

**ФГБУ ФНКЦ ФМБА России**  
**Академия постдипломного образования**

**Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии**

**Бычкова А.С., Никифоров И.А.,**  
**Костюк Г.П., Бурьгина Л.А., Белова М.Ю.**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА:**  
**ТЕОРИИ, МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ, ТЕХНИКИ**  
**ПРОТИВОСТОЯНИЯ**

Учебное пособие

Москва – 2022

**Федеральное медико-биологическое агентство  
АКАДЕМИЯ ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И  
МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФМБА РОССИИ»**

**«ОДОБРЕНО»**

Решением Ученого совета  
(протокол № 2-22 от 26 мая 2022г.)

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по научной работе  
Академии постдипломного образования  
ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, д.м.н.

профессор  А.В. Кочубей

«  »  2022г.



**Психология стресса: теории, механизмы развития,  
техники противостояния**

Учебное пособие

Москва, 2022

**Рецензенты:**

**д.м.н., профессор Скворцова Елена Сергеевна**

**д.м.н., профессор Игумнов Сергей Александрович**

Бычкова А.С., Никифоров И.А., Костюк Г.П., Бурьгина Л.А., Белова М.Ю.

«Психология стресса: теории, механизмы развития, техники противостояния» - М.: 2022. – 50 стр.

В настоящем учебном пособии изложены основные теоретические моменты, касающиеся теорий развития стрессовых реакций, а также классификаций психологических техник противостояния и управления стрессом.

Учебное пособие предназначено для слушателей курсов последипломного образования врачей, клинических ординаторов и аспирантов, обучающихся по специальностям «Психиатрия», «Психиатрия-наркология», «Психотерапия» и использования в практике врачей психиатров, психиатров-наркологов, психотерапевтов.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Современные направления изучения стресса	5
Причины стресса	7
Стадии стресса	10
Симптомы стресса	11
Диагностика стресса	13
Техники управление стрессом. Методы и подходы.	20
Работа с установками и способом мышления	22
Контрольные вопросы	48
Список рекомендованной литературы	49

## **История**

Впервые термин "стресс" появился в журнале Psychological Abstracts в 1944. Некоторые современные исследователи считают, что слово «стресс» еще древнее и происходит от латинского «stringere», что значит «затягивать». И хотя данный термин использовали на протяжении всего 19 века, связывая его с в целом с понятием "плохое здоровье", официальным этот термин стал только в 20 веке. Популяризацию понятия "стресс" предписывают Гансу Селье [1], который активно занимался изучением этого вопроса.

### **Современные направления изучения стресса:**

В настоящее время можно выделить новые направления исследований в области стресса [2]:

- Изучение влияния стресса на наше здоровье и на развитие болезней. Например, сейчас установлено, что длительные стрессы оказывают более разрушительное воздействие на организм, чем сильные, но кратковременные. К самым неблагоприятным ситуациям при этом относится воздействие сильного макрострессора на человека, который длительное время находится под влиянием хронического стрессора.
- Исследования в области психосоматики доказали влияние факторов эмоционального и психологического стресса, а также образа жизни в возникновении ряда заболеваний;
- Изучение факторов, влияющих на преодоление (coping) стресса. В современных исследованиях стресса проблема совладения является центральной;
- Изучение влияния социальной поддержки и социальных отношений на степень и глубину переживания личностью стрессовых ситуаций;
- Изучение особенностей проявления стресса в различных сферах нашей жизни (профессиональный стресс, стресс в различные возрастные периоды жизни человека) — еще одна особенность современных подходов к изучению стресса.

- Сейчас одним из наиболее серьезных последствий стресса считается синдром эмоционального выгорания (СЭВ), выявлению причин которого посвящено множество исследований последних лет. Ученые считают, что к возникновению и развитию СЭВ приводят переживания хронических и интенсивных стрессов;
- Изучение влияния микрострессоров на психическое здоровье и эмоциональное состояние индивида. Например, известно, что люди редко осознают негативное влияние повседневных стрессоров, действующих по принципу «капля камень точит». Кроме того, микрострессоры могут усиливать переживания более серьезных стрессовых ситуаций (макрострессоров и хронических стрессоров).
- Разработка комплексных программ управления стрессом, включающих анализ образа жизни, умение отстаивать свои права, тайм-менеджмент, умение позитивно воспринимать жизненные ситуации, духовность/религиозность, овладение техниками релаксации. Д. Гринберг считает, что люди всегда имеют больше возможностей контроля над уровнем стресса в своей жизни, чем им это кажется.

### **Определение**

Селье пришел к выводу, что «люди не в состоянии избежать стресса, а полная свобода от стресса означает смерть!» [1]. Согласно определению Ганса Селье, основоположника учения о стрессе, «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование», причем стрессом является все, что нарушает нормальное взаимодействие организма со средой. Если в начале своих исследований Ганс Селье полагал, что только негативные события являются стрессами, то в своих последующих работах он предложил выделять две разновидности этого явления - дистресс (неблагоприятный стресс) и эустресс (положительный стресс). Дистрессом он обозначил все эмоционально-стрессовые состояния, характеризующиеся неприятными, отрицательными переживаниями и

приводящие к патологическим нарушениям, а эу-стрессом – положительные эмоциональные реакции. Если человек испытывает воздействие оптимального стресса, т. е. находится в адекватных жизненных условиях, то его работоспособность повышается, он позитивно настроен и эффективен в целом. Если возникает недостаток или избыток стресса, то субъективное качество жизни, равно как самочувствие и здоровье, ухудшается. В качестве примера недостатка стресса можно привести депривацию (искусственное ограничение воздействий на органы чувств).

### **Причины стресса**

Селье назвал воздействия, которые вызывают стрессовую реакцию, стрессорами, подразумевая, что нечто является стрессором, если оно способно запустить реакцию стресса. Это могут быть и изменение социального статуса, и возросшие нагрузки на работе, и конфликт, и проблемные взаимоотношения с подчиненными, и внезапная травма, болезнь, потеря близкого человека и многое другое. То есть стрессорами могут выступать любые факторы внешней или внутренней среды, которые вызывают развитие стресса. Термин «неспецифический» обусловлен тем, что человеческий организм реагирует на воздействие любого стрессора стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями. Цель данных изменений – сохранить стабильность состояния организма и его целостность в условиях предъявляемых к нему требований и нагрузок, т. е. адаптироваться к новым условиям среды и выжить. Однако эта адаптация сопровождается развитием крайнего напряжения органов и систем организма и приводит к максимальной мобилизации функциональных резервов.

Традиционно в психологии выделяют физиологический и психологический виды стресса. Психологический стресс включает в себя эмоциональный и информационный виды стресса. Однако Ю. В. Щербатых [3] разделяет понятия «психологического» и «эмоционального» стресса, указывая, что эмоциональный стресс сопровождается выраженными

эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.). В то же время оба вида стресса имеют общую схему развития (тревога-адаптация-истощение), описанную еще Г. Селье. Многочисленные исследования доказали неразрывную связь стресса и эмоций, и в современной литературе можно встретить также термин «психоэмоциональный стресс».

В настоящее время ученые выделяют также социальный и профессиональный виды стресса [4].

Социальный стресс связан с переживанием критических жизненных ситуаций, многие из которых являются по-настоящему драматичными (потеря близких, социальные кризисы, отделение от семьи и друзей и др.). Современные исследователи считают, что именно социальный стресс наиболее опасен, так как он представляет угрозу физическому, психологическому и психическому здоровью. Изобилие напряженных ситуаций в профессиональной деятельности современного человека привело к выявлению такого многообразного феномена, как профессиональный стресс. Последствия профессиональных стрессов оказались настолько негативны для здоровья работника, что сегодня этот вид стресса выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10) [5].

Исследования особенностей поведения людей в ситуациях военных действий и переживания экстремальных нагрузок привели к возникновению нового направления в психологии и психотерапии, которое изучает травматический стресс. Он связан с переживанием психологической травмы, то есть события высокой степени стрессогенности. Травматический стресс сопровождается тяжелыми переживаниями тревоги, депрессии и чувства вины.

Учитывая, то, что любая стрессовая ситуация обладает такими характеристиками, как интенсивность и длительность протекания, можно выделить следующие виды стрессоров:

1. повседневные микрострессоры;
2. макрострессоры (критические жизненные события);
3. хронические стрессоры [6].

**Повседневные микрострессоры** (ссоры в семье, на работе, с соседями, незначительное повышение цен, пробки, непростые задачи в профессиональной деятельности и т. д.) — это мелкие трудности, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Хотя они могут быть неприятными для нас, мы легко адаптируемся к ним в течение нескольких минут или часов.

**Критические жизненные события (макрострессоры)** являются для нас более сильными стрессорами и могут требовать более длительной адаптации - нескольких недель, месяцев или более. К макрострессорам относятся смерть близких людей, увольнение с работы, изменение семейного статуса (создание семьи или развод, рождение ребенка и пр.).

К **хроническим стрессорам** относят постоянно повторяющиеся испытания (например, неизлечимые болезни — собственные или у кого-либо из членов семьи, переживания последствий развода и т. д.). Адаптация к этим видам стресса может длиться годы.

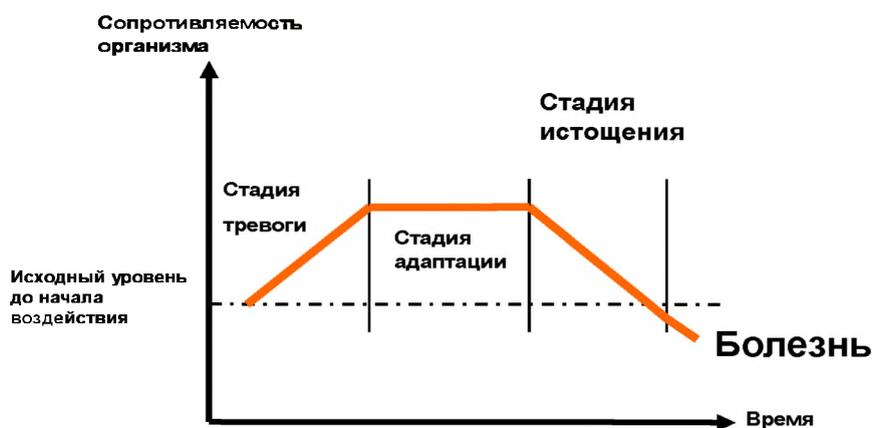
Из двух показателей — длительность и интенсивность воздействия — именно длительность выступает наиболее вредоносной характеристикой [14].

## Стадии стресса

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье [8] установил, что в развитии стрессовой реакции можно выделить три стадии:

- Первая — стадия активации,
- вторая — стадия резистентности или адаптации,
- третья — стадия истощения.

### Фазы стресса по Г. Селье



На первой стадии происходит мобилизация резервных сил организма, происходит выделение катехоламинов и кортикостероидов, которые на физиологическом уровне подготавливают организм к действию. Селье доказал, что самый главный гормон стресса у человека — кортизол — стимулирует жизненно важные процессы при адаптации к стрессу. Небольшое снижение активности, фиксируемое в начале данной фазы, показывает, что сопротивление на короткое время действительно уменьшается, пока организм собирает свои силы. Но как только надпочечники начинают выделять кортизол, уровень сопротивления повышается, увеличивая работоспособность и сопротивляемость организма. Характерной эмоциональной особенностью этой фазы является переживание беспокойства и тревоги.

**В стадии резистентности (адаптации)** стрессоустойчивость организма повышается (слово «резистентность» в дословном переводе с английского языка на русский обозначает «устойчивость»). Благодаря этому человек может успешно справляться с возросшими нагрузками, неприятностями, переменами и другими стрессорами, т.е. факторами, повышающими уровень стресса. Однако повышение устойчивости обеспечивается за счёт расходования резервных запасов организма, а они не безграничны. Эта стадия сопровождается высоким психоэмоциональным напряжением.

Если стресс слишком сильный или длительный, ресурсы организма истощаются, и наступает третья стадия стресса, **стадия истощения**. На этой стадии энергия, которую организм использовал на адаптацию, уже вся израсходована, что может закончиться для него достаточно печально. Общая сопротивляемость организма резко падает. В результате могут наступить выгорание, болезнь или смерть, если стрессовый фактор не перестанет действовать или если организму не будут оказаны необходимые помощь и поддержка.

Теорию Селье называют физиологической, поскольку она основана на теории гомеостаза. Согласно этой концепции, стресс рассматривался как фактор, нарушающий равновесие организма со средой. Базовой характеристикой стресса Селье считал его продолжительный и достаточно устойчивый характер.

### **Симптомы стресса**

Важно знать собственные симптомы стресса, чтобы вовремя заметить растущее напряжение. Симптомы стресса можно разделить [3,6] на умственные (интеллектуальные) признаки, поведенческие, эмоциональные, физиологические.

#### **1. Умственные, интеллектуальные симптомы стресса:**

- Субъективное ощущение ухудшения памяти
- Трудности при сосредоточении

- Повышенная отвлекаемость
- Импульсивность мышления
- Трудности в принятии решения
- Кошмарные сны
- Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
- Нарушения концентрации внимания
- Ошибочные действия
- Потеря инициативы
- Склонность к принятию поспешных решений

## **2. Поведенческие симптомы стресса:**

- Потеря аппетита или переедание
- Дрожание голоса
- Нарушения сна
- Увеличение интенсивности курения, приема алкоголя
- Частые конфликты в семье или на работе
- Утрата интереса к противоположному полу
- Постоянная нехватка времени
- Возрастание количества ошибок при выполнении привычных действий
- Потеря внимания к своему внешнему виду
- Антисоциальное поведение
- Избегание близких, поддерживающих отношений

## **3. Эмоциональные симптомы стресса:**

- Раздражительность, приступы гнева
- Подозрительность
- Мрачное настроение, тоска, депрессия
- Беспокойство, тревожность, ощущение напряжения
- Снижение самооценки

- Неудовлетворенность жизнью, работой, семьёй
- Ощущение одиночества
- Потеря уверенности в себе
- Циничный, неуместный юмор
- Суетливость
- Истощённость

#### **4. Физиологические симптомы стресса:**

- Головные боли
- Боли в разных частях тела неопределенного характера
- Хроническое нарушение процессов пищеварения (запор, диарея)
- Сердцебиения
- Чувство нехватки воздуха
- Хроническое мышечное напряжение
- Частые недомогания и простудные заболевания
- Повышенная потливость
- Повышенная утомляемость
- Дрожь в руках, судороги
- Быстрое увеличение или потеря массы тела

#### **Диагностика стресса:**

Направления психодиагностики, отбор конкретных методик и условия их применения зависят, прежде всего, от концептуальной основы деятельности специалиста, проводящего диагностику, от направленности его работы, полученного запроса, цели проведения диагностики, от конкретной ситуации. Сложности, существующие в области изучения стрессового поведения, отразились и на подходах к классификации методов психодиагностики стресса. Из множества представленных в науке и практике методик, предлагаемых специалистами по работе в области стресса, можно выделить, в соответствии с целью и предметом

исследования, несколько классов [2].

**1. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности.** К этой группе методик можно отнести:

- опросник Т. А. Иванченко, М. А. Иванченко, Т. П. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»;
- методику для выявления подверженности стрессу Т. А. Немчина и Дж. Тейлора;
- шкалу психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона;
- тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона;
- комплексную оценку проявлений стресса Ю. В. Щербатых;
- тест «Степень напряженности» Н. А. Литвинцева;
- методику экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Сулова, Е. В. Заикина и др.

Поскольку стресс сопровождается переживанием тревоги и нервно-психического напряжения, в эту же группу можно отнести блок методик, направленных на диагностику тревожности:

- опросник Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения»;
- шкала самооценки тревоги В. Цунга;
- шкала ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера;
- опросник иерархической структуры актуальных страхов (ОАС) Ю. В. Щербатых.

**2. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях.**

Такие методики разрабатываются, как правило, для профотбора специалистов, будущая профессиональная деятельность которых предполагает работу в сложных напряженных ситуациях (летчики, моряки и др.). Данные методики

позволяют выявить нервно-психическую неустойчивость и предрасположенность к невротическим расстройствам. Наиболее широко используются для этих целей следующие инструменты:

- симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой;
- методика склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз» В. А. Баранова.

### **3. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса.**

Известно, что существование в длительных стрессовых ситуациях или переживание острого (травматического) стресса приводит к истощению адаптационной энергии организма. Результатом данного процесса является ухудшение различных показателей физического здоровья и психологического самочувствия.

К методикам этого класса можно отнести:

- Гиссенский опросник;
- шкала клинических жалоб SCL Р. Л. Дерогатис;
- шкалу оценки влияния травматического события (ШОВТС) и др.

К последствиям стресса причисляют и развитие депрессивных состояний. Возникновение депрессии имеет сложный патогенез, однако очевидно, что переживание фрустрации или хронических стрессов может провоцировать появление депрессивных состояний и депрессивных симптомов. Методики, направленные на выявление депрессивных симптомов, синдрома и депрессии как заболевания, таковы:

- «Опросник суицидального риска»;
- методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний » В. Зунга, адаптация Т. И. Балашовой;
- методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Жмурова;

- опросник «Уровень депрессии» А. Бека и др.

#### **4. Диагностика профессиональных стрессоров.**

В настоящее время проблема стрессов на рабочем месте актуальна для большинства работающих людей. Знание факторов стрессогенности в деятельности персонала и руководителей является целью организационной диагностики. Н. Водопьянова считает, что «организационная диагностика стресса - необходимая составляющая стресс-менеджмента» [7]. Стресс на работе может быть связан как с особенностями организационной культуры, так и с профессиональными стресс-факторами. Методики данного класса можно разбить на несколько групп:

**4.1. Методики, направленные на определение уровня стресса и факторов стресса в профессиональной деятельности.** В эту подгруппу можно включить такие методики, как:

- шкала оценки стрессогенности профессионально трудных ситуаций (ПТС) на рабочем месте Н. Водопьяновой, Е. Старченковой;
- тест на профессиональный стресс Ю. В. Щербатых;
- опросник «Причины деятельностного стресса»;
- тест-вопросник «Причины стресса в вашей работе»;
- тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышникова;
- оценка уровня деятельностной стрессогенности.

В настоящее время получила широкое распространение и такая методика, как «Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) А. Б. Леоновой». Система ИДИКС предназначена для диагностики профессионального стресса, ориентирована на получение интегрированной оценки уровня переживаемого стресса и подбор комплекса оптимизационных мер, адекватных специфике каждого конкретного случая. ИДИКС предназначен для работы с людьми старше 17 лет. Стандартное время

работы с системой составляет 20-30 мин. Ограничений по работе с системой не выявлено.

**4.2.** Для сохранения профессионального здоровья особую важность приобретает **диагностика симптомов эмоционального выгорания.**

В настоящее время не существует единой модели выгорания, признанной всеми специалистами. К. Маслач рассматривает выгорание как ответную реакцию организма на профессиональные стрессы и предлагает трехкомпонентную модель: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений [7].

Научное исследование факторов СЭВ стало возможным благодаря использованию таких традиционных методик, как:

- методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой [7];
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко;
- опросник определения психического «выгорания» А. А. Рукавишникова и др.

**4.3.** Результатом высокой стрессогенности деятельности может быть **ухудшение психофизиологических параметров и снижение общей энергетике организма.** Выявить данные показатели можно при помощи таких методик, как:

- опросник ДОРС «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление, монотония, пресыщение, стресс) А. Леоновой, С. Величковой;
- опросник «Ваш индекс психоэнергетической опустошенности»;
- опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О. Н. Родиной и др.

**4.4.** Особая группа методик посвящена диагностике проблем, связанных с управлением временем в профессиональной деятельности. Наиболее известны в этой подгруппе следующие методики:

- тест «Профессиональная компетентность во времени» Л. В. Куликова;
- опросник «Тайм-синдром менеджера» Н. Водопьяновой [7];
- опросник «Дефицит времени в управленческой деятельности» Н. Водопьяновой.

## **5. Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека.**

Психологи выделяют два вида ресурсов — внешние и внутренние (личностные). Применение методик данного класса - часть профилактической работы с клиентом, которому необходимо знать о наличии этих ресурсов для того, чтобы использовать их в возможной трудной ситуации и поддерживать удовлетворительное качество жизни.

**5.1.** Специалисты в области стресса уверены, что одним из важнейших внешних ресурсов стрессоустойчивости является социальная поддержка. Для диагностики социальной поддержки может быть использована

- многомерная шкала восприятия социальной поддержки MSPSS С. Зимета. Шкала Зимета позволяет определить уровень поддержки, которую оказывают семья, друзья и «значимые другие».
- опросник В.А. Ананьева «Источники социально-психологической поддержки».
- Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) Н. Водопьяновой и М. Штейна позволяет исследовать наличие или потери материальных и нематериальных; внешних и внутренних ресурсов.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что стрессоустойчивость связана с конкретными внутренними, психологическими

ресурсами. Именно эти ресурсы определяют специфику восприятия и переживания стресса. Ресурс стрессоустойчивости — индивидуальные свойства и способности личности, обеспечивающие ее психологическую устойчивость к стрессорам [1].

Однако Н. Е. Водопьянова отмечает, что методики, направленные на измерение характерных особенностей личности и выявление предрасположенности к преодолению стресса, не определяют того, как человек справляется с реальными стрессовыми ситуациями. Кроме того, наличие внешней поддержки также оказывает влияние на наше переживание стрессов.

К значимым личностным ресурсам относят такие особенности личности, как интернальный (внутренний) локус контроля, уверенность в себе, высокая мотивация достижения, наличие веры в собственные силы, оптимизм, эго-защитное поведение, отсутствие склонности к поведению по типу А, отсутствие иррациональных установок и т. д.

Для диагностики данных качеств в психологии существует традиционный набор методик, хорошо известных каждому практическому психологу.

Многие исследователи отмечают также, что важным фактором стрессоустойчивости являются образ жизни и качество жизни, влияющие на развитие и сохранение ресурсов. В связи с этим целесообразно упомянуть о таких методиках, как

- «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость),
- тест «Здоровое поведение»,
- опросник качества жизни ВОЗКЖ-100, разработанный Всемирной организацией здравоохранения, и др.

## **5.2. Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях.**

Центральный аспект современных теорий стресса - концептуализация процессов преодолевающего поведения как стабилизирующего фактора, помогающего человеку адаптироваться в трудных ситуациях. В настоящее

время концепция преодолевающего поведения получила широкое признание среди психологов различных направлений, что привело к разработке надежного диагностического

инструментария, позволяющего измерить как сам процесс копинга, так и его результат. Для этого используются следующие методики:

- диагностика предпочитаемых копинг-стратегий;
- опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса [8];
- опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла;
- опросник SVF120 «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманна (адаптация Н. Е. Водопьяновой);
- опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптации Т. Л. Крюковой и др.)

Информация, полученная в результате диагностических исследований, может явиться надежным фундаментом для осознания наших взаимоотношений со стрессом и выработки эффективных стратегий совладения с ним.

### **Техники управление стрессом. Методы и подходы.**

В исследованиях стресса проблема преодоления стрессоров является на сегодняшний день центральной проблемой. Изучение образа мышления и поведения, способствующих преодолению стрессовых ситуаций, дало толчок к развитию нового течения в стресс-менеджменте, направленного на изучение копинг-поведения. Термин «копинг» происходит от англ. «cope» - справляться, бороться, преодолевать. В русскоязычной литературе термин «копинг» переводится как преодолевающее поведение. Р. С. Лазарус [8] определяет его следующим образом: «Копинг - это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или

внутренними требованиями (и конфликтами между ними), которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности.

Одним из важнейших факторов стрессоустойчивости современные исследователи считают выбор копинг-стратегии, адекватной стрессовой ситуации. Копинг-стратегия — это способ управления стрессом, который выбирает человек в ситуации, воспринимаемой им как угроза собственному здоровью или благополучию.

Р. С. Лазарус и С. Фолкман [8] предложили разделять стратегии преодоления на проблемно-ориентированные (направленные на решение возникшей проблемы) и эмоционально-ориентированные (направленные на изменение собственных установок и регуляцию негативных эмоций).

Первый вид стратегий (**проблемно-ориентированные**) эффективен тогда, когда мы считаем, что в силах изменить ситуацию и уменьшить влияние стрессора на личность. Такое поведение относится к активному копингу.

**Эмоционально-ориентированный копинг** следует выбирать в том случае, если мы не можем контролировать ситуацию, но можем снизить уровень собственного эмоционального напряжения. Подобное поведение относится к пассивному копингу. Активные стратегии считаются учеными более адаптивными, так как при выборе пассивных (избегание, подавление мыслей и чувств, связанных со стрессовой ситуацией) проблема остается. Однако выбор пассивных стратегий может временно облегчить переживание напряженной ситуации. Современные исследователи считают, что выделение только проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копинга дает слишком упрощенный взгляд на поведение человека в стрессе. В действительности реальное поведение людей отличается использованием самых разнообразных стратегий, направленных на преодоление стресса. На сегодняшний день не существует общепризнанной классификации копинга.

Ученые предлагают различные варианты классификации копинг-стратегий, указывая, что несмотря на то, что одни из них кажутся нам более

конструктивными по сравнению с другими, их нельзя разделить на адаптивные и дезадаптивные. Каждая из перечисленных ниже стратегий может быть полезна для тех или иных людей в тех или иных обстоятельствах.

Таким образом, сопротивляемость стрессу зависит от личностных характеристик человека, социальной ситуации, в которой он находится, и особенностей взаимодействия между человеком и ситуацией.

Еще один подход к управлению стрессом - это разделение методов управления стрессом на уровни управления стрессом:

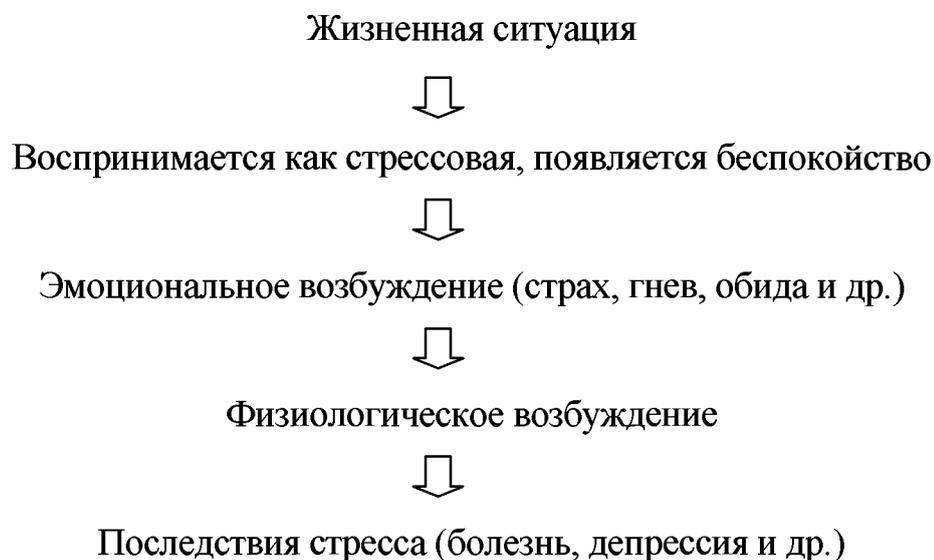
1. Управление стрессом на уровне мышления, изменения установок
2. Работа со стрессом на уровне эмоций, управление эмоциональным состоянием
3. Работа со стрессом на уровне тела.
4. Противостояние давлению (управление стрессом в коммуникации)

Естественно, все эти методы работают лучше тогда, когда используются в комплексе [4].

### **Работа с установками и способом мышления.**

С точки зрения развития стрессовой реакции крайне важным является оценка человеком ситуации как стрессовой. Когнитивная оценка ситуации как травматичной, угрожающей может привести к тому, что мы будем воспринимать ее как стрессовую, негативную, что повлечет за собой переживание определенных негативных эмоций. Эмоциональное возбуждение (которое может проявляться как гнев, страх, раздражение), в свою очередь, «запустит» реакции физиологического возбуждения, проявляющиеся в увеличении частоты дыхания и сердцебиения, повышении мышечного напряжения, артериального давления и др. Если такое состояние носит длительный характер, то следствием его могут стать болезнь, чувство хронической усталости, снижение работоспособности, потеря интереса к жизни и многое другое.

## Модель стресса Д.Гринберга [9]



Таким образом, станет ли жизненная ситуация причиной стресса, зависит от ее когнитивной оценки человеком. Одна и та же ситуация может стать для одного человека стрессогенной, а для другого вовсе не угрожающей. И даже для одного и того же человека в разное время одна и та же ситуация в одном случае может быть стрессовой, а в другом — нет. Значит, когнитивная оценка ситуации обусловлена как личностными особенностями самого человека, так и социальным контекстом (семейной атмосферой, ситуацией на работе), в котором человек находится в данный момент.

В основе этого лежит коррекция иррациональных стрессогенных установок. Установка - это тенденция к определенной интерпретации происходящего, а от адекватности интерпретации зависит качество адаптации, т.е. качество жизни человека [8].

Создатель рационально-эмотивной терапии Альберт Эллис на основе многолетних исследований составил подробный список иррациональных убеждений. Иррациональные установки — это мысли, представляющие собой неадекватное отражение действительности и в силу этого мешающие

успешной адаптации личности. Каждая установка имеет свои особые слова-маркеры.

Самые частые **иррациональные установки**, приводящие к стрессу [10]:

### 1. Установка долженствования.

Центральной идеей служит идея долга. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны" и им подобные означают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Работа установки долженствования неизбежно приводит к появлению острого или хронического стресса. Проявляет эта установка себя в трех сферах:

- **Первая сфера** - установка долженствования в отношении **себя** - *"то, что я должен другим"*. Наличие данного убеждения будет служить источником стресса в том случае, если что-то будет напоминать вам об этом долге, и одновременно будет мешать его исполнить.
- **Вторая сфера** - установка долженствования в отношении **других** - "что мне должны другие". То есть как другие люди должны себя вести, как говорить и что делать в моем присутствии. И это один из мощнейших источников стресса, потому что вряд ли у кого-то в жизни есть такое окружение, которое будет всегда, целиком и полностью оправдывать все ожидания.
- **Третья установка** - требования, предъявляемые к **окружающему миру**. Это то, что должны нам "природа", правительство и пр.

Слова-маркеры: "должен", "кровь из носа", "во что бы то ни стало".  
Основная причина стрессогенности установки долженствования - невозможность повлиять на ситуацию и невозможность воспринимать ее по-другому одновременно.

Для трансформации данной стрессогенной установки из дезадаптивной в адаптивную следует осознанно заменять в своих убеждениях и ценностях понятие долженствования на понятие пожелания. То есть вместо "я должен" - "я хочу" или "мне бы было полезно..." Значение этих слов в корне меняет

отношение к ситуации. В одном случае это - неизбежная необходимость, с которой невозможно что-либо сделать. В другом - свободный выбор.

## **2. Установка катастрофизации.**

Эта установка характеризуется резким преувеличением негативного характера явления или ситуации и отражает убеждение в том, что в мире есть катастрофические события, которые лежат вне любой системы оценки.

Находясь под влиянием установки катастрофизации, человек оценивает некоторые неприятные события как нечто катастрофическое, чудовищное, разрушающее всю жизнь.

Слова-маркеры: катастрофа, ужас, кошмар, конец света.

Для трансформации данной иррациональной установки следует осознанно заменять в своих убеждениях крайне негативную оценку установку, не базирующуюся на реальных фактах.

## **3. Установка предсказания негативного будущего.**

Данная установка представляет собой тенденцию верить в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются, при этом неважно, были ли эти ожидания высказаны или же существовали в виде мысленных образов. Слова-маркеры: "а если вдруг", "а что если"...

## **4. Установка максимализма.**

Данная установка характеризуется выбором для себя и/или других лиц высших из гипотетически возможных стандартов, даже недостижимых, и последующее использование их в качестве эталона для определения ценности действия, явления или личности. Мышление характеризуется позицией "все или ничего". Эта установка в значительной мере способствует развитию стресса.

Наше восприятие ситуации как стрессовой во многом зависит от стиля объяснения причин удач и неудач (М. Селигман [11]).

Селигман использует такое понятие, как "выученный оптимизм", главным признаком которого является четкое обозначение критериев "оптимизма" "пессимизма". Критерием для диагностики оптимистичного и пессимистичного стиля мышления является стиль объяснения человеком удач и неудач в его жизни. Существуют три ключевых параметра вашего стиля объяснений: устойчивость, генерализация и персонализация.

### **1. Устойчивость.**

Люди, которые легко опускают руки, убеждены, что причины случившихся с ними неприятностей носят устойчивый характер. Они считают, что неприятности будут продолжаться, будут всегда портить им жизнь. Та категория людей, которая сопротивляется беспомощности, полагает, что неприятности – временное явление. Если, размышляя о неприятностях, вы используете выражения всегда и никогда, а также подчеркиваете фактор постоянства и неизменности, значит, у вас устойчивый, пессимистичный стиль. Если вы размышляете в категориях иногда и в последнее время, если подчеркиваете мимолетность и скоротечность негативных событий, то у вас оптимистичный стиль. Оптимистичный стиль объяснения позитивных событий прямо противоположен оптимистичному стилю объяснения негативных. Люди, полагающие, что причины приятных событий имеют устойчивый характер, оптимистичны в большей степени, чем люди, объясняющие такие события неустойчивыми причинами.

Оптимистичные люди объясняют позитивные события устойчивыми причинами, такими как личные качества, способности, тем, что так происходит всегда. Пессимисты называют преходящие причины: настроение, степень приложенных усилий, случайность, говорят, что так происходит иногда.

Пример объяснений [11]:

НЕУСТОЙЧИВОСТЬ ( <i>пессимист.</i> )	УСТОЙЧИВОСТЬ ( <i>оптимист</i> )
«Сегодня удачный день»,	«Мне всегда везет»,
«Я отдал все силы»,	«Я талантлив»,
«Мой соперник выдохся».	«Он мне не соперник».

НЕУСТОЙЧИВОСТЬ ( <i>пессимист.</i> )	УСТОЙЧИВОСТЬ ( <i>оптимист</i> )
«Я конченный человек».	«Я истощился».
«Мне никакие диеты не помогут».	«Диета не поможет, если переесть».
«Ты постоянно придираешься».	«Ты ворчишь, когда я не прибираюсь в комнате»,
«Мой начальник — настоящий ублюдок».	«Босс в плохом настроении»,
«Ты никогда не говоришь со мной»	«Ты не общаешься со мной в последнее время».

## 2. Генерализация: специфичность - универсальность

Говоря об устойчивости, мы подразумеваем время, а говоря о генерализации – пространство.

Некоторые люди могут аккуратно сложить свои неприятности в ящик и продолжать жить, даже если проблема касается важного аспекта их жизни, например работы или любовных отношений. Другие же размякают по любому поводу. Для них все – катастрофа. Когда рвется одна из нитей, скрепляющих их жизнь, распускается все полотно. Суть в том, что люди, дающие универсальные объяснения своим неудачам, сдают все позиции, вообще утрачивают способность действовать, даже если неудача постигла их только в какой-то одной области. Люди, которые находят конкретные, специфичные объяснения, могут стать беспомощными в одной сфере жизни, но будут продолжать нормально функционировать в других. Универсальные объяснения приводят к тому, что беспомощность охватывает широкий круг

ситуаций, а специфичные вызывают беспомощность только в проблемной области.

Примеры универсальных и специфичных объяснений негативных событий [11]

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ( <i>пессимист</i> )	СПЕЦИФИЧНОСТЬ (оптимист)
«Все преподаватели пристрастны».	«Профессор Селигман необъективен».
«Я вызываю отвращение».	«Я ей противен».
«Книги бесполезны».	«Эта книга никуда не годится».

Оптимистичный стиль объяснений позитивных событий противоположен объяснениям плохих. Оптимист убежден, что негативные события имеют специфичные причины, тогда как хорошие будут позитивно влиять на все, что он делает. Пессимист считает, что плохие события имеют универсальные причины, а за хорошими стоят специфичные факторы.

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ( <i>пессимист</i> )	СПЕЦИФИЧНОСТЬ (оптимист)
«У меня математический склад ума».	«Я сообразительный».
«Мой брокер хорошо знает нефтяной рынок».	«Мой брокер — свой человек на Уолл-стрит».
«Я понравился ей».	«Я был обаятелен».

### 3. Персонализация: внутренняя - внешняя

Последний параметр стиля объяснений – это персонализация.

Когда случаются неприятности, мы можем винить себя (интернализировать) либо можем винить других людей или обстоятельства (экстернализовать). У людей, которые обвиняют себя в неудачах, в результате падает самооценка. Они считают себя никчемными, бездарными, непривлекательными. Те, кто винят случай и внешние обстоятельства, не теряют самоуважения при столкновении с неприятными ситуациями. В целом они относятся к себе лучше, чем те, кто во всем обвиняют себя.

Таким образом, низкая самооценка, как правило, берет начало (происходит) во внутренне-ориентированном стиле объяснений негативных событий.

ВНУТРЕННЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ (низкая самооценка)	ВНЕШНЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ (высокая самооценка)
«Я болван».	«Ты болван».
«Я не способен научиться играть, в покер».	«Мне не везет в покере».
«Я неуверенный».	«Я рос в бедности».

**К дополнительным инструментам работы с мышлением относятся техники, которые позволяют остановить поток негативных мыслей.**

**Техника "остановка потока негативных мыслей" [10].**

Эта техника может использоваться в тех ситуациях, когда ваше сознание заполнено мыслями и вам трудно от них избавиться.

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание. Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или офиса, пейзаж за окном - любой внешний объект). Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок.

Например: *"За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях..." и т.д.*

Смысл этого перечисления - занять сознание восприятием предметов и явлений окружающего мира, переключив "фокус внимания" с "пережевывания" своих стрессов на исследование внешнего мира.

Результаты этого упражнения - восстановление естественного ритма дыхания, переключение фокуса внимания от внутренних переживаний и мыслей к образам внешнего мира. Понимание того, что мир, который в

состоянии стресса сузился до одной проблемы, намного многограннее и больше, чем казалось минуту назад.

### **Техника переключения внимания с мышления на восприятие, или «торможение мыслей» [12]**

Если условно выделить два ведущих процесса, которые доминируют в сознании, то этими процессами будут мышление и восприятие. Причем они антагонистичны. Чем больше ресурсов, энергии (в научном, а не эзотерическом понимании этого слова) забирает, «оттягивает» на себя мышление, тем меньший объем сознания занимает восприятие.

Вспомните ситуации, когда вы о чем-то напряженно думали. Сосредоточившись на своих мыслях, постепенно перестаешь замечать посторонние звуки, детали окружения и большую часть ощущений собственного тела. Иногда, остановив свой взгляд на одной «точке», мы перестаем замечать происходящее вокруг нас, а порой не видим и самой «точки», несмотря на то, что наши глаза по-прежнему открыты. Наш взор обращен «вовнутрь», в таких ситуациях в нашем сознании царствует мышление.

Иногда, чаще всего спонтанно, восприятие «добивается» кратковременного превосходства. Это происходит в том случае, если вы очарованы какой-то мелодией, в восхищении обзрываете открывшийся вам с вершины холма вид, наблюдаете за красивейшим закатом солнца либо же вы медленно погрузились в теплую ванну и чувствуете, как расслабляется ваше тело. В этот момент мысли отступили, их вытеснила сенсорная информация, т. е. воспринятое вашими органами чувств, проще говоря – восприятие.

Отсюда следует один очень важный вывод, который лежит в основе нашего упражнения. Заполняя сознание восприятием, мы можем уменьшить объем мышления пропорционально тому, насколько нам удастся сосредоточиться на процессе восприятия.

К дыханию надо отнестись как к объекту восприятия. Три параметра позволят нам, как якорями, «зацепиться» за восприятие. Эти параметры: движение грудной клетки, прохождение воздуха через воздухоносные пути и звук дыхания.

В течение 5-10 минут сосредоточивайте все свое сознательное внимание на этих трех параметрах. Отслеживайте их, но не оценивайте свое дыхание! Если вы будете терпеливы и последовательны, то через определенное время количество перейдет в качество. Постепенно начнут появляться (и будут удлиняться) периоды спокойного состояния, некоего душевного равновесия и гармоничного баланса. Сначала на одну секунду, затем через какое-то время на две, три, пять секунд вы сможете оставаться в этом состоянии. Через полтора-два месяца регулярных занятий вы сможете достигать этого состояния произвольно и без больших усилий (лишь сосредоточившись на процедуре выполнения упражнения). Но регулярность выполнения этого упражнения – необходимая «плата» за формирование прочного и качественного навыка его использования. Это упражнение необходимо делать минимум 4–5 раз в день по 5-10 минут в течение первых двух месяцев.

Правильность выполнения одного подхода вы вполне сможете определить самостоятельно, оценив его по конечному результату. Если вам удалось успокоиться и расслабиться или же погрузиться в дремоту, значит, этот подход вы засчитываете, если нет, то продолжаете снова, с учетом сделанных ошибок. Поэтому первые подходы могут занимать не 5-10 минут, а даже час и более. Но не огорчайтесь, с последующими выполненными подходами время будет сокращаться.

## **2. Управление эмоциональным состоянием.**

Вопрос о том, как научиться управлять своими эмоциями, всегда интересовал людей. Однако в настоящее время он особенно актуален, так как требования к организационному поведению человека возросли многократно.

Коротко рассмотрим направления самопомощи, предлагаемые современными учеными.

## **1. Алгоритм управления эмоциями [2]:**

**Первым шагом** необходимо **осознать возникшую эмоцию**, услышать и понять, что вы чувствуете в данный момент. Но для этого необходимо признать существование этих эмоций, какими бы негативными или неподходящими они ни были.

Психотерапевтическая практика показывает, что труднее всего признавать эмоции, противоречащие принятым в обществе нормам.

(«Я ненавижу своего отца (а должна любить)», «Меня выводят из себя ошибки молодых сотрудников (я должен им помогать, а сам завидую их энергичности и молодости и где-то боюсь конкуренции со стороны одного из них)» и т. д.).

Для того, чтобы осознать свою эмоцию, полезно знать, какие вообще типы эмоций бывают. Классификаций эмоций много, по одной из самых частых к базовым эмоциям относятся страх, гнев, печаль, радость.

К спектру страха относятся такие эмоции, как волнение, беспокойство, тревога, страх, ужас.

К спектру гнева относятся такие эмоции как недовольство, раздражение, злость, гнев, бешенство, ярость.

К спектру печали относятся такие эмоции как грусть, печаль, уныние, тоска.

К спектру радости относятся такие эмоции как спокойствие, умиротворение, радость, восторг, эйфория.

**Вторым шагом** следует как можно точнее **обозначить, вербализовать свои чувства**. Если вы чувствуете, что взбешены, а проговариваете: «Я раздражен...», это не будет способствовать регуляции ваших эмоций. Надо подобрать в максимальной степени подходящее словесное выражение собственного состояния. Не бойтесь потратить время на поиск нужного слова

- анализируя свое эмоциональное состояние, вы больше узнаете о себе. В дальнейшем эти знания помогут вам лучше понимать эмоции других людей.

**Третий шаг** достаточно труден, так как представляет собой **принятие обозначенного чувства, присвоение его себе** («Да, это именно я ненавижу своего начальника»). В противном случае чувство может оказаться вытесненным и жить бесконтрольно, за пределами сознания.

**И четвертый шаг в алгоритме противостояния негативной эмоции — ее отреагирование, совершение какого-либо действия.**

Можно рассказать кому-либо о своей боли, можно использовать специальные техники (саморегуляции, релаксации и др.).

## **2. Психотехника отпускания негативных эмоций [12].**

Мысленно привяжите свои негативные эмоции к воздушному шару, который наполнен легким гелием. И отпустите шарик. Представьте, как он медленно летит все выше и выше, превращается в точку и совсем скрывается из виду. Вместе с ним улетели и негативные эмоции. Делайте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что Вам стало эмоционально легче.

## **3. Техника «Киносеанс исполнения желаний» [13].**

Данная техника используется для получения желаемого эмоционального состояния при подготовке к значимым событиям.

Представьте себе, что вы сидите в зале кинотеатра. Перед вами экран и вы начинаете шаг за шагом проецировать на этот экран детали желаемого образа. Представьте в своем воображении тот итог, к которому вы стремитесь, и когда он живо предстанет перед внутренним взором, переместите его на экран. Оживите картинку, добавьте в нее звуки, цвет, движение. Посмотрите как будет, когда стресс останется позади.

Теперь мысленно перенеситесь на экран из зрительного зала, прокрутите фильм, находясь внутри него. Пройдите все этапы пути от настоящего момента до вашего триумфа. Как бы вы хотели действовать? Как нужно действовать? Каким бы вы понравились себе? Заряжайте себя программой успеха.

### **Работа с телом (психофизиологические методы управления стрессом):**

Общей рекомендацией в этом случае является, прежде всего, понимание необходимости включения в образ жизни целенаправленных регулярных мероприятий по восстановлению сил и ресурса организма после воздействия стрессоров, независимо от того, есть ли ощущение нехватки сил и субъективного стресса или нет [13].

#### **1. Универсальная формула тонусменеджмента - 7 С.**

##### **Приемы поддержания нормального уровня работоспособности.**

1. Сон – восстановление ресурсного состояния
2. Спорт – тонус организма. Особенно - бег и другие аэробные нагрузки.
3. Солнце – витамин D (отдых)
4. Секс – изменение эмоционального фона за счет физиологических процессов
5. Смех – выплеск эмоций
6. Слезы – выплеск эмоций
7. Сознание – периодический мониторинг своего состояния

#### **2. Поиск комфортных способов достижения глубокого мышечного расслабления. Необходимо регулярное, целенаправленное и осознанное использование их для достижения глубокого мышечного расслабления.**

- массаж,
- спортивные нагрузки,
- релаксационные спа процедуры,
- флоатинг,

- горячие ванны с солью,
- аутогенная тренировка,
- дыхательные и другие упражнения из восточных практик и телесно ориентированной психологии и т.д.

### **3. Техника "Позитивные воспоминания".**

В течение рабочего дня у вас мало времени для отдыха и релаксации. Но вместе с тем, вы можете найти несколько минут, чтобы сделать упражнение "Позитивное воспоминания". [14]

Мысленно представьте себе какую-нибудь ситуацию, которая для вас олицетворяет нечто очень хорошее. Это может быть удачно выполненная вами работа, или теплые, дружеские или любовные отношения с кем-либо, или успех вашего ребенка, или картина природы, которую вы наблюдали и любовались ею и т.д. В общем, все, что дает вам чувство уверенности, или удовлетворения, или радости, или умиротворения. Это может быть всего лишь миг, но переживете в этот миг чувства, испытанные вами в реальной ситуации. Позвольте себе отдохнуть в этот краткий момент времени перед тем, как снова погрузиться в работу. В течение дня это упражнение можно выполнять несколько раз.

### **4. Прогрессивная мышечная релаксация.**

В 1922 году американский психолог и физиолог Э. Джейкобсон обнаружил прямую связь между напряжением поперечно-полосатых мышц и психической усталостью. Однако «заставить» мозг отдохнуть современному человеку, постоянно думающему о своих проблемах, достаточно сложно. Джейкобсон предложил более удобный вариант: расслабить мышцы, и тогда мозг станет тоже отдыхать. Американский врач говорил, что беспокойному разуму не место в спокойном теле. Он придумал десятки упражнений для снятия мышечного напряжения. Джейкобсон обнаружил, что различные

эмоции вызывают напряжение скелетной мускулатуры в строго определенных для каждой эмоции участках тела.

Например, было обнаружено, что депрессивные состояния вызывают напряжение дыхательной мускулатуры, страх и тревожность повышают напряжение мышц голосового аппарата и затылочные мышцы. Джейкобсон заметил также, что ощущение слабости и утомления у больных неврозами связано с постоянно повышенным тонусом определенных групп мышц. Для обучения технике прогрессивной мышечной релаксации пациенту предлагают резко и сильно напрягать мышцы тела, а затем расслаблять их, обращая особое внимание на переживание чувства расслабленности тела. Полный курс обучения релаксации по методу Джейкобсона проводится под руководством инструктора и занимает несколько месяцев. В настоящее время существует много упрощенных вариантов метода прогрессивной релаксации, например Техника "**Напряжение и расслабление рук** [6]". Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью. Расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

## **5. Сила дыхания (К. Фопель. Энергия паузы) [14]**

Дыхание можно использовать для разных целей: если вы хотите избавиться от каких-то мыслей, чувств, то нужно сосредоточиться на выдохе. Представьте, что это вытекает из вас вместе с воздухом. Когда же вы

наоборот чего-то себе желаете, то концентрироваться нужно на вдохе, представляя при этом, что это втекает в тебя. Постарайтесь ощутить это качество всем вашим телом. Или можно увидеть его в виде образа. Пробуйте!

## **6. Базисная техника саморегуляции [15]**

Данная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.
2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).
3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.
4. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, т. е. делаем паузу.
5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее (выдох обязательно должен быть длиннее вдоха).
6. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла.

Повторяем 2–3 подобных цикла (предел – до пяти за один подход).

Не стремитесь выполнить технику в совершенстве с первого раза. Дело в том, что она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не будет идеальным!

Необходимо помнить, что в некоторых случаях при выполнении техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. Если при выполнении техники будет возникать ощущение головокружения, то необходимо, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

Рекомендации к применению: выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия.

А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

## **7. Релаксационное упражнение "Погружение"[16]**

а) Представьте, что вы плаваете в толще океана, а ваше дыхание влияет на вес вашего тела. На вдохе тело наполняется воздухом, и вы поднимаетесь вверх, а на выдохе - тяжелеет и вы немного опускаетесь вниз.

Попрактикуйтесь немного, и вы почувствуете явственно подъемы и погружения вверх и вниз в такт со своим дыханием.

б) После того, как научитесь связывать свое дыхание с воображаемым перемещением вверх и вниз, постарайтесь на каждом выдохе погружаться глубже, чем всплывать на вдохе. Для этого выдох делайте более длинным и протяжным. Представьте себе, что вы водолаз. Вы опустились на дно и отдыхаете там от стресса и любуетесь подводным пейзажем.

в) После того, как вы побыли внизу, начинайте плавный подъем наверх. Для этого вы используете тот же инструмент, что и при спуске вниз, но рисунок дыхательных движений будет другим. Ваша задача сделать так, чтобы на каждом вдохе вы всплывали вверх больше, чем опускались вниз на выдохе. Представьте себе, что наверху вас ждет теплое солнце и интересные дела, а с каждым сантиметром вверх вода становится теплее. В какой-то момент вы вынырнете над поверхностью воды, и на этом упражнение закончится.

## **8. Аутогенная тренировка [10].**

Мощный способ самовосстановления. Основан на сознательной психофизической саморегуляции.

Погружение в состояние аутогенной релаксации дает мощный ресурс отдыха для нервной системы и создает почву для эффективного использования различных формул саморегуляции: внушения себе хорошего настроения, бодрости, хладнокровия, работоспособности и других ценных качеств.

АТ способствует снижению уровня тревоги, эмоционального напряжения. Под его влиянием нормализуется сон, происходит активизация организма и личности.

Стандартный сеанс АТ состоит из 3 частей:

- базового самовнушения отдыха и покоя
- целевого самовнушения
- выхода из состояния релаксации.

Если вы занимаетесь АТ перед сном, то третья часть не нужна - вы просто уснете во время выполнения третьей части.

Условия занятия аутогенной тренировкой:

- В идеале - тихое спокойное помещение с комфортным уровнем неяркого освещения.
- Комфортная одежда
- Поза - лежа, сидя в кресле или "поза кучера" (сидя на стуле, позвоночник слегка согнут, плечи свисают вперед, голова опущена, кисти свешены внутрь, ноги удобно расставлены).

**1. Первая часть. Базовое самовнушение.** Произносится каждая фраза несколько раз и на выдохе.

- Моя правая рука тяжелая и теплая

- Моя левая рука тяжелая и теплая
- Моя правая нога тяжелая и теплая
- Моя левая нога тяжелая и теплая
- Моя грудь теплая
- Мой живот теплый

Можно отдельно внушать тепло и тяжесть.

Когда вы достаточно расслабились и погрузились в дремотное состояние, можно перейти ко второй фазе - формулам внушения.

## **2. Формулы самовнушения.**

В аутогенном состоянии внушаемость человека высока. Поэтому можно давать нужные самовнушения.

Например: "чувствую себя спокойно." "уверен в себе" "самочувствие улучшается".

## **3. Фаза выхода**

Даем себе внушения активности. "Я хорошо отдохнул", "Ощущаю прилив энергии".

далее счет до пяти с активизацией после каждого счета.

И на счет 5 - открыть глаза и потянуться.

### **Правила составления формул самовнушения:**

- формула должна представлять собой краткую формулировку цели, которой мы хотим достичь («Я здоров», «Я спокоен», «Я начинаю чувствовать себя лучше». При бессоннице, например, это может быть фраза «Я все глубже и глубже проваливаюсь в сон» и т. д.);
- формула составляется в первом лице;
- формула должна быть простая и короткая. Куэ отмечал, что формулы должны быть «детскими». Это связано с тем, что формулы

предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного «Я», а для нашего подсознательного «Я», которое отличается легковерием;

- формула должна быть простой и короткой (максимум 3-4 фразы) и всегда носить позитивный характер;
- формулы произносятся на выдохе, если они короткие, или проговариваются с учетом дыхательного ритма, например, на вдохе «Я», на выдохе — «спокоен» и т. д.

### **Методика использования метода самовнушения:**

- перед проведением самовнушения важно расслабиться, принять удобную позу и закрыть глаза;
- самовнушение должно осуществляться без особых волевых усилий, как бы играя, несерьезно;
- формула произносится шепотом, монотонно, без напряжения, но так, чтобы человек обязательно слышал то, что говорит;
- формула повторяется 20-30 раз 2-3 раза в день в течение нескольких месяцев;
- самовнушение может использоваться в любой обстановке и в любое время (наилучшим временем считается «просоночное» состояние — утром при пробуждении и вечером перед сном).

Врач и путешественник Ханнес Линдеман, которому удалось на надувной резиновой лодке в одиночку за 65 дней пересечь Атлантику и достичь Гаити, в течение 6 месяцев перед путешествием повторял две формулы, которые спасли ему жизнь: «Я справлюсь!», «Курс вост!» [13]. Эти формулы самовнушения отважный мореплаватель повторял не только в ходе аутогенной тренировки, но и в любое время дня и ночи, готовясь к путешествию. Зная правила составления формул самовнушения, можно

делать это самостоятельно, а можно воспользоваться формулами, широко применяемыми в психотерапевтической практике. Например, такими, как:

- «Сейчас я чувствую себя лучше»;
- «Я могу управлять своими эмоциями»;
- «Я управляю собой в любых обстоятельствах»;
- «Я совершенно спокоен»;
- «Я могу положиться на себя»;
- «Я все сделаю»;
- «Я все могу»;
- «Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться».

Регулярные занятия аутогенной тренировкой способствуют отличному восстановлению после стресса.

#### **4. Противостояние давлению (управление стрессом в коммуникации и конфликте)**

В жизни любого человека иногда возникают так называемые ситуации коммуникативного прессинга [6, 17]. Они представляют собой следующие явления социальной жизни: конфликты, неуместные требования, необоснованные претензии, обвинения, невыполнимые просьбы и т. п. В эту категорию событий могут попадать и вполне безобидные обращения, на которые вы, по ряду своих личных причин, просто не желаете реагировать. Но независимо от того, какая неприятная ситуация возникла, она не произошла сама по себе. Всегда есть конкретный источник необоснованных претензий, конфликтов, неуместных требований, невыполнимых просьб, обвинений и т. п. Это некий человек или, как условно его классифицируем, «проблемный человек».

Находясь в ситуации негативного коммуникативного прессинга, человек испытывает не только психологический дискомфорт. В организме развиваются изменения на физиологическом уровне, которые человек может

даже не ощущать, так как все его внимание сосредоточено на восприятии происходящего и на переживаниях. Но напряжение в теле, сердцебиение, может быть, холодный пот и другие неприятности обязательно появятся, если своевременно не защитить себя.

Для того чтобы в ситуации прессинга сохранить себя, т. е. выйти из нее с наименьшими эмоциональными потерями, необходимо избрать определенную стратегию своих действий. И ваши действия должны быть эффективны при минимальных энергозатратах. Для этого существует алгоритм, следуя которому мы, во-первых, обретаем спокойствие и тем самым избегаем развития деструктивного стресса и, во-вторых, отстаиваем свою позицию.

#### **Алгоритм [6]:**

**Шаг первый:** определитесь, чего вы хотите добиться от этого общения. То есть поставьте себе **цель**.

**Шаг второй:** сохраняйте спокойствие. Используйте самомониторинг и правильное дыхание.

**Шаг третий:** игнорируйте критику и избегайте полемики, выдержите паузу.

**Шаг четвертый:** ответьте техникой противодействия прессингу.

#### **Техники противодействия прессингу [6]**

##### **Техника «Заигранная пластинка»**

В ответ на слова «проблемного человека» вы настойчиво высказываете свое желание, свою позицию.

Рекомендации к применению: эффективна при отказе на необоснованные просьбы, при отпоре предъявляемым претензиям, при противодействии навязчивым предложениям и посетителям.

Техника состоит из двух частей.

В первой части вы констатируете то, о чем говорит «проблемный человек»: «Я понимаю, о чем вы говорите...», «Я вижу, что происходит...», «Я услышал ваше предложение...» и т. п.

Во второй части вы высказываете свое желание, например: «Я услышал ваше предложение, но мы отказываемся» или «Да, я вижу, что произошло. Это больше не повторится».

При продолжении прессинга вы повторяете одну и ту же фразу или, сохраняя смысл, незначительно изменяете ее. Возможно отдельное использование только второй части техники.

Практикуется до истощения оппонента.

### **Техника «Туман»**

Суть техники заключается в выражении согласия со словами «проблемного человека».

Рекомендации к применению: эффективна против критики, несправедливых претензий.

Существуют два варианта техники.

1. Полное согласие с критикой. Если информация проблемного человека правдива, т. е. его слова соответствуют действительности, то это – оптимальный вариант. Например:

«Проблемный человек»: «Вы сегодня опять опоздали!»

Ответ: «Да, действительно я сегодня опоздал».

Высказывание согласия блокирует попытки «проблемного человека» критиковать вас. Если вы соглашаетесь, ваш противник не может вступить с вами в полемику.

2. Согласие «в принципе» при помощи «волшебного» слова «возможно». Слово «возможно» придает высказыванию достаточно неопределенный смысл. Внешне мы соглашаемся, но внутренне можем сохранять свою позицию. Фактически мы как бы допускаем возможность, что дело обстоит

так, как его описывает «проблемный человек», но не даем гарантий, что сделаем все как он хочет.

«Проблемный человек»: «У вас ужасные условия!»

ОТВЕТ: «Возможно».

«П. Ч.»: «Никакого сервиса, полное отсутствие внимания!»

ОТВЕТ: «Да, во многом вы правы, наш сервис далек от совершенства».

И т. д.

Техника может использоваться, когда «проблемный человек» пытается прогнозировать будущее, выводит следствия из происходящего в настоящем.

### **Техника «Бесконечных расспросов»**

Смысл техники заключается в том, что обвиняемый занимает активную позицию и выясняет у «критика», что было ошибочно в его действиях.

Рекомендации к применению: при обвинениях в ошибках.

Техника предотвращает развитие чувства вины за совершенную ошибку и препятствует манипуляции.

Техника помогает получить информацию о действительно совершенной ошибке, о том, что, по мнению «критика», неправильно.

«Проблемный человек»: «Ваша программа абсолютно непонятна».

ОТВЕТ: «А что именно вам непонятно?»

«П. Ч.»: «Нет конкретики, все слишком обтекаемо».

ОТВЕТ: «Что бы вы посоветовали прежде всего изменить?»

Техника «Бесконечных расспросов» позволяет найти выход из некоторых проблемных ситуаций. Она защищает от нападок, переводя взаимодействие в конструктивное русло. Благодаря ей возможно достижение «согласия в несогласии», о котором идет речь в следующей технике, и ведение рационального диалога.

## **Дополнительные техники управления стрессом в ситуации коммуникативного прессинга:**

### **1. Техника "Диагностика напряжения [6] "**

Важно научиться **чувствовать** в разговоре с другим человеком **возрастающее напряжение**. Пока вы это осознаете, вы еще можете управлять ситуацией и контролировать ее. Для того, чтобы ситуация взаимодействия из управляемой не превратилась в неуправляемую (что происходит очень быстро!), вам необходимо удалиться от источника стресса: прекратить разговор любым приемлемым способом. Например, сказав о необходимости срочно позвонить.

### **2. Техника "Диссоциация"**

Если же удалиться по разным причинам невозможно, то можно представить и посмотреть на все происходящее как бы со стороны или, как иногда рекомендуют, взглянуть на ситуацию с высоты птичьего полета: вы не участвуете в происходящем, находясь в кабинете, вы «удаляетесь» из ситуации. Это поможет не вовлекаться в конфликт, выслушивать спокойно собеседника, который говорит с вами на повышенных тонах и, возможно, несправедливо обвиняет вас, выдержать напряжение.

Другой прием диссоциации связан с изменением временных пропорций события - представление, как это будет ощущаться через месяц или год.

### **3. Психотехника «Купол» [17]**

Вы можете создать вокруг себя мысленную энергетическую ограду, которая препятствовала бы влиянию на вас отрицательного эмоционального заряда от других людей. Как только вы почувствуете, что вам угрожает воздействие чьей-либо «отрицательной энергии», что производится «психологическое вторжение», вы воздвигаете воображаемый прозрачный купол. Этот купол не должен быть преградой для всех, он предназначен

только для защиты вас от людей с отрицательным потенциалом. Неадекватные оценки вашей личности, несправедливые эпитеты и проклятья — вся их отрицательная энергия останавливается невидимым куполом и стекает с него как вода. Если вы почувствуете, что напор возрастает, отодвиньте ваш «щит» поближе к тому, кто ее излучает. Вы почувствуете себя более устойчиво и уравновешенно и сможете более спокойно и комфортно делать то, что вам необходимо.

### **Антистресс-алгоритм для экстремальных ситуаций [15]:**

1. Самомониторинг.
2. Дыхательная релаксация.
3. Мышечная релаксация избыточно напряженных мышц.
4. Переключение внимания вовне: остановка негативного внутреннего диалога по варианту № 2 или № 3.

Первые четыре техники помогут стабилизировать психоэмоциональное состояние. Это обеспечит вам более объективную и критичную оценку обстановки:

5. Оценка произошедшего по критериям:
  - «Что я могу изменить в этой ситуации?»;
  - «Что я не могу изменить в этой ситуации?»
6. Принятие того, что не в ваших силах изменить. Преодоление того, что возможно изменить. Чрезвычайно важно преодолеть состояние пассивности, отчаяния — для этого сформулируйте себе новые конкретные задачи, исходя из ситуации.

Задачи на:

- ближайшие полчаса;
- ближайший час;
- сутки.

Затем реализуйте сформулированные задачи.

Если ситуация исключает возможность активных действий с вашей стороны, то планируйте свои действия, исходя из следующего: прежде всего сохраняйте спокойствие и не вступайте в полемику. По мнению Яцека Палкевича, признанного специалиста по вопросам выживания в экстремальных ситуациях, шансы на спасение всегда выше у тех, кто ориентирует «факторы выживания» или свои мысли и действия в следующем порядке:

1. Вера в себя.
2. Желание выжить.
3. Укрытие и огонь.
4. Сигналы призыва о помощи.
5. Возможность добыть воду и пищу.
6. План действий по выходу из экстремальной ситуации.

**Подводя итоги, регулярное использование противострессовых техник** приводит к повышению общей стрессоустойчивости человека и позволяет ему удержаться на стадии адаптации к стрессу и не уйти в стадии истощения и болезни.

### **Контрольные вопросы**

1. Каково наиболее серьезное последствие стресса?
2. Какую дефиницию стрессу дал Г.Селье?
3. Каковы причины стрессовых ситуаций?
4. Назовите стадии стресса.
5. Каковы интеллектуальные (когнитивные) симптомы стресса?
6. Назовите поведенческие симптомы стресса.
7. Каковы эмоциональные симптомы стресса?
8. Назовите физиологические симптомы стресса?
9. Какие вы знаете методики определения актуального уровня стресса?

10. Какие методики помогают прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях?
11. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса.
12. Какие методики позволяют осуществлять диагностику «Синдрома эмоционального выгорания»?
13. Известны ли Вам методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека?
14. Какова модель стресса Гринберга?
15. Самые частые иррациональные установки, приводящие к стрессу?
16. Содержание техники «Остановка потока негативных мыслей».
17. Каков алгоритм управления эмоциями?
18. Продемонстрируйте технику «Позитивные воспоминания».
19. В чём суть методов прогрессивной мышечной релаксации?
20. Содержание аутогенной тренировки.

### **Список литературы**

1. Селье Ганс "Стресс без дистресса", М.: Прогресс, 1982. - 287 стр.
2. Моница Г.Б. "Тренинг Ресурсы Стрессоустойчивости", 2009. - 125 стр.
3. Щербатых Ю.В. "Психология стресса". Москва, "Эксмо", 2008. - 295 стр.
4. Кичаев А.А. "Кризис и стресс". - Издательство: Речь.- Спб., 2009 - 255 стр.
5. Международная классификация болезней (10-й пересмотр).  
Классификация психических и поведенческих расстройств. ВОЗ
6. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. "Антистресс-тренинг". 2-е издание.  
Издательство "Питер", 2008 г. - 220 стр.
7. Водопьянова Н.Е. "Стресс-менеджмент", 2018. - 284 стр.
8. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / Пер. с англ. –  
СПб.: Речь, 2001
9. Гринберг Д. "Управление стрессом". - Спб, 2002. - 496 с.
10. Александровский Ю.А. "Состояния психической дезадаптации и их компенсация". М., 2001. - 354 стр.

11. Селигман М. "Как научиться оптимизму. М.: Альпина Диджитал", 2006, - 213 стр.
12. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. 2-е издание. Издательство Питер., 2008. - 255 стр.
13. Сапольски Р. "Психология стресса". Спб., 2018 - 920 стр.
14. Элиот Р.С. "Мы побеждаем стресс" М.: КРОН – ПРЕСС, 1996, 135 стр.
15. Сигитова Е. "Идеальный шторм. Как пережить психологический кризис", - М: Альпина Пабlishер, 2021 г. - 278 стр.
16. Гринберг М. "Стрессоустойчивый мозг", 2019. - 320 стр.
17. Ковпак Д. В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и Техника, 2007