



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе  
А.Ю. Жильников  
2018 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.В.ДВ.04.02 Психология стресса и психотехники управления  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ  
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Социальная психология  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж  
2018

Методические рекомендации по выполнению лабораторных работ по дисциплине (модулю) рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психология, год начала подготовки – 2018.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



Е.Н. Рябышева

## Лабораторная работа № 1

### Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса

Цель работы: Исследование особенностей стресса

#### 1. Краткие теоретические сведения

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eustress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

Цель – понять сущность стресса и связь с факторами, его запускающими.

Методы достижения цели: эвристическое мышление – метод помогает извлекать интуитивное, глубинное знание и облекать его в словесную форму с последующим (или одновременным) осознанием. Ценность метода заключается в том, что обучающийся создает знание из себя и для себя сегодня и сейчас. Время занятия становится условием создания знания; мозговой штурм – метод способствует генерированию новых идей, помогает раскрыть сознание и сбросить интеллектуальные зажимы и ограничения; цепочка причинно-следственных умозаключений – благодаря данному методу обучающиеся учатся видеть логические связи между явлениями, событиями, поступками, мыслями, чувствами и т.д.; визуализация идеального образа – помогает создать интеллектуально видимый образ неосознаваемого или осознаваемого не явно идеала; беседа – свободный обмен мнениями.

Практические задания:

1. Какой образ у Вас возникает при произнесении слова «стресс»? Нарисуйте на бумаге этот образ.

2. Поделитесь с группой своими ощущениями. Расскажите о том, что Вы изобразили.

3. Запишите на доске слова, отражающие понимание, ощущения и переживания связанные со стрессом.

4. Выделите стресс психологический, биологический, положительный и отрицательный.
5. Подумайте какие факторы запускают стресс? (На доске записываются все мысли, возникающие у студентов).
6. Скажите, можно ли повлиять на стрессор? Если, да то как?
7. Скажите, можно ли избежать запуска стрессового состояния?
8. Скажите, если стресс уже пережит или продолжается как можно избавиться от негативных последствий? Какие способы существуют?
9. Как Вы снимаете последствия переживания стресса?

### 3. Содержание отчета:

- 1) Составление анализа полученных данных.
- 2) Написание выводов, заключения проведенной работы.
- 3) Составление рекомендаций на основании полученных данных.

### 4. Контрольные вопросы:

- 1) Определение стресса и стрессового влияния на человека в современном мире
- 2) Традиционные представления и подходы к феномену стресса: теория физиологического стресса Г.Селье
- 3) Дихотомические модели анализа стресса.
- 4) Комплексный подход к анализ управлений стресса.
- 5) Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
- 6) Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации.
- 7) Понятия физиологического и психологического стресса.

## Лабораторная работа № 2

### Эмоциональные состояния человека

Цель работы: Исследование и отработка понятия эмоционального состояния человека

#### 1. Краткие теоретические сведения

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

##### Задание 1

С помощью известных тестовых методик провести оценку эмоциональных состояний и настроения.

Оборудование.

1. Оценочная шкала и опросник.
2. Индивидуальные бланки ответа.

Методика САН (самочувствие, активность, настроение)

Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам — эмоциональному, физиологическому и поведенческому, а также по их взаимосвязи. Для решения этой задачи (особенно в период интенсивной психической и физической нагрузки) используется методика САН, разработанная сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии. Исследование проводится индивидуально. Инструкция испытуемому. “Оцените свое состояние в день проверки, поставив мысленно на шкале отметку между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами в данный момент. Пользуйтесь всем диапазоном значений шкалы, реже - крайними значениями. Записывайте на своем бланке рядом с порядковым номером пары характеристик цифру, соответствующую вашей отметке на шкале. Поставьте на бланке дату и время тестирования”.

Методика предназначена для оценки настроения (в определенной мере эмоционального состояния в целом) путем использования ответов, опосредованно отражающих это состояние. По результатам оценки

составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования: обычное, эйфорическое или негативное (астеническое). Исследование проводится индивидуально.

Инструкция испытуемому. “Вам будет предложена 21 фраза (вопрос), на которую следует отвечать одним из трех ответов “да”, “нет”, “наоборот” (противоположное чувство). На своем бланке рядом с порядковым номером фразы напишите ответ.

Отвечайте быстро, других ответов не применяйте. Поставьте на индивидуальном бланке дату и время тестирования”.

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (члены студенческой группы, родители и т.д.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы занятия, обследования)
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Тестирование неприятно, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение! Хочется петь и танцевать.
9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно.
10. Все здания вокруг, все постройки на улицах неудачные.
11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.
12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.
13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.
14. Настроение такое, что хочется сказать: “Пропади все пропадом”.
15. Хочется сказать: “Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь”.
16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными.
17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!
18. Мое будущее мне кажется очень печальным.
19. Бывает хуже, но редко.
20. Не верю даже самым близким людям.
21. Автомшины гудят на улице редко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Таблица 1

Таблица для обработки данных

1.	Самочувствие хорошее	С	плохое слабым
2.	Чувствую себя сильным	9876543210	
3.	Пассивный	А	активный подвижный
4.	Малоподвижный	0123456789	
5.	Веселый	Н	грустный

6.	Настроение хорошее	9876 5 43210	плохое
7.	Работоспособный Полный сил	C987 6 543210	разбитый обессиленный
8.		9876543210	
9.	Медлительный Бездеятельный	Л	быстрый деятельный
10.		0123456789	
11.	Счастливым Жизнерадостный	Н	несчастным мрачный
12.		9876543210	
13.	Напряженный Здоровый	С	расслабленный больной
14.		9876543210	
15.	Безучастный Равнодушный	А	увлеченный взволнованный
16.		0123456789	
17.	Восторженный Радостный	Н	унылый печальный
18.		9876543210	
19.	Отдохнувший Свежий	С	усталый изнуренный
20.		9876543210	
21.	Сонливый Желаю отдохнуть	А	возбужденный соревноваться
22.		0123456789	
23.	Спокойный Оптимистический	Н	озабоченный пессимистический
24.		9876543210	
25.	Выносливый	С	утомленный

26.	Бодрый		9876543210	вялый
27.	Соображаю	трудно	Л	легко внимательный
28.	Рассеянный		0123456789	
29.	Полный	надежд	Н	разочарованный недовольный
30.	Довольный		9876 5 43210	

#### Оценка результатов тестирования

Оценка результатов первой части работы, где каждая буква в названии методики обозначает определенное состояние человека (С — самочувствие, А — активность, Н — настроение), определяется путем суммирования чисел, проставленных испытуемым, для “С” в парах: 1, 2; 7, 8;

13, 14; 19, 20; 25, 26; для “А” в парах: 3, 4; 9, 10; 15, 16;

21, 22; 27, 28; для “Н” в парах: 5, 6; 11, 12; 17, 18; 23, 24; 29, 30. Качественную оценку тестируемых состояний человека можно вывести следующим образом: если сумма баллов не больше 15, то самочувствие и настроение оцениваются как очень плохие, а активность как не проявляющаяся; если сумма баллов не больше 35, то “С” и “Н” — плохие, “А” — низкая; если сумма баллов не больше 55, то “С” и “Н” — удовлетворительные, “А” — средняя; если сумма баллов не больше 75, то “С” и “Н” — хорошие, “А” — выраженная; если же сумма баллов окажется больше 75, то самочувствие и настроение тестируемого можно оценить как отличные, а активность как высокую.

Оценка результатов второй части лабораторной работы проводится по следующим критериям.

Состояние обычное. По количеству ответов “нет”. Чем больше таких ответов, тем более выражено состояние.

Состояние астеническое. Ответы “да” в вопросах № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы “наоборот” в вопросах № 1, 6, 8, 12, 16, 17, 21. Чем меньше искомых ответов, тем более выражено состояние.

Состояние эйфории. Ответы “да” в вопросах №1,6, 8, 12, 16, 17, 21; ответы “наоборот” в вопросах № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше искомых ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий).

Результаты оцениваются по критериям (табл. 24). Окончательная оценка определяется сопоставлением полученных баллов каждого из состояний и критериальной суммой этих баллов из расчета: настроение хорошее, если сумма баллов меньше 24, среднее — сумма баллов от 18 до 23, плохое — сумма баллов не больше 17. Оценочная таблица

Состояние	Оценка (в баллах)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обычное (количество	1т;5	6-7	8-9	10-	13-	16-	18	19	20	21



соответствующих ответов)				12	15	17				
Астеническое	gt;15	13-14	11-12	9-10	7-8	5-6	4	3	2	lt;1
Эйфорическое	gt;19	17-18	15-16	13-14	11-12	9-10	8	7	6	lt;5

Таким образом, можно получить 6 оценок настроения: хорошее, среднее нормальное, среднее подавленное, среднее возбужденное, плохое подавленное, плохое возбужденное.

Содержание отчета:

1. Заполнить таблицу 1.
2. Осуществить анализ полученных результатов исследования.
3. Составить рекомендации лицам, имеющим отклонения от нормы.

Контрольные вопросы

1. Транзактный подход к изучению стресса
2. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).
3. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.
4. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).
5. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

## Лабораторная работа № 3

### Формы проявления, признаки и особенности развития стресса

Цель работы: отработать и закрепить на практике виды отклоняющегося поведения.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса. Характеристика психологического стресса. Стрессоустойчивость. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям. Тревожность как предDisposition возникновения психологического стресса. Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1. Просмотр учебного фильма «Особенности проявления стресса».
2. Обсуждение и анализ фильма «Особенности проявления стресса».
3. Написание эссе по фильму «Особенности проявления стресса».

#### 3. Содержание отчета:

- 1) Эссе по содержанию фильма «Особенности проявления стресса».
- 2) Определение и систематизация видов стресса на примере фильма «Особенности проявления стресса».

Необходимо ответить на вопросы:

1. Какие виды стресса вам удалось определить?
2. Опишите, по каким признакам вы установили данные виды стресса?

#### 4. Контрольные вопросы

1. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца).

2. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

3. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально- личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных

## Лабораторная работа № 4

### Стресс как фактор развития личности

Цель работы: изучить и получить навыки определения стресса

#### 1. Краткие теоретические сведения

Социально-экономические и медико - демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. (на основе проективного теста «кто я?») (М. Кун и Т. Макпартленд).

#### 2. Порядок выполнения работы:

##### Задание 1.

##### Практические задачи

##### №1

Определите и проанализируйте взаимосвязь термина «стресс» с другими понятиями, характеризующими эмоциональные состояния: «тревога», «фрустрация», «психическое напряжение», приведите примеры.

##### №2

Выделите, проанализируйте наиболее спорные моменты концепции стресса Г. Селье.

№3 Тест «кто я?» тест двадцати высказываний. (М.Кун, Т.макпартленд; модификация т.в.румянцевой)

Шкалы: самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция. «В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Также важно замечать, какие эмоциональные реакции

возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос». Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный: «Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Обработка и интерпретация результатов теста

Как анализировать самооценку идентичности?

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности.

Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации.

Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям эмоционально-полярного типа относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к уравновешенному типу. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности

человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

- во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;
- во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано:

- напрямую,
- косвенно
- отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное,
- отчужденное,
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное.

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция



- в самом начале списка,
- в середине
- в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Как анализировать временной аспект идентичности?

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в (будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим.

Преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как



представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности. За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей. Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я – мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие». Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);

б. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта. Несоответствие темы жалобы и запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

Что дает анализ физической идентичности ?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Что дает анализ деятельной идентичности ?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под валентностью идентичности понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- негативная – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);

- нейтральная – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.);

- позитивная – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);

- завышенная – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие позитивной валентности может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

Соответствие видов валентности и самооценки

Виды валентности идентичности	Виды самооценки идентичности
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации. Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контролировании себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
- пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой

принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);  
4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7. деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевым»);

2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

### 3. Порядок выполнения работы и содержание отчета

1. Осуществите анализ взаимосвязи категории «стресс» понятиями «тревога», «фрустрация», «психическое напряжение».

2. Составьте рекомендации по преодолению тревоги, фрустрации, психического напряжения.

### 4. Контрольные вопросы:

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность.

2. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).

3. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).

4. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).

5. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.

6. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

## Лабораторная работа № 5

### Профессиональный стресс в жизни современного специалиста

Цель работы: исследовать психологические механизмы профессионального стресса

#### 1. Краткие теоретические сведения

Профессиональный стресс. Источники и виды производственного стресса. Источники профессионального стресса. Виды профессионального стресса. Средства преодоления и предотвращения профессионального стресса как технологии ресурсосохранения. Управление производственным стрессом. Условия труда, способствующие снижению уровня стрессоров.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1. Проведение методики Диагностики эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

2. Цель исследования: изучение степени эмоционального выгорания

Задание 1

Написание эссе по теме «Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность»

Задание 2

Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

Назначение теста: изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция к тесту. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Данный опросник позволяет определить у Вас степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у Вас выражены различные стороны «выгорания». Общее количество баллов говорит о тяжести «выгорания» (макс.132 балла).

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Текст:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто

очень часто

каждый день

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

никогда

очень редко

иногда

часто

очень часто

каждый день

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

никогда

очень редко

иногда

часто

очень часто

каждый день

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

никогда

очень редко

иногда

часто

очень часто

каждый день

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

никогда

очень редко



- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

9. Я уверен, что моя работа нужна людям.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто

очень часто

каждый день

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

никогда

очень редко

иногда

часто

очень часто

каждый день

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

никогда

очень редко

иногда

часто

очень часто

каждый день

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

никогда

очень редко

иногда

часто

очень часто

каждый день

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

никогда

очень редко

- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

Обработка результатов теста.

Опросник имеет три шкалы:

1. «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
  2. «деперсонализация» (5 утверждений);
  3. «редукция личных достижений» (8 утверждений).
- Варианты ответов оцениваются следующим образом:

«никогда» – 0 баллов;  
 «очень редко» – 1 балл;  
 «иногда» – 3 балла;  
 «часто» – 4 балла;  
 «очень часто» – 5 баллов;  
 «каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту.

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

### 3. Содержание отчета

1. Осуществите анализ полученных результатов.
2. Составьте выводы.
2. Составьте рекомендации личности, имеющей профессиональное выгорание по критериям «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений».

### 4. Контрольные вопросы:

1. Понятие профессионального стресса.
2. Современные технологии управления профессиональными стрессами.
3. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.

## Лабораторная работа № 6

### Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса

Цель работы: изучение методов преодоления стресса

#### 1. Краткие теоретические сведения

Современные технологии управления стрессов –от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

##### Задание 1.

Используя собственный опыт и знания, полученные на предыдущих занятиях, разработайте систему мер по устранению негативных последствий переживания стресса и дистресса, учитывая сложную природу человека.

Таблица 12

Методы уменьшения негативного влияния стресса на человека

Метод	Влияние на психику	Влияние на тело

##### Задание 2

Из представленного ниже отрывка из книги Ганса Селье «Стресс без дистресса» выберите рекомендации автора по переживанию стрессовых состояний без ущерба для организма и психики человека, т.е. без дистресса.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- ...

##### Задание 3

Из отрывка из книги Ганса Селье «Стресс без дистресса» найдите мнение автора о том, что является причиной дистресса. Законспектируйте мысли автора об этом.

##### Задание 4

Выпишите из данного текста метафоричное утверждение, которое могло бы стать для Вас направляющей и вдохновляющей мудростью жизни.

Текст для работы обучающихся «Стресс без дистресса» (Ганс Селье)

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам. Термины «дарвиновская эволюция», «аллергия» или «психоанализ» уже прошли пик своей

популярности в гостиных и в разговорах за коктейлями. Но мнения, высказываемые в таких беседах, редко бывают основаны на изучении работ ученых, которые ввели эти понятия.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина «стресс» и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли «стресс» просто синонимом «дистресса» (Distress (англ.) — горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) — давление, нажим, напряжение. — Прим. перев.)? Что это, усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? Ответ на этот вопрос — и да, и нет. Вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать: вот это и есть стресс, потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим.

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания — это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, — все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, — стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, вероятно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления, которое мы все слишком хорошо знаем по собственному опыту.

Но если мы хотим использовать результаты лабораторных исследований стресса для выработки жизненной философии, если мы хотим избежать вредных последствий стресса и в то же время не лишать себя радости свершения, нам следует больше знать о природе и механизме стресса. Чтобы преуспеть в этом, чтобы заложить краеугольный камень научной философии поведения — разумной профилактической и терапевтической науки о поведении человека, — мы должны вникнуть в основные данные лабораторных исследований.

Логично начать с того, что врачи обозначают термином «стресс», и одновременно познакомить читателя с некоторыми важными специальными терминами. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом «неспецифический». Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнце мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиение становится чаще

и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц. Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий.

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного ответа. Казалось нелепым, что разные задачи, фактически все задачи, требуют одинакового ответа. Но если задуматься, то в повседневной жизни много аналогичных ситуаций, когда специфические явления имеют в то же время общие неспецифические черты. На первый взгляд трудно найти «общий знаменатель» для человека, стола и дерева, но все они обладают весом. Нет невесомых объектов. Давление на чашу весов не зависит от таких специфических свойств, как температура, цвет или форма. Точно так же стрессорный эффект предъявленных организму требований не зависит от типа специфических приспособительных ответов на эти требования. Разные домашние предметы — обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, зависят от общего фактора — электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слышавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии.

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс. Стресс — это не просто нервное напряжение. Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие неспециалисты и даже отдельные ученые склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением. Совсем недавно д-р Дж. Мейсон, бывший президент Американского психосоматического общества и один из наиболее известных исследователей психологических и психопатологических аспектов биологического стресса, посвятил прекрасный очерк анализу теории стресса. Он считает общим знаменателем всех стрессоров активацию «физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом». У человека с его высокоразвитой нервной



системой эмоциональные раздражители — практически самый частый стрессор, и, конечно, такие стрессоры обычно наблюдаются у пациентов психиатра.

Но стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Более того, так называемый стресс наркоза — хорошо известное явление в хирургии, и многие исследователи пытались справиться с этим нежелательным осложнением отключения сознания.

Стресс не всегда результат повреждения. Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс».

Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания», подобно тому как дети превращают слово «because» в «cause». Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем «because» (потому что) от «cause» (причина). Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен....

#### Содержание отчета

1. Проанализируйте методы уменьшения негативного влияния стресса на человека
2. Составьте рекомендации личности, имеющей стресс.

#### Контрольные вопросы

1. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

2. «Субъектная парадигма» — пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

## Лабораторная работа № 7

### Методы оценки и оптимизации уровня стресса

Цель работы: исследование методы оценки и оптимизации уровня стресс

#### 1. Краткие теоретические сведения

Экологический подход к изучению стресса Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализаисточников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психическогоздоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья иличнойостной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Практические задачи

№1

Приведите аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространённым представлениям о стрессе:

- 1) «Только слабые люди страдают от стресса».
- 2) «Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами».
- 3) «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении».
- 4) «Все люди реагируют на стресс одинаково».
- 5) «Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс».
- 6) «В состоянии чрезмерного стресса, всё, что должен сделать человек, - это сесть и расслабиться».

№2

Проанализируйте и дайте характеристику основных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный).

№3

В чем проявляется психологический подход Л. Лазаруса в понимании психологического и физиологического стресса?

№4

Заполните таблицу

№ п/п	Методы оценки и оптимизации уровня стресса	Назначение
1.		
2.		

п..		
-----	--	--

### 3. Содержание отчета

1. Проведите анализ методов оценки и оптимизации уровня стресса.
2. Составьте выводы и заключение по полученным результатам.

#### 4. Контрольные вопросы:

1. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

2. «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

## Лабораторная работа № 8

### Методы профилактики и коррекции стресса

Цель работы: исследование методов профилактики и коррекции стресса

#### 1. Краткие теоретические сведения

Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом. Практическое занятие: знакомство с основными приемами техники нервно-мышечной релаксации.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

Задание 1.

Заполните таблицу

Субъективные причины психологического стресса

Способ действий	Сущность стратегии	Когда имеет смысл применять
Приемлемый		
Избегание		
Компромисс		
Сотрудничество		

Задание 2

Выберите правильный ответ

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить

физиологические потребности;

- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.
2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?
- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.
3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?
- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) рационализация.
4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?
- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;
- г) во что бы то ни стало.
5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью?
- а) физиологические потребности;
- б) безопасности и стабильности;
- в) принадлежности;
- г) уважения и признания;
- д) самореализации.
6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?
- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).
7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане?
- а) уход (из конфликта и зоны стресса);  
 б) компромисс (минимизация стресса);  
 в) соперничество (введение в стресс второго участника);  
 г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);  
 д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).
8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?
- а) к условиям жизни и работы;  
 б) к межличностным факторам;  
 в) к политическим и экономическим факторам;  
 г) к чрезвычайным обстоятельствам.
9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?
- а) к области мудрого принятия;  
 б) к области конструктивных действий;  
 в) к области субъективных стрессов;  
 г) к области саморегуляции.

### Задание 3

Выявление стресса. Методика «Шкала психологического стресса psm-25»<sup>17</sup>

Инструкция. Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

- 1 - никогда;  
 2 - крайне редко;  
 3 - очень редко;  
 4 - редко;  
 5 - иногда;  
 6 - часто;  
 7 - очень часто;  
 8 - постоянно.

### Шкала психологического стресса PSM-25

<i>Утверждения (высказывания)</i>	<i>Оценка</i>
1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2345678
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2345678
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2345678
4. Я проглатываю пищу или забываю	1 2345678

поесть	
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2345678
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2345678
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2345678
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2345678
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2345678
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2345678
11. Я легко могу заплакать	1 2345678
12. Я чувствую себя уставшим	1 2345678
13. Я крепко стискиваю зубы	1 2345678

14. Я не спокоен	1 2345678
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2345678
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2345678
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2345678
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2345678
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2345678
20. Я сбит столку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2345678
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2345678
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2345678
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2345678
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты	1 2345678
25. Я напряжен	1 2345678

Обработка методики и интерпретация результата. Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса.

Шкала оценок:

меньше 99 баллов - низкий уровень стресса;

100-125 баллов - средний уровень стресса;

больше 125 баллов - высокий уровень стресса.

### 3. Содержание отчета

1. Проведите анализ методов оценки и оптимизации уровня стресса.
2. Составьте выводы и заключение по полученным результатам.

### 4. Контрольные вопросы:

1. Тестирование и проективные техники оценки уровня стресса
2. Субъективная оценки стрессового состояния
3. Оценка сензитивности к стрессу
4. Субъективный порог переживания стресса, как оценить.