

УДК 614.8
ББК 68. 9
Б91

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой социальной педагогики и психологии
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
М. В. Данилова

Кандидат биологических наук
директор средней общеобразовательной школы № 29 г. Владимира
Е. В. Плышевская

Бурдакова, Н. Е.

Б91 Психологические основы безопасности : учеб.-практ. пособие / Н. Е. Бурдакова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2021. – 152 с.
ISBN 978-5-9984-1390-2

Освещены теоретические вопросы по психологическим основам безопасности. Содержатся практические работы, цель которых – закрепление знаний по изученным темам.

Предназначено для студентов педагогических вузов всех направлений подготовки.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 16. Табл. 2. Библиогр.: 39 назв.

УДК 614.8
ББК 68.9

ISBN 978-5-9984-1390-2

© ВлГУ, 2021
© Бурдакова, Н. Е., 2021

ВВЕДЕНИЕ

Изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) в учебных заведениях способствует формированию у студентов навыков конструктивного мышления и поведения при возникновении серьезных жизненных трудностей, экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

Основная цель раздела курса БЖД «Психологические основы безопасности» – изучение особенностей психических процессов и психических состояний человека, психической напряженности в процессе адаптации к изменяющимся факторам окружающей среды и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. Любая жизненная ситуация может стать экстремальной для человека, в зависимости от его когнитивной оценки и восприятия, вызывая реакцию стресса. Стресс как типичная эмоциональная реакция, сопровождающаяся мобилизацией ресурсов организма, вызывает психическое и физическое напряжение, что может негативно отразиться на состоянии здоровья. Таким образом, изучение вопросов психологической безопасности представляет особую значимость и вызывает практический интерес.

В связи с тем что педагогическая деятельность осуществляется в условиях интенсивного воздействия стрессовых факторов, знания о природе и механизмах стресса, его психофизиологических особенностях, методах регуляции и саморегуляции собственного эмоционального состояния, способах разрешения возможных конфликтных ситуаций в процессе педагогического взаимодействия позволяют психологически подготовить студентов к будущей профессиональной деятельности.

Учебно-практическое пособие включает в себя теоретическое обоснование изучаемых вопросов, практические работы, контрольные вопросы и задания, тесты для текущего контроля знаний, темы рефератов.

Модуль 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ СТРЕССА, ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Цель: изучить механизм возникновения стресса как эмоционального состояния организма при воздействии экстремальных условий, психофизиологические особенности стресса, влияние личностных и индивидуальных особенностей человека на развитие стресса.

В настоящее время увеличивается количество чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального характера, таких как: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, захват заложников, террористические акции, которые могут создавать серьезную угрозу для благополучия людей, в связи с этим наиболее актуальной становится проблема сохранения здоровья и работоспособности в условиях воздействия экстремальных ситуаций. В жизни каждого человека так же могут возникать экстремальные ситуации, но будут ли они оказывать на психику травмирующее воздействие, зависит от оценки того или иного события, знаний и умений в сфере психологической безопасности. Бытовые условия (семейные ссоры, конфликты, грубость, непонимание) могут стать причиной возникновения экстремальных ситуаций, но чаще подобные ситуации возникают в области профессиональной деятельности. Стресс, относится к психическим состояниям, возникающим в экстремальных ситуациях. Знание закономерностей психического реагирования на стрессовую ситуацию *повышает* толерантность организма к воздействию стресса.

1.1. Понятие «стресс», виды стрессов, приспособительные механизмы, развивающиеся в организме при воздействии стрессовых раздражителей

В литературных источниках отмечается, что понятие «стресс» применяется с целью описания эмоционально-психологических состояний человека в экстремальных условиях.

Стресс – особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный раздражитель.

М. Кордуэлл (1999) приводит несколько определений стресса:

-стресс, это состояние психического напряжения, возникающее в ответ на сложные обстоятельства;

-стресс, это отсутствие равновесия в отношениях между человеком и окружающей обстановкой, когда человек не справляется с предъявляемыми требованиями;

-стресс может рассматриваться как характеристика окружающей среды (нехватка времени, конфликтные отношения на работе и т. п.).

Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии, физиолог Ганс Селье (1907-82). Им были опубликованы наблюдения о больных, которые страдали расстройствами различных систем организма. Результаты исследований показали, что больные с симптомами определенных заболеваний, имели однообразные нарушения: изменения в коре надпочечников, истощение лимфоидной ткани. Для определения неспецифических (не свойственных организму в норме) изменений внутри организма Ганс Селье ввел понятие «стресс».

Стресс - неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование, помогающий ему приспособиться к изменяющимся условиям.

Стресс - неспецифическая реакция организма на неожиданную и напряженную обстановку.

Это физиологическая реакция, которая характеризуется мобилизацией резервных возможностей организма. Эта реакция называется неспецифической, так как она возникает в ответ на любые неблагоприятные воздействия – холод, боль, жажду, печаль и т.д.

В научной литературе отмечается, что слово «стресс» в переводе с английского означает давление, натяжение, усилие.

Любой стрессовый фактор, оказывающий влияние на организм, способствует образованию адаптационных (приспособительных) реакций организма *специфического характера* (дрожь при холоде, повышение потоотделения при жаре) и *неспецифического характера* (активизация работы надпочечников и выброс в кровь биологически активных веществ).

Стрессовая реакция может наблюдаться при воздействии на организм положительных событий, сопровождающаяся положительными эмоциональными переживаниями. В этом случае говорят об *айстрессе*.

Айстресс (настоящий, положительный) – стрессовая активация при положительных эмоциях.

Айстресс – это заряд бодрости, который помогает нам справиться с делами в срок.

Стрессовая реакция, сопровождающаяся отрицательными эмоциональными переживаниями, называется *дистресс*.

Дистресс – эмоционально-стрессовые состояния, связанные с отрицательными переживаниями и имеющие деструктивную силу.

Выделяют стресс *биологический (физиологический)*, при котором наблюдается ослабление информационных связей между функциональными системами организма, что приводит к нарушению механизмов саморегуляции определенной функциональной системы, и изменению функций: например, повышение артериального давления, ослабление иммунитета и. т. д.

Важными факторами для развития *психологического (эмоционального) стресса* являются *восприятие* и *оценка* сложившейся ситуации, как угрожающей, представляющей опасность, которые тесно связаны с *когнитивными процессами, индивидуальными особенностями личности (тревожность, эмоциональная устойчивость и др.)*.

Эмоциональные переживания по поводу возникшей угрозы, вызывают физиологические изменения в организме, как ответную реакцию на стрессовые воздействия. Сильный физиологический стресс, в свою очередь, может повлиять на эмоциональное состояние.

Какие изменения происходят в организме при воздействии стресса?

В своей научной работе «Стресс жизни» Ганс Селье отметил, что любые стрессовые факторы (холод, жара, боль, тоска и даже счастье) вызывают в организме одинаковые физиологические изменения. Все приспособительные механизмы, включающиеся в организме при воздействии стресса, Г. Селье назвал «*общим адаптационным синдромом*» и в его развитии выделил 3 стадии.

Общий адаптационный синдром – приспособительные механизмы, возникающие в организме при развитии стресса. В его развитии выделяют 3 стадии.

1. *Стадия тревоги.*
2. *Стадия сопротивления (резистентности).*
3. *Стадия истощения.*

Формирование фаз реакции на стрессовый раздражитель представлены на рис. 1.

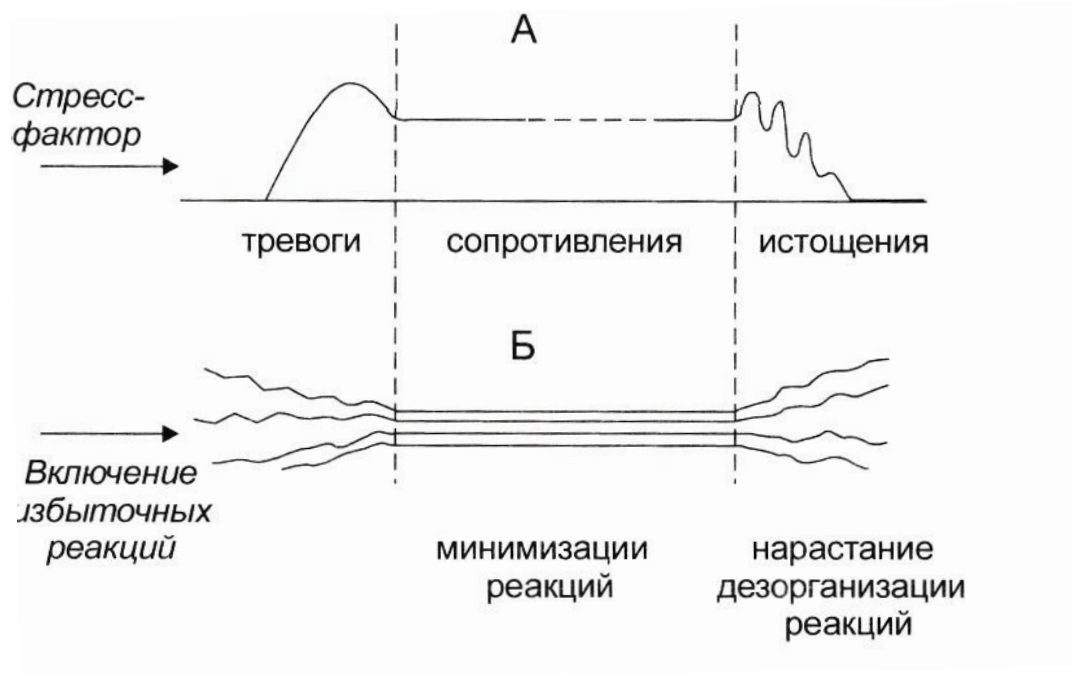


Рис. 1. Схематическое представление о формировании фаз реакции на стрессовый раздражитель (по Г. Селье); А – изменения общего энергетического уровня на протяжении фаз; Б - характерная динамика количественного включения реакций и систем в ходе развития фаз стресса (По: Физиология человека / Под. ред. Н.А. Агаджаняна, В.И. Циркина. СПб.: СОТИС, 2000. С. 155).

1. *Стадия тревоги.* Под влиянием стресса изменяется функционирование висцеральных систем организма: кровообращения и дыхания, управляемые центральной нервной системой с привлечением гормонов мозгового вещества надпочечников (катехоламинов). Активация симпатико-адреналиновой системы приводит к обеспечению организма энергией, необходимой в будущем. На этом этапе наблюдается максимальная мобилизация адаптационных ресурсов организма.

2. *Стадия сопротивления (резистентности).* На этом этапе происходит адаптация к изменяющимся условиям, проявляющаяся в сни-

жении общей возбудимости центральной нервной системы, активности систем и органов, первоначально вовлеченных в реакцию. Наряду с изменением гормонального фона, усиливается влияние гормонов коры надпочечников. Все ресурсы расходуются оптимально, организм готов к выполнению длительной и напряженной работы.

3. *Стадия истощения.* Эта стадия наступает при длительном или сильном воздействии стрессора, приводящее к дезадаптивным нарушениям, постепенному истощению защитных сил организма. Нарастающие признаки дистресса, сопровождающиеся реактивными состояниями, могут спровоцировать возникновение эндогенных заболеваний. В литературных источниках отмечается, что под влиянием хронического стресса, возникают депрессивные, тревожные состояния личности с риском развития алкоголизма, лекарственной зависимости, суицидального поведения.

1.2. Психофизиологические особенности стресса

В литературных источниках приводится описание действия стресса на психофизиологическом уровне (Д. Гринберг, 2004).

Сильное эмоциональное возбуждение вызывает активацию высших вегетативных центров, ядер *гипоталамуса*. Импульсы от которых, усиливают деятельность *эндокринной системы* и *вегетативной нервной системы*. Для активации эндокринной системы, в передней части гипоталамуса вырабатывается *кортикотропный релизинг-гормон (КРГ)*, который начинает оказывать воздействие на *гипофиз*. В результате этого воздействия, гипофиз начинает вырабатывать *адренокортикотропный гормон (АКТГ)*. *Адренокортикотропный гормон* активизирует *кору надпочечников*, которые начинают вырабатывать *кортикоидные гормоны*. Для активации вегетативной нервной системы нервный импульс посылается из задних ядер гипоталамуса к мозговому веществу надпочечников. В передней части гипоталамуса образуется *тиреотропный релизинг-гормон*, который оказывает воздействие на гипофиз, стимулируя его к формированию *тиреотропного гормона (ТТГ)*. *Тиреотропный гормон* оказывает воздействие на *щитовидную железу*, которая начинает вырабатывать гормон *тироксин*. Задняя часть гипоталамуса посылает нервные импульсы к ядрам гипофиза, где начинают образовываться *окситоцин* и *вазопрессин (АДГ)*. Нервные

импульсы от гипоталамуса и гипофиза поступают к коре надпочечников, где начинают вырабатываться *глюкокортикоиды* и *минералокортикоиды*. Важное значение из глюкокортикоидов в образовании стрессовой реакции имеет *кортизол*, а из минералокортикоидов - *альдостерон*, что представлено на рис. 2.

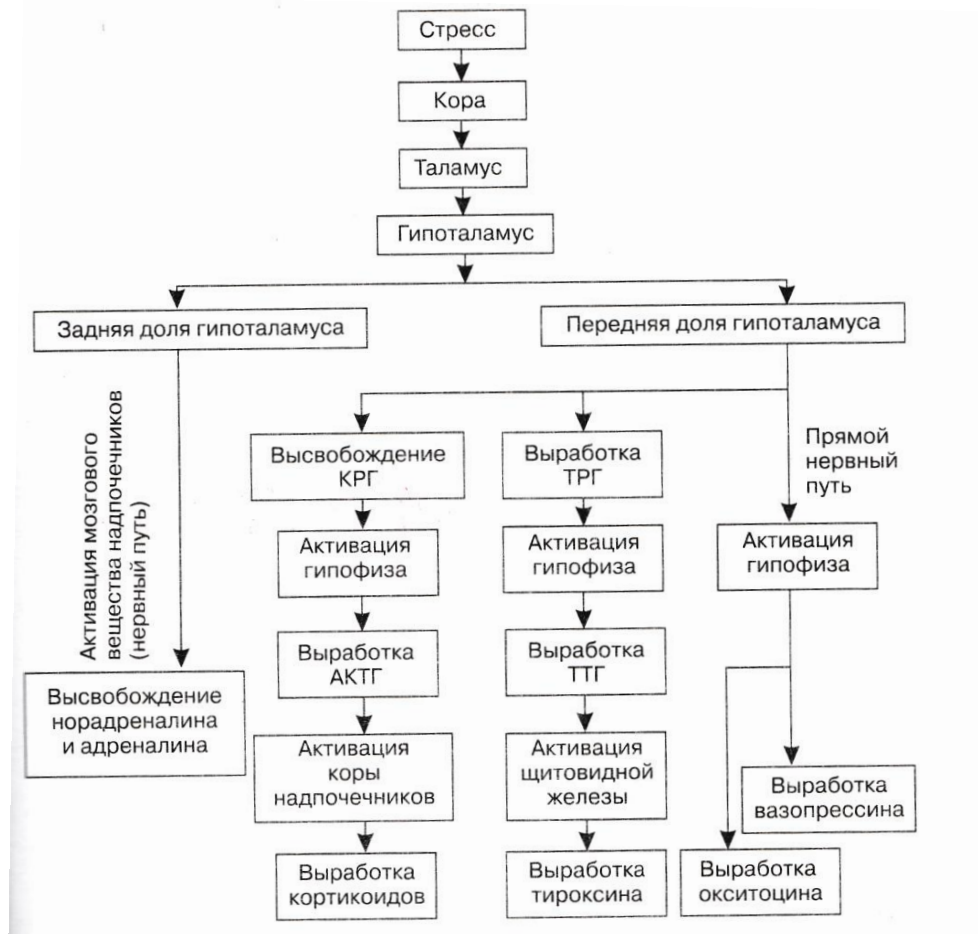


Рис. 2. Стресс и пути стрессовой реакции

В мозговом веществе надпочечников, под влиянием импульсов, поступающих из гипоталамуса, вырабатываются *катехоламины* – *эпинефрин* и *норэпинефрин*. При возникновении стресс-реакции гормоны надпочечников вызывают различные физиологические изменения в организме:

- увеличение частоты сердечных сокращений;
- расширение коронарных артерий;
- расширение бронхиальных путей;
- повышение артериального давления;
- увеличение объема потребляемого кислорода;

-увеличение содержания сахара в крови.

Гормоны щитовидной железы и гипофиза также участвуют в реакциях организма борьбы со стрессом.

Вегетативная нервная система состоит из двух отделов: *симпатической нервной системы*, которая отвечает за расход энергии во время стресса, и *парасимпатической нервной системы*, благодаря которой, происходит сохранение энергии во время расслабления организма.

Отмечается, что во время стресса могут наблюдаться *негативные реакции организма*:

-уменьшение выработки слюны во время стресса создает ощущение «тряпки во рту»;

-затрудняется процесс глотания, в результате непроизвольного сокращения

глотки;

-развитие язвы желудка может быть спровоцировано усиленной секрецией соляной кислоты;

-наблюдаемое во время стресса сильное сокращение скелетных мышц, может стать причиной сильных головных болей, болей в спине, ощущений усталости;

-гипертония может развиваться в результате сокращения гладкой мускулатуры стенок кровеносных сосудов;

-стресс влияет на электрическую активность кожи и ее температуру.

Симптомы стресса на *психологическом* уровне представлены на рис. 3:

-потеря интереса к другим людям;

-раздражительность в общении;

-ощущение собственной неполноценности, враждебности к себе;

-постоянное ожидание неудачи;

-постоянное чувство гнева;

-страх перед будущим;

-неспособность завершить начатое дело;

-затрудненное принятие решений;

-пониженная способность к концентрации;

-страх заболеть;

-безразличие к работе, домашним делам, собственной внешности;

-подавленное, тревожное состояние;

-чувство, что никому нельзя доверять.

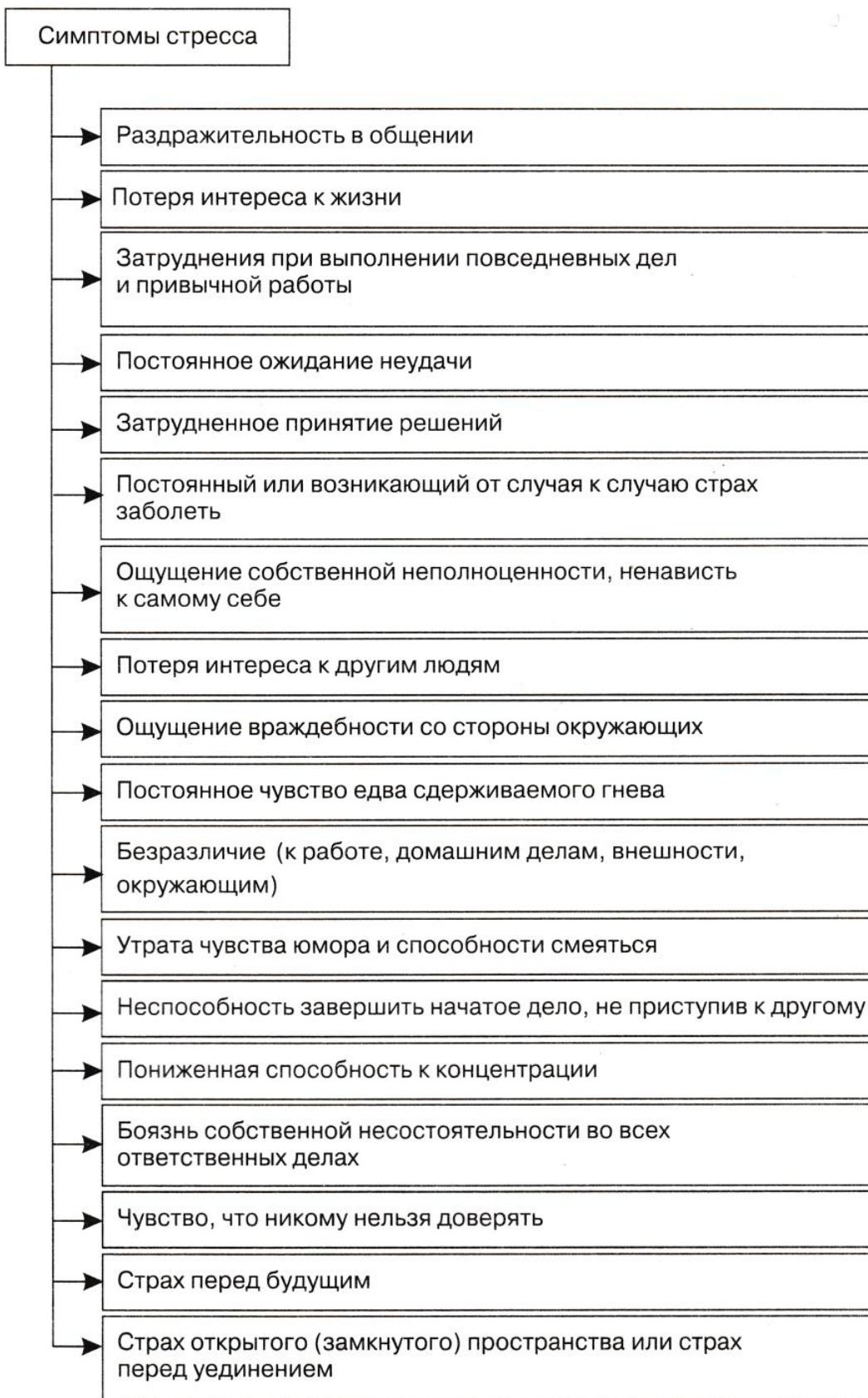


Рис. 3. Симптомы стресса психологического уровня

Любая жизненная ситуация для человека становится стрессовой, если он ее субъективно оценивает как источник угрозы, вызывая страх, панику, гнев, беспокойство, тревогу. Информированность о сложившейся ситуации, знания, умения и навыки решения возникшей проблемы, снижают ее субъективное стрессовое значение для человека.

1.3. Реакции организма на стресс

В литературных источниках приводится схема реакций организма на стрессовые воздействия, которая отражена на рис. 4.



Рис. 4. Уровни реакций на стресс

Потенциально стрессовые объективные события. В качестве примера можно привести любую жизненную ситуацию, которая может произойти с каждым из нас: ответственное выступление, экзамен, зачет, свидание, развод и т. д.

Субъективная когнитивная оценка события.

Ситуация для человека становится источником стресса только в том случае, если субъективно оценивается им как стрессовая. Например, сдача сложного экзамена. Студент, который хорошо подготовлен по данному предмету, воспринимает экзамен как ответственное и важное событие в его жизни, оказывающее на него незначительное стрессовое воздействие, скорее даже позитивное. Для студента со слабой подготовкой по предмету, предстоящий экзамен является ситуацией, которая вызывает сильную стрессовую реакцию, боязнь не сдать экзамен и остаться без стипендии.

Эмоциональная реакция.

Эмоции имеют важное значение в жизни человека и отражают личную значимость происходящего для жизнедеятельности человека в виде переживаний. В научной литературе по психологии дается следующее определение эмоциям.

Эмоции – это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности, а также субъективное состояние, которое возникает в процессе взаимодействия с окружающей средой или при удовлетворении своих потребностей.

Взаимодействуя с окружающим миром, человек в виде эмоций выражает положительное или отрицательное отношение к происходящему, например, проявляя радость, грусть, печаль, страх, гнев, восторг. Большим вкладом в изучение эмоций и их физиологических механизмов являются работы, проведенные в конце XIX века, американским психологом Уильям Джеймсом. Характеризуя значение эмоций в жизни человека, он пишет: «Представьте себе, если это возможно, что вы внезапно лишились всех эмоций, которыми наполняет вас окружающий мир, и попытайтесь вообразить себе этот мир таким, каков он сам по себе, без вашей благоприятной или неблагоприятной оценки, без внушаемых им надежд и опасений. Такого рода отчужденное и безжизненное представление будет для вас почти невозможным... Все ценное, интересное и важное, что каждый из нас находит в своем мире, - все то чистый продукт созерцающей личности».

Физиологической основой эмоций являются процессы, протекающие в вегетативной нервной системе, в подкорковых центрах и в коре головного мозга. *Лимбическая система* образована наиболее важными

подкорковыми мозговыми структурами и связана с эмоциями. Нервные сигналы от всех органов чувств проходят через лимбическую систему и только потом в кору головного мозга, где осуществляется анализ поступившей информации. На основании этого лимбическую систему можно охарактеризовать как подкорковый центр эмоций.

Как правило, стрессовые ситуации вызывают сильные эмоциональные переживания, которые могут быть негативные и позитивные. Эмоциональные реакции разделяются на два типа: *стенические* (раздражение, злость, гнев, страх, паника, агрессия, бегство) и *астенические* (апатия, печаль, грусть, оцепенение). *Стенические* эмоциональные реакции характеризуются способностью к стимулированию той или иной деятельности, в момент их проявления человек способен к активным, быстрым действиям, принятию правильных решений в опасных ситуациях. *Астенические* эмоциональные реакции формируют скованность и слабость, в момент их проявления человек не способен к оценке ситуации и осуществлению действий. Одна и та же эмоция, может быть стенической и астенической. Например, стенический страх позволяет мобилизоваться, сконцентрироваться и найти решение в сложной ситуации, а астенический страх можно охарактеризовать половицами: «у страха глаза велики», «от страха ноги вросли в землю» и встречается при упадке сил и неспособности противостоять обстоятельствам.

Физиологическая реакция. Скоординированная работа симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, которая позволяет адекватно реагировать на изменяющиеся условия среды.

Поведенческая реакция. Поведенческая реакция включает в себя действия, направленные на преодоление и борьбу со стрессом. В литературных источниках отмечается, что *преодоление стресса – это действия, направленные на противостояние воздействиям, которые вызывают стресс.*

Поведенческие реакции разделяют на два вида: *реакция бегства* (как правило, бессознательная) и *реакция борьбы* (как правило, осознанная), к которой относятся *копинг-механизмы*. Копинг-механизмы определяют характер адаптации человека к новой, сложной обстановке и охватывают когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы функционирования личности.

1. *В когнитивной (познавательной) сфере:*

- возможность не думать о плохом, переключать мысли на другие темы;
- снижение значимости создавшейся ситуации;
- возможность проанализировать ситуацию и продумать дальнейшие действия;
- осознание факта, что кто-то находится в более худшем положении.

2. *В эмоциональной сфере:*

- сдерживание отрицательных эмоций, с сохранением самоконтроля и самообладания;
- проявление отрицательных эмоций в разумной, приемлемой форме.

3. *В поведенческой сфере:*

- отвлечение – переключение на какую-либо деятельность;
- проявление альтруизма – забота о других;
- активная защита - действия, направленные на изменение ситуации;
- активный поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным.

Механизмы психологической защиты относятся к бессознательным реакциям и направлены на уход от преодоления стрессовой ситуации. Эти механизмы направлены на снижение травмирующего воздействия стресса. В басне И. Крылова «Лиса и виноград» автор описывает ситуацию, когда лиса никак не могла достать аппетитный виноград. Лиса назвала виноград незрелым, боясь признаться даже себе, что не смогла достать его.

В литературных источниках, направленных на изучение защитных механизмов личности, даются определения понятий: «психологическая защита», «защитные механизмы личности».

Психологическая защита - нормальное предохранение личности, направленное на предупреждение расстройства поведения.

Защитные механизмы личности – это механизмы, сохраняющие баланс между внешними (социальными силами), действующими на человека, и внутренними (бессознательными).

Механизмы психологической защиты:

- *вытеснение* – невозможность вспомнить или воспринять информацию травмирующего характера;

- *отрицание* – не восприятие или отрицание информации, которая может представлять угрозу;

- *проекция* – неосознанное наделение другого человека собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого, человек не видит в себе того, что кажется ярким и очевидным в других;

- *регрессия* – проявление менее адекватного поведения, механизм перевода поведения на более ранние, детские ступени развития;

- *рационализация* – применение моральных и логичных обоснований для оправдания недопустимых форм поведения, придумываются объяснения для своих неудач, которые в действительности основаны на других причинах;

- *сублимация* – направление энергии на социально одобряемые, творческие сферы деятельности;

- *подавление* – изгнание из памяти событий, травмирующего характера.

Способы защиты, различающиеся в механизмах проявления, способствуют уменьшению травматического воздействия на человека стрессовых ситуаций, снижению уровня личностной тревожности, сохранению уверенности в себе и своих способностях, таким образом, сохранению психического здоровья.

1.4. Влияние личностных и индивидуальных особенностей человека на возникновение и развитие стресса

В нашей жизни мы часто попадаем в ситуации, которые вызывают у нас сильные эмоциональные волнения и переживания, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье. Многочисленные исследования в области психологии показали, что уровень стрессоустойчивости зависит от личностных характеристик и физиологических особенностей человека, к которым можно отнести тип нервного реагирования, темперамент, гормональные особенности, уровень самооценки и субъективного контроля, уровень личностной тревожности, баланс мотивации достижения и избегания. На стрессовые нагрузки разные люди реагируют неодинаково.

У некоторых людей при воздействии стрессовых нагрузок эффективность их деятельности продолжает расти до определенного предела, такой тип реагирования называется «*стресс льва*». Другие, оказавшись в трудной ситуации, теряются, эффективность их деятельности падает сразу, это «*стресс кролика*».

Тип нервного реагирования и темперамент. Если понаблюдать за людьми в обычной жизни, то сразу же бросается в глаза тот факт, что все они ведут себя по-разному: у одних,

движения быстрые, импульсивные, при решении каких-либо проблем, склонны к бурным эмоциональным реакциям, у других, движения медлительные, неторопливые, в знаковых ситуациях способны сохранять самообладание и самоконтроль. Различия в характере поведения объясняются *темпераментом*, который присущ нам с рождения.

Показано, что основоположником учения о темпераменте является древнеримский врач Гиппократ (V в. до н.э.), который указывал, что в теле человека имеются четыре основные жидкости: кровь, слизь, желчь и черная желчь. Названия темпераментов были даны по названию жидкостей: холерический происходит от слова желчь, сангвинический - от слова кровь, флегматический - от слова слизь, меланхолический - черная желчь. Выраженность определенного типа темперамента Гиппократ объяснял преобладанием той или иной жидкости.

Показано, что термином «темперамент» в современной психологии обозначают *динамические* особенности психики человека, т.е. только темп, ритм, интенсивность протекания психических процессов.

В основе темперамента лежат основные свойства нервной системы человека и прослеживается взаимосвязь со строением тела (конституцией). Свойства темперамента плохо поддаются изменениям, так как они являются наследственными.

В литературных источниках по психологии отмечается, что темперамент обладает рядом характеристик:

активность – степень взаимодействия с окружающим миром;

реактивность - сила и длительность реакции после прекращения действия стимула;

темповые характеристики - скорость выполнения любых действий – речи, ходьбы, движений и др.;

эмоциональность;

тревожность;

чувствительность – тонкость восприятия внешнего мира;
регидность-пластичность – способность к быстрой перестройке в деятельности;

экстраверсия – обращенность вовне;

интроверсия – обращенность внутрь, на себя;

подчиненность- доминантность – склонность подчиняться или подчинять, быть ведомым или ведущим;

нейротизм – неуравновешенность, нестабильность.

Многие исследователи в области психологии придерживаются следующего определения понятия «темперамент»:

Темперамент – это врожденный биологический фундамент, на котором формируется целостная личность. Он отражает энергетику и динамические аспекты поведения человека, такие как подвижность, темп и ритмичность реакций, а также эмоциональность.

Выделяют 4 типа темперамента, которые представлены на рисунке 5.

Основные свойства:

сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный);

флегматик (сильный, уравновешенный, инертный);

холерик (сильный, неуравновешенный);

меланхолик (слабый).

Для демонстрации психологических различий в типах темперамента, в литературных источниках приводится такой пример. Четыре друга – холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик опоздали в театр. Как они поведут себя в данной ситуации? Холерик всеми способами попытается проникнуть в зрительный зал, временами проявляя даже агрессивное поведение, доказывая свою точку зрения по поводу опоздания. Сангвиник не будет проявлять особого беспокойства, оценит ситуацию, и побежит вверх по лестнице на ближайший ярус. Флегматик будет вести себя спокойно, без лишних волнений примет для себя правильное решение пойти в буфет, съесть мороженое, а потом досмотреть спектакль в своем бархатном кресле. Особо расстроится в данной ситуации меланхолик и скажет себе: «Мне конечно, в очередной раз не повезло», заплачет и пойдет домой.

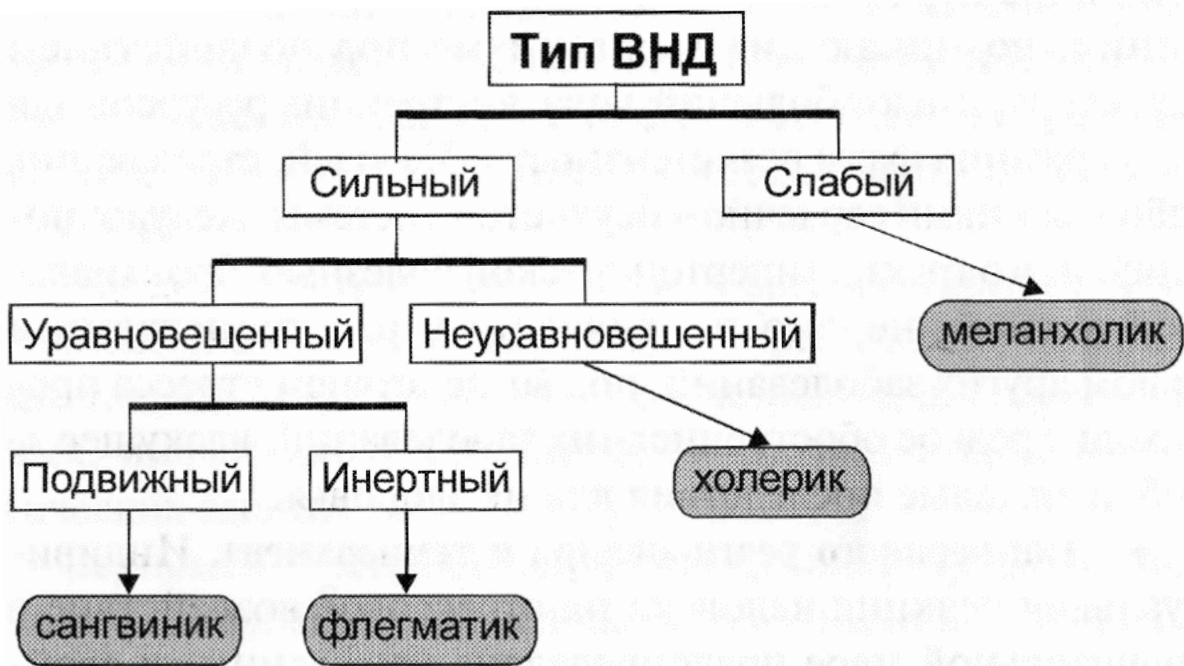


Рис. 5. Соотношение типов ВНД и темперамента

Отмечается, что в нашей стране, научный период изучения темперамента начался с работ И.П. Павлова, в которых он выделил ряд свойств нервной системы и описал типы: *сангвиник* – сильный тип нервной системы (т.е. нервные процессы обладают силой и продолжительностью), *уравновешенный* (т.е. нервные процессы уравновешены и сбалансированы), *подвижный* (возбуждение легко сменяется торможением, и наоборот). *Холерический темперамент* характеризуется силой нервных процессов и их неуравновешенностью (процессы возбуждения преобладают над торможением). *Флегматический темперамент* характеризуется силой нервных процессов, их уравновешенностью и инертностью. *Меланхолический темперамент* - это слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

Классификация И. П. Павлова представляет собой большую ценность, позволяя выделить в темпераменте черты, обусловленные свойствами нервной системы, и черты характера.

Описание типов темперамента.

Сангвиник – для него характерна высокая активность, эмоциональность, выразительность поведения, выносливость, умение справляться со стрессом и работать в экстремальных условиях.

Холерик – характерна высокая активность с преобладанием процессов возбуждения, подвижность выражается в быстрой смене настроения, возбудимость - во вспыльчивости, бурном выражении эмоциональных состояний, агрессии. Способны бороться со стрессом.

Флегматик – обладают выносливостью, высокой работоспособностью, но трудно побудить к действию, необходима мотивация и заинтересованность к предстоящей деятельности, для них характерны – спокойствие, умение управлять собой, выдержка, преданность, высокая стрессоустойчивость.

Меланхолик – слабая нервная система не позволяет справляться с большими нагрузками, с трудом работает в условиях стресса, конфликта, перегрузки, способен к сопереживанию, сочувствию, характерна эмоциональная ранимость.

Определенные психологические принципы характерны для каждого типа темперамента, которые необходимо учитывать при работе с представителями каждого из них.

1. *«Ни минуты покоя»*. Это принцип для работы с холериками. Учитывая особенности темперамента, холерик все время должен быть занят делом.

2. *«Доверяй, но проверяй»*. При всех плюсах сангвиника, ему характерны такие качества как: легкомыслие, общительность, ненадежность, поэтому необходимо контролировать, выполнил ли он обещанное.

3. *«Не торопи»*. Это принцип для работы с флегматиком. Главное не торопить, флегматик любит работать в индивидуальном режиме. В спокойном режиме достигают значительных результатов.

4. *«Не навреди»*. При всей доброжелательности, которая характерна меланхоликам, у них низкая работоспособность и такие качества как мнительность, застенчивость, ранимость. Нельзя кричать на меланхолика, делать резкие замечания, перегружать.

Личностные и индивидуальные особенности, влияющие на стрессоустойчивость.

1. *Гормональные особенности.* Показано, что низкий уровень кортизола в крови свидетельствует о повышенном уровне стрессоустойчивости. Многочисленные исследования выявили предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или раку при повышенном уровне этого гормона. Велика вероятность также депрессивного настроения.

2. *Уровень самооценки.* Важной составляющей самопознания человека является самооценка. Самооценка включает в себя оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, что формирует эмоционально-ценностное отношение к себе. Самооценка может быть заниженной, завышенной и нормальной. Установлено, что чем выше уровень самооценки, тем больше стрессоустойчивость.

3. *Уровень субъективного контроля.* Представлен в литературных источниках как характеристика степени независимости, самостоятельности и активности человека в достижении собственных целей. В зависимости от степени ответственности за свои поступки, выделяют *интерналов* и *экстерналов*.

Интерналы считают, что могут влиять на сложившуюся ситуацию и их действия направлены на решение конкретной проблемы. Беря все в свои руки, они обладают высокой стрессоустойчивостью.

Экстерналы начнут искать виноватых в сложившихся обстоятельствах и считаются более подверженными стрессовым воздействиям.

4. *Уровень личностной тревожности.* Характеризуется принятием большого количества ситуаций как угрожающие, сопровождающиеся чувством повышенной тревожности. Для поддержания инстинкта самосохранения необходим определенный уровень тревожности. Низкий уровень личностной тревожности приводит к повышению стрессоустойчивости.

5. *Баланс мотивации достижения и избегания.* В литературных источниках отмечается, что люди, мотивированные на достижение какой-либо цели, более стрессоустойчивы по сравнению с теми, кто мотивирован на избегание неудач. Исследователи стресса, в зависимости

от особенностей поведения, выделяют личностей типа А, личностей типа В, личностей типа Т.

Личности типа А. К этой группе относятся личности, которые работают 24 часа в сутки. Они активны, способны одновременно выполнять несколько дел. В ситуациях ожидания нетерпеливы, раздражительны, могут бурно выражать свои эмоции. По мнению ученых, особую опасность для здоровья представляет напряженная деятельность в сочетании с враждебным отношением к окружающему миру, повышая риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний. Отмечается, что тип А подразделяется на *тип А Враждебный* и *тип А Усердный*. К группе тип А Враждебный, относятся личности, с негативным, враждебным отношением ко всему, что их окружает, и состояние стресса представляет для них значительную угрозу. Личности второго типа, попадая в нестандартные условия, воспринимают их не как угрозу, а как вызов, что позволяет им самим управлять своей жизнью.

Личности типа В. Отличаются спокойствием и уравновешенностью, в значимой ситуации не теряют самоконтроль, самообладание, и не создают себе лишнего стресса. Здоровье этих людей вне опасности.

Личности типа Т. Исследователи стресса включили в эту группу личностей, которые не представляют своей жизни без каждодневного риска и называются «вечно рискующие». К этой группе можно отнести любителей экстремальных видов спорта. Прыжки с парашютом, полеты на дельтаплане, все это увлечения для личностей, легко умеющих работать в экстремальных условиях и справляться со стрессом.

Показано, что воспитание в себе необходимых качеств способствует формированию устойчивости к стрессу.

1.5. Состояние психической напряженности

В нестандартных ситуациях, таких как экзамены, соревнования, выполнение работы в условиях ограниченного времени, недостатка информации, возникает состояние *психической напряженности*. Состояние психической напряженности влияет на эффективность выполняемой работы. Умеренное психическое напряжение необходимо для повседневной жизнедеятельности и характеризуется активностью, хорошим самочувствием, успешным выполнением определенной деятельности с мотивацией на достижение высоких результатов. В ситуациях

повышенной ответственности возникает чувство дискомфорта, неуверенности, растерянности, что характеризует повышенное напряжение. В литературных источниках показано, что впервые определенная закономерность между уровнем психической напряженности и эффективностью деятельности была обнаружена в экспериментах Йеркса и Додсона в 1908 году. Проведенные исследования выявили зависимость скорости научения от силы мотивации. Установлено, что при умеренной мотивации, происходит наиболее успешное научение. Время научения увеличивается при слабой и слишком сильной мотивации. В научных работах отечественных психологов (В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, К.К. Платонов и др.) отмечается, что на поведение и эффективность деятельности влияет не только уровень психической напряженности, но и индивидуальные различия. Выделяют четыре формы поведения в экстремальных ситуациях.

1. *Напряженный тип поведения.* Люди с этим типом поведения в стрессовых условиях (экзамен, ожидание важных результатов) проявляют заторможенность, скованность, напряженность.

2. *Тормозной тип поведения.* В ответственных, неожиданных, экстремальных ситуациях проявляют почти полную заторможенность.

3. *Прогрессивный тип поведения* характерен для людей, способных в экстремальных ситуациях сконцентрироваться, мобилизоваться, принять правильное решение.

Психологи выделяют три основных способа для *профилактики повышения психической напряженности*:

- люди, собирающиеся работать в экстремальных условиях, должны проходить психологический отбор;
- воспитание эмоциональных, моральных, волевых качеств личности, способных оказывать влияние на психические состояния;
- создание благоприятного психологического климата.

Практическая работа № 1

СТРЕСС. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Цель работы: с помощью теста Спилбергера-Ханина оценить уровень тревожности на момент выполнения задания и уровень тревожности, характерный для вас обычно.

РТ – уровень тревожности на момент заполнения вопросника;
 ЛТ – уровень тревожности, отражающий привычное (долговременное) для вас состояние.

Ход работы: Прочитайте внимательно предложения и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, *как вы себя чувствуете в данный момент*. На вопросы необходимо отвечать быстро, не задумываясь долго, важна ваша первая реакция.

	Нет это не так	Пожа- луй, так	Верно	Совер- шенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Ход работы: Прочитайте внимательно предложения и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, *как вы себя чувствуете обычно*. На вопросы необходимо отвечать быстро, не задумываясь долго, важна ваша первая реакция.

21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я себя чувствую бодрым.	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций.	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

38.Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Задание 1. Рассчитать по формуле показатели реактивной (ситуативной) тревожности (РТ) :

$РТ = E_1 - E_2 + 50$, где E_1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18; E_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20);

Задание 2. Рассчитать по формуле показатели личной тревожности (ЛТ):

$ЛТ = E_1 - E_2 + 35$, где E_1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; E_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Задание 3. Оцените свои результаты по следующей шкале:

0 – 30 баллов - низкая тревожность;

31 – 45 баллов - умеренная тревожность;

выше 45 баллов – высокая тревожность.

Особого внимания требуют результаты, имеющие значительные отклонения показателей тревожности от «зоны психологического комфорта» (31-45 баллов). Если показатели тревожности высокий, то даются следующие рекомендации: сконцентрировать свое внимание на содержании деятельности, ее практической значимости и не бояться допустить какие-то ошибки, неточности в своей работе, что обязательно поможет уменьшить чувство тревоги за результат.

Если показатели тревожности низкие, в данном случае все должно быть направлено на пробуждение активности личности, заинтересованности и чувства ответственности.

Практическая работа № 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА. ПОНЯТИЯ ЭКСТРАВЕРСИИ И ИНТРОВЕРСИИ

Цель работы: исследование экстраверсии, интроверсии, нейротизма и типов темперамента личности с помощью адаптированного варианта опросника Г. Айзенка.

В качестве показателей основных свойств личности, автор двухфакторной модели Г. Айзенк использовал экстраверсию - интроверсию и нейротизм. Им также было введено понятие «психотизм», характеризующее склонность личности к агрессии, жестокости, аутизму.

Экстраверсия – это направленность личности на окружающих людей и события.

Показано, что характерными особенностями поведения экстраверта являются: общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, склонность к риску. Личностные качества: жизнерадостен, отзывчив, остроумен, уверен в своих способностях, всегда обязательен.

Интроверсия – направленность личности на ее внутренний мир.

Особенности поведения интроверта: любит одиночество, часто погружен в себя, испытывает трудности, при знакомстве с другими людьми, в большинстве ситуаций сохраняет спокойствие и уравновешенность, заранее планирует свою работу и не любит каких-либо перемен, обязательен в своих обещаниях, способен контролировать свое эмоциональное состояние и не ведет себя агрессивно.

Нейротизм – понятие, синонимичное тревожности, проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

Высокие показатели нейротизма наблюдаются у личностей, для которых характерны нестабильность, неуравновешенность нервно-психических процессов, эмоциональная неустойчивость, преобладающими качествами являются мнительность, тревожность, нерешительность, медлительность.

Низкие показатели нейротизма характерны для личностей, отличающихся эмоциональной стабильностью, спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

Ход работы: Необходимо ответить на предложенные вопросы быстро, не раздумывая, так как важна ваша первая реакция. На вопросы нужно отвечать «да» или «нет» знаком + в соответствующей графе. С помощью этих вопросов исследуются ваши личностные особенности. Работать вы должны самостоятельно.

Тест

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Считаете ли вы себя человеком безобидным?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать прежде, чем действовать?
6. Всегда ли сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что вам это не выгодно?
7. Часто у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вообще вы действуете и говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы «несчастный» человек, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно, ли что вы почти на все могли бы решиться, если дело пошло на спор?
11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с симпатичным(ной) незнакомцем (кой)?
12. Бывает когда-нибудь, что разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете под влиянием минуты?
14. Часто ли вас терзают мысли о том, что чего-либо не следовало делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Вы любите часто бывать в компании?
18. Бывают ли такие мысли, о которых неудобно рассказать друзьям?

19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли иметь поменьше друзей, но зато особенно близких?

21. Вы много мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете тем же?

23. Часто ли вас терзает чувство вины?

24. Всели ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в шумной компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Вы слывете за человека веселого и живого?

28. После того, как дело сделано, часто ли мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

32. Если хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочитать об этом в книге, чем спросить у друзей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли работа, которая требует пристального внимания?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Если бы вы знали, что никогда сказанное вами не будет раскрыто, всегда бы высказывались в духе общепринятого?

37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Вы раздражительны?

39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действий?

40. Верно ли, что вам не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Любите поговорить настолько, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если бы долго не могли видиться со своими знакомыми?
47. Можете ли назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых знаете, есть такие, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Обидитесь ли, если покритиковать ваши недостатки или недостатки вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Вам трудно внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
56. Любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли от бессонницы?

«Ключ» к опроснику

Показатель экстраверсии	Показатель нейротизма	Показатель искренности ответов
1.Да	2. Да	6. Да
3.Да	4.Да	12.Нет
5.Нет	7.Да	18.Нет
8.Да	9.Да	24.Да
10.Да	11.Да	30.Нет
13.Да	14.Да	36.Да
15.Нет	16.Да	42.Нет
17.Да	19.Да	48.Нет

Показатель экстраверсии	Показатель нейротизма	Показатель искренности ответов
20.Нет	21.Да	54.Нет
22.Да	23.Да	
25.Да	26.Да	
27.Да	28.Да	
29.Нет	31.Да	
32.Нет	33.Да	
34.Нет	35.Да	
37.Нет	38.Да	
39.Да	40.Да	
41.Нет	43.Да	
44.Да	45.Да	
46.Да	47.Да	
49.Да	50.Да	
51.Нет	52.Да	
53.Да	55.Да	
56.Да	57.Да	

Обработка результатов

1. После заполнения ответных листов, используя «ключ», нужно подсчитать баллы по показателям: Э - экстраверсия, Н - нейротизм, Л - ложь, при этом, каждый ответ, совпадающий с «ключом», оценивается как 1 балл.

2. Результаты записать в протокол.

3. При анализе результатов, необходимо опираться на показатели, представленные ниже.

Экстраверсия: 12- среднее значение; больше или равно 15 – экстраверт; больше или равно 19- яркий экстраверт; меньше или равно 9 – интроверт; меньше или равно 5 – глубокий интроверт.

Нейротизм: 9-13 – среднее значение нейротизма; больше или равно 15 – высокий уровень нейротизма; больше или равно 19 – очень высокий уровень нейротизма; меньше или равно 7 – низкий уровень нейротизма.

Ложь – меньше или равно 4 – норма; больше 4 – неискренность в ответах.

4.С помощью «Круга Айзенка» на основе полученных показателей экстраверсии и нейротизма определяется тип темперамента (рис. 6).

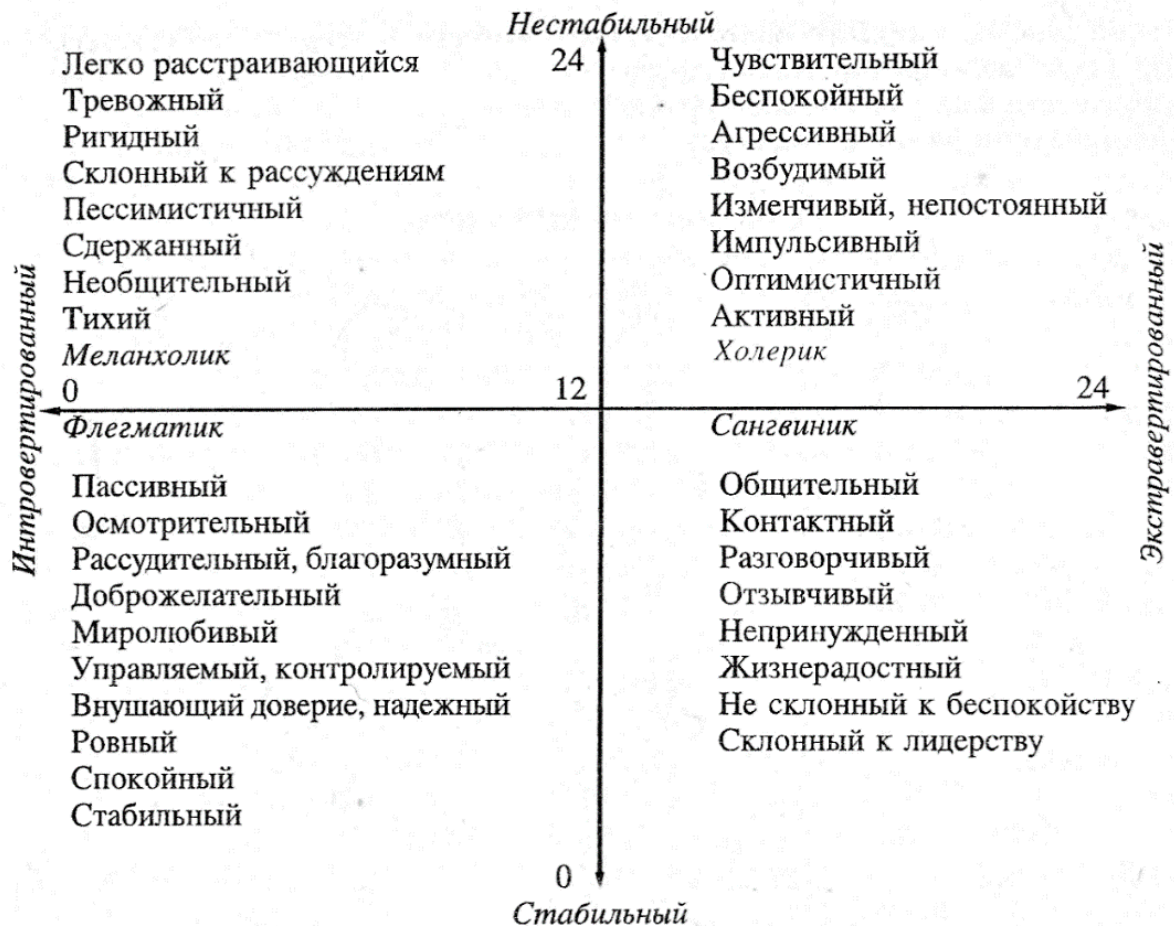


Рис. 6. «Круг Айзенка»

В индивидуальных заключениях необходимо оценить:

- уровневые характеристики показателей каждого испытуемого;
- тип темперамента;
- дать рекомендации по самокоррекции тех свойств личности, показатели которых оказались либо слишком высокими, либо очень низкими.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятию «стресс».
2. Всегда ли стресс вызывает негативные изменения в организме?
3. Какие виды стрессов вы можете назвать? Дать краткую характеристику.
4. Каковы проявления биологического (физиологического) стресса?
5. Каковы проявления психологического (эмоционального) стресса?
6. Назовите основные стадии в развитии «общего адаптационного синдрома».
7. Каковы реакции организма на воздействие стресса?
8. В чем заключается субъективная когнитивная оценка события?
9. На какие типы разделяются эмоциональные реакции организма при стрессе?
10. Каков механизм физиологической реакции организма?
11. Назовите основные виды поведенческих реакций.
12. На что направлены механизмы психологической защиты?
13. Дайте определения понятиям «психологическая защита», «защитные механизмы личности».
14. Охарактеризуйте влияние стресса на психофизиологическом уровне.
15. Влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости?
16. Каковы основные свойства темперамента?
17. Влияет ли темперамент на особенности поведения в нестандартных ситуациях?
18. Как соотносятся между собой типы ВНД и темперамента?
19. Какие психологические принципы необходимо учитывать при работе с представителями разных типов темперамента?
20. Во время стресса в организме резко увеличивается выработка глюкозы в печени. В чем заключается физиологический смысл этого явления?
21. Каково значение гормонов адреналина и норадреналина на начальных этапах стресс-реакции?

22. Люди с каким типом темперамента наиболее подвержены стрессу?

23. Дайте определения понятиям «экстраверсия», «интроверсия», «нейротизм».

24. Какие ситуации могут вызвать состояние психической напряженности? Приведите примеры.

25. Назовите четыре формы поведения в экстремальных условиях.

26. Какие способы применяются для профилактики повышения психической напряженности?

Контрольные тестовые задания

1. *Стресс это:*

а) неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;

б) специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;

в) ответная реакция организма на воздействие факторов среды.

2. *Выберите из предложенных вариантов те, которые относятся к симптомам стресса*

на психологическом уровне:

а) хорошее самочувствие и приподнятое настроение;

б) постоянное ожидание неудачи;

в) потеря интереса к другим людям;

г) доброжелательность, позитивный настрой;

д) затрудненное принятие решений.

3. *При реакции стресса, какие гормоны вырабатываются в коре надпочечников:*

а) глюкокортикоиды;

б) кортикотропный релизинг-гормон;

в) адренкортикотропный гормон;

г) минералкортикоиды;

д) адреналин, норадреналин.

4. Установите соответствие между этапами развития общего адаптационного синдрома и процессами, характерными для них:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Стадия тревоги. | А. Развиваются дезадаптивные нарушения приводящие к постепенному истощению защитных сил организма. |
| 2. Стадия сопротивления. | Б. Активация симпатико-адреналиновой системы, способствующая обеспечению организма энергией. |
| 3. Стадия истощения. | В. Наблюдается изменение гормонального фона, возрастает роль гормонов коры надпочечников. |

5. При реакции стресса, какие гормоны вырабатываются в мозговом веществе надпочечников:

- а) норадреналин и адреналин;
- б) катехоламины;
- в) тироксин;
- г) окситоцин и вазопрессин;
- д) глюкокортикоиды.

6. Что определяют копинг-механизмы:

- а) скоординированную работу симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы;
- б) субъективную когнитивную оценку происходящего события;
- в) характер адаптации к новой, сложной обстановке.

7. Какие сферы функционирования личности охватывают копинг-механизмы:

- а) когнитивную и эмоциональную;
- б) эмоциональную и поведенческую;
- в) когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

8. *Вытеснение* – как механизм психологической защиты - означает:

- а) невозможность вспомнить или воспринять информацию травмирующего характера;
- б) изгнание из памяти событий, травмирующего характера;
- в) не восприятие или отрицание информации, которая представляет угрозу.

9. *Рационализация* – как механизм психологической защиты – означает:

- а) проявление менее адекватного поведения;
- б) направление энергии на социально одобряемые творческие сферы деятельности;
- в) придумывание объяснений для своих неудач;
- г) применение различных обоснований для оправдания недопустимых форм поведения.

10. *Установите соответствие между типами темперамента и свойствами, характерными для них:*

- | | |
|----------------|--|
| 1. Сангвиник. | А. Слабая нервная система не позволяет справляться с нагрузками, с трудом работает в условиях стресса. |
| 2. Холерик. | Б. Характерна высокая активность, выразительность поведения, эмоциональность, умение справляться со стрессом. |
| 3. Флегматик. | В. Характерна высокая работоспособность, необходимость мотивации к действиям, спокойствие и высокая стрессоустойчивость. |
| 4. Меланхолик. | Г. Характерна высокая активность, возбудимость, вспыльчивость, умение справляться со стрессом. |

11. *Какие психологические принципы необходимо учитывать при работе с холериками:*

- а) «ни минуты покоя»;
- б) «не торопи»;
- в) «не навреди»;
- г) «доверяй, но проверяй».

12. *Какие психологические принципы необходимо учитывать при работе с меланхоликами:*

- а) «не навреди»;
- б) «не торопи»;
- в) «ни минуты покоя»;
- г) «доверяй, но проверяй».

13. *Каковы проявления напряженного типа поведения в экстремальной ситуации:*

- а) проявление заторможенности, скованности, напряженности;
- б) проявление решительности, умения принимать решения;
- в) проявление полной заторможенности.

Темы рефератов

1. Стресс. Виды стрессов. Способы борьбы со стрессом.
2. Предупреждение неблагоприятных эмоциональных состояний у школьников.
3. Эмоциональный стресс. Влияние на здоровье.
4. Основоположники учения о стрессе.
5. Механизмы психологической защиты.
6. Влияние личностных характеристик и физиологических особенностей человека на стрессоустойчивость.
7. Психологические особенности поведения в экстремальной ситуации.
8. Темперамент и его виды.
9. Профилактика психической напряженности.

Модуль 2. ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Цель: изучить понятие «фрустрация», рассмотреть различные виды поведения в ситуации фрустрации, определяемые возрастными особенностями, личностными свойствами, силой фрустратора и привлекательностью цели.

2.1. Фрустрация как специфическое эмоциональное состояние

Изучение природы стресса и его проявлений вызывает большой интерес в научных кругах в области психологии. Много исследований посвящено проблеме изучения фрустрации, которую многие авторы (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, А.И. Еремеева и др.) рассматривают как частную форму психологического стресса. Состояние фрустрации возникает при невозможности реализации потребностей. В литературных источниках приводятся примеры определений понятия «фрустрация».

Фрустрация – это психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задач.

Фрустрация – это состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи.

Состояние фрустрации – специфическое эмоциональное состояние, которое возникает, когда на пути достижения значимой цели человек встречает субъективно непреодолимое препятствие.

В состоянии фрустрации специфическое эмоциональное состояние может проявляться такими отрицательными переживаниями как разочарование, тревога, раздражение, отчаяние. Показано, что к возникновению фрустрации могут привести внешние (поведенческие) и внутренние (психологические) препятствия.

Источники фрустрации, основанные на личностных ограничениях:

- физические изъяны;
- ограниченная способность к выполнению определенных задач;

- одиночество;
- вина и неадекватный самоконтроль.

Обычные источники фрустрации:

- предвзятость;
- несостоятельность на работе;
- смерть близкого человека;
- случившееся чрезвычайное происшествие и др.

Выделяются факторы, влияющие на поведение в ситуации фрустрации: возрастные особенности, личностные свойства, привлекательность цели, сила фрустратора, объем психической энергии. Показано, что в фрустрационном поведении последовательно сменяют друг друга три стадии:

Фрустрация → Агрессия → Депрессия → Апатия

Фрустрационное поведение имеет пять основных видов.

1. *Двигательное возбуждение* – бесцельные и неупорядоченные поведенческие реакции.

2. *Апатия* – такой вид поведения характеризуется минимальным количеством движений, человек в таком состоянии может просто лежать и смотреть в потолок, проявляя безразличие и равнодушие.

3. *Агрессия и деструкция* – причинение вреда окружающим, проявление агрессии, нанесение ущерба.

4. *Стереотипия* – поведение, которое отличается повторением фиксированных форм поведения.

5. *Регрессия* – упрощение поведения, снижение конструктивности.

Изучая формы психологического стресса, Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева к условиям возникновения состояния фрустрации относят следующие факторы:

- 1) наличие цели, мотива конкретного действия, определенного плана;
- 2) наличие сопротивления (препятствия-фрустратора):
 - пассивное внешнее сопротивление (наличие барьера на пути к цели);
 - активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения);

-пассивное внутреннее сопротивление (неспособность выполнить намеченное);

-активное внутреннее сопротивление (муки совести).

Многочисленные исследования показали, что на фрустрацию человек может реагировать по-разному, проявляя положительные и отрицательные формы поведения.

Положительные реакции проявляются в преодолении препятствий, мешающих достижению цели. Показано, что многие открытия, достижения были стимулированы фрустрирующими событиями в жизни.

Отрицательные реакции проявляются в разных формах деструктивного поведения: агрессии, регрессии, фиксации, отказа, негативизма, репрессии.

Фиксация – поведение, при котором наблюдается повторение неэффективных способов поведения. Могут повторяться недейственные модели поведения.

Отказ – форма поведения, при которой индивид старается не участвовать в решении касающейся его проблемы, проявляя при этом апатичность. Это наиболее неблагоприятная форма поведения.

Репрессия – форма поведения, при которой наблюдается блокирование или вытеснение из сознания неприятных ситуаций, вопросов, направленных на решение проблемы. Для этой формы поведения подходит выражение: «проблема исчезает, если о ней не думать».

Негативизм – для этой формы поведения характерно отрицательное отношение не только к непосредственно вызывающей фрустрацию ситуации, но и к другим проблемам, имеющим какие-то черты сходства.

Очень важным показателем является *толерантность к фрустрации*. Это переменная величина, которая зависит от величины напряжения, типа ситуации, особенностей личности. Установлено, что превышение определенной пороговой величины уровня напряжения, может привести к деструктивным эффектам фрустрации. Сознательный отказ от фрустрирующих целей и выдвижение новых, более достижимых, характерен для личности с высоким уровнем толерантности к фрустрации.

2.2. Конфликт как источник стресса. Виды конфликтов

Многочисленные исследования, проведенные психологами и социологами показали, что в основе возникновения конфликта лежит одновременное возникновение двух или нескольких несовместимых потребностей, мотивов и начинаются, как правило, помимо воли и желания их участников. В конфликтной ситуации требования одних делают невозможным удовлетворение других, что способствует возникновению стресса, интенсивность которого приводит к истощению защитных сил организма.

Конфликт- представляет собой противостояние людей (межличностные конфликты) или групп с противоположно направленными интересами, мнениями, позициями, целями, достижение которых ущемляет интересы противостоящей стороны (групповые конфликты).

Классификация личностных конфликтов на виды:

1. *Внутриличностные конфликты.* Внутриличностный конфликт возникает в ситуации выбора альтернативного решения из двух равных по привлекательности, но взаимоисключающих друг друга.

2. *Межличностные конфликты.* В основе их возникновения может лежать психологическая несовместимость участников конфликтной ситуации, когда каждый старается навязать друг другу свою волю, мнение.

3. *Конфликты между личностью и группой.* В данной ситуации наблюдается противопоставление личных интересов интересам коллектива. Личность должна обладать такими качествами как амбициозность, упрямство, высоким уровнем самооценки.

4. *Групповые конфликты.* Характерной особенностью является высокий уровень экстремальности. Причины таких конфликтов не имеют особой значимости для конфликтующих людей. Конфликтная ситуация сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и серьезным психологическим ущербом для его участников.

Основные типы конфликтных личностей.

1. *Конфликтная личность демонстративного типа.* Часто становится источником конфликта, поведение эмоционально окрашенное, в ситуациях конфликтного взаимодействия чувствует себя нормально.

2. *Конфликтная личность ригидного типа.* Личности этого типа с большим трудом воспринимают точку зрения других, болезненно реагируют на замечания, обидчивы, обладают завышенной самооценкой.

3. *Конфликтная личность сверхточного типа.* Характеризуется повышенными требованиями к себе и к своей работе, обладает повышенной тревожностью, близко к сердцу воспринимает свои неудачи, высокие требования к окружающим.

4. *Конфликтная личность бесконфликтного типа.* Характеризуется повышенной внушаемостью, для нее важно мнение окружающих, стремится к компромиссу.

5. *Конфликтная личность неуправляемого типа.* Для личности этого типа характерно агрессивное, вызывающее поведение. Личности этого типа склонны обвинять других в своих неудачах и проблемах, не обладают способностью контролировать свои действия и поступки.

Разные виды поведения в конфликтной ситуации

Соперничество – противоборство, при котором идет открытая борьба за свои интересы.

Сотрудничество – деятельность, направленная на поиск решений, приемлемых для всех сторон.

Компромисс – решение спорных вопросов через взаимные уступки.

Избегание – желание выйти из конфликтной ситуации, не решая ее.

Приспособление – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.

Методы разрешения конфликтной ситуации

Устранение причин – считается наиболее эффективным методом в разрешении конфликтной ситуации. Показано, что при эмоциональном конфликте первоочередное значение имеет изменение установок по отношению друг другу, а не устранение причин конфликта. Важно перестать видеть в друг друге врага, соперника.

Изменение требований – при реализации этого метода один из участников конфликта идет на изменение своих действий. Возможна и такая ситуация, когда участники одновременно идут на уступки друг другу.

Борьба – этот метод считается самым жестким в решении спорных вопросов. Ярким примером конфликтной борьбы является борьба за власть.

Компромисс и консенсус - участники конфликта признают какое-либо положение и соглашаются с ним.

Практическая работа № 1 **ОЦЕНКА УРОВНЯ КОНФЛИКТНОСТИ**

Цель работы: оценить уровень конфликтности с помощью теста.

Для оценки уровня конфликтности нужно выбрать по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

- а) нет;
- б) только если имею на это веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

- а) только если люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя стихия.

4. Если вам приходится стоять в очереди, и кто-то идет вперед, ваша реакция?

- а) возмущаюсь в душе, но молчу;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- а) не буду возмущаться;
- б) молча посолю;
- в) сделаю замечание.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу. Ваша реакция?

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь замечанием;
- в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

- а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше в ней не участвовать;
- б) не скрою досаду, но отнесусь с юмором;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Интерпретация результатов: подсчитайте количество баллов, за каждое «а» - 4 балла; «б» - 2 балла; «в» - 0 баллов.

От 22 до 32 баллов – вы тактичны и миролюбивы, легко уходите от споров и конфликтов.

От 12 до 20 баллов – вы достаточно конфликтны. Прибегаете к конфликтам, если нет другого выхода и другие средства исчерпаны.

До 10 баллов – уровень конфликтности у вас очень высокий. Очень трудно приходится тем, кто находится с вами рядом. Обязательно нужно перебороть свой неуживчивый характер.

Практическая работа № 2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОСОБОВ РЕАГИРОВАНИЯ НА КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

Цель работы: определить с помощью теста К.Н. Томаса (1973) способы реагирования на конфликтные ситуации, склонность к соперничеству и сотрудничеству в группе.

В предлагаемом опроснике необходимо выбрать в каждой паре утверждений один из вариантов поведения, наиболее характерный для вас («а» или «б»). Поставьте знак + напротив соответствующего варианта ответа. Нужно отвечать быстро, важна ваша первая реакция.

1.а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.

2.а) Я стараюсь найти компромиссное решение.

б) Я пытаюсь уладить его с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3.а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4.а) Я стараюсь найти компромиссное решение.

б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5.а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.

б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.

б) Я стараюсь добиться своего.

7.a) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.a) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9.a) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.

б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.a) Я твердо стремлюсь добиться своего.

б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.a) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.a) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

13.a) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14.a) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15.a) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16.а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19.а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б) Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.

20.а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21.а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и другого человека.

б) Я отстаиваю свою позицию.

23.а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.

б) Я стараюсь убедить другого в необходимости компромисса.

25.а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26.а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27.а) Зачастую стремлюсь избежать споров.

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29.а) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30.а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Интерпретация результатов.

Необходимо подсчитать количество ответов, совпадающих с ключом, по каждому разделу опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). Например, если в первой паре утверждений выбран ответ «а» (1а), то ему присваивается 1 балл по разделу «Избегание», если утверждение «б» (1б), то – то 1 балл по разделу «Приспособление». Аналогичным образом оцениваются оставшиеся 29 пар поведенческих проявлений. После оценки всех пар, необходимо подсчитать общее количество баллов по каждому стилю поведения.

Задание 1.

С целью выявления наиболее предпочтительной формы социального поведения в ситуациях конфликта, полученные количественные оценки сравните между собой и сделайте вывод.

Задание 2.

Постройте график своего поведения в конфликтной ситуации, по аналогии с представленным (рис. 7), для этого подсчитайте сумму ответов (один ответ дает один балл) по каждому разделу (стилю) и определите собственный стиль поведения в конфликте.

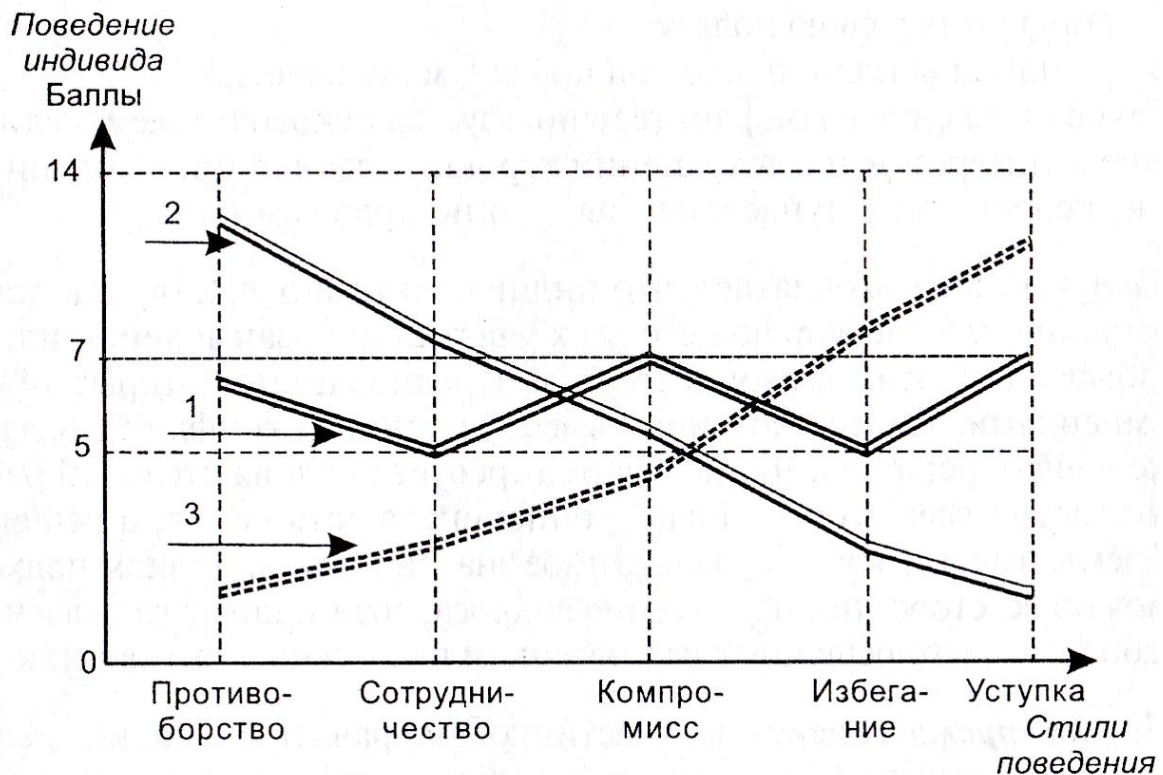


Рис. 7. Графическое изображение различных стилей поведения в конфликте в соответствии с текстом Томаса

1. Эффективное поведение в конфликте, это 5-7 баллов по каждому из стилей поведения, предполагает умение соизмерять свои возможности с возможностями оппонента, уметь уступать.

2. Авторитарное поведение (10-12 баллов по противоборству) показывает, что индивид способен отстаивать свои собственные интересы, настроен на лучшее.

3. Уступчивое поведение (10 баллов по уступке) предполагает, что индивид старается решать мирным путем спорные вопросы, иногда даже в ущерб своим собственным интересам.

Ключ опросника Томаса:

	Противо- борство	Сотрудни- чество	Компро- мисс	Избегание	Приспособ- ление
1.				А	Б
2.		Б	А		
3.	А				Б
4.			А		Б
5.		А		Б	
6.	Б			А	
7.			Б	А	
8.	А	Б			
9.	Б			А	
10.	А		Б		
11.		А			Б
12.			Б	А	
13.	Б		А		
14.	Б	А			
15.				Б	А
16.	Б				А
17.				Б	А
18.			Б		А
19.		А		Б	
20.		А	Б		
21.		Б		А	
22.	Б		А		
23.		А		Б	
24.			Б		А
25.	А				Б
26.			Б	А	
27.				А	Б
28.	А	Б			
29.			А	Б	
30.		Б			А

Практическая работа № 3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ (Л. АССИНГЕР)

Цель работы: определить достаточно ли корректное поведение у вас с окружающими и насколько комфортное общение с вами.

Подчеркните выбранный вами ответ. Суммируйте номера ответов.

1. Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного конфликта?

- а) Всегда.
- б) Иногда.
- в) Никогда.

2. Как вы ведете себя в критической ситуации?

- а) Внутренне кипите.
- б) Сохраняете полное спокойствие.
- в) Теряете самообладание.

3. Каким считают вас друзья?

- а) Самоуверенным и завистливым.
- б) Дружелюбным.
- в) Спокойным и независтливым.

4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

- а) Примите ее с некоторыми опасениями.
- б) Согласитесь без колебаний.
- в) Откажитесь от нее ради собственного спокойствия.

5. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

- а) Выдадите ему по первое число.
- б) Заставите вернуть.
- в) Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

6. Какими словами вы бы встретили свою вторую половину, из-за позднего прихода домой?

- а) «Что это тебя так задержало?».
- б) «Где ты торчишь допоздна?».
- в) «Я же волнуюсь».

7. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?

а) Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?

б) Вам все равно.

в) Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто вас не догнал.

8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?

а) Сбалансированными.

б) Легкомысленными.

в) Крайне жесткими.

9. Что вы предпримите, если не все удастся?

а) Пытаетесь свалить вину на другого.

б) Смиряетесь.

в) Становитесь впредь осторожнее.

10. Как вы отреагируете на сообщение о случаях распущенности среди современной молодежи?

а) «Пора бы уже запретить им такие развлечения».

б) «Надо создать им возможность организованно и культурно отдохнуть».

в) «И чего мы столько с ними возимся?».

11. Что вы ощущаете, если место, которое вы хотели занять, досталось другому?

а) «И зачем я только на это нервы тратил?»

б) «Видно, его физиономия шефу приятнее».

в) «Может быть, мне это удастся в другой раз».

12. Как вы смотрите страшный фильм?

а) Боитесь.

б) Скучаете.

в) Получаете искреннее удовольствие.

13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное мероприятие:

а) Будете нервничать во время заседания.

б) Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

в) Огорчитесь.

14. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

а) Обязательно стараетесь выиграть.

б) Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

в) Очень сердитесь, если не везет.

15. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

- а) Стерпите, избегая скандала.
- б) Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
- в) Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. Как вы себя поведете, если вашего ребенка обидели в школе?

- а) Поговорите с учителем.
- б) Устоите скандал родителям обидчика.
- в) Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. Какой, по-вашему, вы человек?

- а) Средний.
- б) Самоуверенный.
- в) Пробивной.

18. Что вы ответите подчиненному, с которым вы столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

- а) «Простите, это моя вина».
- б) «Ничего пустяки».
- в) «А повнимательнее вы быть не можете?».

19. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

- а) «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?».
- б) «Надо бы ввести телесные наказания».
- в) «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели».

20. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочитаете?

- а) Тигра или леопарда.
- б) Домашнюю кошку.
- в) Медведя

Интерпретация результатов:

Если в сумме получилось 36-44 балла. Вы достаточно честлюбивы, успешны в делах, самоуверенны, уровень агрессивности средний.

45 и более баллов. Для вас характерен высокий уровень агрессивности, что неблагоприятно сказывается на общении с коллегами и близкими людьми.

35 и менее баллов. Черты агрессивности для вас не характерны. Желательно проявлять больше решительности и уверенности в своих делах и поступках.

Контрольные вопросы и задания

1. Сформулируйте определение понятию «фрустрация».
2. Дайте определение понятию «состояние фрустрации».
3. Каковы основные проявления эмоционального стресса в состоянии фрустрации?
4. Каковы источники фрустрации, основанные на личностных ограничениях?
5. Каковы обычные источники фрустрации?
6. Какие факторы влияют на поведение в ситуации фрустрации?
7. Дайте характеристику основным видам фрустрационного поведения.
8. Каковы условия возникновения состояния фрустрации?
9. В чем проявляются положительные реакции на фрустрацию?
10. Каковы проявления отрицательных реакций на фрустрацию?
11. Что такое «негативизм»?
12. Дайте определение понятию «конфликт».
13. На какие виды подразделяются личностные конфликты?
14. Назовите основные типы конфликтных личностей.
15. Каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации?
16. Дайте характеристику методам разрешения конфликтной ситуации.
17. Каков уровень конфликтности у вас?
18. Назовите наиболее предпочтительные формы социального поведения в ситуации конфликта.
19. Каков ваш стиль поведения в конфликтной ситуации?
20. Назовите основные особенности агрессивного поведения.
21. Каков уровень вашей агрессивности?

Контрольные тестовые задания

1. *Фрустрация это:*
 - а) временное переживание гипертрофированного страха;
 - б) психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задач;

в) психическое состояние, возникающее в результате таких жизненных ситуаций, где субъекту не предоставляются возможности для удовлетворения некоторых его основных психических потребностей в достаточной мере, в течение достаточно длительного времени;

г) сильное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями.

2. Источниками фрустрации являются:

а) успехи в профессиональной деятельности;

б) позитивное отношение к окружающим;

в) несостоятельность на работе;

г) адекватный самоконтроль;

д) чрезвычайное происшествие.

3. Установите соответствие между видами фрустрационного поведения и соответствующей характеристикой:

1. Двигательное возбуждение. А. Упрощение поведения, снижение

2. Апатия. конструктивности.

3. Агрессия и деструкция. Б. Поведение, которое отличается повторением

4. Стереотипия. фиксированных форм поведения.

5. Регрессия. В. Причинение вреда окружающим, проявление агрессии, нанесение ущерба.

Г. Поведение с минимальным количеством движений, с проявлением безразличия и равнодушия.

Д. Бесцельные неупорядоченные поведенческие реакции.

4. Репрессия это:

а) форма поведения при которой наблюдается блокирование или вытеснение из сознания неприятных ситуаций, вопросов, направленных на решение проблемы;

б) поведение, при котором наблюдается повторение неэффективных способов поведения;

в) форма поведения, при которой индивид старается не участвовать в решении касающейся его проблемы, проявляя апатичность.

5.Негативизм это:

а) поведение с отрицательным отношением не только к ситуации, вызывающей фрустрацию, но и к другим проблемам, имеющим какие-то черты сходства;

б) поведение, при котором наблюдается вытеснение из сознания неприятных ситуаций;

в) поведение, направленное на преодоление препятствий, мешающих достижению цели;

г) поведение, характеризующееся негативным отношением к окружающим.

6. Конфликт это:

а) проявлении агрессии, причинение вреда и нанесение ущерба;

б) противостояние людей или групп с противоположно направленными интересами, мнениями;

в) проявление бурных и неадекватных реакций.

7.Особенность группового конфликта:

а) проявление сильных эмоциональных переживаний с серьезным психологическим ущербом для его участников;

б) проявление противостояния личных интересов интересам коллектива;

в) проявление психологической несовместимости участников конфликтной ситуации, когда каждый старается навязать друг другу свою волю, мнение.

8.Установите соответствие между типами конфликтных личностей и характерными чертами:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Демонстративного типа. | А. Агрессивное, вызывающее поведение, |
| 2. Регидного типа. | способны обвинять в своих неудачах других. |
| 3.Сверхточного типа. | Б. Повышенная внушаемость. Важно мнение других. Стремятся к компромиссу. |
| 4. Бесконфликтного типа. | |
| 5. Неуправляемого типа. | В. Повышенные требования к себе и окружающим. высокий уровень тревожности. |
| | Г. Обладают завышенной самооценкой. болезненно реагируют на замечания, обидчивы. |
| | Д. В ситуациях конфликтного взаимодействия чувствуют себя комфортно. |

9. Как вид поведения в конфликтной ситуации компромисс это:
- а) решение спорных вопросов путем сглаживания противоречий;
 - б) решение спорных вопросов путем открытой борьбы за свои интересы;
 - в) решение спорных вопросов через взаимные уступки.

10. Укажите методы разрешения конфликтной ситуации:

- а) устранение причин;
- б) обсуждение важной информации;
- в) решение текущих проблем;
- г) предъявление требований;
- д) борьба;
- е) консенсус.

11. Как можно охарактеризовать понятие «толерантность к фрустрации»:

- а) проявление разных форм деструктивного поведения;
- б) определенная пороговая величина уровня напряжения, превышение которой приводит к деструктивным эффектам фрустрации;
- в) пороговая величина уровня эмоционального напряжения, возникающая в ответ на сильный раздражитель;
- г) способность личности к отказу от фрустрирующих целей и выдвижению новых.

12. Укажите три стадии, которые последовательно проходит фрустрационное поведение :

- а) агрессию, депрессию, апатию;
- б) агрессию, апатию, депрессию;
- в) агрессию, двигательное возбуждение, апатию;
- г) агрессию, стереотипию, апатию.

Темы рефератов

1. Основные проявления эмоционального стресса.
2. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.
3. Методы разрешения конфликтной ситуации.
4. Агрессия как социально опасный вид поведения.
5. Психологическая помощь при высоком уровне конфликтности.
6. Психологическая помощь при высоком уровне агрессивности.

Модуль 3. ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель: формирование умений студентов быть готовыми к напряженным ситуациям педагогической деятельности с помощью развития навыков анализа и решения проблемных педагогических задач и ситуаций.

Профессия учителя сопряжена с большими эмоциональными нагрузками, и относится к разряду стрессогенных, предъявляющая высокие требования к состоянию физического и психического здоровья учителей. Многочисленные обследования педагогов свидетельствуют о низких показателях здоровья, которые имеют тенденцию к снижению по мере увеличения педагогического стажа.

Показано, что только 34% учителей, которые принимали участие в обследованиях, показали высокий уровень стрессоустойчивости и способности противостоять отрицательным воздействиям, обладая большими резервами самообладания и саморегуляции. У 40% обследованных были выявлены умеренные нервные расстройства и которые нуждались в психологической помощи. Исследования ситуативной тревожности (по методике Спилбергера), (А.К. Маркова, Л.М. Митина и др.) выявили у 80% учителей высокий уровень ситуативной напряженности и у 60% значительные показатели постоянной напряженности. Тревожные статистические данные свидетельствуют о том, что большое количество учителей в своей педагогической деятельности при взаимодействии с учениками склонны к проявлению агрессивной реакции, проявляющейся в грубости, несдержанности, оскорблениях, что является одной из причин невротизации школьников. Следовательно, одной из важнейших задач во время обучения студентов в институте, является формирование умения быть готовым к напряженным ситуациям педагогической деятельности с помощью развития навыков анализа и решения проблемных педагогических задач и ситуаций. В процессе анализа конфликтных педагогических ситуаций студенты приобретают навыки моделирования определенных форм поведения. Важной составляющей в процессе обучения является овладение студентами способами конструктивного разрешения конфликтных педа-

гогических ситуаций. В литературных источниках отмечается, что характерной особенностью деструктивных конфликтов является уход от выявления причин сложившейся сложной ситуации, и применение механизмов психологической защиты, направленных на сохранение целостности своего «Я». Показано, что учителями часто применяются такие «репрессивные меры» по отношению к ученикам, как одна из форм психологической защиты: записи в дневниках, выставление плохих оценок, выговоры. В большинстве таких ситуаций проявляются такие личностные особенности педагога как низкая эмоциональная устойчивость, неуверенность, повышенная тревожность и неуверенность. В связи с этим, особую важность приобретает овладение продуктивными способами разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Высокий уровень эмоциональной напряженности характерен и для школьников. Неблагоприятные стрессовые обстоятельства могут стать причиной развития неврозов, различных отклонений со стороны нервной системы. У подростков, в силу психофизиологических особенностей, преобладает высокий уровень тревожности, депрессивности, проявляющийся в снижении оптимистического восприятия будущего. Показано, что у 65% доминирует низкий уровень настроения, у трети – средний, высокий – у менее 10 %. Ухудшение нравственно-психологического климата в школах характеризуется и высоким процентом низкого уровня настроения старшеклассников – 70%, при этом средний уровень только у 20%, высокий – у 5%. Анализ приведенных данных свидетельствует о дискомфортных отношениях в системе «учитель-ученик», что определяет повышенный уровень стресса, эмоциональной напряженности.

Задание

Предложите способы и мероприятия, которые будут направлены на улучшение эмоционально-психологического климата в школах.

Практическая работа № 1 ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ

Цель работы: определение личностных качеств учителя, необходимых для педагогической деятельности.

Задание 1. Из предложенных ниже качеств их - 30, выберите 10 качеств, которые по вашему мнению, в наибольшей степени затрудняют педагогическое взаимодействие. Упражнение может выполняться сначала индивидуально, а затем в группах по 4-5 человек. Каждый в группе выступает, аргументируя свой выбор того или иного качества. После завершения обсуждения, представитель каждой группы озвучивает весь список качеств.

Список личностных качеств учителя

- | | | |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Вспыльчивость | 11. Медлительность | 21. Неискренность |
| 2. Прямолинейность | 12. необязательность | 22. Раздражительность |
| 3. Торопливость | 13. Забывчивость | 23. Благодушие |
| 4. Резкость | 14. Нерешительность | 24. Амбициозность |
| 5. Себялюбие | 15. Пристрастность | 25. Злобность |
| 6. Упрямство | 16. Придирчивость | 26. Агрессивность |
| 7. Обидчивость | 17. Бестактность | 27. Подозрительность |
| 8. Мстительность | 18. Лживость | 28. Злопамятство |
| 9. Сухость | 19. Беспринципность | 29. Притворство |
| 10. Педантичность | 20. Двуличие | 30. Равнодушие |

Задание 2. Из предложенных ниже 30 качеств, отберите 10, которые помогают в преодолении педагогических конфликтов.

Список личностных качеств учителя

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Справедливость | 16. Уверенность в себе |
| 2. Терпимость | 17. Инициативность |
| 3. Тактичность | 18. Импровизационность |
| 4. Ответственность | 19. Решительность |
| 5. Оптимизм | 20. Доброжелательность |
| 6. Принципиальность | 21. Терпеливость |

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 7.Требовательность к себе | 22.Артистизм |
| 8.Требовательность к ребенку | 23.Эмпатийность |
| 9.Самоуважение | 24.Целеустремленность |
| 10.Уважение личности ребенка | 25. Любовь к детям |
| 11.Доброжелательность | 26. Аккуратность |
| 12.Эмоциональность | 27.Энергичность |
| 13.Самообладание | 28.Деловитость |
| 14.Уравновешенность | 29.Альтруизм |
| 15.Демократичность | 30.Великодушие |

Практическая работа № 2

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА

Цель работы: ознакомить студентов с методикой самооценки и оценить уровень самооценки.

Для успешной организации процесса обучения очень важно, чтобы учитель был уверен в своих силах, обладал определенными компетенциями в сфере профессиональной деятельности, высокой самооценкой. К сожалению, большинство современных педагогов недооценивают свои возможности, в результате низкая самооценка способствует проявлению повышенной тревожности, неадекватному восприятию себя и окружающих, что в конечном итоге негативно отражается на педагогическом процессе.

Ход работы

Этап № 1:

-внимательно прочитайте все слова, характеризующие качества личности;

-каждое из этих качеств нужно оценить с точки зрения полезности, социальной значимости, желательности в пределах от 20 до 1 балла;

-то качество, которое по вашему мнению, является самым желанным, полезным, значимым оценивается в 20 баллов и оценку поставить в графе N^о бланка слева от качества;

-то качество, которое по вашему мнению, менее всех желательно, полезно и значимо оценивается 1 баллом, который нужно поставить слева от качества;

-остальные качества нужно оценить от 2 до 19 баллов по степени значимости, важно, чтобы ни одна оценка не повторялась;

-оценив все качества, загните левую часть бланка, чтобы баллы не были видны.

Этап № 2:

-качество, которое по вашему мнению, характерно вам в наибольшей степени оценивается 20 баллами и проставляется в графе N справа от качеств;

- качество, характерное для вас в наименьшей степени, оценивается 1 баллом;

-остальные качества нужно оценить от 2 до 19 баллов в зависимости от степени проявления;

-оценки не должны повторяться

Бланк самооценки личности

№	Качество	N	d	d ²
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Настойчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			

Упрямство

Беспечность

Застенчивость

$$r = 1 - 0,00075 \times Sd$$

Определение самооценки и интерпретация результатов тестирования.

1.Отогните левую часть бланка.

2.Начиная с верхней строки, из оценки, стоящей слева, вычтите оценку, стоящую справа, результат запишите в графе d , возведите его в квадрат и второй результат запишите в графе d^2 .

3.Сложите все значения с d^2 и запишите внизу полученную сумму.

4.Умножьте эту сумму на 0,00075.

5.Из единицы вычтите полученное произведение.

В результате вы определите *коэффициент ранговой корреляции r* , который может иметь значения от +1 до -1. Коэффициент отражает степень взаимосвязи между отношением человека к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя.

Чем ближе значение коэффициента к +1, тем выше самооценка, выражающаяся показателями коэффициента корреляции 0,62 – 0,85. Значения r , превышающие 0,85, Помогут свидетельствовать о завышенной самооценке, о некритичном отношении к себе.

Практическая работа № 3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ РЕФЛЕКСИВНОСТИ В ПРЕДМЕТНОЙ СФЕРЕ

Цель работы: определение уровня рефлексивности.

Рефлексия является одним из важнейших механизмов саморегуляции.

Рефлексия – это механизм отражения личностных смыслов и принципов действия посредством установления связей между конкретной ситуацией и мировоззрением личности, лежащий в основе самоконтроля и саморегуляции личности в общении и деятельности.

Рефлексия выполняет две основные функции: *контрольную и конструктивную.*

Контрольная функция проявляется в виде механизма отражения или использования результатов отражения для самоконтроля при выполнении определенного вида деятельности, или при общении.

Конструктивная функция заключается в активизации рефлексии и включения ее в процессы саморегуляции в деятельности, общении и поведении.

Для определения уровня рефлексивности в предметной сфере вам необходимо ответить на вопросы, выбирая один ответ из предложенных. Предложенные вопросы отражают вашу индивидуальность.

1. Стремитесь ли вы записать по возможности полнее все или большинство лекционных курсов?

а) Да -1 балл, б) Нет – 0 баллов.

2. При подготовке к экзаменам полагаетесь ли вы целиком на свою память или работаете с карандашом в руке?

а) Да -0 баллов, б) Нет – 1 балл.

3. Свойственно ли вам в процессе подготовки к экзамену контролировать, проверять себя, чтобы выяснить насколько хорошо усвоен материал?

а) Да -2 балла, б) Нет – 0 баллов.

4. Готовясь к экзаменам, доверяетесь ли вы целиком своей памяти или стремитесь записать основные положения, схемы, закономерности, факты?

а) Да-0 баллов, б) Нет – 1балл.

5. Если вы не успели приготовить материал, идете ли вы сдавать экзамен со своей группой или откладываете (по возможности) на 2-3 дня?

а) Да, иду на риск – 0 баллов, б) Нет, откладываю- 2 балла.

6. Стремитесь ли вы по каждой вынесенной на экзамен теме подготовить основные положения, тезисы для ответа?

а) Да – 1 балл, б) Нет – 0 баллов.

7. Напишите ваше мнение, полезны ли экзамены?

а) Да, я люблю экзамены, они помогают заново осмыслить материал – 2 балла, б) Нет, для меня они тяжелы – 0 баллов.

8. Обычно вы идете на экзамен подготовленными по всем вопросам?

а) Да -2 балла, б) Нет – 0 баллов.

9. Если вы беретесь за выполнение неинтересного для вас поручения, то обычно:

а) Стараетесь его выполнить как можно быстрее, не вдаваясь в подробности, лишь бы от вас отвязались – 0 баллов, б) Для вас результат ваших усилий слишком значим, чтобы что-то делать кое-как – 2 балла.

10. При выполнении значимого и интересного дела для вас главное:

а) Оценка окружающими того, что вы делаете – 0 баллов, б) Ваше собственное мнение – 2 балла.

11. Приступая к важному для вас делу, вы:

а) Стараюсь заранее все спланировать, составляете развернутый план предстоящих действий – 2 балла, б) Скорее действуете по обстоятельствам – 0 баллов.

12. Вы думаете что:

а) Не все надо одинаково тщательно – 0 баллов, б) Затрудняюсь сказать – 1 балл, в) Любую работу следует выполнять тщательно, если за нее взялся – 2 балла.

13. Вы настолько осторожны и практичны, что с вами случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

а) Да – 2 балла, б) Трудно сказать – 1 балл, в) Нет – 0 баллов.

14. В большинстве дел вы:

а) Предпочитаете рискнуть – 0 баллов, б) Не знаете – 1 балл, в) Предпочитаете действовать наверняка – 2 балла.

15. Вы принимаете решения:

а) быстрее, чем многие – 0 баллов, б) Не знаете – 1 балл, в) медленнее, чем большинство людей – 2 балла.

16. Усилия, затраченные на составление планов:

а) Никогда не лишние – 2 балла, б) трудно сказать – 1 балл, в) Не стоят этого – 0 баллов.

После ответа на все вопросы, найдите сумму баллов. Если сумма больше 15 баллов, то это повышенный уровень рефлексивности, что характеризует осторожность, мнительность, большое количество времени уделяется перепроверке собственных действий, решений и мнений. В большинстве ситуаций, этот алгоритм безошибочен, но нужно

помнить, что иногда нет слишком много времени на принятие какого-либо решения.

Варианты конфликтных педагогических ситуаций для самостоятельного решения студентами

Ситуация «Контрольная»

Звонок на урок. Учитель заходит в класс и видит, что задание для контрольной работы, написанное им на доске, стерто.

Предложите ваш вариант решения сложившейся ситуации.

Ситуация «Урок стоя»

Урок начался как обычно. Учитель вошел в класс. Ученики для приветствия встали. Но после слов педагога: «Здравствуйте, садитесь», - все продолжают стоять.

Как вы поступите в данной ситуации?

Ситуация «Конфликт»

У Оли испортились отношения с классной руководительницей. На ее уроках девочка не отвечает, при попытках объясниться дерзит или упрямо молчит. Просьбы и требования не выполняет, нарушает дисциплину, причем это делает демонстративно, подчеркивая свое неуважение к учительнице.

Что бы вы посоветовали учительнице?

Ситуация «Смелый поступок»

Артем, ученик шестого класса, на перемене вылез в окно и, пройдя по карнизу следующие три окна, снова забрался в класс. Классный руководитель видел по горящим глазам своих воспитанников, какое впечатление произвел на них поступок мальчика. Некоторые шептались между собой: «Вот это да! Какой он смелый, ничего не боится». Классный руководитель понимал, что среди ребят найдутся те, которые захотят повторить этот «геройский поступок». И в то же время ясно, что Артем действительно смелый мальчик.

Ваши действия?

Ситуация «Нарушитель тишины»

В пятом классе идет урок русской литературы. Учитель читает ребятам стихотворение. Тишину нарушает какой-то скрип. Учитель замечает, что Вова нарочно покачивается на стуле, привлекая внимание всего класса. Ребята уже не слушают учителя, а некоторые из них следуют его примеру.

Что делать в данной ситуации?

Ситуация «Войдите»

Урок биологии в девятом классе ведет молодая учительница. Через пять минут после начала урока с шумом раскрывается дверь и, нагло спросив разрешения войти в класс, на пороге останавливаются трое «трудных» учащихся. Учитель требует, чтобы они вошли, как подобает учащимся школы. Ребята выходят в коридор. Через минуту дверь открывается снова, и они вползают в класс на четвереньках...

Как нужно поступить учителю в этой ситуации?

Ситуация «Двойка»

Получив двойку на уроке английского языка, ученик шумно и демонстративно садится и начинает грубо высказываться в адрес учителя.

Каковы будут действия учителя?

Тренинг «Аукцион»

Цель: заинтересовать участников в обсуждении темы «Стресс»

Задание участникам тренинга. Все участники тренинга должны поделиться на группы по три человека. Каждой тройке по очереди необходимо назвать одну причину, вызывающую стресс педагога в школе. Ответ должен быть кратким, состоящим из 3-4 слов. После очередного высказывания преподаватель считает до трех, и если команда, которая должна была представить свой ответ, молчит, вместо нее за секунду до того, как преподаватель произнесет «три», отвечает любая другая тройка. Побеждает команда, которая последней называет причину стресса в школе.

Обсуждение. Преподаватель просит участников тренинга назвать еще причины стресса в школе, которые не были названы во время «аукциона» и задает вопрос: «Могло ли данное упражнение привести к возникновению стрессовой ситуации у участников занятия? Аргументируйте свой ответ».

Контрольные вопросы и задания

- 1.Какие личностные качества учителя в наибольшей степени затрудняют педагогическое взаимодействие?
- 2.Какие личностные качества учителя помогают в преодолении педагогических конфликтов?
- 3.Каковы причины ухудшения нравственно-психологического климата в школе?
- 4.Каким образом проявляется высокий уровень эмоциональной напряженности у школьников?
- 5.Каким образом проявляется высокий уровень эмоциональной напряженности у педагогов?
- 6.Что является важной составляющей в процессе обучения студентов преодолению напряженных ситуаций педагогической деятельности?
- 7.Каковы причины стресса в школе?
- 8.Какие вы можете предложить мероприятия, направленные на улучшение эмоционально-психологического климата в школе?

Модуль 4. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Цель: рассмотреть стресс как сложное явление, оказывающее на человека негативное и позитивное влияние.

4.1. Влияние стресса на организм человека

Сердечно-сосудистая система:

- повышение артериального давления;
- увеличение числа сердечных сокращений и сердечного выброса;

- повышенный уровень холестерина, накапливаясь на стенках кровеносных сосудов, нарушает ток крови в различных участках тела;
- возрастает риск развития ишемической болезни сердца.

Иммунная система:

- уменьшается количество лейкоцитов: фагоцитов и двух видов лимфоцитов (Т- клетки и В – клетки), которые участвуют в идентификации и разрушении веществ, инородных для организма;
- ослабленная иммунная система не способна защитить организм от любых инфекций.

Пищеварительная система:

- уменьшается секреция слюны во рту, именно поэтому во время стресса мы ощущаем сухость во рту;
- неконтролируемые сокращения мышц пищевода могут вызывать трудности с глотанием;
- выделение норадреналина вызывает спазм капилляров желудка, что приводит к прекращению образования слизи и разрушению защитного слизистого слоя на стенках желудка, в результате соляная кислота разъедает ткань желудка, приводя к образованию кровоточащей язвы;
- из-за изменения ритма сокращений толстой и тонкой кишок возможно возникновение диареи или запора;
- нарушения в области желчных и поджелудочных протоков могут спровоцировать холецистит или панкреатит.

Половая система:

- значительное выделение глюкокортикоидов снижает образование тестостерона, что может привести к импотенции;
- нарушение функций репродуктивной системы;
- увеличение риска выкидыша у беременной женщины.

4.2. Влияние напряженных условий на индивидуальные особенности организма

Важнейшей индивидуальной и социальной характеристикой является личностная адаптация человека к экстремальным ситуациям. Показано, что эффективное протекание регуляторных механизмов в

организме, является одним из признаков адаптации к факторам внешней среды. Адаптивное регулирование, вырабатываемое в процессе приспособления к факторам внешней среды, в дальнейшем не требует особого напряжения для сохранения на определенном уровне показателей жизненно важных соматических и психических процессов. Исследования, проведенные Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакиной, М.А. Уколовой (1990) позволили выявить зависимость проявления адаптивных реакций организма от силы воздействий. Им был предложен принцип количественно-качественной приспособительной деятельности организма, когда количество раздражителя определяет развитие качественно различных реакций. Отмечается, что в зависимости от силы воздействия в организме развивается три адаптивные реакции (рис. 8).

Реакция на слабые воздействия- реакция тренировки. Она включает три стадии.

1. *Стадия тренировки.* На этом этапе защитные системы организма приводятся в состояние «боевой готовности» и начинаясь через 6 часов после воздействия, длится 24-48 часов.

2. *Стадия перестройки.* Продолжительность - 1 месяц.

3. *Стадия тренированности.* Возрастает мощность защитных систем организма, что повышает резистентность организма.



Рис. 8. Адаптивные реакции организма в зависимости от силы воздействия раздражителя

Реакция на воздействия средней силы - это реакция активации, которая характеризуется быстрым подъемом активности защитных и

регуляторных систем организма. В развитии реакции активации выделяют три стадии.

1. *Стадия первичной активации.* Повышается двигательная активность. Начинается через 6 ч после воздействия и длится 24-48 часов.

2. *Стадия «стойкой активации».* Для развития этой стадии необходимы систематические повторения раздражителей средней силы. Возбужденность на этой стадии остается умеренно повышенной. В реакции «стойкой активации» выделяют: реакции спокойной и повышенной активации.

3. *Стадия резистентности* остается повышенной в течение некоторого времени после прекращения воздействия. Длительность этой стадии от 1-2 недель до полугода.

Реакция на сильные, чрезвычайные воздействия - стресс.

Реакция активации легко вызывается с помощью умеренных раздражителей положительных эмоциогенных зон мозга, а реакция тренировки и стресс – отрицательных эмоциогенных зон.

Адаптивно-компенсаторные механизмы

1. *Приспособительные механизмы.* В основе приспособительных механизмов - адаптация.

Отмечается, что с помощью приспособительных механизмов определенные структурно-функциональные элементы системы адаптируются к изменившимся факторам среды и сопровождаются неспецифическими перестройками структур организма.

2. *Защитные механизмы* проявляются на определенных этапах онтогенеза. Компенсация, лежащая в основе защитных реакций, и осуществляемая специализированными защитными структурными элементами организма, способствует осуществлению *саногенеза*, т.е. ре-адаптации организма. Организм, адаптированный к условиям борьбы с повреждающим факторам, при возникновении «поломки» структур, отвечает развитием патогенеза. Показано, что воздействию длительных стрессов, одним из главных патологических проявлений является нарушение иммунной и нейроэндокринной систем. Иммунная и нейроэндокринная системы являются наиболее важными для восстановления организма от негативных воздействий стресса.

Нейрорегуляторные соотношения адаптации.

Первая фаза адаптации – *аварийная*. На этом этапе раздражение определенной силы приводит к возбуждению симпатической нервной системы и выделению адреналина. На протяжении последующего периода - *переходной фазы*, наблюдается изменение гормонального фона за счет активации гипофизарно-адреналовой системы. На третьей фазе - этапе *устойчивой адаптации*, ткани получают повышенное энергетическое, пластическое и защитное обеспечение, в результате деятельности структур, мобилизованных глюкокортикоидами и выделяемыми в тканях биологически активными веществами. Отмечается, что переходная фаза стойкой адаптации развивается, если адаптогенный фактор достаточной силы и продолжительности воздействия. При недостаточной силе воздействующего фактора и кратковременности действия аварийная фаза прекращается и адаптация не формируется.

Составляющие индивидуальной адаптации.

Отражение филогенетического пути организма и его индивидуальность являются составляющими индивидуальной адаптации, и определяют как форму, так и ее содержание (рис. 9).

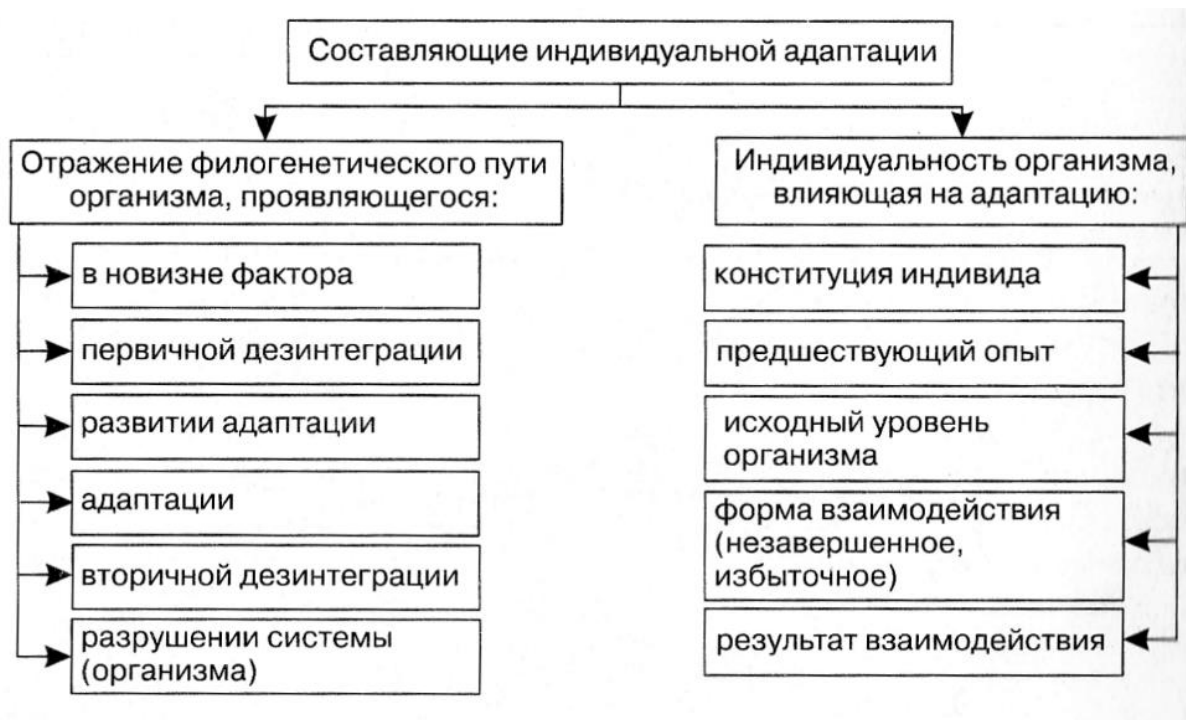


Рис. 9. Индивидуальная адаптация

Отмечается, что длительная экстремальная ситуация оказывает на человека неблагоприятное воздействие, что проявляется в конфликтности, нарушениях в поведении, социальных девиациях. Многочисленные исследования, проведенные на представителях опасных профессий (В.И. Лебедев, 2002), подводниках, летчиках, космонавтах позволили выявить присутствие у них постоянной готовности к действиям, сопровождающейся психической напряженностью. Показано, что это закономерная реакция на опасность. Эффективным действиям в напряженной ситуации способствуют устойчивые индивидуально-психологические особенности личности (тип высшей нервной системы) и временные функциональные психофизиологические особенности. Установлено, что возникновение психического стресса связано с субъективными особенностями восприятия.

Способы управления адаптацией.

Способы управления адаптацией представлены на рис. 10.



Рис. 10. Способы управления адаптацией

К социально –экономическим относятся мероприятия, направленные на улучшение условий жизнедеятельности, включающие в себя создание безопасной социальной среды, улучшение жилищных условий, качества питания.

Физиологические способы управления адаптацией направлены на формирование неспецифической резистентности организма (рис. 11).

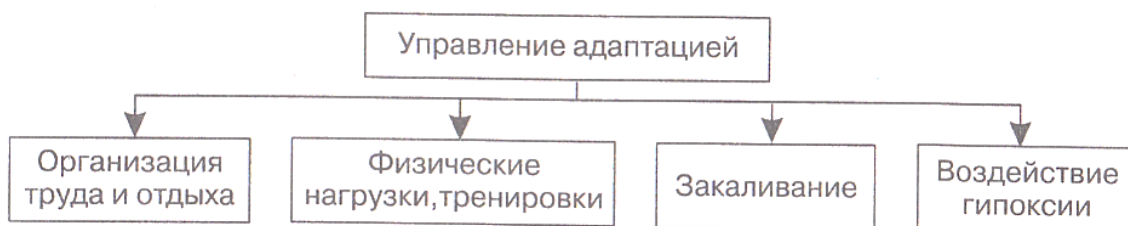


Рис. 11. Физиологические способы управления адаптацией

Физические упражнения являются эффективным средством повышения иммунологических свойств организма и сопротивляемости неблагоприятным факторам среды. В результате систематические занятия спортом, при соблюдении основных требований, направленных на предупреждение переутомления и перенапряжения, способствуют повышению выносливости организма.

Закаливание включает в себя целый комплекс мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма. Низкие температуры, как один из важнейших факторов закаливания, способствуют тренировке адаптации и укреплению здоровья.

Эффективным способом повышения сопротивляемости организма является использование *гипоксии*. Многочисленные исследования показывают, что неспецифическая резистентность организма повышается при дозированном использовании гипоксии в виде тренировочного пребывания человека на высоте 2-2,5 тыс. метров в сочетании с умеренной физической нагрузкой. Механизм воздействия основан на повышении активности гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в условиях гипоксии.

Таким образом, степень эффективности адаптации зависит от силы воздействующих факторов и индивидуальных особенностей организма.

Практическая работа № 1 СПОСОБНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ В НАПРЯЖЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Цель работы: определение эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции и умений действовать в напряженных обстоятельствах.

Данный тест позволяет определить характерологические свойства: эмоциональную устойчивость, способность к саморегуляции, мотивационно-энергетический компонент, стабильность действий, помехоустойчивость. Тест состоит из 22 вопросов, отвечая на которые, нужно обвести кружочком букву, соответствующую выбранному вами варианту ответа (Мокшанцев Р.И., 2001; Никифоров Г.С., 2003). Используя ключ, подсчитайте количество баллов по каждому из четырех факторов теста.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в соревнованиях, в конкурсах, на экзаменах?

- а) в спокойном состоянии, практически не волнуетесь;
- б) в состоянии повышенного возбуждения;
- в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы волнуетесь на таких мероприятиях?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

3. Точно ли вы оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний в напряженных ситуациях?

- а) обычно не задумываюсь об этом;
- б) иногда;
- в) да.

4. Нравится ли вам выступать в контрольных упражнениях на результат?

- а) да;
- б) не могу сказать определенно;
- в) нет

5. Можете ли вы в течение наиболее важного для вас периода поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- а) да;
- б) бывают колебания;
- в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника исполнения задания в ситуациях соревнования, конкурса, экзамена?

- а) да;
- б) бывают колебания;
- в) нет.

7. Сильно ли вам мешают неожиданные помехи?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

8. Мешает ли вам волнение выступить наилучшим образом в соревнованиях, на конкурсе, на экзамене?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

9. Вы полностью «выкладываетесь» на важных соревнованиях?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

- а) да, сильно расстраивают;
- б) быстро забываются;
- в) не придаю им большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете наилучшего результата?

- а) при строгом сознательном контроле своих действий;
- б) при автоматическом выполнении;
- в) нечто среднее.

13. Бывает ли у вас во время действия в социально-напряженных обстоятельствах серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат ваших действий?

- а) да;
- б) иногда;
- в) практически не бывают.

14. Возникает ли у вас при успешном сопротивлении трудным обстоятельствам чувство «скорее бы все заканчивалось»?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед напряженными обстоятельствами?

- а) за несколько дней до их наступления;
- б) накануне;
- в) непосредственно перед их наступлением.

16. Трудно ли вам отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях, конкурсах, экзаменах?

- а) да;
- б) нет;
- в) могу отключиться, но не надолго.

17. Проводите ли вы специальную психологическую настройку самого себя непосредственно перед началом соревнования, конкурса, экзамена?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет, не провожу.

18. Можете ли вы, если считаете нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другой?

- а) нет;
- б) обычно не нуждаюсь в этом;
- в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной, конкурсной борьбы, экзамена при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

- а) нет;
- б) не всегда;
- в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

- а) нет;
- б) обычно не нуждаюсь в этом;
- в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте, на ответственном для вас конкурсе и т.п.?

- а) да, могу отказаться от многих жизненных благ;
- б) этой проблемы передо мной не возникало;
- в) нет.

22. Каково ваше отношение к напряженным ситуациям, типа спортивных соревнований, конкурсов, экзаменов?

- а) это весьма трудное дело;
- б) это праздник;
- в) и то и другое.

Степень выраженности фактора

1. Эмоциональная устойчивость :

0 баллов : средний уровень устойчивости и надежности;
от -1 до -12 : пониженный уровень устойчивости и надежности;
от +1 до +5 : повышенный уровень устойчивости и надежности.

2. Способность к саморегуляции:

0 баллов: средний уровень;
от -1 до -10: пониженный уровень;
от +1 до +6: повышенный уровень.

3. Мотивационно-энергетический компонент:

0 баллов: средний уровень;
от -1 до -10: пониженный уровень;
от +1 до +8: повышенный уровень.

4. *Стабильность действий, помехоустойчивость:*

0 баллов: средний уровень;

от -1 до -6: пониженный уровень;

от +1 до +3: повышенный уровень.

Подсчет баллов

	а	б	в		а	б	в
1.	-2	-1	+1	8.	-2	-1	+1
2.	-2	0	+1	9.	+1	-1	-2
3.	-2	-1	+1	10.	+1	-1	-2
4.	+1	0	-1	11.	+1	-1	-2
5.	+1	-1	-2	12.	+1	-1	0
6.	+1	-1	-2	13.	-2	0	+1
7.	-2	-1	+1	14.	-2	0	+1

	а	б	в
15.	-2	-1	0
16.	-2	+1	-1
17.	-	-	-
18.	-2	-1	+1
19.	-2	-1	+1
20.	-1	0	+1
21.	+1	-1	-2
22.	-1	+1	+1

Характерологические свойства

1. *Эмоциональная устойчивость:*

- интенсивность эмоционального возбуждения;

- колебания этого возбуждения;

- влияние эмоциональной устойчивости на особенности поведения в напряженных обстоятельствах.

2. *Способность к саморегуляции:*

- умение контролировать и оценивать свое эмоциональное состояние;
- умение влиять на свое эмоциональное состояние с помощью самовнушения и саморегуляции;
- умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- умение контролировать свои действия.

3. *Мотивационно-энергетический компонент:*

- умение переносить социально-напряженные условия, принимать решение и действовать;
- стремление работать в условиях повышенной психической напряженности;
- полная отдача в ходе действий в социально-напряженных ситуациях.

4. *Стабильность действий, помехоустойчивость:*

- устойчивость к неблагоприятным воздействиям;
- умение стабильно выполнять определенные действия в напряженных условиях;
- устойчивость внутреннего функционального состояния.

Практическая работа № 2
ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА
ПО АНАМНЕСТИЧЕСКОЙ СХЕМЕ

Цель работы: определить тип темперамента и дать характеристику основным свойствам темперамента.

Методика выполнения работы. По предложенной схеме можно работать индивидуально, изучая собственный темперамент и в парах, анализируя темперамент друг у друга. Внимательно читая каждое утверждение, после ответа на него, нужно проставить оценки в протокол, используя рекомендуемую шкалу. После ответа на все утверждения, необходимо произвести количественную обработку протокола. Сложить в каждой из трех граф баллы со знаком плюс и отдельно со

знаком минус, перевести их в проценты (за 100% принимается общее число оценок за вычетом прочерков, если они есть, умноженное на максимальный балл) и записать полученные данные в протокол. На основании полученных данных, написать заключение о выраженности силы, уравновешенности и подвижности нервной системы, при помощи шкалы:

50% и более- высокая;

49% - 25% - средняя;

24% - 0% - низкая.

Соответствующие границам цифры со знаком плюс характеризуют высокую, среднюю и низкую выраженность силы, уравновешенности и подвижности нервной системы, со знаком минус – слабость, неуравновешенность и инертность нервной системы.

В заключении определяется тип темперамента и дается характеристика основным свойствам темперамента: активность, резистентность, сензитивность, эмоциональную возбудимость, темп реакций, пластичность - регидность, экстраверсию- интроверсию.

Свойства темперамента:

Активность –энергичность, работоспособность, выносливость при овладении новым и сложным материалом в напряженных условиях и при нарастании утомления (показатели 1-4 и др.).

Резистентность – устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, которые тормозят или ослабляют деятельность, например, как опасность и ответственность (показатели 5-8 и др.), неудачи (показатели 9-10 и др.), факторы, ослабляющие внимание (показатели 13-15, 22 и др.).

Сензитивность – повышенная чувствительность к слышимым, видимым, тактильным и другим помехам – раздражителям (отрицательные оценки показателей 13-14 и др.), душевная ранимость по отношению к замечаниям и другим негативным воздействиям (отрицательные оценки показателей 11-12 и др.).

Эмоциональная возбудимость – способность к бурному проявлению эмоций по незначительному поводу, повышенная впечатлительность (показатели 46-47, отрицательная оценка показателя 25 и др.),

под влиянием монотонной деятельности (отрицательные оценки показателей 17, 28 и др.), при ожидании важных событий (отрицательные оценки показателей 18-21, 23-24, 26-27, 29-32 и др.).

Темп реакций- быстрота и медлительность при выполнении движений, речи, мыслительных процессов, переключения внимания и т.п. (показатели 33-37, 41-42, 48 и др.).

Пластичность-регидность. Быстрота, легкость и гибкость приспособления к факторам среды, все это характерно для пластичности, инертность, неподвижность, постоянство – характерны для регидности. Эти свойства находят свое применение при характеристике привычек и навыков (показатели 37-38 и др.), привыкании к новым людям (показатели 41-45 и др.).

Экстраверсия – направленность личности на окружающий мир.

Интроверсия – направленность личности на ее внутренний мир (показатели 9-12, 20-27, 39-43 и др.).

Анамнестическая схема показателей свойств нервной системы:

Показатели силы нервной системы:

1) в конце каждого занятия не чувствую усталости и поэтому усваиваю данный материал, не хуже, чем в начале, даже если мне неинтересно;

2) в конце учебного дня занимаюсь с той же активностью и продуктивностью, что и начале;

3) сохраняю высокую работоспособность до конца продолжительных и нагрузочных ренировочных занятий;

4) быстро восстанавливаю силы после напряженных тренировочных занятий и соревнований;

5) в ситуациях опасности действую смело, легко подавляя излишнее волнение, неуверенность и страх;

6) склонен к риску, к «острым» ощущениям;

7) на собраниях смело высказываю свое мнение;

8) стремлюсь участвовать в ответственных соревнованиях и выступаю на них лучше, чем на тренировках;

9) неудачные попытки (при решении задачи, сдаче зачета, экзамена) мобилизуют меня на достижение поставленной цели;

10) в случае неудачного выступления, продолжаю борьбу за высокий результат;

11) порицания родителей, учителей (неудовлетворительная оценка, выговор) оказывают положительное влияние на мое состояние и поведение;

12) безразличен к насмешкам и попыткам остро подшутить надо мной;

13) легко сосредотачиваю и поддерживаю внимание во время умственной работы, несмотря на помехи (шепот, разговоры, ремонтные работы);

14) легко сосредотачиваю внимание при выполнении любой работы несмотря на посторонние шумы, присутствие посторонних людей и т.п.;

15) участие в соревнованиях более сильного соперника мобилизует мое внимание, поведение;

16) после спора, ссоры и других неприятностей легко успокаиваюсь и сосредотачиваюсь на нужной деятельности.

Показатели уравновешенности нервных процессов:

17) спокойно, терпеливо делаю трудную и неинтересную работу (на занятиях в институте, дома и т.п.);

18) в ситуациях ожидания сохраняю собранность, спокойствие, терпеливость;

19) у меня отсутствуют срывы в ожидании начала важного мероприятия (зачета, экзамена);

20) накануне ответственного события (экзамена, зачета, выступления) мое поведение не отличается от обычного;

21) как правило, крепко сплю перед серьезными испытаниями (экзаменами, выступлениями, соревнованиями);

22) отношусь спокойно к необъективному судейству на соревнованиях и к другим недостаткам их организации;

23) способен сдерживать себя, могу быстро успокаиваться;

24) в волнующих ситуациях (спор, ссора, конфликт) проявляю спокойствие и хладнокровие, владею собой;

25) для меня не характерны вспыльчивость и раздражительность по незначительному поводу;

26) проявляю сдержанность, самообладание при неожиданном известии о предстоящем выступлении, зачете, участии в каком-то мероприятии;

27) легко храню в секрете интересную новость;

28) способен терпеливо многократно выполнять разнообразные, требующие кропотливой работы действия (овладение навыками применения бинтовых повязок);

29) тщательно и неторопливо готовлюсь к началу любого важного дела;

30) настроение мое обычно ровное, устойчивое;

31) активность в учебе, в быту и т. п. проявляется равномерно, без периодических подъемов и спадов;

32) у меня равномерная и плавная речь, сдержанные движения.

Показатели подвижности нервных процессов:

33) легко усваиваю сложные задания на учебных занятиях и стремлюсь скорее начать их выполнение;

34) часто допускаю ошибки, даже грубые, из-за того, что спешу;

35) к выполнению новых заданий приступаю сразу, без долгих размышлений;

36) быстро реагирую на изменение условий соревнований;

37) быстро приобретаю новые навыки и умения на занятиях и в жизни, без особого труда могу их изменить;

38) легко исправляю свои ошибки;

39) легко и быстро привыкаю к новым условиям жизнедеятельности;

40) легко завожу новые знакомства;

41) быстро переключаюсь от покоя к делу, втягиваюсь в работу (на учебных занятиях, при выполнении домашних заданий);

42) могу быстро переходить от одной работы к другой, от одного задания к другому;

43) люблю, когда задания часто меняются;

44) легко и быстро засыпаю, просыпаюсь и встаю;

45) легко переключаюсь от переживания неудач и неприятностей к какой-либо деятельности;

46) у меня часто меняется настроение по незначительному поводу;

47) чувства мои ярко проявляются в мимике и выразительных движениях;

48) моя речь и движения обычно быстрые, но могу заставить себя говорить и двигаться медленно.

Шкала оценки свойств нервной системы

Выраженность признаков, характеризующих свойства нервной системы баллы

Утвердительный ответ:

а) в высшей степени +3

б) в средней степени +2

в) в малой степени +1

Неопределенный ответ 0

Отрицательный ответ:

а) в малой степени -1

б) в средней степени -2

в) в высшей степени -3

Протокол оценки свойств нервной системы

Свойства нервной системы					
Сила		Уравновешенность		Подвижность	
№ показателя	оценка	№ показателей	оценка	№ показателей	оценка
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
.		.		.	
.		.		.	
15		31		47	
16		32		48	

Для каждого свойства нервной системы подсчитайте:

Сумму баллов со знаком +;

Сумму баллов со знаком -;

Алгебраическую сумму баллов в %

Контрольные вопросы и задания.

1. В чем заключается позитивное влияние стресса на организм человека?
2. Какую опасность представляет повышенный уровень стресса на основные системы организма?
3. Какие адаптивные реакции развиваются в организме в зависимости от силы воздействий?
4. Назовите три стадии, характерные для развития адаптивных реакций в ответ на слабые воздействия.
5. Назовите три стадии, характерные для развития адаптивных реакций, в ответ на воздействия средней силы.
6. Какова ответная реакция организма при воздействии сильных, чрезвычайных воздействий?
7. Каким образом проявляются адаптивно-компенсаторные механизмы?
8. Назовите составляющие индивидуальной адаптации.
9. Назовите основные способы управления адаптацией.
10. Дайте характеристику физиологическим способам управления адаптацией.
11. Каково значение физических упражнений в достижении устойчивой адаптации?
12. Каково значение закаливания, как одного из физиологических способов управления адаптацией?
13. Гипоксия как одно из средств повышения адаптивных возможностей организма.

Модуль 5. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Цель: рассмотреть способы саморегуляции и регуляции во время действия напряженных факторов.

5.1. Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации

Педагогическая деятельность связана с большими эмоциональными нагрузками, поэтому будущему педагогу важно владеть способами саморегуляции своего эмоционального состояния. В литератур-

ных источниках по психологии приводятся примеры наиболее эффективных способов саморегуляции. Отмечается, что упражнения для релаксации мышц лица, выполняемые на основе словесных самоприказов, со временем будут способствовать и изменению эмоционального состояния. Упражнения для релаксации мышц лица выполняются чередованием напряжения и расслабления различных мышц, концентрируя внимание на процессе этих действий с помощью самоприказов и самовнушения. Умение сознательно осуществлять контроль за частотой и глубиной дыхания можно рассматривать в качестве еще одного необходимого и эффективного способа стабилизации своего эмоционального состояния. В зависимости от продолжительности задержки дыхания изменяется варьирование вдоха и выдоха. Вегетативная нервная система иннервирует дыхательные пути, при вдохе, возбуждаются нервные окончания симпатического нерва, нервные импульсы от которых передаются к внутренним органам, активизируя их деятельность. При выдохе, осуществляется возбуждение нервных окончаний блуждающего нерва, которые оказывают тормозящее воздействие на деятельность внутренних органов. Эти закономерности лежат в основе дыхательной гимнастики.

Выделяют *успокаивающий* тип дыхания, при котором постепенно удлиняется выдох до продолжительности удвоенного вдоха. *Мобилизующее* дыхание отличается удлиненным вдохом, при котором дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

С целью саморегуляции эмоционального состояния дыхательную гимнастику можно применять в учебном процессе. *Успокаивающее* дыхание наиболее эффективно применять перед началом ответственных мероприятий: зачета, экзамена, выступления, выполнение которого, приведет к снижению уровня психической напряженности, избыточного возбуждения. Этот тип дыхания устраняет нервно-психические последствия стрессовых, конфликтных ситуаций, помогает эффективно бороться с бессонницей.

С целью устранения процессов утомления, переутомления, сонливости, усталости у студентов и преподавателей, вызванных чрезмерными нагрузками учебного процесса, целесообразно применять *мобилизующее* дыхание, как компонент дыхательной гимнастики. Установлено, что выполнение этих упражнений способствует повышению концентрации внимания, активизации учебной деятельности, стабилизации эмоционального состояния.

В зависимости от механизма дыхательных движений выделяют четыре типа дыхания – *ключичное, грудное, диафрагмальное и полное.*

Эффективность дыхательной гимнастики увеличивается, если она применяется с таким важным способом эмоциональной саморегуляции, как *сознательная концентрация внимания.*

Концентрация – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности.

Управление вниманием можно рассматривать как основу концентрации, которое основано на основных свойствах внимания:

- на способности сосредотачивать свое внимание на определенном предмете;

-на развитии произвольного внимания, с помощью волевого сосредоточения;

-на умении переключать свое внимание с одного объекта на другой.

Другими эффективными приемами саморегуляции эмоционального состояния являются *воображение* или *визуализация.*

В научной литературе по психологии подробно рассматриваются механизмы воображения, с помощью которых человек достигает состояние душевного равновесия. Понятие *визуализация* характеризуется как *способность создания внутренних образов в сознании человека с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений.* Погружаясь в приятные ощущения, испытанные человеком ранее, происходит абстрагирование от напряженных, стрессовых ситуаций. Показано, что разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», особенностью которых является окрашивание представлений в нужный цвет, в соответствии с моделируемым эмоциональным состоянием. Установлено, цветовая гамма обладает сильным эмоциональным действием на нервную систему. С целью преодоления страха, неуверенности, сильного волнения перед наступлением напряженных ситуаций (зачета, экзамена, соревнования, выступления) можно применять упражнения «вдохновения». В ходе выполнения этих упражнений происходит «репетирование» предстоящего ответственного события обязательно в условиях успеха, с применением цветовых и пространственных представлений.

Техника выполнения упражнений «вдохновения»:

-предпочтительнее выполнять их утром или днем;

-внимание тренирующегося строго сосредоточено от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветовым тонам (красный, желтый, оранжевый цвета) или, в отдельных случаях, к внутреннему;

- использование музыкального сопровождения: в начале упражнения может звучать спокойная, плавная музыка, сменяясь быстрой и ритмичной.

Таким образом, представленные способы и приемы саморегуляции эмоционального состояния, могут успешно применяться в учебном процессе с целью развития эмоциональной устойчивости педагога.

5.2. Методы психофизиологической регуляции в напряженных ситуациях

Цель: вооружить студентов методами регуляции своего эмоционального состояния во время действия и после воздействия стрессовых факторов.

Анализ литературных источников показал (Елканов С.Б., 1989; Черникова О.А., Дашкевич О.В., 1971; Семенова Е.М., 2006), что существуют эффективные способы, направленные на саморегуляцию и регуляцию эмоционального состояния во время действия стрессовых факторов. Применение этих способов способствует повышению уровня эмоциональной устойчивости, сохранению здоровья, оптимистического настроения и профессиональной активности, что особенно важно в подготовке будущих педагогов. Профессиональная деятельность учителя во многих ситуациях педагогического взаимодействия связана с чрезмерными эмоциональными нагрузками, которые могут спровоцировать развитие заболеваний психосоматического, неврогенного характера. Проблема охраны и восстановления здоровья педагога в настоящее время наиболее актуальна. Необходимые профессионально важные качества, такие как: выносливость, активность, оптимизм, доброжелательность, терпеливость, во многом определяются умениями преодоления стресса и контроля эмоционального состояния.

Одним из эффективных способов управления стрессом является *медитация* (Гринберг Д., 2004). Показано, что с помощью медитации можно помочь больному при пищевых расстройствах. Важным условием при проведении медитации является тишина.

Медитация – это способ самовнушения, позволяющий регулировать свое психическое состояние.

Методика медитации

Сядьте поудобнее в кресло, закройте глаза и произносите про себя слово «раз» при вдохе и слово «два» при выдохе. Ритм дыхания контролировать не нужно, дышать нужно естественно. Выполнять это упражнение необходимо в течение 20 минут. Лучше медитировать два раза в день. После медитации откройте глаза, потянитесь и неторопливо вставайте.

В литературных источниках даются рекомендации, соблюдение которых поможет медитацию провести правильно, что приведет к снижению уровня психической напряженности и стабилизации эмоционального состояния.

1. Считается, что наиболее подходящим временем для медитации является утро, сразу после пробуждения и время перед обедом.

2. Перед медитацией нужно исключить прием продуктов, стимулирующие обмен веществ: кофе, чай, кола. Не рекомендуется курить, никотин является также стимулятором. В процессе медитации обмен веществ замедляется.

3. Для контроля времени не ставьте будильник, звонок которого приведет вас в чувство слишком быстро.

4. Во время медитации нужно расслабиться и получать удовольствие. Проблемы, вызывающие состояние стресса никуда не денутся, но с течением времени может измениться ваше отношение к ним. После медитации они не будут казаться катастрофическими.

Аутогенная тренировка

Описание этого метода можно найти в трудах ученых Э.Джексона, Н.Линдемана, Г. Миллер-Хегемана, Г. Персиваля, Г.С. Беля-

ева, В.И. Евдокимова, В.С. Лобзина, В.Л. Марищука, М.М. Решетникова, Л.И. Шпаченко. Показано, что аутогенная тренировка рассматривается как метод самовнушения, при котором достигается расслабление мускулатуры (релаксация), а далее в этом состоянии, влияние на функции *организма* осуществляется проведением самовнушений. Основываясь на приведенные данные, аутогенной тренировке можно дать следующее определение.

Аутогенная тренировка – способ мышечной релаксации и самовнушения, с помощью которого осуществляется регулирование своего психического состояния.

Анализ научных исследований показал, что этот метод может эффективно применяться для лечения, так и для профилактики неврозов и различных функциональных нарушений в организме. Аутогенная тренировка является действенным средством управления психикой человека в экстремальных ситуациях.

Показано, что классическая методика аутогенной тренировки делится на две ступени: *первая, или начальная (АТ-1), и вторая, или высшая (АТ-2).*

АТ-1. Во время выполнения задания нужно принять удобное положение.

1. *Вызывание ощущения тяжести.* Мысленно повторяют: «Я совершенно спокоен (спокойна)» 1 раз; «Моя правая (левая) рука тяжелая» (6 раз); «Я спокоен (спокойна) 1 раз После 4-6 дней выполнения упражнения ощущение тяжести становится отчетливым.

2. *Вызывание ощущения тепла.* Мысленно повторяют: «Я спокоен (спокойна)» (1 раз); «Мое тело тяжелое» (1раз); «Моя правая (левая) рука теплая» (6 раз). В последующем внушение тепла распространяется на вторую руку, ноги, все тело. Переходят к формуле «Обе руки теплые...обе ноги теплые...все тело теплое».

3. *Регуляция ритма сердечной деятельности.* Упражнение начинается с формулы: «Я спокоен (спокойна)». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Необходимо положить руку на область сердца и произнести 5-6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично». Важно научиться считать сердцебиение.

Упражнение считается успешно выполненным, если удастся влиять на ритм и силу сердечной деятельности.

4. *Регуляция дыхания.* Применяется формула внушения: «Я спокоен (спокойна)... мои руки тяжелые и теплые... мое сердце бьется сильно, спокойно и ритмично... Я дышу спокойно, глубоко и равномерно». Последнюю фразу нужно повторить 5-6 раз. В дальнейшем фразу можно сократить «Я дышу спокойно».

АТ-2. К этой группе относятся упражнения, основной целью которых является тренировка процессов воображения (со способностью к визуализации представлений). В основе упражнений лежит медитация.

Массаж и акупрессура

Эффективным методом способствующий релаксации напряженных мышц является массаж. Существует много разных форм массажа (рис. 13). Наиболее широкий спектр применения у *акупрессурного массажа*.

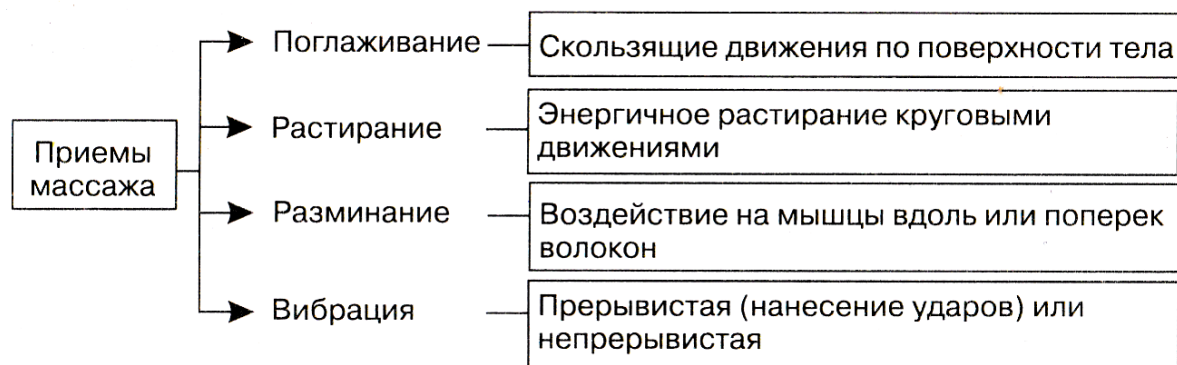


Рис. 13. Основные приемы массажа

Акупрессурный массаж - это давление на точки, в области которых чаще всего появляются узлы и очаги напряжения.

Для того чтобы акупрессурный массаж выполнять правильно, необходимо знать расположение точек.

Делая массажные движения, нужно помнить, что нельзя осуществлять давление на позвоночник, только по бокам от позвоночника, а также сильно давить на шею и на область внизу шеи.

Каково значение массажа?

- помогает уменьшить психическую напряженность, тревожность и воздействие стресс-факторов;
- успешно применяется у детей с целью успокоения с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
- применяется для лечения булимии у подростков;
- помогает снизить болевой синдром;
- для стабилизации эмоционального состояния и уменьшения депрессии;
- улучшения функции иммунной системы.

Установлено, что отличными средствами для борьбы со стрессом, для восстановления после продолжительных физических нагрузок являются массаж в сочетании с термовосстановительными процедурами в русской бане или сауне, что отражает рис. 14.

Русская баня способствует:

- расслаблению работающих мышц;
- снижению очагов возбуждения в коре головного мозга;
- выводу из организма продуктов метаболизма;
- восстановлению эмоциональной устойчивости.

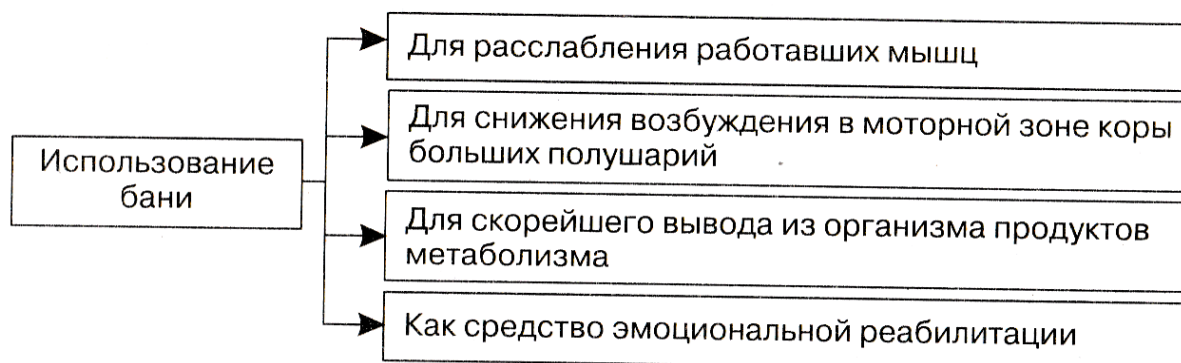


Рис. 14. Использование термовосстановительных процедур после физических нагрузок

Хорошим средством для борьбы со стрессом является метод *аромафитоэргономика*.

Аромафитоэргономика – применение растительных ароматов с целью воздействия на психическое, эмоциональное и функциональное состояние человека.

Эфирные масла добавляют в смесь для массажа, рефлексомассажа, растирания, или могут быть использованы в качестве компонента для аромалампы с целью ароматизации воздуха. Наряду с массажем и аромафитоэргономикой используется и музыкальное кондиционирование, совместное применение которых способствует оптимизации психического состояния человека, мобилизации функциональных возможностей организма на фоне проявления эмоционального и физического переутомления.

Практическая работа **МЕТОДЫ И СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ** **И САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО** **СОСТОЯНИЯ**

Методы саморегуляции во время действия стрессовых факторов.

1. Во время повышенного уровня психической напряженности с помощью метода самоубеждения, самовнушения спокойствия и выдержки, можно проговорить: «Я не обращаю внимание на неприятности», «Я совершенно спокоен».

2. Для стабилизации эмоционального состояния можно применять дыхательные упражнения: сделать глубокий вдох, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выдохнуть, выпуская воздух через рот ровной струей.

3. Применение образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном предмете (зрительных, звуковых и других ощущениях).

4. Прежде чем ответить, нужно сосчитать до десяти.

5. Попытаться даже в сложной, неприятной для вас ситуации найти что-то комическое, мысленно представив обидчика в смешной ситуации.

6. Использование метода – отвлечение. Представьте ситуацию, в которой вы себя чувствуете уверенно и комфортно.

Применение приемов саморегуляции эмоционального состояния, после воздействия стрессовых факторов.

С целью стабилизации психологического состояния после воздействия стрессовых факторов можно применять следующие приемы эмоциональной саморегуляции:

1. Можно умыться холодной водой, смочить лоб, виски.
2. Постараться сосредоточиться на каком-либо предмете, находящимся в комнате. Отвлечение внимания будет способствовать уменьшению внутреннего стрессового состояния.
3. Уменьшению внутреннего напряжения будет способствовать и рассмотрение предметов, находящихся за окном.
4. Медленно, небольшими глотками выпить стакан воды.
5. Представить, что вы находитесь в приятной обстановке.
6. Для восстановления психологического состояния можно применять физиологические механизмы разрядки, которые проявляются в виде плача, смеха, желания с кем-то поговорить.
7. Необходимо помнить, что не нужно принимать ни каких решений, находясь в стрессовой ситуации, так как неадекватно оцениваем происходящее. Нужно успокоиться и все обдумать.
8. Можно пересмотреть значимость для себя, сложившейся ситуации по типу: «Не очень -то и хотелось», «ну и ладно, ничего страшного не случилось». Даже из неприятной ситуации можно извлечь что-то положительное, применив прием «зато».

Упражнение «Падение» (Ключников С., 2002)

Это упражнение поможет подготовиться к стрессовой ситуации, или снять нервное напряжение после воздействия неблагоприятных факторов.

Методика выполнения:

1. Для выполнения упражнения стоять нужно прямо, ноги на ширине плеч.
2. Руки поднять над головой, встать на цыпочки, при этом представляя, что вы тянетесь за чем-то приятным, например, хотите сорвать яблоко.

3. Постепенно расслабить ступни, опустить их на пол. Одновременно позволить рукам расслабиться, но не опуская их, постепенно опустить только кисти.

4. Позволить рукам свободно «упасть» в стороны. Опустить плечи, но не сутулиться.

5. Позволить верхней части тела свободно «упасть» вниз, при этом корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.

6. Согнуть колени немного, ноги должны быть полностью расслаблены.

7. Сконцентрироваться на ощущениях в спине. Постепенно выпрямиться, принимая естественно расслабленное положение.

Методика релаксации во время сессии (Корчагина Т.Д., 1989)

Для того чтобы добиться положительных результатов в применении этой методики, необходимо тщательное усвоение приемов. Автор отмечает, что занятия по овладению методикой, могут проводиться вначале с группой, а затем индивидуально в виде домашнего задания.

Наибольшей эффективности можно достичь, если заниматься утром сразу после пробуждения и вечером перед сном. В это время отмечается заторможенное состояние коры головного мозга.

Текст для релаксации студентов во время сессии

1. Я отдыхаю. Я расслаблен.

Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости.

Я отдыхаю.

2. Дышу свободно и легко.

Дышу ровно и спокойно.

3. Сердце успокаивается.

Все реже сокращения сердца.

Оно бьется ровно и ритмично.

Спокойно и ровно бьется сердце.

4. Расслаблены мышцы правой руки.

Расслаблены мышцы левой руки.

Плечи расслаблены и опущены.

Руки расслаблены.

Чувствую тяжесть рук.

Приятное тепло чувствую в руках.
5. Расслаблены мышцы левой ноги.
Расслаблены мышцы правой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Они неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло чувствую в ногах.
6. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
7. Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разглажен.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Углы губ опущены.
Расслаблены мышцы рта.
Все лицо спокойное, расслабленное.
8. Я отдохнул. Чувствую себя свежим.
Дышу глубже и чаще.
С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц.
Дышу глубоко.
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.
Потягиваюсь.
Открываю глаза.
9. Тело напряжено как пружина.
Хочется встать и действовать.
Сегодня ответственный день. Экзамен.
Я полон сил и бодрости.
Много и упорно готовился.
Уверен в своих силах.
10. Быстро встать.
Заняться гимнастикой.

Упражнение «Переименование». Авторы этого упражнения рекомендуют рассматривать негативные происшествия с позитивной точки зрения. Например, если у вас повышенный уровень экзаменационной

тревожности, необходимо относиться к экзамену как к торжественному мероприятию, на котором можно блеснуть своими знаниями и узнать что-то новое, а не воспринимать экзамен как угрозу провала.

Методика выполнения дыхательных упражнений (Алексеев А.А, 1997; Габдреева Г.Ш. 1981; Синдомирский М.Е, 2001)

1. Для выполнения дыхательных упражнений нужно сесть на стул боком к спинке стула, при этом спина должна быть прямой, а мышцы шеи расслаблены.

2. Глаза нужно закрыть, руки положить на колени, важное условие, сосредоточиться на своем дыхании.

3. Дышать нужно через нос.

4. В течение нескольких минут необходимо контролировать свое дыхание. Оно должно быть легким, свободным и ритмичным.

5. После продолжительного вдоха выполняется продолжительный выдох, которые повторить несколько раз.

6. Очень важно при выполнении дыхательных упражнений контролировать ритм дыхания. Ритмичность способствует снижению нервного напряжения, оказывая противострессовое воздействие.

7. Выполняя медленный вдох, нужно успеть в среднем темпе сосчитать от одного до шести. Далее - пауза. Тренировать ритмичность дыхания необходимо в течение 2-3 минут.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 1. «Отдых»

Для выполнения этого упражнения нужно выпрямить спину, ноги поставить на ширину плеч. Вдох. На выдохе низко наклониться, при этом голова и руки должны свободно свисать к полу. Дыхание должно быть глубоким и находиться под постоянным контролем. Находиться в таком положении 1-2 минуты. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка»

Стрессовые ситуации, вызывающие повышение уровня психической напряженности, приводят к сдерживанию дыхания. Одним из спо-

собов восстановления и расслабления является высвобождение дыхания. Для достижения успокаивающего эффекта, необходимо дышать медленно, спокойно и глубоко в течение трех минут. При выполнении упражнения можно закрыть глаза, представлять себе что-то приятное и что неприятности исчезли.

Упражнение 3. «Дыхание с облегчением»

При выполнении этого упражнения нужно вспомнить события, которые вызвали у вас неприятные ощущения, ухудшение настроения и самочувствия. Вспоминая неприятности, нужно контролировать свои ощущения в данный момент. Дышать при этом нужно глубже животом, представляя, что с каждым выдохом становится легче. В действительности, лучше становится с каждым выдохом. Продолжительность выполнения упражнения 5-7 минут. На последних минутах сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения, насколько улучшилось настроение и как изменился эмоциональный фон.

Упражнения на визуализацию (Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В., 1998; Митина Л.М., 1994)

Упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция преподавателя. Для выполнения этого упражнения нужно удобно сесть, дыхание должно быть ровным и спокойным. Закройте глаза и представьте себе, что вы маленький поплавок в океане. Вы без цели двигаетесь туда, куда дует ветер и несут океанические волны. Большая волна накрывает вас, и вы скрываетесь под водой, но вновь выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания, тепло солнца и волны океана, поддерживающие вас. Опишите свои ощущения, возникающие у вас во время воображения себя поплавком в большом океане.

Упражнение «Визуализация моря»

Инструкция преподавателя. Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Вам очень тепло и жарко. Вам очень хочется искупаться. И вы направляетесь по горячему песку к морю. Подходите к самой кромке прибоя. И вы бросаетесь в воду. Какая же холодная сегодня

вода. Вода обжигает вас, но вы не боитесь холода, вы уже плывете, активно работая руками и ногами. Вы привыкли к воде, ощущаете теплоту. Вы плывете как дельфин – стремительно и быстро. Перевернулись на спину и отдыхаете. Вам тепло и приятно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

Упражнение «Убежище»

Инструкция преподавателя. Представьте себе, что у вас есть крепкое, надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда это необходимо. Мысленно опишите как оно выглядит. Оно может быть в виде личного корабля, таинственного замка, шалаша... Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы отправляетесь в убежище. В этом убежище вы чувствуете себя в безопасности и можете приятно проводить время, отдыхать, слушать музыку. Можно фантазировать на эту тему в любое время. Закройте глаза на несколько минут и войдите в свое личное убежище.

Рефлексия:

- Что вы представили во время выполнения упражнения?
- Смогли ли вы вообразить всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?

Упражнение «Вызов эмоции»

Инструкция преподавателя:

Вспомните самые приятные и счастливые моменты вашей жизни, которые вызывали чувства радости, восторга. Представьте себе, что данная ситуация повторилась, вызывая у вас положительные эмоциональные переживания. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, тактильные сопровождали это состояние. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы в дальнейшем, можно было воспроизвести их по собственному желанию. Очень полезно для здоровья начинать день, вспоминая приятные события своей жизни, которые вызвали у вас хорошее настроение. Положительная эмоциональная зарядка поможет настроиться на доброжелательные взаимоотношения с близкими и коллегами.

Упражнения на концентрацию внимания

С целью саморегуляции эмоционального состояния, преодоления тягостных мыслей и негативных психических состояний, с большой эффективностью можно применять упражнения, направленные на концентрацию внимания. Работа с такими упражнениями позволяет длительное время удерживать внимание на каком-либо предмете или объекте, вызывающим приятные эмоциональные переживания, таким образом, переключая внимание с того, что связано с тревогой, сомнениями, переживаниями, страхами, напряженностью. Непроизвольная переключаемость внимания наглядно продемонстрирована на рис. 12. Если посмотреть на него, можно увидеть старуху и молодую женщину. Определите для себя, на какое изображение вам смотреть приятнее и постарайтесь удерживать свое внимание на нем как можно дольше.



Рис. 12

Выполнение упражнений, направленных на концентрацию внимания, будут способствовать совершенствованию навыков сосредоточения внимания на предметах и объектах, вызывающих у нас положительные эмоции и ощущения, такие как, например, приятные вкусовые ощущения, чувство тепла и расслабления во всем теле, красивые зрительные образы, значимые воспоминания, которые помогут пережить высокое психическое напряжение и справиться со стрессом.

Упражнения на сюжетное воображение (Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А., 1977)

Цель упражнений: научиться моделированию разных эмоциональных состояний, уравновешиванию процессов возбуждения и торможения.

Упражнение «Зрительные образы»

При выполнении этого упражнения предлагается выбрать предмет определенного цвета. Цвет предмета должен соответствовать состоянию, которое моделируется: активности - соответствуют цвета красный, оранжевый, желтый; покоя – голубой, синий, фиолетовый; зеленый – цвет нейтральности. Необходимо про себя произнести несколько раз название определенного цвета. В воображении возникнут очертания и цвет предмета. В зависимости от цвета, возникнет состояние покоя или, наоборот, активности, деятельности.

Упражнение вдохновения «Ответственный экзамен»

Данное упражнение выполняется с целью уменьшения и коррекции таких нежелательных состояний как страх, мнительность, опасение неудачи, неуверенность в своих знаниях. Наиболее подходящее время для «репетирующей» тренировки – утро или день, но не вечер накануне экзамена. Выполняя данное упражнение, нужно достичь психологического и мышечного расслабления, уменьшить чувство страха и тревоги. С момента начала «переходов» из просторных помещений в более тесные (аудитории, кабинеты), происходит мобилизация. Внимание становится более сосредоточенным. В качестве музыкального под-

крепления можно использовать спокойную, плавную музыку. Необходимо представлять цвета, способствующие успокоению – голубой, синий.

Инструкция преподавателя. Представьте просторные помещения – коридоры, вестибюль института. Вы идете по коридору института спокойной, уверенной походкой. Вы стараетесь не думать о предстоящем экзамене. При переходе из просторных помещений в более тесные, ваша походка становится еще более уверенной. Перед дверью аудитории, в которой проходит экзамен вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который по вашему мнению, вызывал у вас затруднения и который недостаточно выучили. Вы стараетесь в эту минуту не думать ни о чем. Безусловно, вы взволнованы. Волнение в определенных пределах даже необходимо, оно помогает мобилизоваться, сконцентрироваться. Чрезмерное волнение может представлять опасность, провоцируя состояния растерянности и суетливости. Наступил знаковый момент, вы перед столом экзаменатора. Берете первый попавшийся билет, не выбирая. Для вас, все билеты одинаковы, так как хорошо подготовлены по всему учебному материалу. Действительно, вопросы в билете не вызвали у вас особого затруднения. Могли бы ответить на вопросы сразу, но лучше сесть и привести свои мысли в порядок. Как только вы начали это делать, беспорядочный ход мыслей сменяется стройной системой знаний, накопленных вами, и вы готовы к успешному их изложению.

Вопросы для обсуждения:

- Какие образы удавалось воссоздавать лучше всего?
- Что способствовало воссозданию образных представлений и что мешало?
- Каково значение визуализации в саморегуляции эмоционального состояния?

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите основные способы саморегуляции эмоциональных состояний.
2. Каков механизм дыхательных упражнений?

3. Каково значение дыхательной гимнастики в регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний?
4. В зависимости от механизма дыхательных движений, какие типы дыхания вы можете назвать?
5. Что такое визуализация?
6. Каково значение визуализации в саморегуляции эмоционального состояния?
7. Какова методика выполнения упражнений «вдохновения»?
8. Какие упражнения можно применять с целью моделирования разных эмоциональных состояний?
9. Назовите методы психофизиологической регуляции эмоционального состояния в напряженной ситуации.
10. Что такое медитация?
11. Какова методика выполнения медитации?
12. Каких рекомендаций нужно придерживаться во время медитации?
13. Каковы особенности аутогенной тренировки?
14. Каково значение массажа?
15. Назовите основные приемы массажа.
16. Что такое акупрессурный массаж?
17. Что включают в себя термовосстановительные процедуры, которые проводятся в бане или сауне?
18. Каково их значение?
19. Что такое аромафитоэргономика?
20. С какой целью применяется музыкальное кондиционирование?
21. Приведите примеры приемов саморегуляции во время действия стрессовых факторов.
22. Назовите приемы саморегуляции эмоционального состояния после воздействия стрессовых факторов.

Задание для самостоятельного выполнения

Это упражнение (Бойко В.В., 1996) «Это я» можно выполнять самостоятельно, находясь в любой ситуации, когда мы общаемся с другими людьми. Выполнение этого упражнения будет способствовать развитию необходимых для общения личностных качеств и в первую

очередь человечности. Наблюдая за другим человеком, обратите внимание на те черты его характера, которые возможно проявляются и у вас. Когда другой человек сделает неприятные, по вашему мнению поступки, вспомните, что иногда так поступаете и вы. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют ничего особенного, можно избежать нервного напряжения.

Вторая часть упражнения заключается в развитии динамичности установок. Очень важно иметь в жизни большое количество установок и целей и обладать способностью их замены в случае возникновения неудачи. Такая гибкость поможет обеспечить защиту от стрессовых воздействий намного эффективнее, чем когда ты ориентирован на достижение единственной, конкретной цели.

Контрольные тестовые задания

1. Выберите из предложенных вариантов особенность успокаивающего типа дыхания:

- а) постепенно удлиняется выдох до продолжительности удвоенного вдоха;
- б) дыхание задерживается после вдоха, отличается удлиненным вдохом;
- в) постепенно удлиняется вдох до продолжительности удвоенного выдоха.

2. Визуализация как прием саморегуляции эмоционального состояния это:

- а) способность мысленного регулирования эмоционального состояния;
- б) способность создания внутренних образов в сознании человека с помощью зрительных ощущений;
- в) способность создания внутренних образов в сознании человека с помощью зрительных, слуховых, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений;
- г) способность мысленного проигрывания предстоящей деятельности.

3. Выберите из предложенных вариантов особенность мобилизующего типа дыхания:

- а) постепенно удлиняется выдох до продолжительности удвоенного вдоха;
- б) постепенно удлиняется вдох и дыхание задерживается после вдоха;
- в) постепенно удлиняется вдох до продолжительности удвоенного выдоха.

4. Установите соответствие между методами психофизиологической регуляции и характерными особенностями каждого из них:

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Медитация. | А. Метод самовнушения, при котором в начале достигается расслабление тонуса мускулатуры, а затем проводятся самовнушения, направленные на те, или иные функции организма. |
| 2. Аутогенная тренировка. | Б. Метод управления стрессом, при котором после расслабления мышц, нужно сконцентрироваться на дыхании. |
| 3. Массаж | В. Метод релаксации напряженных мышц. |

5. Установите соответствие между приемами массажа и методикой их выполнения:

- | | |
|------------------|--|
| 1. Поглаживание. | А. Воздействие на мышцы вдоль или поперек волокон. |
| 2. Растирание. | Б. Скользящие движения по поверхности тела. |
| 3. Разминание. | В. Энергичное растирание круговыми движениями |
| 4. Вибрация. | Г. Прерывистые или непрерывистые движения. |

6. Акупрессурный массаж это:

- а) давление на точки, в области которых чаще всего появляются узлы и очаги напряжения;
- б) давление на точки, в области которых чаще всего появляются болезненные ощущения;

в) давление на точки, в области которых чаще всего появляются воспалительные уплотнения.

7. Аромафитоэргономика это:

а) применение растительных ароматов с целью воздействия на области воспалительных процессов;

б) применение растительных ароматов с целью устранения болевого синдрома;

в) применение растительных ароматов с целью воздействия на психическое, эмоциональное и функциональное состояние человека.

8. Укажите приемы эмоциональной саморегуляции:

а) умывание холодной водой;

б) занятия профессиональной деятельностью;

в) разговор по телефону;

г) рассмотрение предметов, находящихся рядом;

д) питье холодной воды;

е) нахождение в приятной обстановке;

ж) нахождение в одиночестве.

9. Укажите цели применения массажа:

а) уменьшение психической напряженности;

б) для успокоения с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;

в) снятие болевого синдрома в области сердца;

г) для лечения булимии у подростков;

д) улучшение функции иммунитета.

10. Выполняя массажные движения, на какие области нельзя оказывать давление:

а) позвоночник;

б) по бокам от позвоночника;

в) на область груди;

г) на шею;

д) на область живота;

е) область внизу шеи.

11. В зависимости от механизма дыхательных движений, выделите 4 типа дыхания:

- а) ключичное;
- б) грудное;
- в) брюшное;
- г) диафрагмальное;
- д) полное;
- е) смешанное.

12. Установите соответствие между ступенями аутогенной тренировки и этапами их выполнения:

- 1. АТ-1 - начальная А. Вызывание ощущения тяжести.
- 2. АТ-2 – высшая Б. Регуляция ритма сердечной деятельности.
- В. Визуализация.
- Г. Регуляция дыхания.
- Д. Медитация.
- Е. Вызывание ощущения тепла.

Темы рефератов

- 1. Способы саморегуляции эмоционального состояния.
- 2. Психофизиологические методы регуляции эмоционального состояния в экстремальных ситуациях.
- 3. Массаж и его значение для здоровья.
- 4. Термовосстановительные процедуры и их значение для здоровья.
- 5. Аромафитоэргономика как метод мобилизации функциональных возможностей организма.
- 6. Значение дыхательной гимнастики для предупреждения психической напряженности.
- 7. Методы саморегуляции эмоционального состояния во время сессии.
- 8. Методы снижения уровня стресса во время сессии.

Модуль 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Цель: рассмотреть индивидуально-психологические характеристики личности и психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

6.1. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа

В литературных источниках отмечается, что на особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях в наибольшей степени влияют индивидуально-психологические свойства личности, которые представлены на рис. 15.

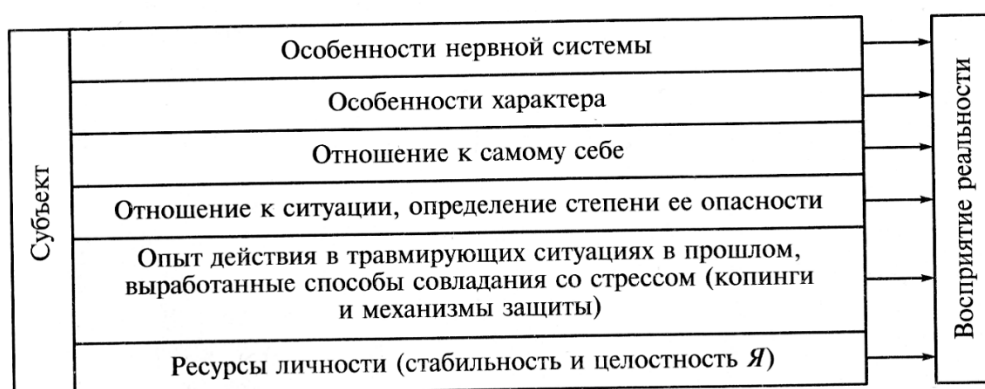


Рис. 15. Индивидуально-психологические характеристики личности

Отношение к самому себе, являясь индивидуально-психологической характеристикой, оказывает влияние на поведение человека в состоянии стресса. В своих научных работах В.И. Медведев отмечает, что в ситуации стресса проявляются *три типа отношения человека к самому себе*:

- *примитивно - эгоистическое*, при котором человек относится к себе, как к «жертве» экстремальной ситуации;

- *объективно - индивидуалистическое*, когда человек относится к себе как к «жертве», при этом осознавая себя как «ценность», что способствует самосохранению личности;

- *адекватную деятельность* при стрессе определяет отношение человека к самому себе как одному из многих.

Отношение к опасной ситуации формируется из ее личного смысла для человека и значения опасности для общества. Факторы формирования отношения к опасной ситуации отражены на рис. 16.



Рис. 16. Факторы формирования отношения к опасной ситуации

Значимость-ценность – определяется переживаниями, вызванными успешной деятельностью.

Значимость-тревожность – определяется переживаниями, вызванными трудностями, негативными последствиями.

Значительное влияние на поведение человека в опасной ситуации оказывает имеющийся *опыт действий*. Установлено, что опыт действий повышает уверенность в своих силах и возможностях при решении проблемных вопросов, в то же время, чрезмерная самоуверенность может привести к неоправданному риску.

Ресурсы личности – индивидуально-психологическая характеристика личности, определяющая способности поддержания чувства стабильности и целостности в различных ситуациях.

Способности проявляются в таких направлениях как:

- способность переносить и переживать сильные воздействия;
- способность сохранять позитивный настрой и уверенность в своих силах;
- способность взаимодействовать с другими людьми и реализовывать свои потребности;
- обладать навыками рефлексии, силой воли и инициативностью, быть нацеленным на личностный рост;
- способность предвидеть последствия и обладание навыками самопомощи.

6.2. Изменения психической деятельности в чрезвычайных ситуациях

Чрезвычайные ситуации оказывают сильные воздействия на пострадавших, которые проявляются не только в виде физических травм, но и сильнейшими психотравмирующими действиями. Негативное влияние на психику человека оказывают вид разрушений, большое количество раненых и погибших, наличие физической травмы. Показано, что острая или хроническая психическая травма может приводить к изменениям психической деятельности человека. Такие изменения называются *психогениями*.

Психогении – состояния, при которых развиваются изменения психической деятельности человека в результате острой или хронической психической травмы.

Анализ литературных источников показал, что изменения психической деятельности человека развиваются постепенно, при этом одни их формы сменяются другими. *Выделяют три фазы изменения психики.*

1. *Фаза психологического шока.* В этой фазе выделяют два компонента. *Первый компонент:* снижение активности, у пострадавшего снижается способность к ориентации в окружающей среде, наблюдается дезорганизация деятельности. *Второй компонент:* пострадавший отрицает произошедшее. В норме эта фаза непродолжительна. В этой фазе выделяют две подстадии.

Первая подстадия - наблюдается прямое воздействие поражающих факторов:

-для психики характерны изменения: частичная потеря памяти, сужение поля сознания, изменение восприятия времени, сверхмобилизация психики;

-пострадавший не способен контактировать;

-действия осуществляет автоматически, для спасения себя и близких способен выполнить то, что не по силам в обычной жизни;

-отсутствие болевых ощущений до 15 минут;

-находясь в безопасности, активность сменяется оцепенением и заторможенностью;

-продолжительность этой подстадии до 15 минут.

Вторая подстадия – для этой подстадии также характерен сильный психоэмоциональный шок и сверхмобилизация психики:

- пострадавший способен воспринимать только значимые события;

- действия направлены на взаимопомощь и взаимоподдержку;

- сильная внушаемость может привести к осуществлению необдуманных поступков, например, велика вероятность возникновения паники.

2. *Фаза воздействия.* На этом этапе человек проявляет сильные эмоциональные реакции на травматическое событие и его последствия, характеризующиеся большой интенсивностью: страх, гнев, агрессия, истерика, плач.

3. *Фаза критики.* На этом этапе человек начинает критически относиться к себе и своим поступкам, болезненно осознавая неизбежность происшедшего. Анализируя событие по принципу «что бы было, если бы...», постепенно формируется чувство вины выжившего.

Все эти переживания могут сопровождаться глубокой депрессией. После этой фазы может начаться *выздоровление*, основными компонентами которого являются: отреагирование, принятие реальности, адаптация к новым обстоятельствам. В ситуациях неспособности преодоления чрезмерных стрессовых воздействий происходит фиксация на травме и развитие постстрессовых расстройств.

В литературных источниках приводятся данные, что люди, пережившие психологическую травму, чаще чем другие совершают самоубийства, страдают от алкоголизма и принимают наркотические вещества, при этом увеличивается вероятность возникновения несчастных случаев. Показано, что пережившие в детстве психологическую травму, связанную с насилием, в большинстве случаев становятся насильниками, таким образом выбирая жизненный путь, направленный на саморазрушение.

Анализ литературных источников показал, что большинство людей во время стихийных бедствий и техногенных катастроф (примерно 70-75%) в первые мгновения оказываются в состоянии шока и малоактивными, неспособными контролировать и отвечать за свои поступки. Показано, что у психически здоровых людей продолжительность этого

состояния составляет несколько минут, после чего начинается деятельность, направленная на спасение и выживание. Наиболее распространенными психогенными реакциями являются:

1. *Аффект* – сильное и относительно кратковременное возбуждение, характеризующееся особым эмоциональным состоянием, связанным с изменением важных жизненных обстоятельств.

2. *Десинхронизация* – рассогласование ритма сна и бодрствования, приводящее в конечном итоге к астенизации нервной системы и развитию неврозов.

3. *Изменение восприятия пространственной структуры* – состояние, возникающее в ситуациях, если в поле зрения человека отсутствуют какие-либо объекты.

4. *Монотонность* – функциональное состояние, возникающее при длительной монотонной работе. Появляются ощущения скуки, сонливость, апатия, потеря интереса к окружающим.

5. *Паника* – характеризуется нарушениями мышления, потерей сознательного контроля и осмысления происходящих событий.

6. *Психогенная анестезия* – состояние отсутствия чувства боли первые 5-10 минут после получения травм, ожогов при сохранении ясного сознания и способности к рациональной деятельности, что позволяет некоторым из потерпевших спастись. Одновременно отмечается сверхмобилизация психофизиологических резервов и физических сил.

7. *Ограничение информации*, особенно лично значимой – состояние, способствующее развитию эмоциональной неустойчивости.

8. *Сенсорная гиперактивация* – воздействие на человека зрительных, звуковых, тактильных, обонятельных, вкусовых и других сигналов, по своей силе или интенсивности значительно превышающих пороги чувствительности для данного человека.

9. *Сенсорная и социальная изоляция* – характеризуется отсутствием воздействия на человека зрительных, тактильных, вкусовых и иных сигналов, что способствует развитию сенсорной депривации. Показано, что особенно чувствительны к этому фактору женщины. Человек, длительное время находящийся в одиночестве, начинает общаться с неодушевленными предметами, «творить собеседника». Это защитная реакция организма в рамках психологической нормы.

6.3. Основные направления психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях

Люди, пережившие травмирующую ситуацию, в большинстве случаев нуждаются в психологической помощи. Существуют общие принципы по оказанию первой психологической помощи пострадавшим.

Принцип нормализации. В начале терапии обсуждается эмоциональное состояние, и задача психолога состоит в убеждении пострадавшего, что переживаемые им экстраординарные чувства являются нормальными. Осознание этого помогает пострадавшему понять причины своего состояния и активно участвовать в терапии.

Принцип партнерства и повышения достоинства личности. Пережив травмирующую ситуацию, пострадавшие становятся ранимыми, склонными к самообвинению, агрессивными, что неблагоприятно сказывается на взаимодействии с окружающими. Возникающие трудности в общении могут приводить к снижению самооценки. Поэтому принцип партнерства и повышения достоинства личности является необходимым.

Принцип индивидуальности. Каждый человек имеет свой уровень стрессоустойчивости, и это нужно учитывать при проведении терапии.

Насколько длительным будет процесс восстановления будет зависеть от выраженности психологической дезадаптации.

Терапевтический процесс разделяется на *три стадии*.

1.Получение необходимой информации от пострадавшего в процессе доверительных, безопасных взаимоотношений.

2.Терапия, сконцентрированная на травме, включающая в себя работу с травматическим материалом, с целью прекращения отрешенности, отчужденности.

3.Психологическая помощь пострадавшему, направленная на «удаление» от травмы и воссоединение с семьей, друзьями.

Основные направления психотерапевтической помощи:

- коррекция образа Я;
- повышение уровня самооценки;
- повышение уверенности в себе;
- коррекция системы ценностей;
- коррекция отношений к другим;

-приобретение навыков равноправного общения, умений предупреждать конфликты;

-выработка способностей к эмпатии;

-коррекция образа жизни и профилактика негативных эмоций.

Оказавшись на месте происшествия, психологи незамедлительно начинают психологическую работу с пострадавшими, которая носит название *психологический дебрифинг*.

Психологический дебрифинг – это особым образом организованное обсуждение травматических событий, с целью минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий.

Целью группового обсуждения является уменьшение эмоциональных переживаний и снижение риска возникновения посттравматических стрессовых расстройств.

Показано, что психологический дебрифинг наиболее эффективно проводить через 48 часов после происшествия. Пострадавшие способны к рефлексии и самоанализу, пережив период острой реакции на событие.

В дебрифинге выделяют три части:

первая часть - на этом этапе важно определить эмоциональное состояние участников и силу стресса;

вторая часть – на этом этапе идет обсуждение произошедшего, важно, чтобы пострадавшие чувствовали себя защищенными, получая поддержку;

третья часть – на этом этапе пострадавшие получают полную информацию о чрезвычайной ситуации, формирование планов на будущее.

Воздействия психотравмирующих факторов могут способствовать изменению черт характера, проявление которых, не позволят человеку нормально функционировать в обществе. Эти изменения носят название *акцентуации*, которые могут перейти в психопатию.

Основные типы акцентуаций характера, которые необходимо принимать во внимание при разработке индивидуальных превентивных и коррекционных мер для пострадавших в ЧС.

Гипертимный тип. Для личностей этого типа характерно веселое, бодрое настроение. Они общительны, самостоятельны, быстро усваивают учебный материал.

Циклоидный тип. Характерны перепады настроения: периоды подъема настроения могут сменяться его ухудшением, до возникновение депрессивных состояний.

Лабильный. Для личностей этого типа характерна сильная ранимость, могут проявлять чрезмерные реакции по незначительному поводу.

Сензитивный (тревожный) тип. С самого раннего детства боязливый, пугливый. Испытывают трудности при общении с новыми людьми. Постоянно ощущают свою неполноценность, неуверенность.

Психастенический тип. Личности этого типа испытывают тревогу и опасение перед будущим, пессимисты, стараются тщательно обдумывать и планировать свои действия для обеспечения личной безопасности.

Шизоидный тип. Личности этого типа предпочитают одиночество, необщительны. Внутренний мир их остается непонятным и закрытым для окружающих.

Эпилептоидный тип. Строго оберегают свои интересы и пренебрегают интересами других. В конфликтных ситуациях проявляют несдержанность, агрессивность, могут вымещать свое зло на других.

Истероидный тип. Для личностей этого типа важно быть в центре внимания, когда ими восхищаются, признают их достижения. Предпочитают негативные высказывания в свой адрес, чем безразличие.

Неустойчивый тип. Личности этого типа любят развлечения, у них нет желания учиться и работать. Склонны к мелкому воровству, алкоголизму. Они не задумываются о будущем, не имеют настоящих друзей.

Практическая работа **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ** **ЛИЧНОСТИ**

Цель работы: определение уровня стрессоустойчивости с помощью теста (Л.Д. Столяренко, 2002).

Предлагаемый тест позволяет оценить уровень стрессоустойчивости. С целью получения объективных результатов на вопросы необходимо отвечать правдиво, выбирая нужный вариант по каждому утверждению. После выполнения задания подсчитывается суммарное

количество баллов, и определяется уровень стрессоустойчивости по таблице.

Тест

	Редко	Иногда	Часто
Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
Я бываю раздражителен	1	2	3
Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
Я страдаю бессонницей	1	2	3
Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
Я все делаю быстро	1	2	3
Я испытывал страх, что не поступлю в институт	1	2	3
Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Интерпретация результатов

Суммарное число баллов Уровень стрессоустойчивости

51-54	1- очень низкий
47-50	2-низкий
43-46	3- ниже среднего
39-42	4-чуть ниже среднего
35-38	5-средний
31-34	6- чуть выше среднего
27-30	7- выше среднего
23-26	8- высокий
18-22	9- очень высокий

Меньшее количество баллов показывает высокий и очень высокий уровни стрессоустойчивости, что характеризует значительную толерантность к воздействию факторов среды, и способность к сохранению здоровья. Первый и второй уровни стрессоустойчивости свидетельствуют о повышенном уровне тревожности, при этом большое количество ситуаций воспринимаются как угрожающие, сопровождающиеся высоким уровнем психической напряженности, что негативно отражается на состоянии здоровья. Рекомендации могут быть направлены на снижение уровня личностной тревожности, изменению когнитивной оценки ситуаций, а, следовательно повышению стрессоустойчивости.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа.
2. Дайте определение понятию «ресурсы личности».
3. В чем проявляется психотравмирующее воздействие чрезвычайных ситуаций?
4. Дайте определение понятию «психогении».
5. Какие изменения психической деятельности проявляются на первой фазе психологического шока?
6. Какие изменения психической деятельности проявляются на второй и третьей фазах травматического шока?
7. Назовите основные принципы по оказанию первой психологической помощи пострадавшим

8. Терапевтический процесс разделяется на какие основные этапы?
9. Каковы основные особенности основных этапов терапевтического процесса?
10. Назовите основные направления психотерапевтической помощи.
11. Дайте определение понятию «акцентуации» характера.
12. Что включает в себя психологический дебрифинг?
13. Какие основные типы акцентуаций характера необходимо учитывать при разработке индивидуальных превентивных и коррекционных мер для пострадавших в ЧС?
14. Назовите распространенные психогенные реакции.
15. Дайте определение понятию «десинхроноз».
16. Дайте определение понятию «психогенная анестезия».

Контрольные тестовые задания

1. *Укажите индивидуально- психологические характеристики личности, влияющие*

на восприятие реальности :

- а) ответственное отношение к любой деятельности;
- б) позитивное отношение к окружающим;
- в) особенности нервной системы;
- г) особенности характера;
- д) отношение к самому себе;
- е) высокий уровень функциональных возможностей организма;
- ж) опыт действия в травмирующих ситуациях.

2. *Установите соответствие между типами отношения человека к самому себе и характерными особенностями:*

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1.Примитивно-эгоистическое. | А. Человек относится к себе как к «жертве» экстремальной ситуации что усугубляет стресс. |
| 2.Объективно-индивидуалистическое. | |
| 3.Объективно-реалистическое. | Б. Человек относится к себе как одному из многих, что способствует поддержанию поддержанию эффективной деятельности при стрессе. |

В. Человек относится к себе, как к «жертве», с пониманием себя как «ценности», что способствует самосохранению личности.

3. Ресурсы личности это:

- а) индивидуально-психологическая характеристика, определяющая способности формирования адекватного отношения к опасности;
- б) индивидуально-психологическая характеристика, определяющая способности оценки факторов риска в экстремальных ситуациях;
- в) индивидуально-психологическая характеристика, определяющая способности поддержания чувства стабильности и целостности в различных ситуациях.

4. Укажите основные направления проявления способностей:

- а) способность сохранять позитивный настрой;
- б) обладать навыками рефлексии;
- в) способность переживать и переносить сильные воздействия;
- г) способность сохранять уверенность в своих силах.

5. Психогении это:

- а) состояния, при которых проявляются отсроченные реакции на травматический стресс;
- б) состояния, при которых развиваются клинические проявления стрессовой реакции;
- в) состояния, при которых развиваются изменения психической деятельности человека в результате острой или хронической психической травмы.

6. Установите соответствие между фазами психологического шока, и процессами, происходящими на каждой из них:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Фаза психологического шока. | А. Человек проявляет сильные эмоциональные реакции на травматическое событие, характеризующееся большой интенсивностью. |
| 2. Фаза воздействия. | Б. Человек начинает критически относиться к себе и своим поступкам. |
| 3. Фаза критики. | |

В. У пострадавшего снижается способность к ориентации в окружающей среде, наблюдается дезорганизация деятельности.

7. Укажите основные компоненты процесса выздоровления:

- а) фиксация на травме;
- б) развитие посттравматических расстройств;
- в) отреагирование;
- г) принятие реальности;
- д) адаптация к новым обстоятельствам.

8. Установите соответствие между принципами по оказанию первой психологической помощи пострадавшим и характерными особенностями:

- | | |
|--|---|
| 1. Принцип нормализации. | А. Каждый человек имеет свой уровень |
| 2. Принцип партнерства и повышения достоинства личности. | Б. Возникающие трудности в общении могут приводить к снижению самооценки. |
| 3. Принцип индивидуальности. | В. Человек осознает, что переживаемые им экстраординарные чувства являются нормальными. |

9. Выберите основные направления психотерапевтической помощи пострадавшим в ЧС:

- а) коррекция образа «Я»;
- б) повышение уровня самооценки;
- в) повышение уровня успеваемости;
- г) выработка способностей к эмпатии;
- д) повышение адаптационных возможностей организма.

10. Психологический дебрифинг это:

- а) взаимодействие с психолого-психиатрическими службами;
- б) психотерапевтическое воздействие, приводящее к психическим изменениям;

в) организованное обсуждение травматических событий с целью минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий.

11. Установите соответствие между частями дебрифинга и мероприятиями, проводимыми в каждой из них:

- | | |
|------------------|--|
| 1. Первая часть. | А. Идет обсуждение произошедшего, с целью получения защиты и поддержки. |
| 2. Вторая часть. | Б. Определение эмоционального состояния участников и силы стресса. |
| 3. Третья часть. | В. Пострадавшие получают полную информацию о ЧС, формируют планы на будущее. |

12. Укажите черты, характерные для гипертимного типа акцентуации характера:

- а) характерны веселое, бодрое настроение, общительность, самостоятельность;
- б) характерны перепады настроения, с возникновением депрессивных состояний;
- в) характерна неуверенность, ощущение собственной неполноценности.

13. Укажите черты, характерные для неустойчивого типа акцентуации характера:

- а) характерны любовь к развлечениям, склонность к воровству и алкоголизму;
- б) характерны желание быть в центре внимания, иметь восхищение окружающих, признание достижений;
- в) характерны одиночество и необщительность.

14. Установите соответствие между психогенными реакциями и их определением:

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Десинхроноз. | А. Рассогласование ритма сна и бодрствования, приводящее в конечном итоге к астенизации нервной системы и развитию неврозов. |
| 2. Аффект. | |
| 3. Паника. | |

- Б. Состояние, при котором нарушается мышление, с потерей сознательного контроля и осмысления происходящего.
- В. Состояние, характеризующееся сильным кратковременным возбуждением, особым эмоциональным состоянием, связанным с изменением важных жизненных обстоятельств.

Темы рефератов

1. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа.
2. Психологические особенности поведения человека в ЧС.
3. Психотравмирующее воздействие экстремальных факторов.
4. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС.
5. Основные типы акцентуаций характера.
6. Психогенные реакции и их характеристика.

Модуль 7. ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА

Цель: изучить проявления острой стрессовой реакции на примере людей, переживших ЧС, клиническую картину критериев посттравматического стрессового расстройства, рассмотреть признаки ПТСР у детей.

7.1. Основные виды травматических стрессовых расстройств

Анализ многочисленных исследований показал, что воздействие экстремальных факторов в условиях чрезвычайной ситуации могут вызывать негативные изменения в психике. Показано, что необходимо различать стресс, возникающий в трудных жизненных ситуациях обычной жизни, проявляясь нервно-психическим напряжением и

стресс, возникающий в условиях переживания ситуаций, представляющих опасность для жизни, который называется травматическим. Травматический стресс разделяется на несколько типов.

Острая стрессовая реакция. Статистические данные показывают, что у 50-90% пострадавших выявляются клинические признаки острой стрессовой реакции, наиболее ярко проявляющиеся не позднее 4 часов после воздействия чрезвычайных факторов.

Клинические признаки острой стрессовой реакции.

Вегетативная дисфункция:

- поверхностное дыхание, чувство удушья;
- сердцебиение, тахикардия;
- повышенная потливость, влажные руки;
- чувство холода;
- сухость во рту;
- головокружение;
- нарушение функций ЖКТ: тошнота, диарея, боли в животе;

Эмоциональные и поведенческие нарушения:

- тревожность и страх;
- гнев, раздражительность;
- апатия, депрессия;
- чувство вины;
- нарушение сна;
- снижение работоспособности;
- злоупотребление алкоголем;
- склонность к конфликтам.

Изменение когнитивных функций:

- снижение внимания и проблемы с памятью;
- затруднения в принятии решений;
- неспособность правильно оценить ситуацию;
- медлительность и рассеянность.

Физическое напряжение:

- напряженность и болезненные ощущения в разных группах мышц;
- проявления дрожи, тремора, подергиваний;
- признаки астении.

Основные этапы в развитии острой стрессовой реакции:

1. Признаки развития острой стрессовой реакции начинают проявляться сразу, после воздействия чрезвычайных факторов. Интенсивность проявления которых, начинает уменьшаться через 8 часов, в условиях прекращения развития экстремальной ситуации. Пострадавшие в ЧС проявляют признаки депрессии, тревоги, гнева, отчаяния, испытывают состояние «оглушенности».

2. В ситуациях невозможности прекращения воздействия стрессовых факторов, симптомы острой стрессовой реакции начинают регрессировать через 24-48 часов, и достигают минимальных значений в течение трех дней.

7.2. Посттравматическое стрессовое расстройство

Посттравматическое стрессовое расстройство можно охарактеризовать как отсроченную реакцию на травматический стресс, которая проявляется не в момент сильного стресса, а через определенный промежуток времени, когда стрессовая ситуация уже завершена, но психологически для человека не закончена.

Посттравматическое стрессовое расстройство – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс (природные и техногенные катастрофы, боевые действия, аварии) способный вызвать психические нарушения практически у любого человека.

Клиническая картина ПТСР:

1. Интрузия:

- тревожные воспоминания;
- тревожные мысли о случившейся стрессовой ситуации;
- тревожные мысли и воспоминания усиливаются при контакте с объектами, напоминающими стрессовую ситуацию.

2. Избегание ситуаций, связанных с психической травмой:

- попытки избегания мыслей и чувств, связанных с травмой;
- пропадание интереса к повседневной деятельности (психологический регресс);
- амнезия, связанная с травмой;
- предчувствие скорой смерти.

3. Признаки гипервозбудимости:

- трудности с засыпанием, частые пробуждения;
- раздражительность, вспышки гнева;

- боязливость;
- повышенная настороженность.

4. Длительность симптомов:

Если клиническая симптоматика сохраняется более 1 месяца, это проявление ПТСР.

Формы протекания ПТСР:

- острая – симптомы наблюдаются менее трех месяцев;
- хроническая – симптомы наблюдаются три месяца и более;
- отсроченная реакция диагностируется при ухудшении состояния по истечении 6 месяцев после стресса.

7.3. Развитие посттравматического стрессового расстройства у детей

Сильное травматическое воздействие на психику детей оказывают экстремальные факторы чрезвычайных ситуаций, способствуя в дальнейшем развитию симптомов посттравматического стрессового расстройства. К сожалению, дети часто оказываются в зоне чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, становятся жертвами насилия, оказываются в заложниках. К травматическим ситуациям для детей можно отнести и длительное пребывание в больнице по медицинским показаниям.

Симптомы ПТСР у подростков:

- соматические жалобы, выявленные на медицинских осмотрах;
- развитие «вины выжившего»;
- прием наркотических веществ.

Симптомы ПТСР у детей старшего возраста:

- проблемы в учебе и общении;
- изменения в поведении: от депрессии до агрессии;
- изменение мировоззрения: окружающий мир кажется враждебным и несправедливым.

Симптомы ПТСР у детей дошкольного возраста:

- регрессивное поведение: энурез, страх остаться одному, страх при общении с незнакомыми людьми;
- раздражительность;
- возникновение чувства «укороченного будущего», ребенок не может представить себя в качестве взрослого.

Изучая процессы травматизации у детей, С. Л. Соловьева (2003) отмечает симптомы посттравматического стрессового расстройства у детей разного возраста сразу после воздействия чрезвычайных факторов:

- нарушения сна;
- ночные кошмары;
- навязчивые мысли о травматической ситуации;
- уверенность, что травматическая ситуация может повториться;
- повышенная тревожность;
- сильная реакция на любой стимул или ситуацию, символизирующую травму;
- психофизиологические нарушения.

Практическая работа **МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ**

Цель работы: изучить методы психологической помощи детям.

Приведенные упражнения наиболее эффективны для работы с детьми, переживших катастрофу, специально разработаны для психологов школ, преподавателей с целью применения их на классных занятиях, для повышения психологической готовности к восприятию помощи, моральной поддержки (Иванов В., 2004).

Для выполнения упражнений необходимы: фломастеры и от 2 до 4 листов бумаги, размерами 40 x 60 см на каждого ученика.

Упражнение 1 (около 30 с на каждую линию)

1. Выберите цвет, «которому не хочется вставать утром с постели», и проведите линию этого цвета.
2. Выберите цвет, «которому хочется рано вставать и действовать», проведите линию этого цвета.
3. Проведите линию, «которой страшно».
4. Проведите линию, «которая хочет помочь другим линиям».

Упражнение 2. (около 1 минуты на каждую фигуру).

Предложите ученикам нарисовать четыре фигуры и раскрасить каждую в особый цвет.

1. Фигура, никогда не побывавшая в землетрясении (наводнении, урагане и др.).

2. Фигура, пережившая катастрофу (землетрясение, наводнение, захват заложников и др.).

3. Фигура, желающая помочь людям, пострадавшим от катастрофы (землетрясения, наводнения, захвата заложников и др.).

4. Фигура, которая подготовилась к новой катастрофе (землетрясению, наводнению, захвату заложников и др.).

Упражнение 3. (15 минут). Психолог или преподаватель просит, чтобы каждый ученик нарисовал, что он помнит о пережитой катастрофе. Через несколько минут напоминает, чтобы дети не забыли нарисовать на своей картинке самих себя, если это кажется им уместным.

Обсуждение: (1 час). Ученики собираются небольшими группками, чтобы показать друг другу свои рисунки и поделиться опытом. После этого начинается завершающее упражнение.

Завершающее упражнение: ободряющее. Психолог или преподаватель просит детей нарисовать самих себя, но уже подготовленных к новой катастрофе. При этом можно дать подсказки на счет темы рисунка: «Теперь мы опытнее», «Теперь мы знаем, что делать», «Теперь мы стали храбрее», «У нас стало больше знаний», «Нам еще надо узнать больше на счет катастроф».

Работа в группе. Групповая работа начинается с упражнения рисования, а сразу после него дети распределяются по «совещательным группам». Группа, состоящая из 6-10 участников, работает на протяжении учебного часа. При этом каждый ученик должен чувствовать, что его слушают, не игнорируют. В группе надо установить четкую организацию и соблюдать определенные правила: ощущение комфорта у детей и возможность высказаться каждому ребенку.

Другие формы работы

- можно попросить детей рассказать истории, разрешая им применять метафоры;
- организовать кукольный театр, где куклы будут представлять эти истории;
- подготовить костюмированный спектакль на тему катастрофы;
- объяснить катастрофу, с помощью школьных предметов.

Контрольные вопросы и задания

1. Как вы можете охарактеризовать понятие «травматический стресс»?
2. На какие типы подразделяется травматический стресс?
3. В чем проявляются клинические признаки острой стрессовой реакции?
4. Каковы особенности эмоциональных нарушений и изменений поведения?
5. Назовите основные особенности изменения когнитивных функций?
6. На какие этапы подразделяется острая стрессовая реакция?
7. Дайте определение понятию «посттравматическое стрессовое расстройство».
8. Какова клиническая картина ПТСР?
9. Назовите основные формы протекания ПТСР?
10. Каковы особенности протекания ПТСР у детей?
11. В чем проявляются симптомы ПТСР у подростков?
12. В чем проявляются симптомы ПТСР у детей старшего возраста?
13. В чем проявляются симптомы ПТСР у детей дошкольного возраста?
14. Какие существуют методы психологической помощи детям?

Контрольные тестовые задания

1. *Через какой промежуток времени наиболее ярко проявляются признаки острой стрессовой реакции:*
 - а) не позднее 4 часов после воздействия ЧС;

- б) не позднее 6 часов после воздействия ЧС;
- в) не позднее 2 часов после воздействия ЧС.

2.Травматический стресс это:

- а) состояние человека, пережившего нечто выходящее за рамки обычного напряжения и характеризующееся сильнейшим воздействием на эмоциональную, когнитивную и личностную сферы человека;
- б) возникновение нервно-психического напряжения в условиях переживания трудных жизненных ситуаций;
- в) комплекс изменений, возникающих после получения человеком психической травмы.

3.Посттравматическое стрессовое расстройство это:

- а) стрессовый ответ на тяжелую травматизацию;
- б)отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения;
- в)психогенное функциональное личностное расстройство, которое проявляется преимущественно эмоциональными нарушениями и нарушениями поведения.

4.Укажите симптомы интрузии как клинического проявления ПТСР:

- а) тревожные мысли о случившейся стрессовой ситуации;
- б) предчувствие скорой смерти;
- в) амнезия, связанная с травмой;
- г) тревожные воспоминания;
- д) повышенная настороженность.

5.Установите соответствие между формами ПТСР и длительностью их протекания:

1. Острая. А. Симптомы наблюдаются 3 месяца и более.
2. Хроническая. Б. Симптомы наблюдаются менее 3 месяцев.
- 3.Отсроченная реакция. В. Симптомы проявляются по истечении 6 месяцев после стресса.

6. *Укажите травматические ситуации, которые могут вызвать у детей симптомы ПТСР:*

- а) ЧС природного и техногенного характера;
- б) жертвы насилия;
- в) оказываются в заложниках;
- г) длительное пребывание дома по медицинским показаниям;
- д) длительное пребывание в больнице по медицинским показаниям.

7. *Укажите симптомы ПТСР у детей дошкольного возраста:*

- а) изменение поведения от депрессии до агрессии;
- б) изменение мировоззрения;
- в) энурез;
- г) астения;
- д) страх остаться одному;
- е) соматические жалобы;
- ж) возникновение чувства «укороченного будущего».

8. *Укажите признаки изменений когнитивных функций:*

- а) снижение работоспособности;
- б) тревожность, страх;
- в) медлительность и рассеянность;
- г) апатия, депрессия;
- д) затрудненность в принятии решений;
- е) неспособность правильно оценить ситуацию.

9. *Укажите симптомы гипервозбудимости как клинического проявления ПТСР:*

- а) раздражительность;
- б) повышенная настороженность;
- в) вспышки гнева;
- г) пропадание интереса к повседневной деятельности;
- д) воспоминания о случившемся;
- е) нарушения сна и бодрствования.

10. *Укажите симптомы ПТСР у детей старшего возраста:*

- а) развитие «вины выжившего»;

- б) страх оставаться одному;
- в) изменение мировоззрения;
- г) соматические жалобы;
- д) прием наркотических веществ;
- е) изменения поведения от депрессии до агрессии.

11. Выберите методы психологической помощи детям:

- а) представление рисунков о пережитой катастрофе;
- б) чтение художественной литературы;
- в) просмотр телевизионных программ;
- г) нахождение в одиночестве;
- д) организация групповой деятельности;
- е) подготовка спектакля;
- ж) рассмотрение катастроф с помощью школьных предметов.

Темы рефератов

1. Клинические проявления травматического стресса.
2. Развитие ПТСР у детей.
3. Методы психологической помощи детям.
4. Методы оказания психологической помощи детям дошкольного возраста.
5. Особенности психологической работы с детьми подросткового возраста.
6. Особенности психологической работы с детьми старшего возраста.
7. Методика проведения групповых занятий по теме ЧС.
8. Методика подготовки спектаклей по теме ЧС.
9. Катастрофы и школьные предметы.
10. Рисунок как способ переживания травматического стресса.
11. Травматический стресс, способы преодоления.

Модуль 8. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ В ЧС

Цель: рассмотреть информационную терапию как одну из форм психологической помощи, изучить правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС.

8.1. Значение информационной терапии

Во время чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера пострадавшие могут оказаться под завалами, изолированными от внешнего мира. В таких экстремальных условиях очень важно уменьшить чувство страха у пострадавших, как показывает практика, именно от страха погибает людей больше, чем от других реальных опасных воздействий. С этой целью и применяется одна из форм психологической помощи – *информационная терапия*.

Проводя информационную терапию, нужно говорить громко, четко и медленно.

Основные этапы информационной терапии:

1. Сообщить пострадавшим, что помощь уже идет.
2. Пострадавшие должны знать, что очень важно сохранять спокойствие, так как в этой экстремальной ситуации, это одно из главных условий их спасения.
3. Правила поведения в условиях изоляции:
 - стараться меньше двигаться, с целью максимальной экономии сил;
 - правильно дышать, через нос, медленно и неглубоко, таким образом, уменьшая потребление кислорода в организме и окружающем пространстве;
 - находиться с закрытыми глазами, что будет способствовать развитию состояния легкой дремоты и экономии физических сил.
4. Запретить пострадавшим предпринимать попытки для самоэвакуации и самоосвобождения.
5. Сообщить пострадавшим, что они могут в случае необходимости, оказать себе самопомощь.
6. Передать пострадавшим, что для освобождения возможно потребуется длительное время, они должны набраться мужества и терпения.

8.2. Правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС

Занимаясь проблемой оказания психологической помощи, Г.И. Белоусова (2006) предлагает правила первой психологической помощи пострадавшим в ЧС., в которых подробно рассматривает действия спасателей и чувства пострадавшего. Особое внимание автор уделяет вопросам оказания первой психологической помощи людям пожилого возраста, умирающим людям и детям разного возраста.

Этапы психологической помощи:

1. Нужно представиться пострадавшему, сказать, что вы будете оказывать ему помощь.
2. Давать пострадавшему информацию о характере повреждений и длительности медицинских манипуляций.
3. Общаться с пострадавшим нужно доброжелательно, вежливо.
4. Поддерживать разговор, активно слушать, усиливать его уверенность, что все будет хорошо.
5. Важно пресекать панические настроения, можно давать несложные задания.

Психологическая помощь людям пожилого возраста.

Рассматривая возрастные особенности людей пожилого возраста Г.И. Белоусова (2006), отмечает, что пожилые люди рассматривают несчастный случай как угрозу для собственного существования. Показано, что немалое значение они придают особенностям межличностного общения, проявляют капризы, упрямство, высокий уровень раздражительности.

Этапы психологической помощи:

1. Работая с пожилыми людьми, нужно проявлять понимание и терпеливость.
2. Осторожно установить легкий телесный контакт: поддержать под руку, помощь при передвижении.
3. Необходимо разговаривать на тему трагедии, обращаясь на «Вы».
4. Главное успокоить и убедить в необходимости ехать в больницу.

Психологическая помощь детям.

Рассматривая возрастные особенности *детей от 2 до 5 лет*, автор отмечает, что дети этого возраста не способны оценить угрожающую ситуацию, как таковую. Показано, что дети в основном ориентированы на поведение родителей и других взрослых. По особенностям реакции которых, дети понимают, что случилось что-то не обычное. Плач, стоны пострадавших, паника родителей способствуют появлению страха у детей.

Этапы психологической помощи:

1. Общение должно быть добрым, спокойным.
2. Необходимо успокоить маму и постараться как можно быстрее удалить ребенка с места происшествия, лучше, если это сделает родной или знакомый человек.
3. В случае отсутствия родителей и близких людей, установить легкий телесный контакт, можно взять ребенка на руки.
4. Отвлекая ребенка, можно организовать с ним игру, или Положительное воздействие оказывает рисование.
5. Дать ребенку мягкую игрушку, которая придаст ему чувство уверенности и защищенности.

Рассматривая возрастные особенности *детей в возрасте от 6 до 12 лет*, автор отмечает, что для этой возрастной группы характерно угрожающее восприятие кричащих, плачущих людей. Установлено, что в поведении могут проявляться замедленные движения, или быстрые, импульсивные. Если взрослые проявляют беспомощность, дети могут проявить капризное поведение по отношению к родителям.

Этапы психологической помощи:

1. Общение должно быть уверенным, спокойным, доброжелательным.
2. Необходимо как можно быстрее убрать ребенка с места происшествия.
3. Объяснить ребенку, что в произошедшем нет его вины. Показано, что у детей до 12 лет часто возникает ложное чувство вины за произошедшее событие.

4. Организовать беседу, поддерживая рассказы ребенка о страхе, переживаниях.

5. В ситуации, когда ребенок захочет побыть в одиночестве, нужно предоставить ему эту возможность, в это время он может рисовать, играть с мягкой игрушкой. Все эти мероприятия снижают психоэмоциональное напряжение и отвлекают от тревожных мыслей.

6. После знакомства, можно взять ребенка на руки, подержать за руку, плечо. Показано, что телесный контакт вселяет чувство защищенности и спокойствия.

Рассматривая возрастные особенности *детей в возрасте старше 12 лет*, автор отмечает, что дети подросткового возраста проявляют сильные эмоциональные реакции.

Этапы психологической помощи:

1. Необходимо спокойное, терпеливое общение.
2. Подростки могут предлагать свою помощь для работы с пострадавшими, важно поощрять эти конструктивные действия.
3. Важно доверительное общение и помощь в выражении страха, беспокойства. Ни в коем случае нельзя говорить подросткам не правд

Практическая работа **ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ** **ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ** **СОСТОЯНИЙ**

Цель работы: ознакомиться с основными способами оказания психологической помощи при различных эмоциональных состояниях.

В работах А.Е. Черпановой (1995) и Г. И. Белоусовой (2006), даются рекомендации по оказанию психологической помощи пострадавшим при проявлении негативных эмоциональных состояний.

1. *Реакция страха.* Показано, что при сильных реакциях страха человек может совершать необдуманные поступки, которые могут проявляться либо в реакциях возбуждения, либо оцепенения, в агрессивном поведении, при этом слабо контролируя свои действия. При слабой реакции страха, человек способен контролировать свои действия и

принимать правильные решения, направленные на обеспечение безопасности. Следовательно, бороться нужно со страхом тогда, когда он представляет опасность и мешает нормальной жизни.

Психологическая помощь:

- можно положить руку пострадавшего себе на запястье, таким образом ему будет передаваться ваше спокойствие;
- предложите дышать глубоко и ровно;
- самое главное, если пострадавший говорит, выслушать его, не перебивая и проявляя сочувствие и понимание;
- можно сделать массаж наиболее напряженных мышц.

2.Реакции: бред и галлюцинации.

Бред -ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Галлюцинации – пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи, которых нет на самом деле.

Психологическая помощь:

- в данной ситуации первоначально нужно вызвать скорую помощь;
- до приезда врачей, необходимо убрать от пострадавшего все предметы, которые могут представлять для него потенциальную опасность;
- постараться не оставлять его одного;
- слушать спокойно, не перебивая и не стараясь переубедить его в чем-то.

3.Реакция ступор. Эта защитная реакция организма проявляется после переживания человеком сильнейших потрясений и является одной из самых сильных. На выживание в экстремальной ситуации было потрачено столько энергии, что ее просто не осталось на взаимодействие с окружающим миром. Показано, что эта реакция может длиться от нескольких минут до нескольких часов. В этом состоянии пострада-

давшего длительное время оставлять нельзя, так как это приведет к физическому истощению. Всеми способами нужно вывести его из состояния оцепенения.

Психологическая помощь:

-выполнить массажные движения в области лба, над глазами, посредине между линией роста волос и бровями, над зрачками;

-человек, который находится в состоянии ступора видит и слышит, поэтому с целью выведения его из этого состояния, необходимо сообщить ему какую-либо информацию, способную вызвать отрицательные эмоции (клин клином вышибают).

4.Реакция агрессивное поведение. Агрессия - это один из способов снятия внутреннего напряжения. Такое состояние может продолжаться достаточно долго и представляет большую опасность для окружающих с серьезными последствиями. Агрессивное поведение может быть остановлено страхом неминуемого наказания.

Психологическая помощь:

- постараться уменьшить количество окружающих;
- важно дать пострадавшему возможность «выпустить пар» («избить» какой-либо предмет, выговориться);
- предложить выполнить серьезную физическую работу;
- проявляйте доброжелательность и не обвиняйте его в случившемся;
- можно постараться все свести к юмору.

5.Реакция бегства. Переживание критической ситуации может сопровождаться двигательным возбуждением, в результате которого человек может причинить вред себе и окружающим. Это состояние длится не долго и может смениться плачем, нервной дрожью и даже агрессивным поведением. Показано, что пострадавший не способен в таком состоянии принимать решения и отвечать за свои поступки.

Психологическая помощь:

-можно применить прием «захват»: находясь сзади, обхватить пострадавшего руками под мышками и прижать к себе;

- выполнять массажные движения в области надбровных дуг, говорить спокойным тоном;
- постараться не спорить с пострадавшим;
- не задавайте вопросов;
- в разговоре постарайтесь избегать предложений с частицей «не» («не беги», «не кричи». «не плач»).

6.Реакция истерика. В состоянии истерии для человека характерно чрезмерное возбуждение, проявляющееся множеством движений, наличием театральных поз. При этом человек бурно выражает свое эмоциональное состояние с криками, рыданиями.

Психологическая помощь:

- необходимо создать спокойную обстановку, по возможности остаться с пострадавшим наедине, если это не представляет опасности;
- совершить действие, которое может вызвать у пострадавшего реакцию удивления (дать пощечину, вылить стакан воды на него, уронить на пол какой-либо предмет, громко крикнуть на него);
- говорить нужно с пострадавшим уверенно и короткими фразами;
- после истерии может наступить слабость, упадок сил, поэтому следует уложить пострадавшего спать;
- следить за его самочувствием, до приезда специалистов;
- нельзя выполнять любое желание пострадавшего.

7.Реакция апатия. Состояние апатии возникает после выполнения длительной и напряженной работы, но без успешного результата, или когда не удалось оказать помощь пострадавшему и он погиб. Человек ощущает чувство тяжести, невозможность говорить и двигаться. Установлено, что в таком состоянии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель. Пребывая в таком состоянии, человек нуждается в поддержке и помощи, в противном случае, апатия может перерасти в депрессию, тяжелое и мучительное эмоциональное состояние.

Психологическая помощь:

- психологи советуют поговорить с пострадавшим, задать ему вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как твое самочувствие?»;

-в зависимости от ситуации, дать возможность пострадавшему полежать или поспать;

-необходимо стараться больше говорить с пострадавшим, вовлекать в разные виды деятельности: выпить чай или кофе, помочь другим пострадавшим.

8.Внезапные слезы, плач. Когда человек плачет, происходит эмоциональная разрядка, появляется чувство облегчения. Если плач продолжается длительное время, внутреннее напряжение может создать угрозу для физического и психического здоровья.

Психологическая помощь:

- постараться пострадавшего не оставлять одного;
- можно взять пострадавшего за руку, положить свою руку на плечо, спину, погладить по голове, все эти действия будут способствовать успокоению;
- применить прием «активного слушания»;
- дать возможность пострадавшему выплакаться, выговориться;
- не нужно задавать вопросов и давать советы.

9.Неконтролируемая дрожь (нервный озноб). Отмечается, что эту реакцию организма на стрессовую ситуацию нельзя останавливать, иначе напряжение останется внутри и будет способствовать появлению мышечных болей и развитию серьезных психосоматических заболеваний. Такая реакция может проявляться от нескольких минут до нескольких часов.

Психологическая помощь:

- нужно усилить нервную дрожь, для этого взять пострадавшего за плечи и сильно потрясти в течение 10-15 с.;
- все время разговаривать с пострадавшим, иначе он может оценить ваши действия неправильно;
- после завершения этих действий, дать возможность пострадавшему отдохнуть;
- спасатели МЧС советуют, что нельзя пострадавшего обнимать и прижимать к себе;
- укрывать пострадавшего чем-то теплым;
- успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

10. *Попытка самоубийства (суицид)*. Пережив нервное потрясение, человек может совершать действия, направленные на лишение себя жизни. Перед суицидом пострадавший может быть очень подавленным, или наоборот слишком возбужденным.

Психологическая помощь:

- особое внимание нужно уделять детям, реагировать взрослым на любое высказывание детей о «плохой жизни»;

- важно проявлять сочувствие, серьезно относиться к детским проблемам;

- дать почувствовать ребенку, что он не один, что он кому-то нужен и нужна его забота и помощь;

- при первой возможности обратиться к специалистам.

Контрольные вопросы и задания

1. В каких ситуациях и с какой целью применяется одна из форм психологической помощи «информационная терапия»?

2. Каковы основные этапы «информационной терапии»?

3. Каковы особенности оказания первой помощи людям пожилого возраста?

4. Каковы особенности оказания первой помощи детям от 2 до 5 лет?

5. Каковы особенности оказания первой помощи детям от 6 до 12 лет?

6. Каковы особенности оказания первой помощи детям старше 12 лет?

7. В чем заключается первая психологическая помощь при реакции страха?

8. Каковы признаки и особенности оказания психологической помощи при реакциях бреда и галлюцинациях?

9. Каковы признаки и особенности оказания психологической помощи при реакции ступора?

10. Каковы признаки и особенности оказания психологической помощи при реакции апатия?

11. Каковы признаки и особенности оказания психологической помощи пострадавшему при реакции бегства и агрессии?

12. Каковы особенности оказания первой психологической помощи при нервном ознобе?

13. Каковы особенности оказания первой психологической помощи при попытках суицида?

Темы рефератов

1. Оказание психологической помощи пострадавшим в ЧС.

2. Особенности оказания экстренной психологической помощи детям различных возрастов.

3. Особенности оказания экстренной психологической помощи пожилым людям.

4. Психологическая служба и ее значение в оказании помощи пострадавшим.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей жизни мы часто сталкиваемся с экстремальными ситуациями, которые способствуют повышению уровня психической напряженности и вызывают у нас тревогу, беспокойство, страх за собственную безопасность и безопасность окружающих.

Устойчивость к стрессу может быть сформирована путем воспитания в себе необходимых качеств, умениями сознательного управления своими состояниями, поступками. Формирование стрессовой реакции организма зависит от многих факторов, важнейшими из которых считаются личностные особенности и физиологические показатели организма. С целью уменьшения вредных последствий стресса важно знать не только природу его возникновения и механизмы воздействия. Важно различать стресс, возникающий в результате влияния факторов окружающей среды, трудных жизненных ситуаций и приводящий к нервно-психическому напряжению, и стресс травматический как эмоциональное состояние человека, пережившего воздействие экстраординарных факторов. Травматический стресс оказывает серьезное воздействие, приводя к развитию посттравматических стрессовых расстройств в виде различных форм избегания, переживаний травмы заново, потери памяти, изменения поведения, проявления повышенной чувствительности автономной нервной системы.

Педагогическая деятельность предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам будущего учителя, но и к уровню его физического и психического здоровья, так как протекает в условиях интенсивного воздействия стрессовых факторов. Будущему учителю важно овладеть навыками саморегуляции и регуляции своего эмоционального состояния. Медитация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, методы управления ритмом дыхания – замечательные способы управления стрессом, снижения психической напряженности, повышения эмоциональной устойчивости.

От умений преодоления стрессовых ситуаций и обладания методами саморегуляции эмоционального состояния зависят состояние здоровья, оптимистичный настрой и профессиональная деятельность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1.Алексеев А.А. Современная психотерапия: Курс лекций.- СПб.,- 1997.

2.Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. - М. : Абрис, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785437200490.html>

3.Безопасность жизнедеятельности. в 2 ч. Ч. 1: Безопасность в чрезвычайных ситуациях на железнодорожном транспорте [Электронный ресурс] : учебник / Б.Н. Рубцов и др.; под ред. В.М. Пономарева и В.И. Жукова. - М. : УМЦ ЖДТ, 2015." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785890358226.html> (библ.ВлГУ).

4.Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / И.П. Левчук, А.А. БурлаковМ.:ГЭОТАР-Медиа,2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970429693.html> (библ.ВлГУ).

5.Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учебник / Масленников В.В. -М. :Издательство АСВ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930939637.html>.

6.Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / Багаутдинов А.М. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970419663.html>

7.Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.Н.Сычев. - М. : Финансы и статистика, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785279031801.html>

8. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. - Изд. 9-е, испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222182376.html>.

9.Безопасность жизнедеятельности в отраслях агропромышленного комплекса [Электронный ресурс] / Плющиков В.Г. - М. : КолосС,

2011. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. и средних учеб. заведений). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785953208055.html>.

10.Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ.высш.учеб. заведений / Л.А. Михайлов, В.М. Губанов, В.П. Соломин и др.; под ред. Л.А. Михайлова.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 272с.

11.Белоусова Г.И. Формирование психической устойчивости к факторам чрезвычайной ситуации: Методические рекомендации. Пермь: «МИГ», 2006.- 108с.

12.Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция - Л., 1977.

13.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1998.

14.Гадбреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учебное пособие. Казань, 1981.

15.Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания.- Екатеринбург, 1998.

16.Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д.: Ростовский университет, 1990. -224с.

17.Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004.-496с.

18.Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М., 1989.

19.Иванов В. Добрые каляки-маляки. Методы психологической помощи детям, пережившим катастрофу // Основы безопасности жизнедеятельности. 2004. №4,5.- С 34-37.

20.Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. Владивосток: Наука, 1990-126с.

21.Ключников С. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций.- СПб., 2002.

22.Кордуэлл М Психология. А-Я : Словарь- Справочник / Пер. с англ К.С. Ткаченко. М.: Фиар-Пресс, 1999.-448с.

23. Корчагина Т.Д. Психическое состояние уверенности в себе в экстремальной ситуации (на примере экзамена в вузе).- Дис. канд.псих. наук.- М., 1989.

24. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 2002.-480с.

25. Медведев В.И., Парачев А.М. Терминология инженерной психологии. - Л. : Наука, 1971.-198с.

26. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М. -1998.

27. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы).- М., 1994.

28. Огнев И. Психологическая безопасность / Иван Огнев.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 605с.: ил.- (Новое в психологии).

29. Пименов, А.Б. Практикум по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" [Электронный ресурс] / А. Б. Пименов, Н. Е. Бурдакова, С. Г. Баранов ; ВлГУ . 2014— Электронные текстовые данные (1 файл: 1,39

Мб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2014 .— 119 с. : ил. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 117-118 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe AcrobatReader.—ISBN978-5-99840446-7.

30. Практическая психология: Учебник /Авторы: М.К. Тутушкина, С.А. Волков, О.Б. Годлиник, М.А. Гулина, Е.С. Ермак, И.М. Луцкихина, Ю.И. Лобанова, В.П. Мальцев, К.В. Павлов, И.В. Ромазан, Е.А. Соловьева; Под ред. д-ра психол. наук, проф. акад. БПА М.К. Тутушкиной – 3-е изд., перераб., доп. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2000.-336с.

31. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова и др.; под общ. ред. Ю.С. Шойгу.- М.:Смысл; Издательский центр Академия, 2009.-320с.

32. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. Мн.: Харвест, 2002.-С.6-39.

33. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига, 1992.-109с.

34. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие.- 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2006.- 256с.- (Советы психолога учителю).

35. Сидоров П.И., Мосягин П.И., Маруняк С. В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов/ П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк; под ред. П.И. Сидорова. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 414с.

36. Синдомирский М.Е. Защита от стресса: Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. (метод РЕТРИ).- М. – 2001.

37. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб.:ЭЛБИ – СПб., 2003.-128с.

38. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена.- М., 1971.

39. Черпанова А.Е. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М.: Пресс, 1995.- 33с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Модуль 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ СТРЕССА, ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	4
1.1. Понятие «стресс», виды стрессов, приспособительные механизмы, развивающиеся в организме при воздействии стрессовых раздражителей.....	4
1.2. Психофизиологические особенности стресса	8
1.3. Реакции организма на стресс.....	12
1.4. Влияние личностных и индивидуальных особенностей человека на возникновение и развитие стресса	16
1.5. Состояние психической напряженности.....	22
<i>Практическая работа № 1. Стресс. Методы оценки эмоционального состояния.....</i>	<i>23</i>
<i>Практическая работа № 2. Психологическая характеристика темперамента. Понятия экстраверсии и интроверсии</i>	<i>27</i>
Контрольные вопросы и задания	33
Контрольные тестовые задания	34
Темы рефератов	37
Модуль 2. ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА	38
2.1. Фрустрация как специфическое эмоциональное состояние	38
2.2. Конфликт как источник стресса. Виды конфликтов	41
<i>Практическая работа № 1. Оценка уровня конфликтности</i>	<i>43</i>
<i>Практическая работа № 2. Определение способов реагирования на конфликтные ситуации</i>	<i>45</i>
<i>Практическая работа № 3. Определение уровня агрессивности (Л. Ассингер).....</i>	<i>51</i>

Контрольные вопросы и задания	54
Контрольные тестовые задания	54
Темы рефератов	57

Модуль 3. ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	58
---------------------------	----

<i>Практическая работа № 1. Профессионализм личности учителя</i>	60
--	----

<i>Практическая работа № 2. Методика самооценки студента</i>	61
--	----

<i>Практическая работа № 3. Определение степени рефлексивности в предметной сфере</i>	63
---	----

Варианты конфликтных педагогических ситуаций

для самостоятельного решения студентами	66
--	----

Контрольные вопросы и задания	68
--	----

Модуль 4. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ...

4.1. Влияние стресса на организм человека.....	68
--	----

4.2. Влияние напряженных условий на индивидуальные особенности организма	69
--	----

<i>Практическая работа № 1. Способность действовать в напряженных обстоятельствах</i>	74
---	----

<i>Практическая работа № 2. Характеристика темперамента по анамнестической схеме</i>	80
--	----

Контрольные вопросы и задания	86
--	----

Модуль 5. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РЕГУЛЯЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	86
---------------------------------------	----

5.1. Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации	86
---	----

5.2. Методы психофизиологической регуляции в напряженных ситуациях.....	89
---	----

<i>Практическая работа. Методы и способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.....</i>	94
Контрольные вопросы и задания.....	103
Задание для самостоятельного выполнения.....	104
Контрольные тестовые задания	105
Темы рефератов	108

Модуль 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

6.1. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа.....	109
6.2. Изменения психической деятельности в чрезвычайных ситуациях	111
6.4. Основные направления психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях	114
<i>Практическая работа. Определение стрессоустойчивости личности</i>	116
Контрольные вопросы и задания.....	118
Контрольные тестовые задания	119
Темы рефератов	123

Модуль 7. ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА.....

7.1. Основные виды травматических стрессовых расстройств	123
7.2. Посттравматическое стрессовое расстройство	125
7.3. Развитие посттравматического стрессового расстройства у детей.....	126

<i>Практическая работа. Методы психологической помощи детям</i>	127
Контрольные вопросы и задания	129
Контрольные тестовые задания	129
Темы рефератов	132
Модуль 8. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ В ЧС	133
8.1. Значение информационной терапии	133
8.2. Правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС	134
<i>Практическая работа. Первая психологическая помощь при проявлении различных эмоциональных состояний</i>	136
Контрольные вопросы и задания	141
Темы рефератов	142
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	143
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	144

Учебное издание

БУРДАКОВА Нелли Евгеньевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Учебно-практическое пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 10.06.21.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 8,84. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.