

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное учреждение**  
**высшего профессионального образования**  
**Казанский (Приволжский) федеральный университет**  
**Институт психологии и образования**  
**Кафедра психологии**

**М.В. Федоренко**

**СТРЕСС–МЕНЕДЖМЕНТ В**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ПЕДАГОГА**

*учебно-методическое пособие*  
*для студентов ВУЗов педагогических специальностей, педагогов,*  
*родителей воспитывающих приемных детей*

**Казань 2016**

**УДК. 159.96**  
**ББК 88.4**

Рекомендовано к печати решением кафедры психологии ИПО КФУ 14 апреля 2014г., протокол заседания кафедры №8.

**Рецензент Фахрутдинова Л.Р.** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета.

**Стресс–менеджмент в профессиональной деятельности педагога.** Автор-составитель кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ИПО КФУ **М.В. Федоренко** - учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов педагогических специальностей, педагогов, родителей воспитывающих приемных детей. – Казань: КФУ, 2016. – 121с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов ВУЗов педагогических специальностей, педагогов, родителей воспитывающих приемных детей. Профессия педагога сопряжена со множеством ситуаций, вызывающих стресс. Стресс–менеджмент - это процесс управления стрессом, включающий в себя три главных направления: профилактику стрессогенных факторов, уменьшение напряжения от стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                              | 5  |
| Часть I. СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ                                            |    |
| Стрессы в жизни педагога.....                                                                              | 7  |
| Стресс и болезни .....                                                                                     | 10 |
| Здоровье педагогов .....                                                                                   | 11 |
| Физиологические эффекты сильного стресса .....                                                             | 12 |
| Защитные реакции .....                                                                                     | 15 |
| Психологические последствия стресса.....                                                                   | 17 |
| Первые шаги по управлению собственным стрессом .....                                                       | 19 |
| Часть II. ТЕОРИИ СТРЕССА                                                                                   |    |
| История развития понятия «стресс» .....                                                                    | 24 |
| Методы психотерапии наиболее эффективные в состоянии<br>психоэмоционального стресса .....                  | 38 |
| Часть III. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ АКТИВНОЙ И<br>ПАССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В<br>ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |    |
| Активная мышечная релаксация .....                                                                         | 57 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Пассивная мышечная релаксация .....                                     | 63  |
| Метод аутогенной тренировки .....                                       | 69  |
| Рациональная психотерапия .....                                         | 76  |
| Тренинг развития и совершенствования коммуникативных способностей ..... | 79  |
| Методика психической саморегуляции «якорь» .....                        | 96  |
| Методика нормализации сна и процесса засыпания .....                    | 104 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....                                                 | 115 |

## ВВЕДЕНИЕ

Существует ряд утверждений, касающихся отношения людей к психологии. Некоторые из них неверны, другие вредны и опасны.

Один из популярных мифов о психологии среди населения и, к сожалению, среди врачей, о том, что психология это только внушение и гипноз, которые не на всех действуют. В психологии за вековую историю накоплено и разработано множество теорий о развитии и поведении человека, о строении его психики. Среди множества психологических методов и методик гипноз и внушение занимают заслуженное, но весьма скромное место.

Миф о том, что если человек не верит в психологию, она ему не поможет. Психология стала такой же наукой как хирургия, стоматология и действует независимо от веры или неверия. И как нет людей, (при условии, что они обращаются за помощью) не поддающихся скальпелю хирурга, бормашине стоматолога, так нет и людей, не поддающихся воздействию различных методов психотерапии.

Другой вредный миф о том, что человеку с "расстроенными" нервами, в состоянии стресса, нужно просто "взять себя в руки". Совет неплохой в своё время, но такой же бесполезный, как и для человека с аппендицитом или кариесом. Психические нарушения так же реальны, как и вышеупомянутые аппендицит и кариес и т.п. Только кариес разрушает зубы, а психоэмоциональный стресс радость жизни и теплоту человеческих отношений.

Миф о "нормальном" человеке, который сам решает свои проблемы, или вообще "без проблем". В наше время, когда здоровье не является нормой, соответственно и нормальный человек не значит здоровый. Здоровый или зрелый человек отличается от "нормального" не отсутствием проблем, а способностью решая их обращаться за помощью, принимать её и помогать другим.

Миф о том, что "время лечит" к сожалению далеко не всегда верен. Нерешённые проблемы, старые обиды и душевные раны ждут своего часа и проявляются либо в соматических заболеваниях, либо в проблемах ваших детей или ваших взаимоотношений. Поэтому накапливать их, откладывая на потом, вряд ли полезно.

## **Часть I. СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Стрессы в жизни педагога**

Стресс - неизбежный спутник жизни человека. Профессия педагога сопряжена со множеством ситуаций, вызывающих стресс. Природа создала уникальный механизм, сбалансированный и целесообразный для защиты от внешних воздействий. Каждая из телесных реакций на требования стресса целесообразна. Эти реакции мобилизуют тело к ответу на воздействие, с которым оно столкнулось, организуя борьбу, бегство или нападение, но если они затягиваются, возникает истощение ресурсов, а затем заболевания. Основные хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных переживаний, острого или хронического стресса. Педагоги, как и многие люди других профессий склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Существуют способы, с помощью которых мы в силах ослабить как стресс, вызванный окружением, так и собственные реакции на внешние воздействия. К шагам по управлению стрессом относятся: мобилизация, обдумывание, действие. Главное признать пагубные последствия стресса и начать действовать. Нелегко найти общепринятое определение стресса. Это слово свободно используется многими, и каждая группа людей, применяя его, имеет в виду различные вещи. Врачи, инженеры, психологи, консультанты по менеджменту, лингвисты и обыватели - все используют данное слово по-своему, отличным от других

способом. Врачи говорят в терминах описания психических механизмов, инженеры - допустимых нагрузок, психологи - изменения поведения, консультанты по менеджменту - организационных воздействий, лингвисты - выделения слогов, а обыватели - при описании почти всего, что случается в этой жизни, от сложностей согласования домашнего бюджета до стрессогенного действия на детей некоторых родительских запретов и потаканий. Одни полагают, что стресс естествен и даже желателен (инженеры, лингвисты), другие - что это нечто, от чего мы страдаем (врачи и обыватели).

Более пятидесяти лет назад Гансом Селье было введено понятие стресса, что изменило представление о взаимодействии человека и окружающего мира. Ученый показал, что при голоде и холоде, при страдании и радости, при любых событиях кора надпочечников, щитовидная железа, гипоталамус и другие органы и системы выделяют определенные гормоны и другие активные вещества, помогающие человеку приспособливаться к резким изменениям окружающей среды, чем бы они небыли вызваны. Ученый назвал этот механизм адаптационным синдромом, показав, что он протекает в три стадии, последовательно сменяющие друг друга: стадия тревоги (мобилизации), стадия сопротивления (адаптации) и стадия истощения. Пока организм за счет резервов и соответствующих механизмов (о которых речь пойдет ниже) мобилизуется и сопротивляется (первые две стадии адаптационного синдрома), организм функционирует нормально, такой стресс даже полезен. После израсходования резервов и запасов, наступает

третья стадия - истощения адаптационных резервов, что через какое-то время приводит к болезням. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Природа создала уникальный механизм для защиты от внешних воздействий. Каждая из телесных реакций на требования стресса целесообразна. Эти реакции мобилизуют тело к ответу на воздействие, с которым оно столкнулось, организуя борьбу, бегство или нападение. Такие поведенческие ответы, определяемые как «борьба или бегство», формируются на уровне автономной нервной системы, т. е. мы не влияем на них сознательно через центральную нервную систему. Это происходит автоматически, аналогично тому, как осуществляется пищеварение, увеличивается частота сердечных сокращений (когда мы бежим за автобусом), включается наш телесный термостат, когда мы переходим из теплой комнаты в холодную или наоборот. Тело осознает необходимость ответа и формирует его без нашего указания. В ходе ответа в теле происходит ряд реакций, каждая из которых выполняет специфическую роль в подготовке к встрече с внешним, воздействующим фактором. Проблема, в том, что любая из реакций может принести вред телу, если позволить ей продлиться слишком долго. Все они по природе являются немедленными, краткосрочными реакциями, призванными сворачиваться, как только опасность перестала угрожать. Если реакции не прекращаются, они начинают оказывать вредный эффект. Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешнюю угрозу мобилизацией и ее свертыванием. Среда,

цивилизация, в которой мы живем, изменилась до такой степени, что теперь после мобилизации организм не имеет возможности ни быстро вступить в бой, ни быстро покинуть поле боя, ни быть уверенным, что опасность миновала и можно успокоиться. Наше современное общество обычно не позволяет нам физически бороться или убегать, когда мы сталкиваемся со стрессорами, но оно и не удаляет стрессоры так, чтобы мы могли расслабиться. Мы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конечном итоге, начинает испытывать последствия такого состояния. Поэтому неудивительно, что система адаптации к опасности имеет тенденцию ломаться.

### **Стресс и болезни**

Связь механизмов и последствий стресса и заболеваний признается и доказывается исследователями разных специальностей (физиологами, психологами, психиатрами). Основные хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных переживаний, острого или хронического стресса. При изучении индивидуальной устойчивости человека к эмоциональному стрессу показано, что на основе стресса формируются психосоматические заболевания: нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания, а также неврозы. По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают

более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

### **Здоровье педагогов**

Профессия педагога относится к группе профессий повышенного риска по частоте нарушений здоровья. Обследования состояния здоровья педагогов показали, что 89,3% обследованных имеют расстройства здоровья предболезненного уровня («группа риска»), а в 43,8% случаев выявляются признаки нозологически очерченных патологических нарушений.

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей. Результаты анкетирования педагогов Санкт-петербургских школ показывают, что педагоги понимают неблагополучие собственного здоровья, Большая часть из них (67%) считает свое здоровье удовлетворительным и плохим, только 33% педагогов полагают его хорошим или отличным. 61% педагогов отмечает наличие у себя хронических болезней; только 23% указывают на их отсутствие. Учитывая, что подавляющее большинство выборки составляют педагоги в возрасте 21-50 лет, т.е. в период наиболее интенсивной профессиональной жизни (80% респондентов), можно констатировать связь снижения здоровья педагогов с их

профессиональной деятельностью, наиболее значимым фактором, в которой является профессиональный стресс.

Борьба со стрессом - это, прежде всего информация и разъяснение. Чтобы успешно управлять собственным стрессом, необходимо понимать и знать процессы, происходящие в нашем организме. Целесообразно обсудить главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Это обсуждение вносит ясность, каким образом возникают различные заболевания.

### **Физиологические эффекты сильного стресса**

Физиологические эффекты стресса, то есть телесные реакции на стресс можно разделить на четыре блока эффектов, которые тесно связаны и взаимодействуют, поэтому это деление довольно условно, к ним относятся средства мобилизации энергии, системы поддержания энергии, обеспечение сосредоточения и защитные реакции.

Мобилизация энергии. Эти механизмы обеспечивают мгновенный приток энергии, необходимый для борьбы, защиты или бегства. Происходит выброс в кровь адреналина (норадреналина) из надпочечников. Эти гормоны, являясь мощными стимуляторами, ускоряют рефлекс, увеличивают частоту сердцебиений, повышают кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливают весь обмен веществ. Кровь перераспределяется, больше крови поступает к мышцам, легким, головному мозгу. В кровь выбрасывается большое количество гормонов щитовидной железы,

которые интенсифицируют обмен веществ, тем самым, увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в физическую и психическую активность. Из депо печени в кровяное русло поступает большое количество холестерина, который также является источником энергии, обеспечивая работу мышц.

Негативные последствия мобилизации энергии. Частый выброс адреналина, в ситуации, когда эффекты его воздействия не реализуются мгновенно, постепенно могут приводить в долгосрочной перспективе к сердечнососудистым проблемам (сердечные приступы, инфаркты, подъемы артериального давления и гипертоническая болезнь), повышению / понижению уровня сахара в крови и диабету. Длительное усиление обмена веществ вызванное гормонами щитовидной железы ведет к потере веса и в конечном итоге к физическому истощению. Постоянно повышающийся уровень холестерина приводит к реальному риску атеросклероза, который является одним из компонентов развития сердечно - сосудистых заболеваний.

Системы поддержания энергии. Для легких и мышц необходимо большое количество крови, так как в стрессе предполагается большая физическая работа («нападать или убежать»). Снижение активности пищеварительной системы позволяет направить избыток крови от желудка, с тем, чтобы она могла быть использована легкими и мышцами. При этом полость рта настолько высыхает, что слюна перестает поступать в желудок.

Для этих же целей кровь направляется от поверхности кожи к внутренним органам, из-за чего у тех, кто находится в состоянии

сильного стресса, наблюдается бледность, одновременно начинается потоотделение, в результате чего охлаждаются мышцы, перегреваемые при внезапной мобилизации энергии.

Для большего насыщения кислородом крови расширяются вентиляционные каналы в легких. Этот процесс облегчается усилением частоты дыхания.

Негативные последствия поддержания энергии. При длительном и частом стрессе затянувшееся снижение пищеварения может привести к заболеваниям желудка и расстройствам всего желудочно-кишечного тракта, особенно если мы вводим пищу в систему, не готовую ее принимать и обрабатывать.

Частый дефицит крови в подкожной клетчатке может приводить к различным кожным заболеваниям. Интенсивное потение не только социально неприемлемо, но также приводит к потере ценного для тела тепла (для возмещения которого требуется новая энергия) и нарушает естественный теплообмен организма.

Избыток насыщения кислородом крови может привести к временной слепоте и нарушению сердечного ритма.

Обеспечение сосредоточения. Поступление в кровяное русло кортизона и других гормонов из надпочечников обостряет ощущения, и психическая деятельность улучшается, способствуя усилению кратковременного функционирования.

Во время сильного стресса производство половых гормонов уменьшается, благодаря чему удается избежать траты энергии на сексуальное возбуждение и уменьшается вероятность беременности и рождения ребенка.

Негативные последствия сосредоточения. Длительное нахождение в напряжении, в состоянии мобилизации и готовности к опасности обращается в свою противоположность, активно угнетая сенсорные и психические реакции.

Затянувшееся снижение продукции половых гормонов может привести к импотенции, фригидности и другим формам половой дисфункции.

### **Защитные реакции**

Цель защитных реакций предотвратить или ограничить ущерб для организма, который может возникнуть в процессе «нападения или бегства». Для того, чтобы предотвратить кровопотерю в случае ранения кровеносные сосуды сужаются, и кровь сгущается, благодаря этому она течет медленнее и в случае ранений свертывается быстрее.

Из гипоталамуса в кровяное русло поступают эндорфины, они снижают чувствительность к ушибам и ранам, действуя как естественные анальгетики.

Поступление в кровяное русло кортизона из надпочечников приводит к ослаблению аллергических реакций, которые могли бы мешать дыханию.

Негативные последствия защитных реакций. Для продвижения сгустившейся крови по сужившимся артериям и венам сердце должно работать с большим напряжением. При этом возрастают и нагрузка на сердце, и вероятность возникновения тромбов, что увеличивает риск сердечных заболеваний, тромбоза сосудов, и как следствие развитие инфарктов и инсультов.

Поле прекращения действия эндорфинов, человек становится более чувствительным к обычным недомоганиям, головной боли, болям в спине и суставах. После окончания стрессовой ситуации все люди жалуются, что их «ломает».

Кортизол ослабляет аллергические реакции, понижает защитные реакции организма ко всем видам инфекции и возможно, даже раку и может увеличить риск возникновения язвы желудка. По мере того как краткосрочные эффекты затягиваются, аллергические реакции могут вернуться с увеличенной силой (астматические приступы, усиливающиеся при стрессе).

Хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что все описанные реакции контролируются в большей степени вегетативной, а не центральной нервной системой и мы не в состоянии прямо влиять на эти реакции, по крайней мере, без специальной подготовки. Это не значит, что мы не можем управлять этими процессами. Мы можем обучиться тому, как предотвращать возникновение в нашем теле тех сигналов, которые усиливают активность вегетативной нервной системы. Этим вопросам будут посвящены следующие публикации.

### **Психологические последствия стресса**

Психологические последствия сильного стресса можно условно разделить на когнитивные, эмоциональные и поведенческие эффекты.

1. Когнитивные эффекты стресса. Уменьшается концентрация и объем внимания, увеличивается отвлекаемость. Происходит ухудшение кратковременной

и долговременной памяти, воспроизведение даже знакомой информации ослабевает. Все это приводит к ошибкам в решении ежедневных задач, и таким образом принимаемые решения могут быть ошибочными и ненадежными. Специалист плохо организует свою деятельность, отказывается от долговременного планирования. Человеку трудно точно оценить существующие условия или прогнозировать отдаленные последствия своих и чужих действий. Оценка реальности делается менее эффективной, возможность объективного критического анализа ситуаций ослабевает, мышление становится нечетким и иррациональным.

2. Эмоциональные эффекты стресса. Во время стресса нарастает физическое и психологическое напряжение. У многих людей появляется болезненная мнительность, воображаемые недомогания добавляются к подлинным расстройствам, вызванными стрессом. Ощущение здоровья и хорошего самочувствие исчезает. Меняются привычки и потребность следить за собой. Аккуратные и заботливые люди могут стать неопрятными, неряшливо одетыми, безразлично относящимися к окружающим. Ранее имеющиеся личностные черты заостряются, усиливается тревожность, повышенная чувствительность, склонность к самозащите и враждебность. Возможности контроля над своими эмоциями ослабевают или, напротив, становятся

нереалистично жесткими, что ведет к возникновению и учащению эмоциональных срывов. Запас душевных сил, энергии уменьшается, появляется чувство беспомощности, ощущение невозможности повлиять на события или отношение к этим событиям и к самому себе. Самооценка резко падает, развивается ощущение некомпетентности и неполноценности, все это создает предпосылки для развития депрессии.

3. Поведенческие эффекты стресса. Во время сильного стресса люди отказываются от многих устремлений и жизненных целей, ранее значимые увлечения теряют свою притягательность и игнорируются. Ослабевают, а затем исчезают заинтересованность и энтузиазм в работе. Люди в связи с реальными или вымышленными болезнями часто отсутствуют на работе. Возникает злоупотребление лекарственными препаратами, особенно успокаивающими и снотворными, многократно увеличивается потребление кофе, крепкого чая, никотина, учащаются случаи алкоголизации с целью «снять стресс, расслабиться». Возникает ощущение отсутствия сил для любой деятельности. Появляется раздражение и цинизм по отношению к ученикам и коллегам, которые приводят к желанию возлагать вину и ответственность за все на других. Возрастает тенденция пересматривать границы ответственности, избегая при этом неприятных обязанностей из собственной сферы

деятельности. Игнорируется новая информация. Даже потенциально полезные новые сведения или новые инициативы отвергаются. Проблемы «решаются» все более поверхностно, ничего не доводится до логического конца. Нарушается картина сна. Возникают трудности с засыпанием или сохранением активного бодрствования в течение более чем 4 часов подряд. Могут делаться заявления, содержащие угрозу самоубийства. Появляются такие фразы, как «покончить со всем этим», «продолжение не имеет смысла». Все эти эффекты могут приводить к неврозам и депрессии.

### **Первые шаги по управлению собственным стрессом**

Педагоги, как и многие люди других профессий склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Учитывая, что педагоги постоянно несут ответственность за многие важные решения и влияют на жизнь других людей, то такой подход очень опасен. Окружающие могут замечать происходящие с человеком изменения, но их очень трудно доказать, и педагоги продолжают исполнять свои профессиональные обязанности до тех пор, пока какое-либо из их решений не вызовет настоящего конфликта или пока их собственное физическое и/или психическое здоровье не даст серьезного сбоя. Дополнительная сложность состоит в том, что образовательные, впрочем, и многие другие организации и их сотрудники чаще всего не хотят серьезно заниматься проблемой чрезмерного стресса. Несмотря на четко определенные физиологические и психологические отрицательные

последствия, о которых написано выше, многие управленцы и администраторы, вы не выдерживаете напряжения, то это признак вашего несоответствия данной работе (непрофессионализма) или симуляция. Многие из тех, кто сами находятся в состоянии стресса, придерживаются аналогичной точки зрения. Считается, что признать факт, что вы не можете выдержать напряжение, - признак собственной слабости, поэтому многие специалисты считают, что любой ценой должны выстоять, какими бы крайними последствиями для работы, тела и разума это ни обернулось. Часто у людей нет никого, с кем они могли бы обсудить свою ситуацию, и нет четких представлений о том, как сделать собственную жизнь легче.

Существуют способы, с помощью которых мы в силах ослабить как стресс, вызванный окружением, так и собственные реакции на внешние воздействия. К шагам по управлению стрессом относятся: мобилизация, обдумывание, действие. Мобилизация - это просто принятие решение о том, что следует действовать. Это решение о действии можно выразить конкретной фразой: « Я не хочу дальше так жить, для жизни существует иной, лучший путь». В результате становится намного легче набирать энергию для дальнейших шагов. Это мы обсудим в последующих публикациях. Однако сейчас без промедления необходимо сделать следующее.

Реалистично оценить, что мы можем и что не можем требовать от себя. Многие люди считают, что наши возможности безграничны. Однако это не так. Большинство педагогов женщины, работа их очень ответственна и тяжела, занимает весь трудовой

день, а также дети, дом, за которым надо следить - все это требует физических и душевных сил. Необходимо осознать, с чем вы в состоянии справиться и рационально распределить усилия и не корить себя за то, что не в силах сделать.

Ознакомить других со своими реальными возможностями. Мужу, детям и коллегам в школе должны быть понятны границы ваших сил. Ибо люди будут продолжать использовать вас до тех пор, пока вы сами не позаботитесь о своих правах. Печально, но факт, чем меньше мы говорим по поводу наших проблем, тем больше окружающие воспринимают все наши усилия как нечто само собой разумеющееся.

Ежедневно выделять для себя некоторое время. Во многом ваша жизнь проходит в обслуживании других. Обязательно каждый человек должен иметь время для своих личных нужд, и неприемлемо то, что единственное время, которое принадлежит вам, приходится на поздние ночные часы.

Организовать специальную встречу с коллегами для обсуждения стресса. Необходимо организовать в вашем образовательном учреждении семинар по обсуждению стресса, возможно пригласив профессионального психотерапевта. Если коллеги действительно так подвержены стрессу, как они утверждают, то должны приветствовать возможность подобной встречи, во время которой обсудят свои общие проблемы.

Нам всем знакомы единичные, внезапные, вызывающие сильный стресс события типа переезда, смены места работы, вынужденной задержки в транспорте по пути на важную встречу.

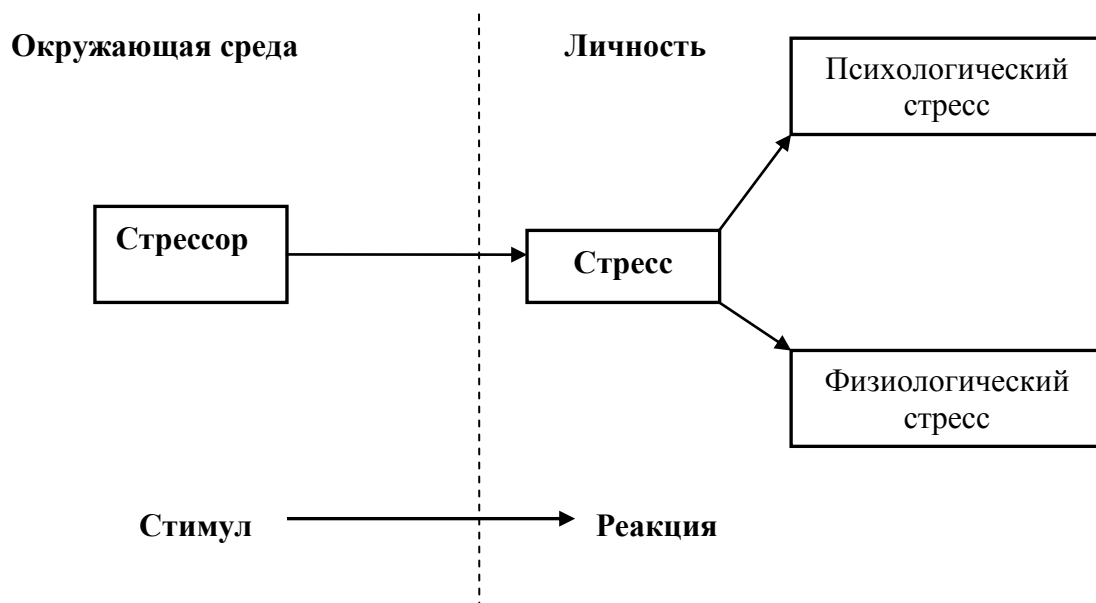
Мы не осознаем того, что последствия более мелких стрессовых ситуаций накапливаются. Это накопление связано с большой ответственностью, присущей профессии педагога, а также с усталостью души и истощением тела с годами все менее способных справляться с требованиями, когда-то легко выполнимыми. Не меняя ничего в жизни, можно заплатить высокую цену, имя этой цены - здоровье. Поэтому целесообразно применить правило, которое очень давно сформулировал Р. Декарт: «Я взял себе за правило стараться одолеваять не столько судьбу, сколько самого себя, и изменять не столько мировой порядок, сколько собственные устремления».

## ЧАСТЬ II. ТЕОРИИ СТРЕССА

### История развития понятия «стресс»

То, как человек взаимодействует с окружающим миром, как он реагирует на различные жизненные ситуации, зависит, в первую очередь, от особенностей личности. Стресс, как составляющая, этих жизненных ситуаций, является сильным «разрушителем» здоровья человека. Мы применяем термин "Стресс" не только как описывающий физиологический процесс, в данной работе, этот термин имеет большое психологическое значение.

Рассмотрим коротко история развития понятия стресс. Ганс Селье ввел, понятие стресс для обозначения неспецифической реакции организма на действие раздражителей (стрессоров) различной природы и интенсивности. Его модель основана на физиологическом механизме стресса (Рисунок 1).



*Рисунок 1*

### **Модель стресса Ганса Селье.**

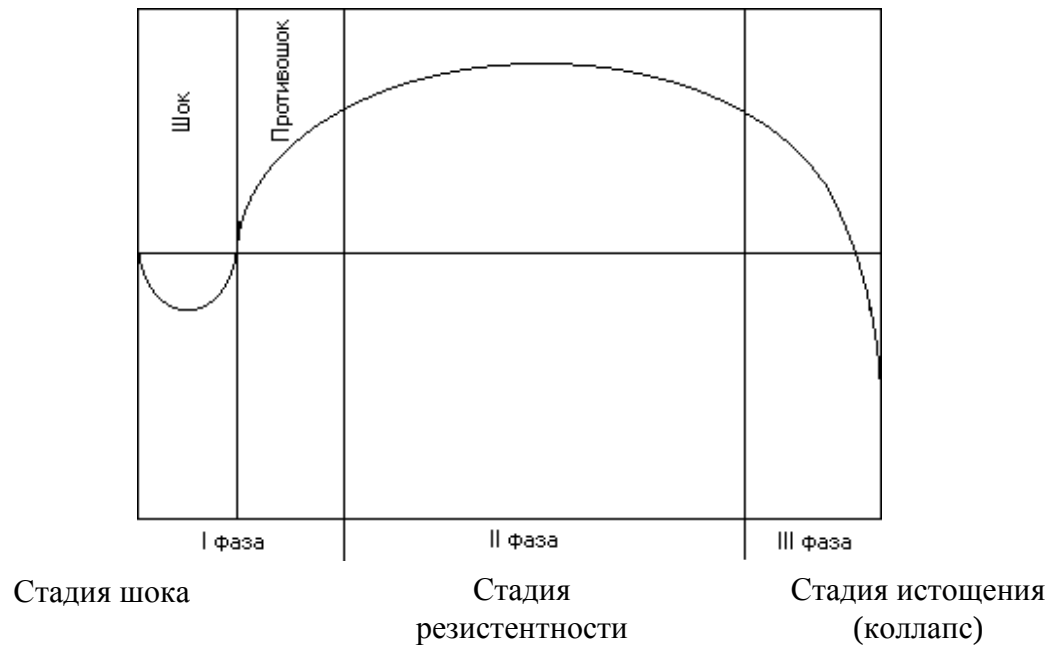
В концепции Г.Селье имеются три основных положения. Во-первых, он считает, что физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора. Во-вторых, защитная реакция при продолжающемся или повторяющемся действии стрессора проходит через три определенные стадии, которые он назвал «общий адаптационный синдром». В-третьих, защитная реакция, если она будет сильной и продолжительной, может перейти в болезнь, так называемую «болезнь адаптации». Болезнь будет той ценой, которую организм заплатит за борьбу с факторами вызывающими стресс. Ведущим звеном в этой цепи адаптации Селье считает эндокринно-гуморальную систему. Общий адаптационный синдром имеет (по Селье) три стадии (Рисунок 2):

1. Реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы. Организм меняет свои характеристики.

2. Стадия сопротивления («резистентности»), когда напряжением функционирования всех систем организма достигается приспособление в соответствии с новыми условиями. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

3. Стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности

жизненных функций. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь этот процесс необратим и человек погибает.



*Рисунок 2*

### **Общий адаптационный синдром Г. Селье.**

Существует много сложных биохимических механизмов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Чтобы противостоять различным стрессорам, организм должен регулировать свои реакции посредством химических сигналов или нервных импульсов, которые либо прекращают, либо вызывают борьбу. Всякое заболевание вызывает какую-то степень стресса, поскольку предъявляет организму требования к адаптации. В свою очередь стресс участвует в развитии каждого заболевания. Действие стресса наслаивается на специфические проявления болезни и меняет картину в худшую или лучшую сторону. Вот почему действие стресса может быть благотворным

(при различных формах шоковой терапии физиотерапии и трудотерапии) или губительным - в зависимости от того, борются с нарушением или усиливают его биохимические реакции, присущие стрессу (например, гормоны стресса или нервные реакции на стресс).

«Краткая медицинская энциклопедия», под редакцией академика Б.П. Петровского дает определение стресса как состояния организма, возникающее в результате интенсивных, или длительных воздействий независимо от их качественной природы и характеризующееся напряжением неспецифических адаптационных механизмов. Совокупность однотипных стрессорных реакций может проявляться на уровне целостного организма (общий адаптационный синдром) и в пределах поврежденной воздействующим фактором ткани (местный адаптационный синдром). Стрессорные реакции направлены на повышение устойчивости организма к любым воздействиям и носят защитно-приспособительный характер. В их осуществлении, т. е. в развитии общего адаптационного синдрома, главное значение имеют активация системы гипоталамус – гипофиз - кора надпочечников и возбуждение симпатической нервной системы. Под влиянием факторов, вызывающих стресс, нейросекреторные клетки гипоталамуса вырабатывают кортиколиберин, стимулирующий секрецию адренокортикотропного гормона гипофиза, который вызывает секрецию кортикостероидов. Основные проявления общего адаптационного синдрома обусловлены гиперсекрецией этих гормонов, а также гормонов - медиаторов симпатoadреналовой

системы, влияющих на продукцию глюкозы и жирных кислот, обмен белков, иммунную систему, деятельность сердца и сосудов, метаболизм ионов и т.д. Одни гормоны способствуют созданию воспалительного барьера на пути распространения патогенного фактора, другие подавляют воспаление, ограничивая болезнетворные последствия самого воспалительного очага. Сбалансированность эффектов гормонов обеих групп обеспечивает наилучшую резистентность к воздействию фактору.

«Популярная медицинская энциклопедия», под редакцией академика Б.В. Петровского связывает определение стресса с развитием болезней. При этом делает акцент на исходном состоянии организма. Так, например, у больного гипертонической болезнью стресс протекает тяжелее, сопровождаясь гипертоническим кризисом; при наличии воспалительных заболеваний желудка могут возникнуть кровоточащие язвы. В результате стресса могут появляться мелкие участки омертвления в сердечной мышце. У человека особое место занимают эмоциональные стрессорные ситуации (например, остроконфликтные ситуации). Частое воздействие эмоциональных стрессорных влияний может вызвать истощение функциональных возможностей надпочечников, что резко ослабит способность организма приспосабливаться к воздействию вредоносных факторов.

В «Медицинском энциклопедическом словаре» (В. И. Бородуллин, А. В. Бруенок, Ю.Я. Венгеров и др.), вводится понятие общий адаптационный синдром, для обозначения неспецифической

реакции организма на действие раздражителей (стрессоров) различной природы и интенсивности. Физиологической основой стресса является активация симпато-адреналовой системы, приводящая к выбросу в кровь адреналина, а также активация гипоталамо-гипофизерно-надпочечниковой системы с выбросом в кровь кортизола. Возникает при нервном напряжении, повреждениях, инфекциях, интенсивной мышечной работе или любой другой напряженной деятельности. Основная цель стресса - мобилизация психологических и физиологических резервов организма, увеличивающая его сопротивляемость к стрессовым факторам и обеспечивающая адаптацию во внешней среде (природной или социальной). Неизбежный спутник жизни, стресс может развиваться под действием как положительных, так и отрицательных стимулов. Выделяют 3 стадии стресса: «реакция тревоги», мобилизующая защитные силы организма; стадия устойчивости, отражающая полную адаптацию к стрессору; стадия истощения, которая неумолимо наступает, если стрессор оказывается достаточно силен и действует достаточно длительное время. Умеренный стресс можно облегчить физическими упражнениями, медитацией, применением методик с биологической обратной связью, благодаря которым больной приобретает способность контролировать внутренние процессы. Тяжелый психологический стресс требует психотерапевтической помощи.

«Большой толковый медицинский словарь», под редакцией профессора Г. Л. Билича определяет стресс как любой фактор,

который может нанести вред здоровью человека или негативно сказаться на функции его организма (к таким факторам относятся, например, травма, болезнь или сильное волнение). Существование какого-либо одного вида стресса приводит к ослаблению сопротивляемости человеческого организма к другим видам стресса. Длительный стресс вызывает различные гормональные изменения в организме человека».

«Психология. Иллюстрированный словарь», под редакцией И.М.Кондакова : состояние психического напряжения, которое возникает при выполнении деятельности в особенно сложных условиях. В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность как положительное, так и отрицательное влияние (до ее полной дезорганизации). К возникновению стрессовых состояний могут приводить, например сильные физические и психические травмы, кровопотеря, мышечные нагрузки, инфекции. В исследованиях американского ученого Р. Лазаруса было показано, что необходимо различать физиологический и психологический виды стресса. Так, физиологический стресс вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм, при этом нарушается гомеостаз, для восстановления которого используются прежде всего стереотипные висцеральные и нейрогуморальные механизмы. При психологическом же стрессе ответные реакции зависят от значимости ситуации субъекта, от его интеллектуальных процессов и личностных особенностей, в силу этого они имеют индивидуальный характер и не всегда могут быть предсказаны.

Так, например, в ситуации угрозы один будет реагировать гневом, а другой - страхом. В соответствии с этим происходит оценка действий, планируемых человеком. Такая оценка осуществляется в два этапа. На этапе первичной оценки определяется, что несет с собой стрессогенное событие: вред или потерю, как реальное повреждение или ущерб; угрозу, как то, что может в будущем причинить вред или привести к ущербу; вызов, как стимул к росту, овладению или получению выгоды. На этапе вторичной оценки, после определения, что несет собой стрессогенное событие, человек приступает к анализу своих копинг-ресурсов и возможностей выбора. При этом, прежде всего, решается вопрос, в каком объеме есть доступ к ресурсам: физическим (здоровье и энергия), социальным (семья и друзья), психологическим (самоуважение и способность к решению проблем) и материальным (деньги и оснащение).

«Психология (словарь)», под общей редакцией А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского дает определение стресса как термина используемого для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Первоначально понятие «Стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. В зависимости от вида

стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации — физиологический стресс и психологический стресс. Последний подразделяется на информационный и эмоциональный стресс. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы (импульсивная, тормозная, генерализованная) приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения. Стресс может оказывать как положительное, мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до ее полной дезорганизации. Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса.

«Психофизиология. Словарь» Авторы М.М. Безруких и Д.А. Фарбер определяют стресс как напряжение неспецифических адаптационных механизмов организма, сопровождающееся комплексом защитных физиологических реакций в ответ на действие чрезвычайно сильных или длительно действующих раздражителей (стрессоров). У разных людей один и тот же фактор

может вызывать различные проявления и последствия стресса, что обусловлено разной реактивностью организма.

Существует много сложных биохимических механизмов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Чтобы противостоять различным стрессорам, организм должен регулировать свои реакции посредством химических сигналов или нервных импульсов, которые либо прекращают, либо вызывают борьбу. Всякое заболевание вызывает какую-то степень стресса, поскольку предъявляет организму требования к адаптации. В свою очередь стресс участвует в развитии каждого заболевания. Действие стресса наслаивается на специфические проявления болезни и меняет картину в худшую или лучшую сторону. Вот почему действие стресса может быть благотворным (при различных формах шоковой терапии физиотерапии и трудотерапии) или губительным - в зависимости от того, борются с нарушением или усиливают его биохимические реакции, присущие стрессу (например, гормоны стресса или нервные реакции на стресс).

Т. Кокс и его коллеги полагают, что стресс может быть наиболее точно описан как часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды (Рисунок 3). В этой системе можно определить пять стадий. Первая стадия: человек имеет психологические и физиологические потребности, для него важно их удовлетворение, и это определяет его поведение. Вторая стадия: осознание этих потребностей и способность справиться с ними. Психофизиологические

изменения, которые сопровождают удовлетворение или неудовлетворение этих потребностей, это и есть реакция на стресс, рассматриваются как третья стадия. Четвертая стадия, касается последствий реакции противодействия стрессу. Пятая стадия – это обратная связь, которая отмечается во всех остальных стадиях системы стресса.

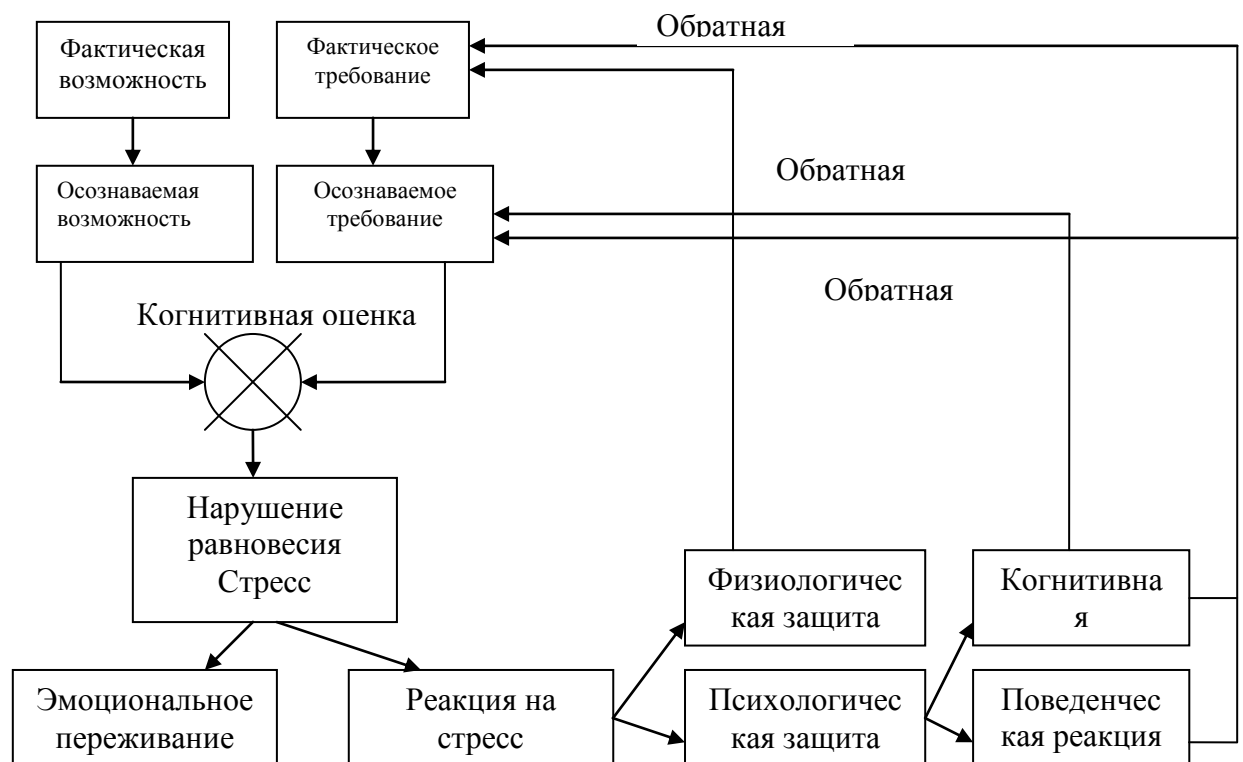


Рисунок 3

### Модель транзакционного анализа стресса Кокса.

К популярным практически ориентированным концепциям, можно отнести, когнитивную концепцию стресса, представленную в работах Р.Лазаруса, которая явилась продолжением теории Г.Селье. Автор этой концепции полагал, что физиологический и психологический стресс существенно различаются между собой

по особенностям воздействующих стимулов, по механизму его развития и характеру ответных реакций. Он выделил несколько важных положений стресса: одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей; одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом – как обычное, нормальное. Когнитивная теория стресса отразила представления о том, что, во-первых, взаимодействие человека и среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменению. Во-вторых, для того, чтобы взаимосвязь между этими переменными была стрессовой, у человека должна наблюдаться заинтересованность, высокая мотивация в достижении результатов. В-третьих, психологический стресс возникает только тогда, когда человек оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы.

Авторы поведенческой концепции развития стресса (S. Folkman, 1984, 1986; S. E. Hobfoll, 1988, 1993.) полагают, что стрессогенными являются не сами по себе жизненные события (смена работы, обмен жилья и т.д.), сколько связанная с этим утрата какой-либо жизненной позиции – потеря статуса, заработка, власти, изменение привычных средств труда, потеря самоуважения и т.д. Центральным понятием концепции S.Hobfoll становится понятие «копинг», введенное впервые Р.Лазарусом с целью снятия противоречия между физиологической неспецифичностью и психологической избирательностью стресса. Определяя

содержательную сущность данного понятия, авторы концентрируют свое внимание не только на основных положениях теории стресса, но и акцентируют внимание на различных формах поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности.

Исследование стресса в рамках общепсихологического контекста позволило подойти к исследованию стресса как одной из форм проявлений эмоций. Так Н.Д.Левитов, Ф.Е.Василюк, А.О.Прохоров, Ю.Е.Сосновикова, В.К.Вилюнас, В.Л.Марищук, А.Г.Маклаков, Е.П.Ильин, Л.В.Куликов и др. включают исследуемую проблему в структуру эмоций и психических состояний.

Исходя из анализа литературы, можно сказать, что в большинстве концепций стресс, чаще всего, рассматривается как одно из многочисленных эмоциональных состояний субъекта, имеющее свою собственную специфику и особенности.

На сегодняшний день, как пишет Бохан Т.Г., отсутствует модель стресса и стрессоустойчивости, которая могла бы содержательно отразить роль психического в детерминации поведения, где психическое не отражает мир, а изменяет его, не в отражающей, а в ее порождающей функции.

С проникновением в психологию идей обратной связи, стресс стал пониматься как потеря устойчивости системы (или напряжение, направленное на удержание устойчивости) в связи с нарушением саморегуляции, обусловленным внешними или внутренними факторами. Это привнесло в психологию понятия "адаптационный синдром", "саморегуляция".

Принцип детерминизма, адекватный самоорганизации, был впервые сформулирован в культурно-исторической психологии Л.С. Выготским: "Человек извне овладевает собой". О самоорганизации можно говорить с точки зрения системного видения человека, поскольку самоорганизация - прежде всего свойство и признак самоорганизующихся систем. Таким образом, проблема изучения стресса и стрессоустойчивости предполагает изучение саморазвития и самореализации личности как необходимого условия ее существования.

### **Методы психотерапии наиболее эффективные в состоянии психоэмоционального стресса**

Релаксация – от латинского «расслабление». Это сомато-психологическое состояние, вызванное внутренними или внешними механизмами снятия нервного, мышечного и вегетативного напряжения. Релаксация - это покой и расслабление как в телесно-физическом, так и в психологическом смысле, который обеспечивает не только нейтрализацию отрицательных эмоций и других стрессовых проявлений, но и создает условия для перехода нервной системы в особое «детское» состояние. Эндогенные механизмы релаксации связаны со способностью организма к поддержанию гомеостаза. Одним из условий этого поддержания является регуляция уровня возбуждения нервных процессов. К экзогенным относят специальные методы, позволяющие достичь психологического состояния покоя. Это такие методы как: аутотренинг, гипноз и некоторые другие телесно-ориентированные методы.

В. Райх, ученик З. Фрейда, ввел в психоанализ, понятие «мышечный панцирь» и «вегетотерапия». Он полагал, что хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивает и искажает выражение чувств. По Райху, человек может освободиться от заблокированной эмоции, только полностью пережив ее; причем отрицательные эмоции должны быть проработаны прежде, чем могут быть пережиты позитивные чувства, которые ими замещаются.

Согласно А. Лоуэну, который был учеником В. Райха, закрепощенность тела препятствует свободной циркуляции энергии. В основе его биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди хранят в себе напряжение и должны от него освободиться. Здоровый человек получает удовольствие от жизни. В больном организме нет свободной циркуляции энергии из-за телесной ригидности, мускульной зажатости и напряжения в теле. Терапия обеспечивает расслабление мускульной брони, снятие напряжения. А. Лоуэн сформировал особую классификацию типов характера в зависимости от рисунка хронических мышечных напряжений.

Ф. Александер полагал, что предпосылкой свободных естественных движений является наибольшее естественное растяжение позвоночника. Формула метода Александра: «Освободить шею, чтобы дать голове сдвинуться вперед и вверх, чтобы дать больше удлиниться и расшириться». Уроки

Александера обычно сосредоточены на сидении, стоянии, ходьбе, в дополнение к так называемой «работе за столом», когда ученик ложится и в руках учителя испытывает ощущения энергетического потока, который удлиняет и расширяет тело. Эта работа должна давать ощущение свободы и простора во всех связках, опыт, который постепенно отучает человека от зажимов и напряжений в связках, порождаемых излишними напряжениями в повседневной жизни. Техника Александера особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых хронических заболеваний.

Психотерапевтический метод Фельденкрайза - метод личностного роста, названный им «осознание через движение» - один из «столпов» телесно-ориентированной психотерапии, возникший «на стыке» современной западной психологической науки и древней восточной традиции, представленной в различных духовно-философских школах самосовершенствования. Метод основан на формировании у человека устойчивого навыка самостоятельного, произвольного управления собственным функциональным состоянием за счет тонкой «балансировки», уравнивания активности левого и правого полушарий, преодоления одностороннего «диктата» левого вербально-логического полушария.

Метод структурной интеграции (или «рольфинг») разработала Ида Рольф. Он является прямым физическим вмешательством, используемым для психологической модификации личности, но основан на психотерапевтических взглядах Райха. По мнению

Рольф, хорошо функционирующее тело остается прямым и вертикальным с минимумом затрат энергии, несмотря на силу тяготения, но под влиянием стресса оно может приспособливаться к последнему и искажаться. Наиболее сильные изменения происходят в фасции – соединительной оболочке, покрывающей мышцы. Рольф указывала, что психологическая травма или даже незначительное физическое повреждение может выразиться в небольших, но постоянных изменениях тела. Кости или мышечная ткань оказываются немного смещенными, и наращивание связующих тканей препятствует их возвращению на место. Целью рольфинга является манипулирование мышечной фасцией и ее расслабление. Определенные виды эмоциональных проблем часто связаны с конкретными областями тела. Массаж соответствующей области тела ослабляет напряжение и ведет к эмоциональной разрядке.

Артур Янов – американский психолог, сформулировавший основные положения «первичной терапии». В основе первичной терапии лежит положение о том, что травмы, пережитые детстве и вытесненные в процессе взросления, ведут к неврозам и психозам. Янов называет эти травмы первичными. Они сохраняются у человека в виде напряжения или трансформируются в механизмы психологической защиты. Напряжение, связанное с первичными травмами, может приводить к психосоматическим заболеваниям. Первичная терапия строится на том, что человек должен заново пережить первичную травму, возвратиться в ситуацию, вызвавшую ее, и освободиться от нее при помощи крика. Быть «настоящим»,

по мнению Янова, означает быть свободным от тревоги, депрессии, фобий, быть способным жить настоящим, без навязчивого стремления удовлетворять свои потребности.

Розен-метод - это особая практика изучения своего тела, позволяет воздействовать на психическое состояние человека через телесные воздействия, а также научить тело реагировать на внешние воздействия желанным образом. Метод способствует снятию мышечного напряжения, эмоционального дискомфорта, стресса, гармонизирует физическое и психическое состояние человека.

Об использовании методов групповой психотерапии в реабилитационном процессе говорят многие авторы. Использование закономерности межличностного взаимодействия в группе для восстановления физического и психологического благополучия человека оправдано тем, что жизнь – это социальное явление. Человек испытывает потребность в эмоциональном тепле и контактах с другими людьми, кроме того, у него есть потребность в контактах в семье, с родственниками, на работе, в общественных местах. Приобретенный в специально организованных группах опыт оказывает противодействие негативным факторам, помогая решению проблем, возникающих при межличностном взаимодействии. Группа - микрокосмос, в котором отражается общество в миниатюре. И такие скрытые факторы, как давление партнеров, конформизм, неумение слушать и слышать то, что хочет донести партнер и т.д. Т.е. аффективные переживания,

происходящие в искусственно создаваемой обстановке, переносятся во внешний мир.

Цель проведения ассертивного группового тренинга - формирование практических навыков уверенного неагрессивного поведения, способности открыто и прямо говорить о своих желаниях, требованиях и добиваться их воплощения; находить выход из затруднительных ситуаций и при этом сохранять партнерские отношения с окружающими, собственное здоровье и силы. Ассертивный тренинг предлагает сменить преобладающую авторитарно-манипулятивную тенденцию повседневных контактов на диалог, предполагающий равное партнерство. При этом имеется в виду основная, стратегическая направленность контакта, что вовсе не исключает богатства палитры позиций, а напротив, предполагает ее. Гибкость в адекватной смене психологических позиций — один из существенных показателей компетентного, зрелого общения.

Известны возможные стратегии поведения сторон в конфликтной ситуации, как уход, сотрудничество, соперничество, приспособление, компромисс. В качестве основания здесь берутся характер, степень следования участника собственным интересам и учета интереса другой стороны. Опять же априори невозможно говорить о единственно правильной, как и единственно ошибочной линии поведения в конфликтной ситуации. Это определяется анализом комплекса составляющих, поэтому желательно владеть набором возможностей в данном отношении. Сотрудничающее партнерство наиболее адекватно гуманистической ориентации

контакта врача, психолога и больного. Конфликтная компетентность сегодня — это прежде всего освоение позиции партнерства, сотрудничества на фоне владения и другими поведенческими стратегиями. В этом случае основным в развитии компетентного общения является направленность на обретение богатой, многообразной палитры психологических позиций, средств, которые помогают полноте самовыражения (самоподачи) партнеров, всем граням их адекватности — перцептивной, коммуникативной, интерактивной. Они созвучны с выделяемыми Э. Берном состояниями «Я» -родитель, взрослый, ребенок, в условиях сохранности человека как целостной гармоничной психологической реальности.

Перевод с помощью психолога базовых трудностей общения в категорию известных, осознаваемых, их персонификация, ассоциирование с личным опытом позволяют вырабатывать позицию осмысленной готовности к возможным сбоям в значимых контактах. В свою очередь это помогает во многом нейтрализовать, уменьшить масштаб, разрушительность переживаемого дискомфорта. Работая со взрослыми больными людьми, психолог в большинстве случаев не имеет дело, так сказать, с нулевым опытом в том или ином отношении. В качестве первичной для человека обычно стоит задача осмысления, самодиагностики, выполняемая с помощью психолога самим человеком. Это может происходить в контексте групповой и/или индивидуальной работы.

Быть ассертивным - это значит оставаться уверенным и спокойным в трудной и противоречивой ситуации. Ассертивный -

значит настойчивый, умеющий настоять на своем. Навык асертивного поведения является важнейшим элементом при решении конфликтов, это способность человека отстаивать свою точку зрения и добиваться того, что ему нужно, сохраняя при этом уважение к партнеру и отношения с ним.

Метод предложен чикагским врачом Джекобсоном в 1922 году. Джекобсон исходил из общеизвестного факта, что эмоциональное напряжение сопровождается напряжением поперечнополосатых мышц, а успокоение - их релаксацией. Естественно было предположить, что расслабление мускулатуры должно сопровождаться снижением нервно-мышечного напряжения. Занимаясь регистрацией объективных признаков эмоций, Джекобсон подметил, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц. Так, например, депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры; страх - спазмом мышц артикуляции и фонации. По мнению Джекобсона, снимая посредством произвольного самовнушения напряженность определенной группы мышц (дифференцированная релаксация), можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Джекобсон полагал, что каждая область мозга функционирует в связи с периферическим нейромускулярным аппаратом, образуя церебронейромускулярный круг. Произвольная релаксация позволяет влиять не только на периферическую, но и на центральную часть этого круга. Под релаксацией Джекобсон

понимал не только релаксацию мышц, но и состояние, противоположное психической активности.

Лечение начинается с беседы с больными, в процессе которой психотерапевт объясняет механизмы лечебного воздействия мышечной релаксации, подчеркивает, что основной целью метода является достижение произвольного расслабления поперечнополосатых мышц в покое. Условно выделяют три этапа освоения техники прогрессивной мышечной релаксации.

Первый этап. Человек ложится на спину, сгибает руки в локтевых суставах и резко напрягает мышцы рук, вызывая тем самым ясное ощущение мышечного напряжения. Затем руки расслабляются и свободно падают. Так повторяется несколько раз. При этом нужно зафиксировать внимание на ощущении мышечного напряжения и расслабления. Второе упражнение - сокращение и расслабление бицепсов. Сокращение и напряжение мышц должно быть сначала максимально сильным, а затем все более и более слабым (и наоборот). При этом упражнении необходимо зафиксировать внимание на ощущении самого слабого напряжения мышц и полного их расслабления. После этого необходимо упражняется в умении напрягать и расслаблять мышцы сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса, наконец - мышц лица, глаз, языка, гортани, участвующих в мимике и акте речи. Второй этап (дифференцированная релаксация). Больной в положении сидя учится напрягать и расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении;

далее - расслаблять при письме, чтении, речи мышцы, не участвующие в этих актах.

Третий этап. Предлагается путем самонаблюдения установить, какие группы мышц у него более всего напрягаются при различных отрицательных эмоциях (страх, тревога, волнение, смущение) или болезненных состояниях (боли в области сердца, повышение артериального давления и т. п.). Затем посредством релаксации локальных мышечных напряжений можно научиться предупреждать или купировать отрицательные эмоции или болезненные проявления. Упражнения прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону осваиваются больными обычно в группе из 8 - 12 человек под руководством врача или опытного инструктора. Групповые занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю. Кроме того, сеансы самообучения больные проводят самостоятельно 1 - 2 раза в день. Каждый сеанс продолжается от 30 мин (индивидуальный) до 60 мин (групповой).

Данную методику, по мнению В.М.Кандыбы, рекомендуют всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. Насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши душа и тело - единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком

состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц. Тренироваться следует в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия - супруги, детей, соседей и т. д., которые зашли что-то спросить и после этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т. п.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они беспокоят вас, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу). «Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости - и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда - свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться легким покрывалом. Согласно специальному

определению самого создателя метода, он подходит людям, мышцы которых напряжены в такой степени, когда ничто иное не в состоянии ликвидировать их перенапряжение.

Терапия искусством является относительно новым методом психотерапии. В Соединенных Штатах одной из первых начала заниматься терапией искусством Маргарет Наумбург. Она опиралась на идею Фрейда о том, что внутреннее «Я» может быть выражено в визуальной форме, при помощи спонтанных рисования, лепки и живописи. Для терапии искусством существенную роль играли как фрейдовская теория бессознательного, так и мысли Юнга о персональных и универсальных символах.

Терапия искусством применяется как в рамках психотерапии, так и отдельно. Терапия искусством может служить способом освобождения от конфликтов и сильных переживаний; ускорителем терапевтического процесса; вспомогательным средством для интерпретаций и диагностической работы; дисциплинирующей и контролирующей «силой»; средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности и повышения художественной компетентности. В терапии искусством спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта. Терапевты, занимающиеся психодинамически ориентированной терапией искусством, подчеркивают важность понятия сублимации - непрямого удовлетворения антисоциальных импульсов. Руководители групп в области терапии искусством, как правило, поощряют свободные

ассоциации членов групп и их попытки самостоятельно обнаружить значение собственных работ. Некоторые упражнения заключаются в совместной групповой работе, например создание групповых фресок и создание всеобщего группового образа. Руководители групп гуманистической ориентации подчеркивают значимость процесса творческой работы и не придают большого значения конечному результату. Они стимулируют членов группы доверять своему собственному восприятию и исследовать свои творения как самостоятельно, так и с помощью остальных членов группы. Первоначально терапия искусством применялась в больницах и психиатрических клиниках в работе с тяжело больными пациентами. В настоящее время терапия искусством используется для оказания психологической помощи более широкому контингенту клиентов и постепенно отдаляется от своей психоаналитической первоосновы. Анализ современных исследований по терапии искусством позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной

психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития. Суммируя

эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии. Хотя все механизмы психологической защиты помогают человеку свести до минимума чувство тревоги, сублимация является наиболее адаптивной, так как она приводит к социально одобряемым результатам. Согласно психоаналитической теории, художественное творчество представляет собой один из видов сублимации, когда фантазии творца сублимируются в творческие зрительные образы. Для психотерапевтов, занимающихся терапией искусством, сублимация является центральным понятием, поскольку искусство может одновременно «направить в другое русло» и выразить чувства злости, боли, тревоги, страха. Исторически сложилось так, что искусство помогало нам выразить и разрешить конфликт между нашими инстинктивными желаниями и требованиями и ограничениями социальной среды. Согласно Эдит Крамер (Kramer, 1958), «каждое произведение искусства отражает в своей сути конфликт между мотивами, который дает жизнь этому произведению, а также в большей степени определяет его форму и содержание». Художественное произведение предоставляет возможность придать нашим фантазиям символическую форму, в результате чего мы можем в некоторой мере освободиться от них.

Руководитель группы терапии искусством обеспечивает группу необходимым материалом и проявляет максимум гибкости для стимулирования художественного творчества. Занимаясь спонтанным рисованием и лепкой, больные могут разрушить свои ригидные защиты, терапевты, занимающиеся терапией искусством, пытаются поддержать их в формировании позитивной Я-концепции.

Карл Юнг считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования. Роль фантазии в творческом процессе Юнг описывал следующим образом: «Не только художник, но любой творческий человек, кем бы он ни был, всеми своими величайшими достижениями обязан своей фантазии. Динамическим принципом фантазии является игра, которая считается присущей ребенку и тем самым несовместимой с серьезной работой».

На протяжении последнего десятилетия терапия искусством в значительной степени начала приобретать профессиональный характер, что проявляется в возникновении подготовительных программ и в попытках четкого определения этого подхода. Терапевты, занимающиеся терапией искусством, пытаются преодолеть рамки традиционного психоаналитического подхода. В групповом контексте цели терапии искусством могут быть значительно шире, чем помощь в преодолении неврозов совместно с другими лечебными мероприятиями. Есть доказательства, что использование художественного творчества для выражения чувств

и мыслей может оказывать существенную помощь в выработке адекватного поведения и повышении самооценки .

М.Е.Бурно пишет: «Уясняя себе свои душевные, характерологические особенности в общении с творчеством больше или меньше созвучных ему по складу души, переживаниям известных творцов, товарищей по лечебной группе, в общении с собственными творческими произведениями, в творческом общении с природой, при проникновенно-творческом погружении в прошлое, страдающий человек, постигая эти свои особенности (характерологические, хронически-депрессивные, невротические и т. д.), старается найти свой путь, смысл вдохновенного целебного самовыражения,— под руководством психотерапевта и используя опыт талантливых, гениальных творцов (всегда страдающих и стихийно, каждый по-своему, лечащихся творчеством)» .

Метод резонансного сотворчества во главу угла ставит творчество - как духовную, культурную потребность человека, выражающуюся в интеллектуальном созидании ради самого созидания. В этом случае мышление человека можно рассмотреть как психологический ресурс, «открывающийся» в качестве совокупности интеллектуальных и духовных ценностей человека, действующий в сфере операциональной, рефлексивной, предметной и других сторон развития. Рассмотрение диалектики и соотношения влияний культуры на субъекта приводит к выводу о том, что культура участвует в формировании в личности устойчивых стереотипов переживания, видения мира, их символизирования. Для описания метода резонансного

сотворчества авторы метода опираются на знание динамических систем. Различают линейные и нелинейные динамические системы. Идея нелинейности включает в себя многовариантность, альтернативность выбора путей эволюции и ее необратимость. Нелинейные системы испытывают влияние случайных, малых воздействий, порождаемых неравновесностью, нестабильностью, выражающихся в накоплениях флуктуаций (случайных отклонений, в зависимости от случайных величин), бифуркаций (разделение, раздвоение, которое в дальнейшем не соединяется), фазовых и самопроизвольных переходах. В плоскости психологической истории человека художественный образ открывается в качестве феноменов сохранения и запаса, постепенно образуя психологический ресурс. Психотерапевтическая работа с историей человека, на основе метода резонансного сотворчества, на основе использования характерного художественного образа есть творчество, в котором можно «видеть» деятельность, не связанную напрямую с практическими психологическими потребностями. Искусство «играет» уравнивающую психологическую роль. И.Ф. Сибгатуллина в своей книге обращается к двум его видам: 1) искусству - образу и 2) искусству - ритму. Искусство-образ усиливает новизну жизни, яркость восприятия, препятствует стереотипам, поддерживает близость, ансамбль. Искусство - ритм создается при движениях, звуках, расслабляет, дает чувство гармонии, отдыха, «иллюзию найденного решения», передает ритм через ощущения. И то, и другое искусство способно интерпретировать психологическую историю больного и помогать

психотерапевту, резонируя (откликаясь) на ритмичность образа и образность ритма своей жизни.

При составлении психокоррекционной программы необходимо учитывать то, что основная задача ее реализации – целенаправленная психокоррекция психического состояния (оцениваемого параметрами самочувствия, активности и настроения и уровня тревоги). Выбор «мишень-симптомов» психокоррекции не случаен, – эти показатели тесно коррелируют с показателями личностных свойств, в первую очередь подвергаемых деформации в трудной жизненной ситуации. В основе психокоррекционного тренинга – обучение методу прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Под релаксацией понимается не только релаксация мышц, но и состояние, противоположное психической активности. Доказано, что методы, использующие релаксацию, эффективны в плане развития способности к управлению психическими состояниями и, опосредованно, – коррекции личностных свойств. С этими же целями: нормализации эмоционального состояния, повышения самооценки, преодоления страхов, психокоррекции стрессовых и кризисных состояний в работе применяется «Метод резонансного сотворчества». Для формирования субъективной установки на самого себя, социальной готовности и способности ее адекватно реализовать, используется комплекс элементов «ассертивного тренинга», в ходе которого функционирование мотивационной сферы осуществлялось по принципу саморегуляции организма. Очень важно для человека в стрессовой ситуации находиться в

гармонии со своим телом, эта задача решается путем применения элементов «гештальт-терапии».

## **ЧАСТЬ III. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ**

### **Активная мышечная релаксация**

Под термином активной мышечной релаксации (АМР) подразумевается процесс выполнения ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечнополосатой мускулатуры и тем самым приводить к значительному снижению тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшению патогенного действия эмоционального стресса.

При постоянных непродолжительных по времени ежедневных занятиях у индивида отмечается прогрессирующая тенденция к развитию «привычки отдыхать» в любых условиях профессиональной деятельности, тем самым формируется психологическая установка, характеризующаяся меньшей возбудимостью и подверженностью стрессу.

Метод АМР показан в случаях возникновения выраженного нервно-психического напряжения, невротических реакций, сопровождающихся нарушениями сна и наличием психосоматических жалоб на состояние здоровья.

Кроме того, данная методика показана военным и иным специалистам, чья профессиональная деятельность сопровождается длительным нахождением в вынужденной рабочей позе или связана с большими физическими нагрузками.

Приемам АМР обучает психолог как в групповом (8—10 человек), так и в индивидуальном варианте. Во время первого инструктивно-ознакомительного занятия психолог дает общие инструкции, объясняет принципиальные положения АМР, показывает и закрепляет у обучаемых основные приемы, создавая позитивную установку о благоприятном действии АМР на организм.

Время инструктивно-ознакомительного занятия составляет 25—30 *мин.* Последующий курс самостоятельных занятий АМР длится 2—3 нед., по 20—25 *мин* ежедневно.

Непосредственно во время первого инструктивно-ознакомительного занятия *дается* следующая инструкция: «Сейчас Вы готовы к тому, чтобы последовательно напрягать, а затем расслаблять основные группы мышц Вашего тела, для того чтобы научиться снимать излишнее нервно-психическое напряжение. Сядьте поудобнее (при возможности можно лечь на спину). Вы можете ослабить или снять стесняющие детали Вашей одежды, например ремень, и расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки.

Закройте глаза. Внимательно слушайте мои команды и старайтесь точно их выполнять. При выполнении упражнений для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, я буду давать подробные инструкции. Не начинайте выполнять

упражнения, пока я не скажу: «Начали?» Запомните, что при выполнении всех упражнений АМР Вы должны делать глубокий вдох и одновременно сильно напрягать соответствующие группы мышц. Подчеркиваю, что мышцы напрягаются только на вдохе!

Группу мышц расслабляют во время полного выдоха и фиксируют внимание на приятных ощущениях, которыми сопровождается расслабление мышц (ощущение тепла, приятной тяжести и истомы в мышцах, уменьшение чувства усталости и др.). Примерное соотношение времени вдоха и выдоха 1: 5, т.е. время вдоха и напряжения группы мышц в 5 раз меньше времени выдоха и расслабления мышц. В общей сложности будет задействовано 14 основных групп мышц.

Правая кисть. Сейчас по моей команде Вы сделаете глубокий вдох и одновременно сильно-сильно сожмете правую кисть в кулак. Затем по команде осуществите полный выдох, одновременно расслабляя кисть и фиксируя свое внимание на тех приятных ощущениях, которые появляются у Вас в расслабленных мышцах кисти и предплечья.

Приготовились! Делаем глубокий вдох и сильно сжимаем в кулак кисть правой руки. Раз! Делаем медленный полный выдох и одновременно разжимаем кисть. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах кисти и предплечья появляется приятная тяжесть, мышцы наполняются теплом. Три? Почувствуйте, как из мышц уходит усталость. Четыре? Зафиксируйте в своей памяти это чувство приятного расслабления и успокоения. Пять? (Повторить 1—2 раза.)

Левая кисть. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза.)

Правое плечо. По моей команде Вы должны сделать глубокий вдох, одновременно сильно сжать в кулак правую кисть и напрячь бицепс правой руки. Приготовились? Делаем глубокий вдох. Сильно сжимаем в кулак правую кисть и напрягаем бицепс правой руки. Раз! Делаем спокойный полный выдох, расслабляя кисть и бицепс. Два? Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах правой руки появляются приятные ощущения. Три; Чувство усталости покидает Ваше тело. Четыре? Вы расслабляетесь и отдыхаете. Зафиксируйте в памяти приятные ощущения тепла и покоя, возникающие при расслаблении мышц Вашей правой руки. Пять! (Повторить 1—2 раза.)

Левое плечо. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза.) Мышцы лба. На вдохе максимально поднимите вверх брови (будто Вы чему-то сильно удивились). При этом глаза остаются закрытыми. Раз? На выдохе расслабьте мышцы лба. Прочувствуйте, как мышцы лба расслабляются. (Повторить 1—2 раза.)

Мышцы носа и век. Глаза остаются закрытыми. На вдохе сильно наморщите нос и крепко зажмурьте глаза (будто в глаза попало мыло). Раз? На выдохе расслабьте мышцы носа и мышцы век. Дайте себе возможность прочувствовать, как у Вас расслабляются мышцы лица. (Повторить 1-2 раза.)

Мышцы рта. Глаза закрыты. На вдохе оскальтесь, резко напрягите мышцы рта, при этом углы рта сильно опустите книзу.

Раз! На выдохе расслабьте мышцы рта. Прочувствуйте, как у Вас расслабляются не только мышцы рта, но и все мышцы лица.

Мышцы шеи. На вдохе голову сильно наклонить вперед, лопатки максимально поднять вверх и сдвинуть их к позвоночнику. Раз! На выдохе расслабить мышцы шеи, лопатки резко «бросить» вниз. Прочувствуйте и зафиксируйте в памяти, как в мышцах шеи и в области воротниковой зоны появляются тепло и чувство приятной тяжести. (Повторить 1—2 раза.)

Мышцы живота. На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы живота. Раз! Спокойно выдыхая, расслабить мышцы живота и прочувствовать, как приятное тепло разливается в области солнечного сплетения, как мышцы живота наполняются приятной тяжестью. Прочувствуйте, как Вас покидает чувство усталости и возникает успокоение. (Повторить 1—2 раза.)

Мышцы области промежности. На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы промежности. Раз! На выдохе расслабьте мышцы промежности и прочувствуйте, как в них появляется приятное чувство тепла и тяжести. (Повторить 1-2 раза.)

Мышцы правого бедра. На вдохе нужно резко напрячь мышцы правого бедра. Раз! На выдохе расслабьте мышцы бедра; Зафиксируйте в своей памяти то приятное чувство тяжести и тепла, которое появляется в мышцах бедра. (Повторить 1—2 раза.)

Мышцы левого бедра. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза.)

Мышцы правой стопы. Правую ногу вытяните вперед. Поставьте ее на пятку. На вдохе большой палец правой ноги

максимально разогните (на себя). Раз! На выдохе расслабьте мышцы, «отпустите» большой палец. Зафиксируйте в своей памяти те приятные ощущения тепла и тяжести, которые появляются в икроножной мышце и мышцах стопы. Все мышцы Вашего тела сейчас очень тяжелые. Вы расслаблены. Запомните эти приятные ощущения. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (пауза 2—3 мин). (Повторить 1—2 раза.)

14. Мышцы левой стопы. Упражнение выполняют, как и в предыдущем случае. (Повторить 1—2 раза.)

В завершающей части инструктивно-ознакомительного занятия для закрепления в памяти последовательности упражнений с разными группами мышц преподаватель перечисляет их еще раз и подчеркивает, что приятные ощущения при релаксации мышц фиксируют только на выдохе.

### **Пассивная мышечная релаксация**

Метод пассивной мышечной релаксации (ПМР) заключается в сосредоточении внимания на сенсорных сигналах, поступающих из конкретных групп поперечнополосатых мышц и последующем их расслаблении в процессе непосредственной концентрации внимания именно на этих мышечных группах.

Показания к использованию метода ПМР такие же, как и в случае с активной мышечной релаксацией. Однако данный метод ПМР является наиболее действенным для нормализации качества сна, которые на начальном этапе адаптации курсантов к условиям обучения в вузе страдают в первую очередь.

Преимущество метода ПМР заключается в том, что индивид может заниматься пассивной релаксацией в любых условиях, не мешая окружающим и не привлекая к себе внимание.

Приемам ПМР обучает психолог как в групповом, так и в индивидуальном вариантах. Во время инструктивно-ознакомительного занятия врач дает общие инструкции, объясняет принципы действия ПМР, отрабатывает основные приемы и элементы данной методики. Общее время инструктивно-ознакомительного занятия в общей сложности 20—25 *мин.* Самостоятельно обучаемые занимаются ПМР, как правило, перед сном 15-20 *мин.* Кроме того, данную методику можно использовать днем в удобное время, чтобы снять излишнее нервно-психическое напряжение.

Основным недостатком данного метода ПМР является то, что, как и другие формы умственного воображения, он недостаточно эффективен при появлении отвлекающих мыслей или при низком уровне интеллектуального развития военнослужащего. В этом случае целесообразно использовать метод активной мышечной релаксации.

Непосредственно перед началом занятия дается инструкция: «Известно, что стресс приводит к повышению уровня тревожности, появлению излишнего мышечного напряжения, что негативным образом сказывается на качестве сна и самочувствии человека. Поэтому, если Вы научитесь снимать чрезмерное мышечное напряжение, Вы тем самым сможете уменьшать стресс и тревогу, нормализовать свой сон. То, что Вы будете делать, заключается в

расслаблении основных мышечных групп Вашего тела. Это делается посредством сосредоточения внимания на каждой группе мышц, которую я буду называть. Запомните, что ежедневные непродолжительные занятия помогут Вам научиться достигать состояния глубокой релаксации лишь путем концентрации внимания на расслаблении каждой из различных групп мышц Вашего тела.

1. Закройте глаза. Устройтесь в кресле как можно удобнее или примите позу «кучера, спящего на дрожжах». (При возможности можно лечь на спину.) Помните, что Вы должны сосредоточиваться на том, чтобы все Ваши мышцы были расслаблены.

2. Мышцы головы. Начнем с того, что сделаем глубокий вдох. (Пауза 3 с) А сейчас на выдохе ощутите, как все мышцы головы расслабляются по мере того, как теплая волна расслабления начинает спускаться с макушки вниз.

3. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Прочувствуйте, как мышцы лба расслабляются, как на нем разглаживаются все морщинки. Сосредоточьте свое внимание на том, что мышцы лба становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

4. Тепло опускается ниже, на мышцы век и носа. Прочувствуйте, как мышцы век тяжелеют, как будто наливаются свинцом. Мышцы носа расслабляются, становятся тяжелыми. По всем мышцам лба, век и носа разливается приятное тепло.

5. Тепло опускается ниже, на мышцы рта. Мышцы рта расслабляются, становятся тяжелыми. Нижняя челюсть немного отвисает. Сосредоточьте свое внимание на том, что мышцы рта и

челюсти становятся тяжелыми и расслабленными. Все неприятные мысли улетучиваются, все заботы и тревоги покидают Вас (пауза 10 с).

**6.** Мышцы шеи и плеч. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления опускается к мышцам шеи. Все мышцы шеи расслабляются, наливаются теплом, становятся тяжелыми. Сосредоточьте свое внимание на том, что все мышцы шеи стали тяжелыми и расслабленными, голова повисла, чувство безмятежного покоя и расслабления охватывает все Ваше тело, Вы отдыхаете и расслабляетесь (пауза 10 с).

**7.** Теперь сосредоточьте внимание на том, что приятная волна тепла спускается к мышцам плечевого пояса. Прочувствуйте: мышцы плечевого пояса стали расслабленными и тяжелыми. Сосредоточьте свое внимание на том, что все мышцы шеи, мышцы плечевого пояса стали тяжелыми и расслабленными. Чувство напряжения и усталости покидает Ваше тело. Вы расслабляетесь и отдыхаете (пауза 10 с).

**8.** Мышцы рук. Прочувствуйте, как приятная теплая волна расслабления спускается к кистям рук и разливается по всем мышцам. Все мышцы расслабляются, становятся тяжелыми, как будто наливаются свинцом. Расслаблены мышцы предплечий, расслаблены мышцы кистей рук. Приятное тепло разливается по всем мышцам рук. Все Ваше тело отдыхает. Чувство усталости покидает Ваше тело. Вы расслабляетесь и отдыхаете. Хорошо запомните возникшие ощущения. Теперь лишь одно воспоминание об этих ощущениях будет приводить к их появлению (пауза 10 с).

**9.** Мышцы груди и живота. Сосредоточьте свое внимание на мышцах груди и живота. Прочувствуйте: напряжение покидает мышцы груди и живота. Они расслабляются. Дыхание становится ровным и спокойным. Спокойный вдох (пауза 2 с), выдох. Вдох, выдох. С каждым выдохом спадает напряжение мышц всего тела. Вы отдыхаете. Вы расслаблены. (Пауза 10 с)

**10.** Мышцы ног. Сосредоточьте свое внимание на мышцах ног. Прочувствуйте, как теплая волна расслабления опускается к бедрам. В то время, как Вы переводите свое внимание на мышцы бедер, мышцы лба, век, рта, шеи, плеч, рук остаются расслабленными (пауза 5 с). Мышцы бедер становятся теплыми и тяжелыми, как будто наливаются свинцом (пауза 5 с). Тепло спускается ниже, охватывает голени. Мышцы голени расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Прочувствуйте, как обе икроножные мышцы становятся расслабленными. Сосредоточьте свое внимание на том, как икры становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Тепло опускается ниже, разливается по мышцам стоп. Позвольте своим стопам стать тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Сосредоточьте свое внимание на том, как мышцы бедер, мышцы голени и мышцы стоп стали тяжелыми, расслабленными, как будто налились свинцом. Хорошо запомните возникшие ощущения. Теперь лишь одно воспоминание о них будет приводить к их появлению (пауза 10 с).

**11.** Заключительная часть. Прочувствуйте, как все мышцы Вашего тела сейчас расслаблены. Расслаблены мышцы лба, век, щек, рта (пауза 5 с). Расслаблены и отдыхают мышцы шеи и плеч

(пауза 5 с). Стали расслабленными и тяжелыми все мышцы рук (пауза 5 с). Прочувствуйте, как напряжение покинуло мышцы груди и живота. Все мышцы груди и живота расслаблены. Дыхание ровное и спокойное (пауза 5 с). Сосредоточьте свое внимание на том, что все мышцы ваших ног стали тяжелыми и расслабленными. Приятное тепло разливается по Вашим бедрам, голням, стопам. Все мышцы ног стали тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Все основные мышцы Вашего тела сейчас расслаблены. Вы отдыхаете. Чувство усталости покидает Ваше тело. Повторяйте на выдохе: «Я спокоен. Я расслаблен». Побудьте в течение нескольких минут в состоянии расслабления. Продолжайте отдыхать и расслабляться, повторяя про себя на выдохе: «Я расслаблен..., я спокоен..., я расслаблен..., я спокоен...» (пауза 5 мин).

**12. Переход к бодрствованию.** Когда метод ПМР будут применять студенты в течение учебного дня, по завершению упражнений необходимо применять мобилизирующие формулы: «Я хорошо отдохнул и расслабился. Сейчас я буду считать от 1 до 5. С каждым счетом я буду чувствовать, что я становлюсь все более и более бодрым, а все мое тело хорошо отдохнуло. Когда я дойду в счете до 5, то сразу открою глаза и буду чувствовать себя бодрым, свежим, полным энергии и готовым хорошо выполнять свои служебные обязанности. Один! Я чувствую себя бодрым и свежим. Два! Все мышцы моего тела отдохнули и наполнились силой. (Потянитесь! Повращайте кистями рук и стопами ног.) Три! Я чувствую себя сильным (потянитесь!). Четыре! Я готов к работе (еще раз потянитесь!). Пять! Открыть глаза.

## **Метод аутогенной тренировки**

Аутогенная тренировка (психическая саморегуляция) — активный метод психогигиены, психотерапии и психопрофилактики, реализуемый посредством целенаправленного воздействия на собственное состояние и самочувствие с помощью специальных приемов, усваиваемых в процессе длительного обучения (гетерогенного курса).

Предполагаемая методика усваивается в два этапа и рассчитана на двухмесячные систематические занятия при условии, что они будут проводиться как минимум четыре раза в неделю. Первый этап составляют упражнения: «Успокоение», «Релаксация», «Тяжесть», «Тепло», «Коррекция» и «Мобилизация».

Эти тренировки рекомендуется проводить ежедневно, лучше вечером, около 19.00—20.00, в отдельной комнате, в положении лежа на спине с легким валиком под коленями. Через 5-6 гетерогенных занятий нужно начинать упражнения, которые выполняются также лежа в постели непосредственно перед сном.

Через 2—3 недели, когда уровень успешности выполнения упражнений по всем показателям достигнет 5 баллов, можно переходить к проведению тренировок в положении сидя в позе «кучера на дрожках» или в пассивной позе (в кресле). В этот период занятия должны проводиться не менее трех раз в день: аутотренинг днем и перед сном сочетается с вечерними гетерогенными тренировками. При занятии надо избегать излишней концентрации внимания. Чтобы достичь успеха, совершенно необходимо отсутствие усилий, ибо они предполагают

участие воли, в то время как именно она должна оставаться в стороне. Комплекс «Успокоение» выполняет роль поднастроечного упражнения. Суггестивное подкрепление («шепотный подтекст») повторять не надо.

Целью суггестии является создание адекватных представлений о моделируемом состоянии и повышении эффективности занятий. Поэтому суггестируемое нужно не повторять, а испытывать, переживать как состояние. Комплекс «Релаксация» или упражнения на мышечное расслабление составляют один из основных элементов всей системы аутотренинга. Во время релаксации могут появляться некоторые неспецифические и в то же время весьма характерные ощущения, которые в практике активной психотерапии получили название аутогенных разрядов. Например, при самовнушении ощущения тяжести иногда возникает субъективное впечатление увеличения размеров кисти или всей руки, чувство «слияния», «спайки» тяжелой руки с подлокотником кресла, очень редко — ощущения «отчуждения», когда конечности кажутся как бы больше не принадлежащими Вам.

В других случаях могут встречаться ощущения «тянущего» характера в мышцах, ощущения их вибрации, подергивания, зуда и т. п. Еще реже наблюдаются «заложенность ушей» и как бы снижение слуха. Эти явления связаны со специфическими фазовыми изменениями в коре головного мозга и не должны беспокоить пациента. Эти ощущения появляются на 4-6-м занятии

и бесследно проходят к 8-10-му занятию. Исключение составляют лишь ощущения «невесомости» или «парения» собственного тела.

Комплекс «Релаксация» состоит из двух частей. В начале выполнения упражнения необходимо внутренне будто бы «осмотреть» все мышцы Вашего тела, понемногу задерживаясь на каждой группе. Общая схема мысленного контроля может быть выражена словами: «сосредоточиться, прочувствовать (остаточное напряжение), расслабиться». Повторять эту фразу ни вслух, ни про себя не нужно. Просто помните о такой схеме и последовательности Ваших волевых или мысленных действий. Во всех случаях последовательное расслабление мышц осуществляется в направлении сверху вниз. К концу 3-й недели систематических занятий у одних расслабление мышц кисти может сопровождаться ощущением сгибания пальцев или сжимания всей кисти, у других, наоборот, возможно ощущение распухания кисти. Вторая часть упражнений связана с самовнушением ощущения тяжести. При выполнении самостоятельных занятий необходимо помнить, что во всех случаях, выполняя релаксирующие упражнения, вначале нужно снять остаточное напряжение мышц, а затем перейти к самовнушениям тяжести.

Комплекс «Тепло». Упражнения, направленные на вызывание ощущений тепла в правой (у левшей — в левой) руке, всегда выполняются после комплекса «Релаксация». На первых 10-15 занятиях формулы самовнушений адресуются только к правой руке и к обеим ногам. Последующая задача состоит в стремлении к нереализации ощущения тепла по всему телу. Нужно отметить, что

иррадиация ощущений тепла, например, из правой руки в левую, во многих случаях становится заметной уже на 5—6-м занятии. Это позитивный признак, так как одновременно рефлексорно улучшается кровообращение в сердечной мышце. Но целенаправленно стремиться к этому эффекту на первых занятиях не следует — это придет само по себе. Здесь нужны систематичность и терпение. И не нужна спешка. Если при самостоятельных тренировках Вам не удастся вызывать необходимые ощущения достаточной интенсивности (6—8 баллов по шкале), значит, длительность 1-й части обучающего курса должна быть увеличена на 5, 10, 15 занятий или даже более. Если при выполнении комплекса «Тепло» возникает ощущение жара в голове, необходимо самостоятельно купировать это явление с помощью образного представления наложенного на затылок смоченного в прохладной воде полотенца или самовнушения типа: «Мой лоб слегка прохладен».

Комплекс «Коррекция». Действенное применение упражнений, направленных на укрепление эмоционально-волевой сферы и коррекции конкретных личностных особенностей, осуществляется только на основе индивидуального подхода, т.е. глубокого и всестороннего знания обучаемых, что в данном случае невозможно. Целенаправленная работа по индивидуальной психокоррекции начинается с двух лишь на первый взгляд простых вопросов: «Что я хочу изменить в себе?», «Чего я хочу достичь?». Комплекс «Мобилизация». Если после завершения предыдущих упражнений не предполагается переход ко сну, следует обязательно

выполнить комплекс «Мобилизация и выход из аутогенного состояния». При этом формулы самовнушений следует «произносить» (мысленно) с постепенно нарастающим эмоциональным подъемом в сочетании с выпрямлением позвоночника, форсированным усилием дыхания и волевым напряжением мышц. Сразу после последней фразы следует встать, если упражнения выполнялись в одной из поз сидя, или сесть, если положение было лежа на спине.

Цель аутогенной тренировки состоит не в обучении «расслаблению», как это порой ошибочно считают, а в развитии навыков управления своим состоянием, в формировании и развитии способности легко и быстро переходить от состояния активности к состоянию пассивного бодрствования, и наоборот, т.е. речь идет о расширении диапазона саморегуляции такой относительно произвольной функции, как собственное состояние, или волевым управлением внутренними процессами и как следствие — о повышении способности к адаптации к постоянно меняющимся воздействиям физической и социальной среды. Тренирующий и активизирующий характер метода требует осознанной (волевой) дисциплинированности и добросовестности при выполнении аутогенных упражнений, что относится в первую очередь к их дозированной деятельности и формированию установки на активный самостоятельный выход из аутогенного состояния, как бы индивидуально приятным оно не было. Переходить ко второй части занятия можно лишь при достижении уровня первичных навыков саморегуляции. Вторая часть гетерогенного курса

направлена на совершенствование уже приобретенных навыков и ознакомление с некоторыми специальными приемами. Одновременно с сокращением объема базисных упражнений, которые теперь будут выполняться без суггестивной поддержки, вводятся формы самовнушений, направленные на регуляцию ритма и частоты дыхания, сердечных сокращений и адресованные к органам брюшной полости. При этом стандартные упражнения — это фундамент, над которым надстраиваются все остальные блоки саморегуляции.

Последовательность базисных упражнений во второй части обучающего курса остается прежней, но после комплекса «Тепло» вводят формулы самовнушений, адресованных к солнечному сплетению, которое играет важную роль в нервной регуляции и кровоснабжении органов брюшной полости. При выполнении этого упражнения необходимо сосредоточить внимание (пассивно) на солнечном сплетении и как можно ярче представить, что в этом месте находится «маленькое» (не более апельсина) яркое солнце. Это представление нужно удерживать в сознании на протяжении всего комплекса. Первичные навыки саморегуляции дыхательной и сердечной деятельности усваиваются в процессе двух последовательно выполняемых упражнений — «Дыхание» и «Сердце».

Комплекс «Дыхание». В процессе выполнения этого упражнения одновременно с мысленным повторением заданных формул рекомендуется постепенно увеличивать длительность фаз дыхания: вначале только вдоха, затем — паузы и потом — выдоха.

Удлинение фаз дыхания выполняется произвольно. Критериями правильного выполнения упражнения являются отсутствие каких бы то ни было неприятных ощущений, связанных с замедлением частоты дыхания, и возможность сохранения избранного ритма на протяжении всей тренировки.

Комплекс «Сердце». Очень важно не концентрировать внимание на сердечной деятельности (даже пассивно) или месте расположения сердца в грудной клетке. Формула самовнушения адресуется в НИКУДА! Не надо мысленно подсчитывать частоту сердцебиений. Делайте это до и после занятий. Как правило, уже через 1,5—2мес. систематических занятий частота сердечных сокращений оказывается постоянно на 5—6 ударов в 1 мин ниже обычного уровня, что значительно снижает нагрузку на сердечную мышцу.

Завершают вторую часть обучающего курса «Сюжетная развертка седативного характера» и комплекса «Мобилизация». Вторая часть осваивается тольк(а в виде дневных упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений перед ночным сном остается обязательным на протяжении всего курса.

### **Рациональная психотерапия**

Сущность метода рациональной психотерапии (РТ) состоит в логическом убеждении и формировании правильного понимания причин временного ухудшения психофизиологического состояния раненых и лиц, подвергавшихся воздействию психотравмирующих

факторов. Основными показаниями к РТ прежде всего служит наличие невротических реакций, невротических состояний, а также девиантных форм поведения. Главное при проведении психологом РТ заключается в выработке у индивида правильного отношения к наблюдаемым психосоматическим изменениям, понимания им природы возникновения нарушений и формировании устойчивой установки на то, что данные отклонения в состоянии здоровья обусловлены ситуацией и носят транзиторный характер.

РТ характеризуется относительно директивным подходом с привлечением авторитета психолога, его опыта и знаний, а также методик убеждения, разъяснения и ободрения студентов. РТ проводится как в групповом варианте, так и индивидуально.

Групповая РТ (15-20 человек) может осуществляться в любых приспособленных для этого помещениях или на открытом воздухе, если позволяют погодные условия. Ориентировочное время одной беседы 35—40 *мин.*

При проведении РТ психолог должен уверенным тоном, толково и доходчиво объяснить с позиций учений о высшей нервной деятельности, об эмоциональном стрессе и других причины и механизм возникновения невротических симптомов и наблюдаемых психосоматических изменений. Как правило, одной беседы бывает вполне достаточно, чтобы успокоить слушателей, которые начинают понимать, что происходит совершенно естественная и обратимая физиологическая реакция на ситуации стресса, а не какая-то непонятная болезнь.

В процессе беседы психолог должен довести до слушателей, что существуют достаточно простые и действенные методы и способы снятия излишнего нервно-психического напряжения, которые могут применяться и в любой обстановке: активная и пассивная мышечная релаксация, некоторые фармакологические препараты и др.

Во время проведения РТ одновременно осуществляются реконструкция нарушенных отношений личности, коррекция неадекватных поведенческих реакций и форм ее проявления. Необходимо особо подчеркивать, что наличие невротических реакций и состояний может негативным образом сказываться на межличностных отношениях в коллективе. Поэтому психолог должен обращать особое внимание на то, что в условиях экстремальной обстановки необходимо более внимательно, относиться к сослуживцам, всячески поддерживать и ободрять товарищей, сдерживать проявление собственных негативных эмоций.

Индивидуальная РТ должна осуществляться с лицами, которые по результатам психодиагностического обследования имеют выраженные отклонения от допустимых значений (чрезмерный уровень ситуативной тревожности, астено-депрессивные или психотические реакции, резкое ухудшение субъективного самочувствия и др.). Кроме того, индивидуальную РТ целесообразно проводить с лицами, которые, по мнению руководства, не справляются со своими служебными

обязанностями или неадекватно ведут себя в экстремальной обстановке.

Индивидуальная РТ проводится в условиях конфиденциальности врачом-психиатром или психологом. Вначале пациента необходимо убедить, что данная беседа направлена на благо индивида, а вся информация не станет достоянием командования и сослуживцев. Затем целесообразно дать возможность пострадавшему выговориться, «выплеснуть» все негативные эмоции, которые у него накопились. С этой целью врач может использовать методику «возбуждающих воспоминаний», т. е. в процессе беседы целенаправленно затрагивать особо волнующие моменты.

В процессе индивидуальной РТ необходимо добиться полного доверия пациента. Для этого психолог должен внимательно слушать, не перебивая, собеседника, всячески подчеркивая свою искренность и доброжелательность. Поэтому время одной беседы может достигать 1—1,5 ч.

Зачастую предоставленная возможность выговориться вызывает у пациента катарсисный эффект (эмоциональную разрядку, испытываемую в процессе сопереживания). Тем не менее для закрепления полученного эффекта на завершающем этапе беседы врачу целесообразно аргументирование доказать (опровергнуть) основные положения, связанные с представлением пациента о сущности тех или иных вопросов, касающихся болезненных состояний, и обязательно постараться внушить уверенность в благополучном исходе.

## **Тренинг развития и совершенствования коммуникативных способностей**

Тренинг коммуникативных умений относится к активным групповым методам обучения, в которых участников поощряют рассматривать себя как субъектов собственных изменений, ориентированных на личностный рост и развитие.

Основной целью групп тренинга коммуникативных умений является развитие у участников тренинговой группы умений, навыков, установок, необходимых для успешного общения, что подразумевает выявление субъективных коммуникативных затруднений, направленное изменение неадекватных реакций и стереотипов поведения в межличностном взаимодействии. Это становится возможным благодаря происходящему в процессе занятий развитию чувствительности в восприятии окружающего мира, психологических явлений и в первую очередь других людей и самого себя.

Эффективность функционирования группы зависит от принятия участниками групповых норм, достижения комфортной для работы атмосферы, сплоченности участников, ощущения психологической безопасности и развития коммуникативных моделей. При наличии всех перечисленных условий у участников занятий появляется возможность получения значимой обратной связи и поддержки друг друга. Происходит принятие ценностей и потребностей других людей. В поддерживающей и контролируемой обстановке человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди

равных партнеров. Наблюдая происходящие в группе взаимодействия, участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения, что облегчает процесс самораскрытия и самоисследования. Значимая обратная связь оказывает влияние на оценку индивидуумом своих установок и поведения, формирование его «я-концепции». Курсу тренинга предшествует стадия планирования и формирования группы, во время которой целесообразно проводить собеседование с каждым кандидатом с целью выяснения его отношения к занятиям и создания мотивации к участию в групповой работе. Помимо результатов психофизиологического и социально-психологического обследования, личного желания и рекомендаций командиров критериями готовности к тренингу являются: понимание задач курса; субъективные цели, совпадающие с целями группы; мотивация к познанию нового — знаний, умений, отношений; возможность функционировать в группе: отсутствие очевидных тенденций к замыканию в себе или к крайней агрессивности. Тренинговая группа проходит в своем развитии определенные этапы, требующие от руководителя осознания возникающих проблем и осуществления различных стилей руководства: от довольно директивного, необходимого, как правило, на начальной стадии для установления норм, придающих участникам уверенность в себе и создающих структуру дальнейшей работы в группе, до сведения руководства в основном к консультированию и передаче информации в рабочей стадии. На

всех этапах руководитель воздействует на участников группы и предоставляет им помощь. Необходимость такого поведения руководства детерминирована динамикой потребностей участников. На начальной стадии — это потребность в принадлежности к группе, определение роли в ней и схемы своего поведения. Участники только начинают осознавать, чего ожидают от них, как надо участвовать и работать в группе; они учатся сотрудничать друг с другом, хотя, возможно, еще не привыкли друг к другу и к мысли о совместных целях. На переходной стадии у членов группы возрастает уверенность в себе, они начинают больше брать на себя ответственности за свои обучение и поведение, становятся более открытыми и склонными экспериментировать с различными типами поведения. Снижается тревога перед возможными неудачами, так как появляется стремление поддержать и помочь друг другу. Характерными для рабочей стадии являются интенсивная заинтересованность и высокий уровень активности и эффективности работы. Участники проявляют гибкость в стремлении к решению проблем и достижении согласия, несмотря на различные точки зрения. Именно на этой стадии различия во взглядах часто приводят к многим творческим решениям.

Главная задача заключительной стадии — интеграция участниками всего того, чему они научились, и оценка степени осознания, а в идеальном случае — решения субъективных коммуникативных проблем. Для некоторых участников необходимо продолжать курс тренинга или индивидуальные

психологические консультации. Основные процедуры тренинга коммуникативных умений. Психогимнастические упражнения направлены на изменение состояния отдельных участников и всей группы в целом и рассчитаны на получение материала, осознание и обсуждение которого используется для достижения основных целей тренинга.

Ролевая игра — ролевое проигрывание ситуаций, которые в свое время создали или могут создать определенные сложности для членов группы и по сути являются экспериментом с типами поведения, репетицией управления ситуацией.

Групповая дискуссия используется для выявления различий во взглядах, дающего возможность вырабатывать решение, новое для каждого отдельного участника, обогащающее его точку зрения. Участие в дискуссии делает новое знание собственным приобретенным опытом, а не чем-то другим, отчужденным от личности. Рационально-эмоциональная терапия — диагностика иррациональных убеждений и систематическое замещение их рациональными представлениями, в ходе которого происходит когнитивное переструктурирование убеждений, системы «здорового смысла» и отношений личности.

Курс рассчитан на 6 занятий в режиме еженедельных встреч продолжительностью 2,5-3 ч. Количество участников — от 8 до 12 человек. Приводим далее программу тренинга.

Первое занятие. Цель — введение участников в ситуацию тренинга, ознакомление их с принципами работы группы, создание атмосферы доверия, установление игрового стиля общения.

Примерное содержание. Занятие начинается с ознакомления участников с основными принципами-нормами общения в группе:

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Не обсуждаются давно случившиеся события и общие соображения.

2. Принцип активности — основная норма поведения в группе, требующая постоянного реального включения каждого участника в групповое взаимодействие, сочетающее погруженность в себя с активной включенностью в другого.

3. Принцип конфиденциальности. С самого начала участники должны договориться не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

4. Обращение друг к другу по имени и на «ты», психологически уравнивающее всех членов группы.

*Знакомство.* Участники садятся в круг и по очереди называют свое имя, причем прежде чем представиться самому, необходимо назвать уже прозвучавшие имена. Участник, представлявшийся первым, повторяет имена всех.

Затем, разделившись на пары, участники сообщают друг другу свои имена, хобби и т. д., после чего каждый должен представить своего партнера всей группе.

Существуют и другие способы «сломать лед» между членами группы, которые выбирает руководитель. Например: участники рисуют себя в виде какого-либо животного и рассказывают о нем.

*Анализ ожиданий.* Разделив лист бумаги на четыре части, каждый продумывает и записывает ответы на вопросы:

Что я хочу узнать?

Что я хочу тренировать?

Что я хочу дать группе?

Что я хочу получить от группы?

После этого группа делится на две части для обсуждения в подгруппах индивидуальных ответов и выработки на их основе общих ожиданий. Затем обе подгруппы обмениваются результатами.

*Групповая дискуссия о качествах личности, наиболее ярко проявляющихся в общении.* Составление шкалы выраженности этих особенностей у себя (например, от 0 до 6).

На этом же занятии вырабатывается ритуал прощания.

Второе занятие. Цель— дальнейшее развитие игрового стиля общения; повышение степени осознания имеющегося дефицита навыков общения; развитие способности активного слушания.

Примерное содержание.

*Психологическая разминка:* упражнение «Здравствуй». Начинает один из участников и, обращаясь к соседу слева, с чувством радости от встречи с ним содержательно заканчивает фразу:

«Здравствуй...», выражая свое чувство голосом, жестами и улыбкой. *Групповая игра* «Потерпевшие кораблекрушение». Участники получают инструкцию: Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но

примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались неповрежденными после пожара. Ваша задача — проранжировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания.

Секстант, зеркало для бритья, пятидесятилитровая канистра воды, противомоскитная сетка, одна коробка с армейским рационом, карты Тихого океана, надувная подушка, 20л бензина, маленький транзисторный приемник, репеллент, отпугивающий акул, 6м<sup>2</sup> непрозрачного пластика, 1 л спирта крепостью 80 град., 5 м нейлонового каната, две коробки шоколада, рыболовная снасть. После того, как завершено индивидуальное ранжирование, группе дается 45 мин для выполнения общего задания. Инструкция: ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно рангового места каждого из 15 предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Наблюдение за ходом групповой дискуссии предоставляет руководителю информацию относительно паттернов коммуникации, руководства и доминирования в группе.' После того, как группа проранжировала 15 предметов в зависимости от их важности, зачитывается правильный порядок классификации: зеркало для бритья (важно для сигнализации спасателям), канистра бензина (горящий бензин также

используется для привлечения внимания спасателей), канистра с водой, коробка с рационом, *бмI* пластика (используется для сбора дождевой воды), две коробки шоколада, рыболовная снасть, нейлоновый канат, плавательная подушка, репеллент, спирт, маленький транзисторный приемник (имеет незначительную ценность, так как нет передатчика), карты Тихого океана, противомоскитная сетка (в Тихом океане нет moskitov), секстант (без таблиц и хронометра относительно бесполезен). Далее сравниваются результаты индивидуального и группового ранжирований. При разборе дискуссии обсуждаются следующие вопросы. Какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Какие действия предпринимали участники для отстаивания своих мнений? Почему индивидуальное решение некоторых участников оказалось правильнее группового?

В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участия в дискуссии, могут предоставить после выполнения задачи обратную связь о групповом или индивидуальном поведении. Анализ дискуссии выявляет ошибки в коммуникации, ведущие к затруднению взаимопонимания.

1. Негативная оценка— принижение партнера. Высказывания типа: «Глупости ты говоришь», «Ты ничего не понимаешь».

2. Игнорирование. Собеседник не принимает во внимание того, что говорит партнер, пренебрегает его высказываниями.

3. Эгоцентризм. Собеседник пытается найти у партнера понимание лишь тех проблем, которые волнуют его самого.

4. Противоречивость между собственным высказыванием или поведением и самочувствием, например говорит: «Я вас понимаю», когда истинного понимания нет, формально.

На этом же занятии участники получают от руководителя рекомендации по аргументации своей точки зрения:

1. Оперировать простыми, ясными и точными понятиями.

2. Вести аргументацию корректно по отношению к собеседнику: открыто признавать правоту собеседника, если он прав; сначала отвечать на аргументы собеседника, а потом приводить собственные аргументы.

3. Учитывать личностные особенности собеседника: нацелить аргументацию на цели и мотивы собеседника; употреблять понятную собеседнику терминологию; соразмерять темп аргументации с особенностями темперамента собеседника.

4. Пытаться как можно нагляднее изложить свои доказательства, идеи и соображения: использовать сравнения, но без преувеличений, так как они вызывают недоверие; не забывать, что излишняя убедительность вызывает отпор со стороны собеседника, а один-два ярких довода достигают большего эффекта.

5. Использовать специальные приемы аргументации: постепенное подведение собеседника к противоположным выводам путем поэтапного прослеживания решения проблемы вместе с ним; разделение аргументов партнера на верные, сомнительные и

ошибочные с последующим доказательством несостоятельности его общей позиции и др. Затем участники, работая в парах, обсуждают спорные темы, предложенные руководителем или выбранные самими участниками с обязательным применением рекомендаций. Занятие заканчивается обменом впечатлений. Высказываются все желающие. Третье занятие. Цель — расширение опыта психологического анализа вербальной информации в ситуациях общения. Примерное содержание занятия.

***Психологическая разминка.*** Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Инструкция: каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера, например: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях», «Я вижу, что ты посмотрел в окно» и т. д. Во время выполнения упражнения нужно избегать использования оценочных понятий. Упражнение позволяет осознать различие между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

***Упражнение «Выслушивание».*** Инструкция: «Работая в парах, по очереди расскажите друг другу о любой своей проблеме, волнующей вас в настоящее время. Партнер должен просто внимательно слушать. Каждому отводится на рассказ 10 мин. После окончания упражнения руководитель просит участников проанализировать процесс выслушивания и возникающие при этом естественные барьеры: физические (опережающее восприятие информации), психологические (установки, стереотипы,

выборочное восприятие, ограничения кратковременной памяти) и семантические (субъективный смысл слов).

Затем участники получают информацию о существующих приемах активного слушания:

1) создайте сознательную установку заинтересоваться сказанным;

2) составляйте суждение не о человеке, а о сказанном;

3) старайтесь не спешить с оценкой; оценивайте только тогда, когда вы все поняли;

4) слушайте аналитически: ищите основную мысль, связи, необходимые подробности.

5) вербализируйте слова партнера, используя три ступени вербализации:

а) проговаривание. Собеседник точно, дословно повторяет высказывание партнера. При этом он может начать с вводной фразы: «Как я понял тебя,...», «По твоему мнению,...» и т.д.;

б) перефразирование. Собеседник воспроизводит высказывания партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулирует самое существенное в его словах: «Итак,...»;

в) развитие идеи. Выведение логического следствия из высказывания партнера или предположение относительно причин высказывания партнера: «Вы так считаете, видимо, потому что...».

Участники поэтапно, от простого к сложному, тренируются в использовании рекомендаций сначала в парах, а затем двое садятся в центр круга и беседуют друг с другом. Остальные наблюдают за ними и предоставляют обратную связь.

Дальнейшие упражнения направлены на формирование общей установки на самодиагностику и рефлекссию коммуникативного поведения.

*Да - диалог.* Двое из участников садятся в центр и начинают диалог. Один из них произносит любую фразу, другой должен немедленно откликнуться, высказав свое мнение. Главное—соглашаться во всем, обязательно отражая мысли партнера.

*Захват инициативы в диалоге.* Двое из участников садятся в центр круга. Один из них начинает разговор на любую тему. Второй должен подхватить разговор, но при этом переключить собеседника на свою тему. Группа следит за диалогом и предоставляет обратную связь.

*Ролевая игра.* Выявление скрытого мотива поведения партнера. В игре принимают участие два человека. Остальные наблюдают за ними. Инструкция. «Сейчас вы должны представить себя в роли начальника и его подчиненного. Подчиненный принес заявление об увольнении, в котором указана причина увольнения, не являющаяся истинным мотивом. Начальник должен выяснить настоящую причину» «Начальник» выходит за дверь, а «подчиненный» сообщает группе выбранную им причину. После этого «начальник» возвращается и начинается проигрывание ситуации. Руководитель останавливает взаимодействие, если скрытый мотив выявлен. В разыгрывании аналогичных ситуаций поочередно участвуют все члены группы. К концу занятия у участников формируется понимание преимуществ активного, эмпатического слушания собеседника:

- 1) лучшее понимание сказанного — воспринимается вся передаваемая информация;
- 2) лучший контакт — если вы хорошо понимаете собеседника, он ценит ваше внимание и заинтересованность;
- 3) быстрое решение проблем и спорных вопросов.

Четвертое и пятое занятия. Цель—развитие представлений участников о значимости невербальных средств общения, совершенствование диагностических умений участников относительно невербального поведения.

***Психологическая разминка.*** Разбившись на пары, участники в течение 3 мин смотрят друг на друга и пытаются определить состояние, настроение, самочувствие партнера по его внешнему облику, выражению лица, позе тела. Затем каждый говорит о том, что он увидел. Итогом обсуждения этого упражнения должно быть подведение участников к осознанию роли и важности невербальных средств в общении. *Упражнение «Жесты\*».* В разговор вступают два человека. Свободно общаясь друг с другом, они должны обязательно использовать самые разнообразные жесты, причем как можно активнее. Группа следит, чтобы жестов было больше, но чтобы они были естественны в разговоре. Анализируя впечатления, группа делает выводы.

1. Существует взаимосвязь между отношением человека к ситуации общения, содержанию коммуникации и его позой, жестами, мимикой. В целом «язык тела» передает открытость или закрытость в ситуации общения, состояние и психологические особенности человека.

2. Возможность произвольного разнообразия репертуара невербальных средств общения ограничивается ситуативными или привычными мышечными «зажимами».

Хорошей иллюстрацией этих положений являются коммуникативные стили, описанные психотерапевтом Вирджинией Сатир.

1. Умиротворяющий — угождающий и соглашающийся человек, постоянно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Умиротворяющий чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным.

2. Обвиняющий — противоположен умиротворяющему, упрекает, провоцирует, считает других виновными. Обвиняющий действует высокомерно и объясняет объективными причинами свои недостатки. Говорит громким и властным голосом, мышцы лица и тела напряжены.

3. Человек-компьютер — ультрарассудительный, спокойный, холодный и собранный человек, избегающий выражать чувства, демонстрировать эмоции и переживания. Говорит монотонно, абстрактно, выглядит негибким и зажатым.

4. Уводящий в сторону — высказывает нерелевантные и приводящие в недоумение суждения. Позы тела кажутся неуклюжими, интонации могут не соответствовать словам.

Добровольцы из группы могут продемонстрировать определенный коммуникативный стиль, включаясь в дискуссию друг с другом. Остальные члены группы наблюдают взаимодействие.

Далее проделываются упражнения, дающие возможность ощутить, что такое напряжение и освобождение мышц, осознать свои возможности в плане понимания и управления телом.

Упражнения могут быть такими: 1) все участники, сидя на стульях, максимально напрягают свои мышцы и пытаются мысленно разделить число 5450 на 15; 2) участники, разбившись на пары, тянут стул из рук друг друга и в то же время пытаются умножить число 17 на 120 и т. д.

В результате участники на собственном опыте убеждаются, что физическое напряжение, непроизвольная зажатость мышц парализуют не только внешнюю, но и психическую деятельность человека. Дальнейшее время занятия отводится обучению участников первичным навыкам психической и физической релаксации.

Шестое занятие. Цель— подведение итогов всего тренингового цикла. Интеграция полученных знаний и навыков. Обмен мнениями по поводу реализации первоначальных ожиданий участников.

Примерное содержание занятия.

На этом занятии для эффективно работающей и «продвинувшейся» группы может быть предложена *групповая игра «Лидер»*.

Руководитель раздает участникам карточки с характеристиками различных типов поведения, например хвастун, агрессор, искатель компромиссов, и просит, продумав возможные

мотивы такого поведения, предложить конструктивные способы взаимодействия с ними.

Затем одному из участников дает инструкцию представить, что он является лидером группы и ему необходимо провести дискуссию на любую выбранную им тему, во время которой участники будут исполнять какие-либо из этих ролей. Задача «лидера» определить, кто из участников мешает, а кто помогает групповой работе и, опираясь на помогающих и нейтрализуя мешающих, конструктивно работать в течение 10 мин. Остальные участники, за исключением двух-трех наблюдателей, в случайном порядке получают карточки с ролями. «Лидер» начинает дискуссию. По истечении 10 мин руководитель останавливает взаимодействие.

Лидер высказывает предположения относительно ролей участников и получает от наблюдателей обратную связь об эффективности использованных им приемов и техник коммуникации.

Желательно, чтобы каждый участник исполнил роль лидера.

*Групповая игра «Конкурс реклам».* Участники делятся на две подгруппы. Их задача создать рекламу тренинга. Для выполнения желательно иметь фломастеры, большие листы бумаги (возможный вариант— звуковая реклама). Упражнение помогает мысленно воспроизвести все занятия и сжато изложить главные итоги. После выполнения задания каждая подгруппа организует презентацию своей рекламы.

*Групповая игра «Фотография на память».* Одному из участников, выступающему в роли фотографа, требуется подготовить «групповую фотографию»: расположить всех участников таким образом, чтобы получившаяся композиция отражала его представление о всей группе, психологических особенностях участников. «Фотограф» может располагать членов группы в пространстве самым различным образом, придавать им самые разные положения, использовать любые символические приемы.

В роли фотографа поочередно выступают все. Упражнение дает возможность участникам отрефлексировать свое видение группы, своего места в ней.

В заключение руководитель должен подчеркнуть, что окончательная эффективность совместно проделанной работы во многом зависит от дальнейшего деятельностного стремления участников к совершенствованию умений в области общения.

### **Методика психической саморегуляции «якорь»**

Методика предназначена для обучения быстрому приведению себя в спокойное и гармоничное состояние. Обучение состоит из трех этапов:

1) формирование положительного психо-эмоционального состояния;

2) закрепление достигнутого состояния с помощью комплекса определенных положений пальцев («якорей»), счета «про себя» от 1 до 7 с мысленным произнесением ключевых слов, самовнушения и ритма дыхания, синхронизируемого с «якорями»;

3) быстрое получение заданного состояния спокойствия и уверенности в себе.

**I этап обучения:** формирование положительного психо-эмоционального состояния. Проводится индивидуально или в группе. Пациенты удобно располагаются в креслах. Инструкция: «Примите удобное положение, расслабьтесь. Мысленно осмотрите свое тело внутренним взором и попытайтесь снять лишнее напряжение... Теперь очень медленно, примерно в течение 20—30 с мы будем закрывать глаза. Постарайтесь превратить закрывание глаз в полностью осознанный процесс (пауза). Во время закрывания глаз Вы меняете направление внимания с внешнего мира на внутренний, внимание внутри Вас, оно направлено на Ваши ощущения, мысли, чувства. Вы можете почувствовать Ваши руки (ноги, живот, грудь, спину, шею, лицо и т.д.). Вы можете позволить себе снять лишнее напряжение..., и расслабиться еще больше...» Затем идет формирование состояния, которое называется «внутренняя улыбка»: «Сейчас мы будем формировать у себя состояние, которое называется "внутренняя улыбка". Для этого нужно самостоятельно принять и почувствовать соотношение отдельных частей лица, соответствующее мягкому, расслабленному и улыбающемуся состоянию. Помните, что Ваше лицо является не только зеркалом тела и души, но и постоянно возвращает нам эмоции, которые оно несет. В процессе "внутренней улыбки" расслабляются все лицевые мускулы. Вы это можете сейчас почувствовать, особенно обратите Ваше внимание на лицевые мышцы в зоне глаз и рта. Почувствуйте, как во время расслабления

глаз взгляд направлен "вдаль, за горизонт", веки слегка прикрывают глаза, а область переносицы между бровями становится шире. Оставайтесь внутренне безмолвными. Уголки рта должны быть немного приподняты, язык — мягко касаться твердого неба. Слегка расширенные ноздри позволяют вдыхать больше воздуха при каждом вдохе. Губы и зубы не сжаты, едва сомкнуты. Такая улыбка едва заметна и похожа на улыбку Моны Лизы, Будды или Нефертити. При этом уголки рта должны подниматься безо всяких усилий, это является лишь внешним отражением Вашей "внутренней улыбки".

Если Вы позволите себе достаточно хорошо расслабиться, то все указанные изменения произойдут как бы сами собой, поскольку они вполне естественны для спокойного, уравновешенного и счастливого человека. Ваши сознательные тренировки будут способствовать тому, что эти изменения в выражении лица быстро станут автоматическими и будут создавать и проявлять Ваше состояние спокойствия и уравновешенности.

Практикуя "внутреннюю улыбку" как с открытыми, так и с закрытыми глазами, Вы успешно используете ее при любых жизненных обстоятельствах, сохраняя спокойное и уравновешенное состояние.

Помните, что наиболее важными компонентами "внутренней улыбки" являются улыбающиеся глаза и слегка приподнятые уголки рта. Каждый раз, когда Вы внутренне улыбаетесь, Вы моментально получаете доступ к внутренним ощущениям счастья, спокойствия и гармонии. Состояние "внутренней улыбки" — это

тот ресурс, который всегда с Вами и которым Вы можете пользоваться всегда, когда захотите». После этого, обращая внимание на свое дыхание, почувствуйте приятный легкий холодок при каждом вдохе, чувство удовольствия с каждым вдохом и распространите это приятное ощущение свежести, легкости и удовольствия на все тело. Обращая внимание на свой выдох, почувствуйте расслабление и растворение. Чувство удовольствия и растворенности с каждым вдохом, расслабления с каждым выдохом... При этом дышите связно, т.е. без паузы между вдохом и выдохом. Легкий акцент только на вдохе, на чувстве удовольствия, а растворение и расслабление с каждым выдохом выходят из него, очищая, промывая, унося все отработанное и лишнее...

Воспринимайте себя и все происходящее сейчас с Вами как единый поток энергии. И дыхание, и ощущения, и мысли, и чувства, и звуки — все, что Вы сейчас воспринимаете и переживаете, все это единый поток текущей через Вас энергии. И Вы сами являетесь этим потоком, непрерывным, свободно текущим потоком энергии и потоком жизни... Обратите Ваше внимание, где находится точка зрения, из которой Вы за этим наблюдаете. Только наблюдайте, отражайте происходящее, не вовлекайтесь в него. Переживайте, осознавайте это живое, вечно новое качество момента Бытия, а не его содержание.

Не думайте, просто будьте, просто осознавайте таинство происходящего. А теперь очень медленно, сохраняя спокойное, гармоничное состояние, за 15-20 с будем открывать глаза. Постарайтесь превратить это в целый осознаваемый процесс.

Обратите Ваше внимание, как с открытием глаз происходит смена фокуса Вашего внимания. И сейчас оно не на внутреннем, а на внешнем мире. И Вы легко можете почувствовать и ощутить все свое тело целиком и себя... спокойным, уравновешенным и гармоничным.

**II этап обучения:** закрепление состояния. Далее, достигнув этого положительного психоэмоционального состояния, переходим к выполнению комплекса «якорей», который является своеобразным закреплением полученного состояния (каждый «якорь» предварительно разучивается отдельно). Принимаем положение сидя с выпрямленной спиной без опоры на спинку кресла. Подошвы полностью соприкасаются с полом, руки лежат на бедрах, глаза открыты. *Комплекс «Якорей».* 1. На счет про себя «раз!» мысленно произносим слово-ключ «спокойствие». Выполняем «успокаивающий якорь».

Методика. Соединить кончики выпрямленных указательных пальцев. Сомкнуть кончики отведенных и несколько согнутых больших пальцев (ногтевые фаланги на одной прямой), а остальные пальцы переплести. Кисти следует держать на уровне живота, взгляд опустить и фиксировать на месте соединения направленных вверх указательных пальцев. Далее закрываем глаза. Продолжая концентрировать внимание на кончиках указательных пальцев, делаем полный выдох и максимально втягиваем живот, поднимая диафрагмальную область. Держим паузу максимально возможное время. Эффект: упражнение помогает быстро снять возбуждение, волнение и обрести сосредоточенность. 2. На счет «два!» мысленно

произносим слово-ключ «уверенность». Делаем вдох, максимально задерживаем дыхание и выполняем якорь «зуб дракона». Методика. Глаза открыты, смотрите прямо перед собой. Ладони на уровне груди, развернуты от себя. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх. Остальные согнуты в 1 и 2-й фалангах и прижаты к ладони. Руки полусогнуты и напряжены. Эффект: упражнение дает силу и мощь. Применяется при спутанном сознании, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости. 3. На счет «три!» мысленно произносим слово-ключ «сила». На медленном выдохе выполняем якорь «жизненной силы». Методика. Ладони направлены вперед. Кончики больших пальцев обеих рук соединены и сильно давят друг на друга. Остальные пальцы растопырены и напряжены. Напряжен весь верхний плечевой пояс. Эффект: упражнение повышает все жизненные силы организма. : 4. На счет «четыре!» мысленно произносим слово-ключ «устойчивость». Делая вдох — вы-|дох, выполняем якорь «земля».

Методика. Ладони на уровне груди. Безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Остальные пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками. Эффект: улучшение общего психофизического состояния, купирование психической слабости, снятие стресса. Выполнение этого упражнения улучшает объективную оценку собственной личности, повышает доверие к себе и осуществляет защиту от негативных внешних воздействий. 5. На счет «пять!» мысленно

произносим слово-ключ «энергия». Делая вдох—выдох, выполняем якорь «энергия».

Методика. Подушечки среднего, безымянного и большого пальцев соединены вместе, остальные пальцы свободно выпрямлены. Кисти рук на уровне груди. Эффект: упражнение обеспечивает противоболевой эффект, а также способствует выведению из организма различных шлаков. 6. На счет «шесть!» мысленно произносим слово-ключ «бодрость». Делая вдох—выдох, выполняем якорь «жизнь».

Методика. Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а указательные и средние выпрямлены и прижаты друг к другу. Выполняется обеими руками на уровне груди. Эффект: выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие. 7. На счет «семь!» мысленно произносим слово-ключ «ясность». Делаем вдох—выдох. Далее на спокойном дыхании выполняем якорь «знание».

Методика. Указательный и большой пальцы соприкасаются подушечками. Остальные пальцы выпрямлены. Руки опущены на бедра. Ладони обращены вверх. Эффект: снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности. На освоение всего комплекса «якорей» уходит обычно 5—6 дней. На первых трех занятиях выполняется I этап — формирование положительного

психо-эмоционального состояния; затем II этап — выполнение комплекса «якорей» со счетом и ключевыми словами самовнушения. На двух-трех последующих занятиях последовательность этапов меняется. Теперь сначала выполняется II этап (комплекс «якорей»), а затем — I этап. Освоенный II этап является базовым и в дальнейшем выполняется самостоятельно. Таким образом, выполнение комплекса «якорей», счета про себя, ключевых слов и дыхательного ритма достаточно быстро формирует состояние спокойствия и уверенности в себе.

**III этап обучения:** быстрое вхождение в заданное состояние. Выполняется практически в любом месте за 20-30 с, что позволяет быстро достичь необходимого психоэмоционального состояния. 1. Принимается устойчивое, расслабленное положение (стоя или сидя), спина прямая. 2. Положением пальцев создаем «якорь», который необходим для создания нужного в данный момент состояния. Следует помнить, что «якорь I» дает состояние «спокойствия», «якорь 2» — «уверенности», «якорь 3» — «силы», «якорь 4» — «устойчивости», «якорь 5» — «энергии», «якорь б» — «бодрости», «якорь 7» — «ясности». 3. Обращая внимание на свое лицо, формируем состояние «внутренней улыбки», дыхание спокойное. 4. Удерживая положением пальцев нужный «якорь», на медленном выдохе через рот, закрываем глаза, на паузе втягиваем живот, поднимая диафрагму, и держим такое положение как можно дольше. При этом произносим про себя медленно, спокойно и уверенно ключевые слова: «Раз! Спокойствие!», «Два! Уверенность!», «Три! Сила!», «Четыре! Устойчивость!», «Пять!

Энергия!», «Шесть! Бодрость!», «Семь! Ясность!» 5. На быстром вдохе через нос резко открываем глаза, повторяя про себя словосочетание нужного состояния еще раз, опускаем руки и, сохраняя сформированное состояние, входим в ситуацию «здесь» и «теперь».

### **Методика нормализации сна и процесса засыпания**

Методика нормализации сна и процесса засыпания разработана специалистами кафедры психиатрии Военно-медицинской академии и апробирована в условиях клиники психиатрии в 1996 г. Как по объективным показателям, так и по отзывам больных установлена ее высокая эффективность.

Методика может применяться как при непосредственном участии психолога, так и путем индивидуального прослушивания текста. Человека размещают в изолированном от посторонних звуков помещении, где в течение всего занятия его ничто не будет отвлекать. Он удобно располагается в постели так, чтобы тело было максимально расслабленным. Занятия рекомендуется проводить ежедневно (в крайнем случае, через день) перед ночным сном. Цикл рассчитан на 5—6 занятий. Ниже приводится текст, который можно взять за основу при воздействии голосом на фоне музыки. «Здравствуйте. Сейчас мы начнем сеанс лечебно-оздоровительного сна, который позволит Вам легко, быстро и спокойно заснуть; сделает Ваш сон полноценным и глубоким, а также позволит Вам пробудиться в нужное Вам время свежим и бодрым, хорошо отдохнувшим, полным сил и уверенности в себе.

Итак, мы начинаем. Прежде чем погрузиться в глубокий, крепкий сон, займите наиболее удобное положение, в котором Вам

будет наиболее комфортно, уютно и приятно..., закройте глаза. Как и всегда, когда Вы начинаете погружаться в сон, Вы можете позволить себе сбросить накопившееся напряжение и расслабиться... Вам будет гораздо легче сделать это, если Вы осознаете и почувствуете, что ничто не мешает Вам погрузиться в крепкий, приятный сон, в котором Вы можете хорошо отдохнуть, восстановить силы и душевное равновесие, а все проблемы, тревоги и волнения станут далекими, безразличными и призрачными. При этом Вы начинаете лучше ощущать свое тело..., его вес..., давление, которое оно оказывает..., насколько оно расслабленное или тяжелое... Находясь там, где Вы есть, слушая мой голос и успокаивающие звуки музыки. Вы можете еще полнее и целостнее ощутить свое тело..., его температуру..., руки..., насколько они расслабленные или напряженные..., их вес, давление, которое руки оказывают на поверхность. И, может быть, Вы ощутите тепло в ладонях... или там, где руки соприкасаются с телом..., или где-либо еще... И вместе с этим можете обратить внимание, как грудная клетка поднимается и расширяется, наполняясь свежим и чистым воздухом, а во время выдоха она опускается под собственной тяжестью, освобождаясь от выдыхаемого воздуха... И в то время, как Вы вдыхаете и выдыхаете, можете расслабленно заметить, как с каждым выдохом дыхание становится все более медленным, спокойным и ритмичным. Оно происходит само по себе, безо всяких усилий, свободно и естественно. И с каждым выдохом мышцы тела расслабляются все больше, больше и больше. Почувствуйте, как

расслабляются мышцы лица..., лицо становится полностью расслабленным, спокойным и неподвижным... Расслабляются мышцы шеи, и голова чуть больше отклоняется под собственной тяжестью, куда ей удобно... Расслабляются мышцы плечевого пояса, и плечи опускаются вниз под тяжестью рук... Расслабляются мышцы рук, и руки становятся расслабленными, неподвижными и тяжелыми... Расслабленными и тяжелыми... Руки отдыхают... Руки полностью расслабленные и приятно тяжелые... Следом за ними расслабляются мышцы спины, и Ваше тело погружается глубже... Расслабляются мышцы грудной клетки, живота..., поэтому дыхание становится все более спокойным, ритмичным, ровным, происходящим само по себе, безо всяких усилий и напряжения. Дыхание ровное, спокойное и свободное... Ровное и спокойное. Расслабляются мышцы ног... Ноги расслабленные и приятно тяжелые. Все тело расслабленное, неподвижное и приятно тяжелое... Ощутите свои руки. Чувство приятного тепла там, где руки соприкасаются с телом. Кисти рук наполняются теплом, словно их погрузили в горячую воду. Руки согреваются, наполняются теплом, становятся теплыми, почти горячими. Руки расслабленные, тяжелые и теплые... Расслабленные, тяжелые и теплые. Руки отдыхают в тепле и покое. Наполняется теплом грудная клетка. Приятное чувство тепла появляется в области живота. Словно внутренний источник тепла излучает волны тепла и покоя, согревая и наполняя теплом руки, туловище и ноги. Ноги расслабленные, тяжелые и теплые. И все тело расслабленное, неподвижное, тяжелое и теплое. Наступает приятное состояние

покоя и отдыха. Состояние покоя и отдыха. Все окружающие звуки, шумы и шорохи уходят куда-то за край сознания, растворяются и исчезают в звуках музыки и моего голоса. Растворяются и исчезают. Все окружающее полностью безразлично. Приятное состояние отдыха, покоя, безмятежности, в котором исчезают и растворяются все Ваши тревоги, волнения и заботы. Да и собственные мысли становятся полностью безразличными и неинтересными. Безразличными и неинтересными. Мысли, образы возникают..., медленно проплывают перед Вами и исчезают, словно легкие белые облака на фоне чистого синего неба. Они появляются, медленно проплывают по небу и исчезают, растворяясь в синеве..., на смену им приходят другие и также возникают, проходят и исчезают, оставляя Вас полностью спокойным, расслабленным и отрешенным. Расслабленным, спокойным и отрешенным. Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Спокойствие без усилий. Я уверен в себе. Полная непринужденность. Свобода и легкость во мне. Я внутренне улыбаюсь и успокаиваюсь. Покой и отдых. Освобождение от забот. Мысли лениво уходят. Мое тело свободное, свободное. Мне тепло, хорошо, уютно. Я настроился на отдых и спокойный сон. Складки лица разгладились, глаза спокойно закрыты, нижняя челюсть слегка опустилась, язык мягко лежит на дне полости рта. На лице выражение спящего. Я начинаю засыпать. Таким же сонным становится и мое дыхание. Все глубже дрема, все спокойнее и тише в голове и во всем теле. Каждое мое слово действует на Вас удивительно успокаивающим и

усыпляющим образом. И Вы все глубже и глубже погружаетесь в это приятное состояние покоя, дремоты, приятного сна, которое все углубляется и углубляется. Положение тела удобное, приятное. Все тело мягкое, расслабленное. Удобно и приятно лежать, отдыхать. Все теплое и мягкое. И я могу чувствовать приятное, легкое тепло в руках, лежащих так, как мне удобно. Все отдыхает, все наслаждается покоем и отдыхом. Дышится легко и свободно, дыхание ровное и спокойное. Приятно и удобно лежать, отдыхать, расслабляться и погружаться в покой и отдых все глубже и глубже. Все растворяется в тепле и покое. Легкая, приятная тяжесть и тепло во всем теле. Приятная тяжесть, истома и теплота. Все тело полностью расслабленное и погружается в покой все глубже и глубже. И Вы можете свободно позволить себе спокойно заснуть, когда Вы только этого пожелаете. И, слушая мой голос, звуки спокойной, усыпляющей музыки, Вы засыпаете все глубже и глубже, засыпаете с той быстротой, которой желает Ваше подсознание. Совершенно нечего беспокоиться о том, что Вы заснете прямо сейчас или через несколько минут. Это совершенно неважно, поэтому я хочу, чтобы Вы наслаждались каждым моментом этого состояния покоя, дремоты и отдыха. И вот уже все Ваше тело расслаблено, и таким же расслабленным... и спокойным становится Ваш ум. С каждым выдохом уходит напряжение все дальше и дальше, все глубже и глубже погружаетесь в приятное, дремотное состояние, которое с каждой минутой становится все более и более сонным, сонным и спокойным. С каждым вдохом и выдохом ощущаете все более полное расслабление. Оно спускается

по плечам и спине к ногам, к самым кончикам пальцев. Говорите себе: «Чем больше и больше я расслабляюсь, тем состояние становится все более и более спокойным, сонным, умиротворенным». Вы продолжаете слышать мой голос, звуки спокойно льющейся музыки, уносящей Вас все дальше и дальше. И можете еще чуть глубже расслабиться... и успокоиться..., еще глубже, ровно настолько, насколько это надо Вашему организму..., Вашему телу..., Вашему сознанию..., Вашему подсознанию. Вас уже не удивляет, что чем лучше и внимательней Вы слушаете мелодию, мой голос, тем быстрее наступают расслабленность и сонливость, которые Вы можете ощущать все больше и больше..., с каждой минутой..., с каждым вдохом и выдохом. Я хочу, чтобы Вы почувствовали, что сейчас Вы можете отдохнуть... и это Ваше желание. Неважно даже, как скоро Вы поймете, что именно из наступающих успокоения и сонливости... окажется более приятным для Вас. Вот покой и сонливость становятся еще глубже..., и Вы можете понять, что ничего не нужно делать. Вы можете спокойно, расслабленно, умиротворенно лежать и продолжать слушать мой голос... и даже не слушать его..., а просто отдыхать. Этот отдых Вы ощущаете всем телом..., все приятнее и приятнее спокойное, дремотное состояние покоя, отдыха, умиротворения. Может быть, Вас удивит это сочетание расслабленности, покоя... и сосредоточенности на том, что есть в Вашем внутреннем мире... в то время, как Вы все больше и больше успокаиваетесь и погружаетесь в приятную дремоту, которая медленно, очень постепенно, постоянно усиливается, становится все более и более

выраженной и глубокой, спокойной и приятной. И Вы представляете себе, что засыпаете..., и Вы чувствуете это..., и по мере того, как Вы это представляете и чувствуете, спокойно и легко погружаетесь в сон. Вот Вам уже снится, что Вы легли и расслабились, Ваше дыхание ровное и спокойное и очень хочется спать. Ведь так оно и происходит во сне..., и во сне Вы совершенно уверены, что все происходит наяву. Но это совсем не означает, что Вам не снится сон, в котором Вы засыпаете, засыпаете все глубже и глубже. Приятный сон надвигается со всех сторон и мягко, уютно, тепло и приятно укутывает все тело. Приятные тепло и покой. Ваше дыхание стало более редким и глубоким, мышцы лица расслабились, все тело расслабилось, все тело отдыхает. Вам приятен этот покой, полный покой..., и Вашему телу, Вашему организму очень приятны эти покой и отдых. Вы успокаиваетесь все больше и больше. Погружаетесь в себя..., а внешний мир куда-то уходит, уходит. Вы погружаетесь в себя еще глубже..., понимая, что спокойствие, глубокая сонливость будут нарастать. Вы еще продолжаете слышать мой голос, который звучит приглушенно..., а весь мир уходит еще дальше и дальше. Вам очень удобно, приятно, спокойно и расслабленно лежать в этой позе, погружаться все глубже и глубже в сон и растворяться в покое и отдыхе. В то время как спокойно, ровно и уверенно бьется Ваше сердце..., как при ровном, спокойном, сонном дыхании грудная клетка... поднимается и опускается..., Вы понимаете, что Ваша сонливость уже очень глубока..., что даже если бы Вы захотели открыть глаза..., Вам было бы лень это сделать. Нет ни желания, ни сил открыть глаза..., и Вам

очень удобно с закрытыми глазами и в этой позе. Тихо, спокойно, плавно... Вас уносит все дальше и дальше, как будто Вас медленно несет по течению тихой, спокойной реки, реки сна. Река спокойная, плавная. Спокойная, удивительно плавно течет. В то время, как Вас уносит все дальше и дальше в это приятное состояние отдыха, покоя, сна, перед Вами могут возникать какие-то туманные и неясные или отчетливые и устойчивые образы, фантазии или воспоминания. Может быть, Вы испытываете удивительно приятные ощущения и чувства или улавливаете в доносящихся до Вас убаюкивающих звуках мелодии какие-то другие успокаивающие, усыпляющие звуки и голоса. И какие бы образы, звуки и ощущения Вы ни переживали, все они приятны и необходимы для крепкого, здорового сна. Засыпая все глубже и глубже, Вы можете позволить себе еще более полно погрузиться в эти приятные и полезные воспоминания и переживания или просто отключиться от всего окружающего и заснуть еще глубже и крепче. Что это? Воспоминания или сновидение? Вам все равно... Это может быть похожим на то, что Вы плывете, плывете, плывете, вокруг солнце, тепло, приятный ровный мягкий свет. Тихая, спокойная, плавная мелодия откуда-то издалека, издалека... Вы уносите вместе с ней далеко, далеко. Все глубже и глубже покой и сон, которые становятся все глубже и глубже. Спокойная, тихая гладь воды... Вы замечали, как вода притягивает внимание? В любом водоеме, даже в совершенно тихую, безветренную погоду..., по воде бежит мелкая рябь, через нее хорошо видны дно..., камешки и песчинки. Если светит солнце, то на воде играют яркие

солнечные зайчики. Они очень утомляют зрение... даже в тихий и спокойный день. И Вы погружаетесь в себя..., свой внутренний мир все глубже... Вы замечаете, как по спокойной реке тихо плывет упавший лист. Вы провожаете его взглядом легко и спокойно. И он уплывает, уплывает, все дальше и дальше. Вот река уносит плывущий лист в тихую заводь, а вместе с ним и Вы оказываетесь в тихом, спокойном месте, где Вас ничто не потревожит. Здесь Вы сможете совершенно спокойно отдыхать, дремать, спать. Доверьтесь этому приятному состоянию отдыха, и покоя и погрузитесь в глубокий, целебный сон ровно настолько, насколько это необходимо для того, чтобы полноценно отдохнуть, восстановить свои силы и душевное равновесие. Приятная истома во всем теле. Приятное, струящееся тепло разливается по всему телу. Приятный сон надвигается со всех сторон. Приятный сон обволакивает Вас со всех сторон. Все тело наполняется покоем и сном. Все растворяется в приятном отдыхе и покое. Все растворяется в приятном тепле. Волны тепла и покоя. Говорите себе: «Я засыпаю, я засыпаю все глубже, глубже, глубже». И когда Вы проснетесь в нужное Вам время после глубокого, крепкого, освежающего сна, Вы подниметесь с приятным чувством спокойствия, уверенности и бодрости... Но это будет после того, как Вы проснетесь, а сейчас — покой, отдых. Вы совершенно спокойны, как зеркальная гладь озера..., и засыпаете, засыпаете, засыпаете, все глубже и глубже. Глубокий сон, глубокий сон, глубокий сон. Все внутренние органы успокоились и заснули. Сердце наполняется блаженным покоем и сном. А после

пробуждения будете чувствовать себя спокойным, уверенным и здоровым. Будете чувствовать себя бодрым, свежим и в хорошем настроении встретите новый день. Это может быть похожим на то, как в далеком, далеком детстве Вы спали глубоким и крепким сном. Вам снятся какие-то удивительно приятные сны, и где-то в глубине души Вы знаете, что пробуждение будет радостным и легким. А впереди Вас ждут какие-то новые открытия, интересные дела и свершения. И поэтому сейчас Вам так хочется спокойно отдыхать, спать, все глубже и глубже. Скажите себе: «Я весь наполняюсь глубоким сном... глубоким сном...»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт/ Абрамова Г.С. // Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – С. 67 - 77.
2. Агрелль Я. Стресс: военные последствия - психологические аспекты проблемы. Труды Междунар.симпозиума «Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции, медицина, индустриальные и военные последствия стресса»/ Агрелль Я. Под ред.Л.Леви //Г.Стокгольм, Швеция. Л.: из-во Медицина, 1970, С. 248 - 255.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. — М.: Наука, 1976. — 272с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И.Анцыферова. Психологический журнал, 1994, №1. – С. 3 – 18.
5. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека/ Апчел В.Я., Цыган В.Н.// – СПб, 1999. – 86 с.
6. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, Ленинградское отделение, 1988. — 270 с.
7. Блейхер В.М. Толковый словарь психиатрических терминов/ Блейхер В.М., Крук И.В. Под ред. канд. мед. наук Бокова С.Н. // в 2-х томах. Т.1. – Ростов н/Д.: «Феникс», 1996. – 480 с.
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.ПЕР СЭ, 2006.
9. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению/ В.Ф.Бодров// Психологический журнал, 2006, №1. – С 122-133.

- 10.Бодров В.А.Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса/ В.А.Бодров// Психологический журнал, 2006, №3. – С 113-123.
- 11.Болотова А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект/ Болотова А.К. //Вопросы психологии. Научный журнал. - №2, 2006. – С. 116 - 126.
- 12.Большая психологическая энциклопедия. Отв.ред. Дубенок Н. – М.: Эксмо, 2007. – 554.
- 13.Бородулин В.И. Медицинский психологический словарь /В.И.Бородулин, А.В.Бруенок, Ю.Я.Венгеров и др. // Издательство дом «Оникс 21 век». – 2002. – 365с.
- 14.Бохан Т.Г. Онтогенетический подход к проблеме преодоления критических ситуаций в отечественных и зарубежных исследованиях/ Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. -1999. - Вып. 10. С. 63-74
- 15.Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л.Ф.Бурлачук, С.М. Морозов // – СПб.: Питер Ком., 1999. – 528 с.
- 16.Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ. Пособие для врачей и психологов. - СПб., 1997. - 52с.
- 17.Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры: Под редакцией М.Г. Ярошевского // Вступительная статья М.Г. Ярошевского. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996, С. 47.
- 18.Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием/ Г.Ш.Габдреева // Учебное пособие – Казань: Издательство Казанского университета, 1981. – 64 с.

- 19.Гиндикин В. Я. Неврозы // Ранняя диагностика психических заболеваний / Под ред. В. М. Блейхера, Г. Л. Воронкова, Вл. Иванова. — Киев: Здоровья, 1989.— С. 65—77.
- 20.Губачев Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. — Л.: Медицина, 1976. — 223 с.
- 21.Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека/ Губачев Ю.М., Иовлев В.В., Карвасарский В.Д., Разумов С.А., Стабровский Е.М. . Л.: Медицина, 1976. - 224 с.
- 22.Дуброва В.П. Некоторые аспекты психологической подготовки врача к терапевтическому взаимодействию с пациентом/ В.П.Дуброва // Психологическая наука и образование. –2000. – №3. – С. 43 – 46.
- 23.Жмуров В. А. Психопатология. Часть II. Психопатологические синдромы: Учебное пособие. — Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1994. — 304 с.
- 24.Забродин Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами/ Ю.М.Забродин// М., Финстатинформ, 2002. – 360 с.
- 25.Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В.Зайцева. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.
- 26.Кабанов М. М. К методологии реабилитации // IV Международный симпозиум по реабилитации психических больных (краткое содержание докладов) 15-18 октября 1974г. — Л., 1974. — С. 57-60.
- 27.Карвасарский Б. Д. Психотерапия.— М.: Медицина, 1985.— 303 с.
- 28.Карвасарский Б.Д., Психотерапевтическая энциклопедия/ Б.Д.Карвасарский.. – СПб.: Питер, 1999. – 752 с.
- 29.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А.Китаев-Смык. - М., Издательство «Наука», 1983. – 367с.
- 30.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Логос, 2002. - 385 с.

- 31.Клиническая психология // Сост. и общая редакция Н.В. Тарабриной. – СПб.: Питер, 2000. – С. 262 – 352.
- 32.Кокс Т. Трансактный подход к изучению стресса. Психология труда и организационная психология. Хрестоматия / Т.Кокс, К. Маккей, под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой. М., Радикс, 1995. – 167с.
- 33.Колесникова М.Г., Резников М.А. Тренинг саморегуляции в постдипломном образовании педагога // Постдипломное образование: проблемы, опыт и перспективы. Материалы IYмеждународной научно-практической конференции. СПб.: СПбАППО, 2004. С.57-62
- 34.Кондаков И.М. Психология./ И.М.Кондаков// Иллюстрированный словарь. 2-е издание. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 783 с.
- 35.Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия / Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. // Руководство для врачей. – Мн.: Выш. Шк., 1999. – 524 с.
- 36.Личко А. Е. Подростковая психиатрия. — Л., 1985. — 416 с.
- 37.Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации (описание и руководство к использованию) //Под.ред. А.Ф.Кудряшова. – Петрозаводск: Петроком, 1992. – С. 41 - 45, 75 - 81.
- 38.Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Нева, 2003. - 305  
Общая психология / Под ред. Богословского В.В., Стеканова А.Д., Виноградова. - М.: Просвещение, 2001. - 288 с.
- 39.Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам /Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г, М.: Медицина. 1988, 256с.
- 40.Нечипоренко В. В. Психопатии молодого возраста (клиника, диагностика; военно-врачебная экспертиза): Дис. ... докт. мед. наук. — Л., 1989. — 335 с.
- 41.Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса. Методические рекомендации. — Харьков: базовый санаторий «Березовские минеральные воды», 1990. — 32 с.

- М.В.Федоренко «Стресс–менеджмент в профессиональной деятельности педагога»
42. Основы психофизиологии: Учебник // Отв. Ред. Александров Ю.И. – М.: ИНФРА-М, 1997. – 432 с.
43. Петровский А.В. Общая психология. Словарь / А.В.Петровский // В 6 томах. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.
44. Петровский Б.В. Краткая медицинская энциклопедия / Б.В.Петровский // – М.: Советская энциклопедия, 1990. – 560 с.
45. Попов Ю. В. Патохарактерологические реакции в юношеском возрасте // Журн. невропатол. и психиатр. - 1986. - Вып. 11. - С. 1659-1662.
46. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2005. - 351 с.
47. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Речь, 2006. - 480 с.
48. Руководство по психотерапии/ Под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент: Медицина, 1985. — 620 с.
49. Свядощ А.М. Психотерапия / А.М.Свядощ. – СПб.: Питер, 2000. – С. 172 - 175.
50. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье Пер. с англ. Кандрора и Рогова А.А. , Ред. Дурмишьяна М.Г. – М.:МЕДГИЗ, 1960. – С. 46 - 113.
51. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Медгиз, 1960. - 255 с.
52. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Наука, 1982. - 221с.
53. Собчик Л.Н. СМЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности / Л.Н. Собчик. – СПб: Речь, 2003. – 219 с.
54. Столяренко. Основы психологии. - М.: ИНФРА-М, 2002. - 286 с.
55. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М.: НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина РАМН, 1998. 268 с.

- М.В.Федоренко «Стресс–менеджмент в профессиональной деятельности педагога»
- 56.Тригрян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М.: Дело, 2000. - 330 с.
- 57.Фонтана Д. Как справиться со стрессом. Пер. с англ.: М.: Педагогика-Пресс. 1995. - 352 с.
- 58.Фролов Б. С. Оценка и прогнозирование нервно-психического здоровья при массовых психопрофилактических обследованиях: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. — Л., 1988. — 42 с.
- 59.Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ / Перевод с англ. В. В. Старовойтова; Общ. ред. Г.В.Бурменской.- М.: Прогресс: Универс, 1993.
- 60.Шаляпина В.Г. Функциональные качели в нейроэндокринной регуляции стресса/ В.Г.Шаляпина // Физиол.ж.им.И.М.Сеченова, 1996 - № 4 - С. 9 - 14.
- 61.Шац И.К. Практические шаги по управлению профессиональным стрессом педагогов (методические рекомендации) // Академический вестник. - 2009. - № 4(9). - С. 59-71.
- 62.Шмелев А.Г. и коллектив. Основы психодиагностики/ А.Г.Шмелев и коллектив. // Учебное пособие для студентов педвузов. – М., Ростов-н/Д: «Феникс»,1996. – 544 с.
- 63.Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции.- СПб, Питер, 2008.-256 с.
- 64.Щербатых Ю.В. Психология стресса.- М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 304 с.
- 65.Figley Ch. R. Introduction / Trauma and its wave: The study and treatment of posttraumatic stress disorder / Ed. Ch. R. Figley. — New York: Brunner/Mazel, 1985. — 457 p.
- 66.Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress //American Psychologist, 1988. Vol. 44. P. 513-524
- 67.Kobasa S., Maddi S., Hoover M. "The Alienation Test"// Journal of Humanistic Psychology/ 1979, P.73-76.

- 68.Lazarus R.S., Folkman Stress, appraisal and coping process. New York, 1984.
- 69.Sibgatullina I., Greussl S.. Keunstlerische Gestalt als Mechanismus der Schaffung der psychologischen hessource eines Rahmen der Evolution, Wien – Kazan, 2005
- 70.Simonton K., Simonton S. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью (новый взгляд на тяжелые болезни). – СПб.: Питер, 1995. – 172 с .