов).

Опросник «Любите ли вы себя?» (10 вопросов).

*Заключительная часть*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

### ***ЗАНЯТИЕ 7 «Современные народные промыслы России. Валяние»***

Цель: знакомство с современными народными промыслами. Хобби как средство снижения эмоционального напряжения.

Задачи:

- 1) знакомство с возможностями, способами, приемами сухого валяния;
- 2) формирование и развитие правильного восприятия формы, конструкции, цвета изделия;
- 3) привитие эстетического вкуса через подбор цветов при изготовлении изделия;
- 4) познакомить с историей валяния.

Тип занятия: практический.

Продолжительность 60 минут.

*Вводная часть*

Оказывается, шерсть и пух можно использовать не только для вязания, но и для создания очень разных и красивых вещей. Шерсть как материал очень пластична и позволяет создавать почти любые формы, как плоские, так и объемные. Из шерсти делают игрушки, украшения – бусы, броши, браслеты и сережки, одежду – от шарфиков до жилетов и даже пальто, обувь – теплые тапочки для дома<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Терешина О. Л. Занятие «Валяние из шерсти. Изготовление игрушек» // Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/11/22/zanyatie-valyanie-iz-shersti-izgotovlenie-igrushek>.

Из шерсти можно делать великолепные картины, путем раскладывания на ткань различных цветов и оттенков слой за слоем. И хотя цвета эти не смешиваются между собой как краски, богатую палитру можно получить путем наслоения их друг на друга. Получается как бы послойная живопись. Очень красиво.

Валяние шерсти (фелтинг: от англ. felt – «войлок», «фильцевание», «фильц», «набивание») – это особая техника рукоделия, в процессе которой из шерсти для валяния создаются различные изделия. Только натуральная шерсть обладает способностью сваливаться (образовывать войлок).

Существует красивая легенда, гласящая, что первый валяный ковер появился на Ноевом ковчеге. Овцы, плывшие на нем, находились в очень тесных помещениях. Их шерсть падала на пол, намокала и взбивалась копытами. И когда овцы покинули ковчег, то в помещении остался валяный ковер. Древние люди начинали валять из найденной шерсти диких животных.

Этот материал был единственным видом текстиля для многих народов, особенно кочевых. Им покрывали юрты, делали из него ковры, чехлы, матрасы и подушки, головные уборы – вот не полный перечень изделий из войлока.

Особенно глубоки традиции валяния в Азии, России, Финляндии и Перу. Пожалуй, нет ни одного народа в мире, который с древнейших времен не создавал бы в этой технике множество удобных и полезных вещей для жизни.

В Иране, Киргизии и Туркмении валяли ковры, украшая их орнаментами.

Россия имеет собственные традиции в искусстве валяния. У нас валяные бурки, шляпы, ковры делали из овечьей шерсти.

Но больше всего прославилась теплая и удобная русская обувь – валенки.

Трагическая история XX века дважды одела в солдатское сукно весь земной шар. И неслучайно, ведь именно сукно было тем идеальным материалом, который защищал солдата и помогал ему выжить в страшных военных условиях.

В последние десятилетия увлечение валянием охватило весь мир. И для этого есть веские причины. Научиться валять — очень просто. Результат виден практически сразу. Для валяния обычно не нужно сложных устройств и большого пространства. Войлок – это мягкий, уютный, теплый материал. И наконец, вы получаете замечательную возможность украсить себя, свой дом, сделать чудесные подарки родным и близким.

Сухое валяние – уплотнение шерсти с помощью специальных игл. Иглы имеют специальные насечки, благодаря которым они подцепляют и смешивают (спутывают) волокна шерсти.

Мокрое валяние – валяние руками с помощью воды и мыла. При этом способе валяния – шерсть, разложенную слоями, пропитывают мыльным раствором и поглаживают (трут) руками, постепенно увеличивая усилия. При этом под воздействием щелочной среды и рук волокна шерсти плотно переплетаются, и получается войлок.

Из непряденой шерсти можно сделать как очень простые (бусины), так и очень сложные (сумки, картины/панно, верхнюю одежду) изделия – все зависит лишь от желания и фантазии. Валять из шерсти могут не только взрослые, но даже маленькие дети, например – бусины или толстые веревочки, из которых с помощью взрослых можно сделать игрушку или украшение – это очень полезно для развития моторики.

Для сухого валяния необходимы специальные иглы с засечками и специальная шерсть. Основным видом шерсти, это овечья шерсть, она различается по толщине и мягкости. Еще необходим поролоновый коврик, а для картины – основа, это может быть войлок или драп.

#### *Основная часть*

Техника безопасности.

1. Необходимо соблюдать правила безопасной работы с острыми и режущими предметами (ножницы и иглы). Во время работы нужно следить за тем, чтобы иглы не поранили руку, для этого работать нужно в сидячем положении за столом, ноги должны опираться о пол, корпус нужно держать прямо или слегка наклонить вперед.

2. Так как иглы для валяния шерсти очень ломкие, следить за тем, чтобы они во время работы не соприкасались с твердой не предназначенной для валяния поверхностью. Наличие подложки – важный аспект техники безопасности при валянии. Она должна защитить как ваши пальцы, так и поверхность рабочего стола от возможных проколов. В нашем случае – это обычная банная губка.

3. Если в процессе работы иглы ломаются, то их необходимо немедленно аккуратно изъять и, соблюдая правила техники безопасности, утилизировать.

4. Кроме этого, при работе с шерстью, ваши руки должны быть чистыми.

Процесс изготовления.

1. Подобрать формочку или шаблон для валяния.
2. Подобрать шерсть.
3. Подготовить иглу.
4. Поместить формочку на губке.
5. «Напушить» шерсть.
6. Заполнить формочку шерстью.
7. Прокалывать шерсть иглой, периодически переворачивая формочку.
8. Уваливать заготовку до тех пор, пока она не будет свободно выходить из формы.

9. После предварительного уваливания можно приступить к валянию по торцам игрушки, подправляя форму.

10. После того, как игрушка начнет «держаться» форму, можно приступить к «шлифованию».

11. Финальный этап: окончательное оформление готовой игрушки.

*Заключительная часть*

Анализ работ.

Подведение итогов.

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

### ***ЗАНЯТИЕ 8. Арт-терапия «Коллаж обновленной реальности или мечты»***

Цель: обобщение и распространение методики арт-терапии (арт-технологии коллажирования), гармонизация состояния через развитие способности самовыражения и самопознания, выражение и исследование чувств и эмоций.

Задачи:

- 1) объединить группу способом коллажа;
- 2) сформировать умение понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять все новое в своей жизни;
- 3) сформировать умение расширять видимый и иллюзорный мир пространства.

Материалы: листы бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, карандаши, клей ПВА, ножницы; силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель,

Используемая технология: арт-терапия в сочетании со сказкотерапией.

Техники: коллаж, изобразительная деятельность.

Продолжительность 60 минут.

*Вводная часть*

Арт-терапия (лат. ars – «искусство», греч. therapeia – «терапия», «лечение») представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия является одним из самых востребованных направлений психотерапии. Популярность арт-терапевтических методов обусловлена мягкостью, но при этом высокой эффективностью, широтой применения и относительной краткосрочностью. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти во всех направ-

лениях психотерапии. Нашла она также достаточно широкое применение в педагогике, социальной работе и даже бизнесе. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество. Арт-терапия эффективно работает при консультировании и терапии как взрослых, так детей и подростков. Очевидно, что «лечение искусством» появилось тогда же, когда и само искусство. Во все времена и у всех народов в качестве «средства исцеления» различных болезней и состояний использовались музыка, пение, танец, рисование, скульптура, театр и ритуалы, мистерии и многое другое. Если проследить развитие всевозможных вариантов народного целительства, то все они без исключения содержат элементы терапии искусством. Для многих людей народное творчество (рукоделие и ремесло) до сих пор является фактором сохранения душевного равновесия и здоровья.

Направления арт-терапии.

В настоящее время специалисты в этой области имеют признанный статус независимых практиков. Направления арт-терапии (арт-психология) соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически не ограничено. На сегодняшний день выделяют собственно арт-терапию (визуальные виды искусства, такие как живопись, графика, рисование, лепка), музыкотерапию, танце-двигательную терапию, драматерапию, сказкотерапию, библиотерапию, маскотерапию, этнотерапию, игротерапию, цветотерапию, фототерапию, видеотерапию, куклотерапию, песочную терапию, оригами и т. д. Сейчас появляется все больше и больше новых направлений, которые стоят на стыке арт-терапии и других видов психотерапии. Арт-терапевты понимают, что количество методов равно количеству специалистов, так как каждый вносит в технологию и интерпретацию что-то свое, приобретенное в опыте. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы и потери, постстрессовые расстройства, невротические расстройства, психосоматические расстройства, развитие креативности, развитие целостности личности, обнаружение личностных смыслов через творчество и многое другое.

Выделяют три группы подходов в современной арт-терапии:

- 1) клиническая арт-терапия – используется в медицине как вспомогательная терапия, наряду с лекарственной, хорошо подходит для пациентов с трудностями в коммуникациях;
- 2) арт-терапия для людей с психологическими проблемами – ориентирована на решение конкретных жизненных трудностей;
- 3) арт-терапия для личного развития и самосовершенствования людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни.

В процессе творчества пациент гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в письме или в речи. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате пациент правильнее и реальнее оценивает свои ощущения окружающего мира.

#### Возможности арт-терапии

1. Можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена в первую очередь на решение психологических проблем.

2. В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству.

3. Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

4. Помогает устанавливать отношения между людьми. Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других.

5. Позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового.

6. Развивает творческие возможности. Во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты.

7. Является хорошим способом социальной адаптации. Наибольшее значение это имеет для людей-инвалидов. Они чаще всего очень сильно социально дезадаптированы. Им не хватает общения. Арт-терапия дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

8. В основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

9. В последние годы приобрела педагогическое направление. В школе она выполняет следующие функции: воспитательная, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая и развивающая.

Чем данное направление отличается от других психотерапевтических методов? Методы арт-терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям. Через работу с многогранными и неисчерпаемыми символами в искусстве развиваются ассоциативно-образное мышление, а также заблокированные или слаборазвитые системы восприятия. Методы арт-терапии ресурсны, так как находятся вне повседневных стереотипов, а значит, расширяют жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем более полноценно его ощущение себя неповторимой

личностью. Арт-терапия формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами и «зигзагами судьбы», умение видеть многообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач, не ожидая «вдохновения» или особых условий для творчества. Интеграция различных психических функций задействует весь потенциал человека для целенаправленной реконструкции личности. Человек открывает общие закономерности творческого процесса как в искусстве, так и в жизни, и постепенно два понятия соединяются в одно – *искусство жить*, т. е. умение складывать из мозаики события, явления, представления цельной картины окружающего мира, вносить порядок в хаос и сделать из него нечто, имеющее смысл. Арт-терапия привлекает к себе в последнее время большое внимание во всем мире. Трудно назвать еще какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело бы столь же большие возможности не только для «исцеления» отдельных лиц и групп, но и для «социального врачевания». Терапия искусством всегда ресурсна и используется сегодня практически во всех направлениях психотерапии, работе с детьми, социальной работе.

Сегодня специалисты все чаще говорят о том, что достичь быстрых результатов без вреда для пациента позволяет только арт-терапия.

#### *Основная часть*

Коллаж (от фр. collage – «приклеивание», «наклейка») – техника создания картины или графического произведения путем применения различных наклеек из плоских (фотографии, билеты, ткани, вырезки из газет и цветной бумаги и т. д.) или объемных (проволока, дерево, веревки, металл) материалов<sup>1</sup>.

Техника коллажа может использоваться в композиции произведения для усиления значимости некоторых аспектов: 1) чисто формального, когда художественный образ создается размещением или наслоением друг на друга определенных материалов, различной формы, цвета и т. д.; и 2) иллюстративного (например, так называемый фотомонтаж), когда изобразительный материал на определенную тему вырезается из книг и журналов и благодаря перемещению из обычного контекста в непривычное окружение получает новую интерпретацию.

Технику коллажа изобрел Жорж Брак в 1910 году. Среди первых, кто заимствовал у кубистов технику коллажа, были футуристы, работавшие в Италии до Первой мировой войны (Карло Кара, Джино Северини). Кроме этого, популярны так называемые психологические коллажи.

Коллаж – это инструмент, который помогает вам настроиться на волну успеха, правильно ставить задачи. Делая коллаж, вы размышляете

---

<sup>1</sup> Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты» // URL: [https://karamzin.mskobr.ru/files/trening\\_po\\_art\\_kollazh.pd](https://karamzin.mskobr.ru/files/trening_po_art_kollazh.pd).

о жизни, целях которые хотите достичь, понимая, что важно для вас. Во время работы вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в вашей жизни.

*Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»*

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, поиск внутреннего ресурса.

Процедура.

Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Для выполнения задания необходимо нарисовать бабочку.

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость.

Под музыкальное сопровождение психолог зачитывает сказку «Бабочка реальности или мечты».

«В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого. У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны. Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон. Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны».

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

Вопросы для обсуждения.

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
3. Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

### *Заключительная часть*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

## **ЗАНЯТИЕ 9. «Мастер класс по живописи»**

Цель: развитие с помощью искусства способности самовыражения и самопознания.

Задачи:

1) помочь выразить свои мысли и чувства невербально, что очень важно для тех людей, у которых есть такие социальные проблемы и препятствия в общении; в процессе творчества происходит взаимодействие нашего бессознательного с нашим сознанием;

2) снять напряжение, повысить самооценку, гармонизировать внутренний мир участника занятия.

Продолжительность 60 минут.

### *Вводная часть*

Психология искусства – это раздел психологии, посвященный изучению феноменов творчества и художественной оценки с психологической точки зрения. Есть много аспектов, которые связывают психологию искусства с психологией в целом, такие как восприятие, эмоции, память, мысль и язык<sup>1</sup>.

Многие психотерапевты доказали благотворное влияние искусства на помощь пациентам, которые обращаются за психологическими жалобами, поскольку искусство во всех его проявлениях (живопись, танец, музыка, письмо, театр и т. д.) освобождает субъективность человека. Может использоваться для разрешения конфликтов, проблем с коммуникацией, трудностей выражения и многие другие психологические аспекты.

Живопись на холсте, на бумаге или на любой поверхности, которая позволяет нам выразить себя, может быть способом проявить чувства и мысли для людей, которым нужно общаться и которые не могут это сделать другим способом. Это тип альтернативной и естественной терапии, которая может иметь много преимуществ. Люди, которые начинают с терапии краской, обычно стеснительны и замкнуты и испытывают трудности в общении со своей семьей и даже со своими терапевтами. С живописью стеснительные люди умудряются раскрыть свое творчество и выражать чувства, эмоции.

---

<sup>1</sup> Живопись как терапия // URL: <https://ru.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/la-pintura-como-terapia.html>.

У каждого есть способность к творческому самовыражению, но по мере взросления она может постепенно исчезать. Взрослые часто ограничивают себя рутинной и ложными запретами, не позволяя себе танцевать, рисовать или бояться испачкаться глиной или пластилином.

Когда терапия с картиной проводится в неконкурентной, расслабленной и приятной обстановке, пациент может достичь больших личных достижений, поощряемых психотерапевтом, и это повысит их самооценку. Этот аспект может быть важен для людей с проблемами взаимозависимости, травмы, которым необходимо укреплять свою самостоятельность и учиться любить и ценить себя.

Из-за подавления эмоций и блокировки мыслей могут возникать разные физические, психологические и невротические нарушения. Через выражение эмоций на холсте, танцполе люди освобождаются от психологических и соматических блоков, способствуя своему исцелению доступными методами. На сеансах нет сравнения с другими, работы не оцениваются, поскольку это не урок живописи.

Рисование стимулирует оба полушария мозга, как левое, так и правое. Слева подразумевается логическая и рациональная сторона, а справа связана с нашим творчеством и нашими эмоциями. Речь идет о том, чтобы дать крылья нашему воображению и позволить ему летать так, чтобы наши самые глубокие мысли могли также дышать.

Занятие живописью (или другим типом художественного творчества) требует концентрации. Живопись – это кропотливая работа, которая позволяет нам забыть об окружающей среде.

Состояние повышенной концентрации называется Альфа и было предметом многочисленных исследований. Это состояние, во время которого одна часть мозга находится в сознании, а другая воспитывает бессознательное. То же самое состояние достигается через молитву, медитацию или музыку.

Эмоции являются очень важной частью нашего творчества. С живописью мы можем позволить эмоциям течь и испытывать счастье, любовь, сочувствие и мир. Релаксация, получаемая благодаря живописи, помогает достичь гармонии между сердцем и разумом.

#### *Основная часть*

##### *Упражнение Создание мандалы*

Предлагается собрать сложную композицию, используя серию символических узоров, которые имеют симметричную структуру. Сначала вы строите основу мандалы, состоящую из нескольких концентрически расположенных кругов. Затем каждая фигура делится на две равные половины, и на окружностях проводятся точки через одинаковые расстояния с использованием транспортира. Далее через них формируются радиальные линии от центра.

Затем вы начинаете рисовать, заполняя секторы по одному выбранным элементом. Делайте это, начиная с внутреннего круга и продвигаясь к внешнему. После заполнения пространства от центра до первой окружности, вы обводите контуры рисунка и переходите к следующему сектору.

#### *Цветовая терапия*

Каждый цвет имеет свои физические свойства, которые влияют на то, как мы его воспринимаем. В результате этого мозговая активность различается при рассмотрении оттенков. При рисовании с использованием разных цветов происходит комплексное воздействие на мозг.

Лея Гузман предлагает разбить круг на восемь частей и внутри каждой написать разные эмоции, затем окрасить каждый сегмент в определенный цвет. При выполнении упражнения следует указать первое чувство, которое возникло в мыслях, ощущения в данный момент, присутствовали ли эмоции с одинаковым цветом. Кроме того, необходимо учесть, чего было больше – положительных или отрицательных настроений.

Тамоцу Сакаки предложил более сложный подход к терапии, чтобы помочь сдержанным японцам самовыражаться через эмоции. Здесь предлагается выбрать цвет и создать кляксу на листе, затем накрыть ее другой бумагой. На новом изображении, похожем на тест Роршаха, надо придумать историю этой картины, дать ей название. Обычно специалист видит закономерность между рисунком, описанием и проблемой клиента, он может рассмотреть иную интерпретацию узора.

#### *Рисование каракулями*

Эта практика помогает наслаждаться рисованием и самовыражаться, так как многие не уверены в своих художественных умениях. Выберите любую сложную картинку/фотографию, затем следует детально ее рассмотреть, приступить к поиску главных образов и дать название произведению.

Участники группы продолжают игру, пытаясь угадать, что изображено на картине по названию или выбрать нужную из представленных. Затем наступает момент творчества, где они используют каракули, чтобы изобразить ключевые детали картины. Можете творить произведение искусства с помощью неруководимой руки, пальцев, используя ноги, действуя при этом с закрытыми глазами и применяя отпечатки. Много способов доступно – выбирайте любой, что удобен и увлекателен. Результат – собственная абстрактная картина, которую вы можете назвать, как хотите.

Есть возможность такое упражнение арт-терапии сделать по-другому. Взять лист бумаги и нарисовать любую кривую. Затем попросить кого-то завершить рисунок, создав целостную композицию. После этого можно приступить к разговору: обсудить, что было нарисовано, почему выбраны определенные цвета, понравилась ли вам окончательная картина, какие эмоции она вызывает и т. д. Люди, которые прилагают усилия, что-

бы хорошо овладеть искусством создания каракулей, имеют возможность повысить свой уровень мастерства.

#### *Заполнение шаблона тела*

Есть вариант поискать шаблон изображения тела человека, в нем можно выразить определенное чувство (например, страх). Эта техника помогает снять стресс, создает дистанцию от эмоции и позволяет лучше ее контролировать, так как рисующий видит визуальное отражение ощущения.

#### *Билатеральная терапия*

Данный способ создал доктор К. МакНами. В ходе практики необходимо поделить лист бумаги на две части (для каждого полушария мозга), в них нужно нарисовать чувства и опыт, которые негативно повлияли на жизнь.

В первой половине надо использовать руку, которая сильнее ассоциируется с эмоциональным переживанием, и изобразить эти чувства. На второй, задействуя противоположную кисть, рисуете положительные ощущения. Автор считает, что благодаря этому происходит эмоциональная стимуляция мозга с двух сторон.

#### *Упражнение Рисование в парах*

Для рисования нужно взять один лист бумаги на двоих. Если вам некомфортно из-за отсутствия правил, то можно придерживаться следующего: один партнер изображает лишь извилистые линии, а второй – прямые, у каждого есть свои цвета или конкретная группа оттенков, одновременно человек пытается повторить рисунок другого.

#### *Упражнение «Разговор»*

Участники группы выбирают цвет, который наилучшим образом отражает их индивидуальность, а затем находят человека, ориентируясь на цвет, выбранный им. После пары создают «разговор цветов» на одном листе бумаги, стараясь вести свои линии параллельно линиям другого участника. Альтернатива: проявите творческий подход, отвечая на рисунок, созданный вашим партнером, используйте различные формы, пятна, разные цвета, чтобы передать эмоциональное содержание в разговоре.

#### *Заключительная часть*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

### **ЗАНЯТИЕ 10. «Техники саморегуляции»**

Цель: формирование высокой психологической устойчивости и самообладания.

Задачи:

1) познакомить с конкретными приемами и техниками самообладания, психологической неуязвимости в ситуации стресса:

– отработать упражнения на визуализацию, медитацию, концентрацию;

– отработать упражнения на технику дыхания.

*Вводная часть*

*Визуализация (использование позитивных образов)*

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достигать безмятежного спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Так как они сосредоточивали на этой картине все внимание, у них быстро появлялось чувство расслабления и гармонии.

Навыки в визуализации делают значительно богаче внутренний мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию.

Не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть истинные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть.

Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении другое.

Существует ряд экспериментальных научных работ, свидетельствующих о позитивном влиянии ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека.

*Упражнение 1*

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

*Упражнение 2*

Закройте глаза, вызовите ощущение тепла в одной из рук. Поменяйте ощущение в другой руке. Повторите три раза.

*Упражнение 3*

Непрерывно созерцайте простой предмет (карандаш, монетку, коробок спичек) в течение 2–3 минут. Затем попытаться представить его с закрытыми глазами. Открыть глаза и сравнить свое представление с ори-

гиналом. Повторите 2–3 раза. Постепенно надо добиться более четкого воспроизведения.

### *Упражнение «Храм тишины»*

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите к деревянным дверям храма и трогаете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной. Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли вновь вернуться туда.

### *Медитация*

Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости. Современная психология накопила огромное количество фактов, доказывающих позитивное влияние медитации на все сферы жизнедеятельности человека, начиная оздоровлением организма и кончая повышением его творческого потенциала.

Известно довольно большое количество техник и видов медитаций, которые имеют свои особенности. Медитация бывает пассивной и активной, содержательной и бессодержательной, открытой и закрытой. Большинство форм пассивны по внешнему проявлению, но необычно активны по внутреннему психологическому наполнению.

Активные формы медитации связаны с ритмичным движением, например в танце или беге. Содержательная медитация связана с погружением в объект созерцания или какую-либо мысль. В этом случае никакая другая мысль, кроме той, на которую направлено внимание, не должна проникнуть в сознание. При бессодержательной медитации сознание медитирующего нацелено на то, чтобы в нем не было ни одной мысли, только пустота, создающая лишь ощущение просветления ума.

При открытой медитации медитирующий может прислушиваться ко всем звукам, доносящимся до его слуха, или видеть все мельчайшие подроб-

ности объекта, находящегося перед ним в данный момент. Знаменитая китайская чайная церемония – одна из разновидностей открытой медитации.

При закрытой медитации медитирующий с закрытыми глазами не воспринимает никаких посторонних звуков, предметов, ощущений. Занимаясь медитацией не надо делать над собой никаких усилий, а только полностью расслабиться и сосредоточиться на внутренних мыслях и ощущениях.

Широчайшие возможности медитации в различных сферах человеческой деятельности можно обобщить следующим образом.

В области оздоровления организма медитация:

- уменьшает стресс, избавляет человека от внутренней тревоги и суеты, принося внутренний покой и удовлетворенность жизнью;

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

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

- регулирует вес;

- снижает потребность в психоэмоциональных стимуляторах типа алкоголя, курения, наркотиков,

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

В области личностного развития медитация:

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

- формирует уверенное, спокойное в то же время оптимистическое мироощущение и мировосприятие;

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

- способствует нахождению жизненного смысла и жизненных целей.

Начиная занятие по медитации, не надо стремиться к какому-то определенному состоянию транса или сна. Медитация – это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешенное наблюдение за происходящим. Начинать медитацию лучше со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами («аум», «ом»), зрительные раздражители – это узоры (мандалы).

Простейший способ медитации – медитация с дыханием. Глубоко вдохнуть через нос, опустить диафрагму. Затем мысленно выдохнуть на счет два, и так далее до 10-ти, причем с каждым выдохом внимание надо сдвигать сверху вниз, с солнечного сплетения до органов малого таза.

Одним из вариантов дыхательной медитации – сосредоточение всех мыслей на дыхании и просчитывание на вдохе – 1, 2, 3, 4, на выдохе – 5, 6,

7, 8; снова на вдох – 9, 10, 11, 12 и выдох на счет 13, 14, 15, 16. Продолжать до 248. На 249 открыть глаза и продолжать упражнение до счета 500.

#### *Медитация на свечу*

Этот вид медитации связан с концентрацией взгляда и внимания на пламя свечи, что помогает скорейшему психическому успокоению и вхождению в измененное состояние, присущее медитации. Сосредоточение взгляда на пламени свечи – очень сильный прием воздействия на психическое состояние человека.

#### *Янтра-медитация*

Янтры – специальные геометрические рисунки, которые в символической форме передают связь человека с Вселенной. Мантра-медитация использует звуковые стимуляторы, называемые мантрами («аум», «ом»). Когда голосовые связки заняты пропеванием мантр, то уже никакая другая мысль у большинства людей не может войти ни в голосовой аппарат, ни в сознание.

#### *Медитативное восприятие искусства*

Когда мы хотим по-настоящему воспринять какое-либо произведение искусства, будь то музыка, литература, живопись или скульптура, то должны постараться перенестись из нашего обыденного мира в воображаемый мир художника и почувствовать все, что он чувствовал, создавая это произведение. Для такого восприятия нужно время и соответствующий душевный настрой, который надо в себе сознательно формировать. Медитативное восприятие искусства – один из лучших путей личностного совершенствования. Все переживания и ощущения человек получает сполна, когда он целиком и полностью погружается в содержание прекрасного произведения искусства.

#### *Концентрация*

Неумение отключаться – фактор, тесно связанный со стрессом. Ежедневно мы выполняем множество различных дел, что может вызвать стрессовую ситуацию. Такое положение может привести к психическому истощению. В этом случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или (еще лучше) сразу после возвращения домой.

Как необходимо выполнять эти упражнения. Сядьте на обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнений снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени. Руки положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

### *Концентрация на счете*

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

### *Концентрация на слове*

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому результату – релаксации всей мозговой деятельности.

Выполняйте эти упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша, откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

### *Дыхательные техники*

Дыхание – один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов. Правильное использование ритма дыхания позволяет полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации. Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека. Уставший или печальный человек делает глубокий вдох и протяженный выдох, а спортсмен перед боем делает короткий вдох и энергичный выдох.

Наше психическое состояние отражается на характере дыхания, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять наше настроение. Один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмично поднимающейся и опускающейся в такт дыханию. Можно сконцентрироваться на потоке воздуха, проходящего через легкие. При

данном упражнении мысли отвлекаются от источника стресса и внимание переключается с психотравмирующей ситуации на процесс дыхания. Существуют два основных способа дыхания: грудное и брюшное. Брюшное дыхание (животом) считается более физиологичным, хотя, может быть, выглядит и не так эстетично. Брюшное дыхание оказывает выраженный оздоравливающий эффект на пищеварение, вентиляцию легких. При таком дыхании в организм поступает в три раза больше кислорода, при этом повышается работоспособность, улучшаются зрительные процессы. Для выполнения упражнения нужно сесть на стул. Руку положить на живот, сделать глубокий вдох, почувствовать, как рука движется вместе с животом. При выдохе живот возвращается в прежнее положение. Тренироваться необходимо ежедневно по 10–15 секунд, две–три недели и постепенно новое дыхание будет автоматическим.

В йоге существует лунное дыхание. Перед сном можно подышать через левую половинку носа (прикрыв правую половинку пальцем) – это улучшит сон. Утром подышать через правую половинку – это вам придаст бодрость.

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

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

- занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате;
- выполняйте упражнения только через 1,5–2 часа после легкой закуски и через 5–6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут;
- дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос;
- начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища;
- выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания;
- выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма;
- не напрягайте ноздри и мускулатуру лица;
- заниматься дыхательной гимнастикой можно два раза в день: утром и вечером.

#### *Упражнения дыхательной гимнастики*

1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем без задержки сделайте сравнительно быстрый выдох.

Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох – 15 секунд, выдох – 6 секунд, затем 20:8).

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

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

4. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

5. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

6. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до семи, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается сердцебиение. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

Эти упражнения хорошо влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии. Известны различные виды дыхательных гимнастик – это парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой, парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко. Первая из этих методик делает акцент на вдохе, а вторая – на задержке дыхания после выдоха и обе помогают преодолевать примерно один и тот же комплекс заболеваний.

*Заключительная часть*

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.



Научное издание

**Курсакова Елена Николаевна,**  
кандидат исторических наук, доцент

**Мальцева Татьяна Вячеславна,**  
кандидат психологических наук, доцент

**Петров Владислав Евгеньевич,**  
кандидат психологических наук, доцент

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО  
СОСТАВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Подписано в печать 16.04.2024  
Формат 60X84/16. Бумага офсетная  
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 10,625  
Тираж 500. Заказ № 12

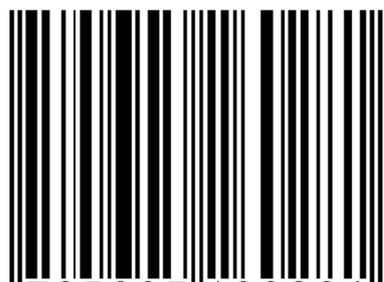
Издательство ИП Колупаева Е.В.

Отпечатано ИП Колупаева Е.В.

Тел. 8-920-955-35-20

E-mail: kolupaeva\_ev@bk.ru

ISBN 978-5-6051602-8-1



9 785605 160281 >