

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Академия психологии и педагогики

Е. В. Зинченко

Психологические аспекты стресса

Учебное пособие

Ростов-на-Дону
Издательство Южного федерального университета
2017

УДК 159.9:61(075.8)

ББК 88.2я73

З-636

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Южного федерального университета
(протокол № 4 от 5 мая 2016 г.)*

Рецензенты:

кандидат психологических наук *Л. А. Зайцева*;
кандидат психологических наук, доцент *Е. В. Белова*

Зинченко, Е. В.

З-636

Психологические аспекты стресса : учебное пособие /
Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет. – Ро-
стов-на-Дону : Издательство Южного федерального универ-
ситета, 2017. – 91 с.

ISBN 978-5-9275-2316-0

В учебном пособии обозначен психологический подход к про-
блеме стресса. Описаны стадии его протекания, основные виды,
симптомы и возможные негативные последствия. Раскрыта симпто-
матика посттравматического стрессового расстройства, обозначены
подходы к профилактике стрессовых и постстрессовых расстройств,
к совладанию личности со стрессом.

Учебное пособие предназначено для студентов-психологов и
слушателей программ профессиональной переподготовки, а также
для всех интересующихся вопросами психологии личности.

УДК 159.9:61(075.8)

ББК 88.2я73

ISBN 978-5-9275-2316-0

© Южный федеральный университет, 2017
© Зинченко Е. В., 2017
© Оформление. Макет. Издательство
Южного федерального университета, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Модуль 1. Личность в стрессовой ситуации.....	6
1.1. Понятие ситуация.....	6
1.2. Виды ситуаций.....	9
1.3. Стресс и его стадии.....	17
1.4. Виды стресса.....	21
1.5. Литература к модулю 1.....	30
1.6. Контрольные вопросы к модулю 1.....	34
1.7. Практические задания к модулю 1.....	35
Модуль 2. Негативные последствия стресса.....	37
2.1. Общая характеристика физиологических и психологических последствий стресса.....	37
2.2. Невротические и психосоматические расстройства как следствие стресса.....	40
2.3. Суицидальное поведение.....	44
2.4. Аддиктивное поведение личности.....	47
2.5. Литература к модулю 2.....	56
2.6. Контрольные вопросы к модулю 2.....	59
2.7. Практические задания к модулю 2.....	60
Модуль 3. Преодоление и профилактика стресса.....	61
3.1. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств.....	61
3.2. Совладающее поведение.....	64
3.3. Ассертивное поведение.....	69
3.4. Тайм-менеджмент.....	74
3.5. Литература к модулю 3.....	77
3.6. Контрольные вопросы к модулю 3.....	80
3.7. Практические задания к модулю 3.....	81
Литература.....	82
Итоговые контрольные вопросы.....	90

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное пособие разработано для студентов: бакалавров, проходящих обучение по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», обучающихся по дисциплине: «Психология стресса»; специалистов, проходящих обучение по следующим направлениям подготовки 37.05.01 «Клиническая Психология», обучающихся по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций и состояний»; 37.05.02 «Психология служебной деятельности», обучающихся по дисциплине «Психология личности в экстремальных ситуациях»; магистрантов экономического факультета по направлению подготовки 38.04.03 «Управление персоналом», обучающихся по дисциплине: «Психология управления персоналом и его развитием»; а также для слушателей программ профессиональной переподготовки «Практическая психология» и «Клиническая психология», обучающихся по дисциплинам «Психология личности» и «Личность в клинической психологии». Пособие ориентировано на студентов дневной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Жизнь современного человека характеризуется значительным ускорением ее темпа; увеличением информационного потока; ростом количества коммуникативных связей, в том числе опосредованных техническими средствами; стремительными перемещениями в пространстве; экономическими рисками и рисками возникновения природных и антропогенных экстремальных ситуаций; сокращением отведенного на принятие решения времени при высокой ответственности за решение задач. Всё это увеличивает стрессовую нагрузку на психику и ведет к необходимости профессионального решения со стороны научной психологии вопросов о профилактике дистрессов, коррекции возникающих стрессовых расстройств. Актуальным и востребованным становится психологическое сопровождение различных видов профессиональной деятельности.

Целью настоящего учебного пособия выступает формирование у студентов целостной системы представлений о стрессе; подходах к совладанию со стрессом и профилактике, стрессовых и постстрессовых расстройств.

Задачами учебного пособия выступают следующие: сформировать у студентов понятие о стрессе, его видах и особенностях про-

текания; дать представление о стадиях стресса и его негативных последствиях для психического и физического здоровья человека; познакомить с особенностями поведения личности в стрессовых ситуациях и факторами её стрессоустойчивости; сформировать знания о профилактике негативных последствий пребывания личности в стрессовой ситуации.

В учебном пособии рассмотрено понятие стресса и стрессовой ситуации, обозначены подходы к стрессу и ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) в отечественной и зарубежной психологии. Рассматриваются виды стресса. Уделено особое внимание кризисным и травматическим ситуациям. Описаны подходы к изучению стресса и его негативных последствий для личности. Обозначены подходы к психопрофилактике стрессовых расстройств с позиций личности, попавшей в стрессовую ситуацию.

Пособие состоит из трех модулей, к каждому из которых прилагаются практические задания, контрольные вопросы для самопроверки и список библиографических источников по теме раздела.

Освоение материала пособия позволит будущим психологам сформировать профессиональные компетенции, необходимые в практической работе со стрессовыми расстройствами.

МОДУЛЬ 1. ЛИЧНОСТЬ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

1.1. Понятие ситуации

В последнее время значительно возрос интерес психологов к исследованию проблемы личности в стрессовой, экстремальной, трудной жизненной ситуациях [44, 74, 75, 77, 78], что обусловлено актуализацией запроса в этом направлении со стороны практики. При исследовании данной проблемы, прежде всего, возникает вопрос, касающийся того, какие же ситуации можно отнести к стрессовым, экстремальным, кризисным, а какие – к трудным жизненным. Чтобы дать на него ответ, рассмотрим подробнее понятие ситуации и остановимся на существующих в психологии классификациях ситуаций.

Термин «ситуация» переводится с французского как положение, обстановка. Взаимодействие субъекта и ситуации исследуется в психологии ещё со времён античности. При этом решающее преимущество отдавалось различными авторами с переменным успехом то личностным переменным, то самой ситуации.

В психологической литературе понятие ситуации часто рассматривается в соотношении с понятием среды. При этом под средой понимается комплекс внешних условий, сил, стимулов, воздействующих на личность. Среда включает географические, социальные макро- и микрофакторы, представляя тем самым собой весьма сложное социально-психологическое образование [74].

Ситуация – категория, позволяющая анализировать образ жизни человека с помощью пространственно-временных характеристик, в которых жизнедеятельность осуществляется как единство сознания и деятельности.

В понимании ситуации можно выделить несколько подходов. Так, ситуация может рассматриваться как: 1) совокупность элементов среды или фрагмент среды на определенном этапе жизнедеятельности индивида (по сути, при таком подходе эти понятия – среды и ситуации – отождествляются); 2) результат активного взаимодействия личности и среды; 3) система субъективных и объективных элементов, объединяющихся в деятельность субъекта; 4) когнитивный конструкт личности, отражающий часть объективной реальности

Среди отличительных характеристик среды называют её внесубъектность, устойчивость, длительность, стабильность, а среди характеристик ситуации – субъективность, изменчивость, кратковременность, отсутствие стабильности.

Большинство современных авторов подчеркивают, что рассмотрение ситуации с психологической точки зрения предполагает необходимость учета активности субъекта, которую она вызывает. Так, А. В. Филиппов и С. В. Ковалёв считают, что научное понимание ситуации не может сводиться к представлению о ней, как только о некоторой совокупности элементов среды: условий, обстоятельств, событий, так как сами эти условия и события оказывают стимулирующее воздействие на субъект, активизирует его активность [73]. Установлено, что одни и те же события могут привести к актуализации совершенно разных ситуаций [14].

Выделяют объективные и субъективные ситуации. Субъективными считаются те, которые вызываются психологической готовностью субъекта, его актуальными потребностями. Объективными – те, в которых преимущественное значение имеют внешние обстоятельства, которые субъект не в силах изменить. Некоторые психологи при этом отмечают, что хотя внешние обстоятельства и имеют большое значение, но субъекту всегда принадлежит решающая роль, так как он обладает потенциальной сознательной целенаправленной активностью. Одна и та же ситуация может по-разному восприниматься разными людьми и приводить к различным последствиям для личности. Именно в способе видения ситуации, в отношении к ней и проявляется сам субъект, его личностные особенности. Поведение человека обусловлено не только и не столько внешними обстоятельствами, внешним окружением, сколько его субъективной интерпретацией этого окружения.

Обратившись в этой связи к теории личностных конструктов Дж. Келли, можно сказать, что окружающая действительность является гомогенной и бессмысленной для личности до тех пор, пока не произойдёт её восприятие через субъективную модель мира, основой которой выступает система конструктов личности. Следовательно, ситуация получает индивидуальную интерпретацию в зависимости от когнитивных особенностей личности, затем произведенная интерпретация полностью детерминирует дальнейшее поведение субъекта [30].

Л. Росс и Р. Нисбетт отмечают, что исследование феномена субъективной интерпретации ситуации необходимо для до-

стижения прогресса в области предсказания поведения личности [61]. Применяя системный подход к рассмотрению ситуации, А. М. Столяренко предлагает понимать её как социально-природную целостность: «Ситуация – это реальная совокупность объективно-субъективных обстоятельств, особенностей бытия конкретного человека, характерных для его жизнедеятельности в какой-то момент времени. Это актуальная активная взаимосвязь преследующего свои цели человека и обстановки» [66, с. 43]. Заметим, что автор в своем определении ситуации особо подчеркивает активность субъекта, выдвигая её на передний план.

Таким образом, при рассмотрении ситуации как сложной формы субъект-объектных отношений, субъекту в ней отводится решающая роль. Ситуация возникает как результат более или менее активного взаимодействия субъекта со средой, которое приводит к выделению из объективной совокупности множества явлений, организующихся впоследствии в некое целостное образование, с учётом актуальной позиции самого субъекта в окружающем мире. Совокупность психологических ситуаций обуславливает социализацию субъекта как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта и формирование элементов его образа «Я».

1.2. Виды ситуаций

Перейдем к рассмотрению различных видов ситуаций, каждая из которых имеет свою специфику и особенности. В группу трудных жизненных ситуаций психологи включают самые разнообразные ситуации, связанные с семейными конфликтами, жестоким обращением и насилием, потерей работы, военными действиями, стихийными бедствиями и катастрофами и т. п. Иногда эту же группу ситуаций называют кризисными или же экстремальными [31, 47, 53, 54, 55, 60].

Следует заметить, что событие, имеющее высокую значимость для человека, требующее от него внутренних преобразований, затрагивающих центральные аспекты «Я», может быть названо жизненным [16]. Исследуя жизненную ситуацию, Е. Ю. Коржова подразумевает под ней фрагмент среды как внешних обстоятельств жизненного пути в определённый момент времени. Тогда, по её мнению, события характеризуются как наиболее важные жизненные ситуации, а личность – как субъект жизненного пути. Автор выделяет два возможных типа развития личности в жизненных ситуациях: а) «событийное» – осуществляется через внешние ситуации, при этом источники развития находятся за пределами самой личности; б) «личностное» – внутреннее развитие, сознательная работа над собой [32].

Л. И. Анциферова ведёт речь о переломных ситуациях как особом типе ситуаций, возникающих в сложные периоды жизни личности. Каждая из них требует предвосхищения жизненных трудностей, быстрого накопления возможных ответов на них, создания психологических условий для достижения гармонии [1]. Чётко сформулированный критерий трудности ситуации мы находим в работах Н. И. Наенко, которая определяет трудные ситуации как отличающиеся сложностью и повышенной значимостью решаемой задачи для субъекта. В зависимости от нарастания сложности задачи или введения четкости и обязательности рамок её выполнения, наряду с трудными ситуациями, ею выделяются параэкстремальные и экстремальные. Параэкстремальные ситуации характеризуются наличием строгих условий при решении задачи, появлением риска; экстремальные возникают в том случае, если результат решения задачи определяет возможность дальнейшего существования субъекта [51]. Таким образом, мы видим, что

в основе классификации Н. И. Наенко лежит критерий нарастания трудности ситуации, усиление психического напряжения.

Психическая напряжённость, с точки зрения ряда отечественных психологов, психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для личности развития событий. В отличие от тревоги, включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определённым образом.

Сходную точку зрения на трудные жизненные ситуации мы находим у А. М. Столяренко, согласно ей, ситуации, которые не создают трудностей и каких-либо опасностей для человека, а требуют от него обычной активности, при этом заканчиваются в своём большинстве позитивно, относятся к нормальным (обыденным). Кроме обыденных, автором выделяются параэкстремальные, экстремальные и гиперэкстремальные ситуации (в зависимости от требуемой активности и от позитивности достигаемого результата) [66]. Скорее всего, все они могут быть отнесены к трудным жизненным ситуациям. Параэкстремальные ситуации, по мнению А. М. Столяренко, вызывают сильное внутреннее напряжение, способны приводить личность к неудачам. Экстремальные ситуации отличаются возникновением у человека предельного напряжения и перенапряжения. Они ставят перед личностью большие объективные и психологические задачи. В случае их возникновения резко снижается вероятность успеха и возрастает риск отрицательных последствий. Гиперэкстремальные ситуации, согласно автору, предъявляют к человеку требования, превышающие его способности. Они приводят к значительному нарастанию внутреннего напряжения, нарушениям обычного поведения и деятельности. Такие ситуации имеют опасные для жизни человека последствия. В зависимости от особенностей и результатов личностно-обстановочного взаимодействия, экстремальные ситуации делятся им на объективные, потенциальные, лично спровоцированные (виктимные) и воображаемые (фантазийные, мнимые, иллюзорные) [там же].

Критерий экстремальности ситуации рассматривается и в работах В. Лебедева, который относит к ним ситуации, связанные с угрозой для жизни человека [39]. При определении экстремальной ситуации многие психологи сходятся во мнении о том, что она связана с угрозой для жизни самого человека или же его близких. Ситуации, связанные с угрозой для собственной жизни и здоровья или же жизни, здоровья и благополучия близких людей, как прави-

ло, вызывают у личности сильный стресс и приводят к возникновению ряда серьёзных психологических проблем. Однако в последнее время рядом психологов отмечается, что экстремальная ситуация может служить одним из факторов формирования личностной структуры ценностных и смысложизненных ориентаций.

С. А. Липатов полагает, что большинство трудных жизненных ситуаций возникает в результате совокупного влияния объективных внешних условий ситуации, которые можно назвать сложными или трудными, групповых факторов определения ситуации как проблемной, индивидуальных особенностей людей, связанных с их оценками определенного вида ситуаций как трудных [74].

По мнению А. М. Столяренко, можно выделить ещё ряд критериев для классификации основных групп экстремальных ситуаций. Так, например, с точки зрения длительности их протекания, ситуации делятся на кратковременные, средней продолжительности и долговременные. По причинам возникновения автор делит их на стихийные, техногенные, антропогенные и смешенные. По качественным особенностям – на природные, социально-политические, экономические, профессиональные, бытовые, соматические, транспортные, криминальные, военные [66]. Учитывая критерий масштабности произошедшей ситуации, А. М. Столяренко разделяет ситуации на глобальные (федеральные, международные), локальные (региональные, местные, групповые) и индивидуальные. По критерию комплексности и тяжести последствий он выделяет кризисные, катастрофические, чрезвычайные ситуации и общественные бедствия [там же].

Остановимся подробнее на понятии кризисной или критической ситуации, так как оно активно используется многими психологами. Ф. Е. Василюк определяет критическую ситуацию как ситуацию невозможности реализации человеком мотивов, стремлений и ценностей. Она возникает в том случае, если имеющиеся в арсенале человека способы активности не помогают ему справиться с изменившимися условиями жизнедеятельности. Автор предлагает рассматривать критическую жизненную ситуацию через 4 понятия: стресс, конфликт, кризис, фрустрация [10]. А. К. Болотова даёт аналогичное определение кризисной ситуации, отмечая при этом, что она приводит к нарушению функционирования человека и имеет для личности следующие последствия: 1) изменение привычной социальной среды, 2) изменение пространственно-временных параметров жизни [там же].

Кризис – состояние душевного расстройствa, вызванное длительной неудовлетворённостью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром. Выделяют экзистенциальные, возрастные, социогенные, психогенные кризисы. Социогенные кризисы порождаются социумом. Возрастные кризисы – непродолжительные по времени этапы онтогенеза, которые характеризуются резкими психологическими изменениями (например, кризисы 1 года, 3-х лет, 7-ми лет, подростковый, кризис среднего возраста и др.). Экзистенциальные кризисы связаны с потерей человеком смысла жизни. Интересна в этой связи точка зрения Р. А. Ахмерова, который описывает биографические кризисы, подразделяя их на кризис нереализованности, кризис опустошенности и кризис бесперспективности [по 54].

При кризисе наблюдаются следующие реакции: тревога как базовый компонент кризиса, страхи, снижение ясности мышления, избегание, депрессия, гнев, чувство вины, стыд. Признаками кризиса могут служить следующие:

- 1) наличие события, вызвавшего стресс;
- 2) переживание горя;
- 3) чувство потери, опасения или уничтожения;
- 4) чувство неконтролируемости происходящего;
- 5) нарушение привычного ритма и уклада жизни;
- 6) неопределённость будущего;
- 7) длительность, пролонгированность переживаний (от двух недель до двух лет).

Кризисная ситуация характеризуется несколькими особенностями:

- отсутствием у большинства её участников реального опыта действий в такой ситуации (речь идет в большей степени о моделях поведения, приводящих к достижению успеха);
- неопределённостью с точки зрения своего развития (изменения) и с точки зрения возможных последствий;
- эмоциогенностью (насыщенностью преимущественно отрицательными эмоциями);
- возникновением ощущения смыслоутраты и невозможности существования в данной ситуации [там же].

Процесс преодоления кризиса Ф. Е. Василюк характеризует как переживание (внутреннюю работу по восстановлению человеком душевного равновесия, наполнение новым смыслом его деятельности после преодоления критической ситуации) [10]. Кризис

может прерваться на любой из стадий, если человек находит решение актуальной для него проблемы. Важный момент заключается в том, что при кризисе всегда есть возможность для личностного роста. Различая тесно связанные понятия стресса, конфликта, кризиса и фрустрации, автор указывает на то, что стресс связан преимущественно с жизнедеятельностью организма как биологической системы, удовлетворением его потребностей по принципу «здесь и теперь», фрустрация же может быть рассмотрена как отдельное жизненное отношение, связанное с реализацией какого-либо мотива. Фрустрацию сопровождает состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное непреодолимыми препятствиями на пути к достижению желаемой цели. Следовательно, для её возникновения нужны два фактора: 1) сильная мотивировка субъекта; 2) объективно или субъективно непреодолимая преграда. Видами фрустрационного поведения являются двигательное возбуждение, апатия, агрессия, регрессия, стереотипное поведение. Конфликт касается внутренней сферы личности, её внутреннего мира или же мира социальных отношений. Он предполагает столкновение противоположно направленных интересов, мнений, мотивов, стремлений одного (внутриличностный) или нескольких (межличностный, внутригрупповой, межгрупповой) субъектов [40]. Кризис же характеризует жизнь как целое, он связан с реализацией жизненного замысла.

Е. Д. Бреус подробно рассматривает конфликтные ситуации, на которые влияют различные факторы. Среди таких факторов ею выделяются уровень выраженности оптимизма, ценностно-смысловая система личности, представления о себе и другом как о трудном партнере общения [5, 6, 7].

Термин «неопределённая ситуация», используемый Е. Н. Солнцевой, применяется к тем ситуациям, которые образуются внутренней или внешней неопределённостью. При этом к внешней неопределённости автор относит избыток или недостаток информации; а к внутренней – недостаток содержания субъективного опыта, познавательных характеристик, характеристик мотивации, характеристик операциональной составляющей деятельности личности [74].

Среди других видов ситуации, описываемых отечественными психологами, следует назвать стрессогенные ситуации и ситуаций риска. Так, термин «стрессогенная» используется в работах Л. Пельцмана, А. К. Болотовой. Авторы понимают её как след-

ствие непредсказуемых и неуправляемых событий, вызывающих у человека страх; действия личности в стрессогенной ситуации развиваются в соответствии со стадиями протекания стресса. Р. Прайс исследует ситуации риска. Он наделяет их следующими характеристиками: существуют в течение длительного периода времени (неделя, месяц, год); их значение и воздействие значительно усиливается более широким социальным и институциональным контекстом, в котором они протекают; их адаптивные требования очень сложны, требуют соединения умений, связанных с задачей, и навыков межличностных отношений [56]. Ситуации социальной нестабильности, рассматриваемые такими психологами, как В. В. Антипов, Б. А. Сосновский, Э. Д. Телегина, Н. Ф. Наумова, характеризуется подавлением, т. е. внешним воздействием на мотивационно-потребностную сферу личности, прежде всего через явление экзистенциальной неопределённости [74]. Д. Магнуссон предлагает выделять уровни ситуации: а) реальную ситуацию в её внешних, объективных проявлениях (с точки зрения сторонних наблюдателей); б) воспринимаемую и переживаемую индивидом; в) общий ситуационный тип (без конкретных характеристик); г) более широкую жизненную ситуацию [45].

Многообразие видов ситуаций, исследуемых отечественными и зарубежными психологами, представим в виде таблицы (табл.1.1).

Л. Ф.Бурлачук, Н. Б. Михайлова предлагают при классификации ситуаций воспользоваться следующими шкалами: болезнь — здоровье, социальное благополучие, простота — сложность, новизна — известность, значимость — незначимость, соответствие потребности самореализации, стабильность — изменчивость, пространственная развертка. В таком случае каждая ситуация может быть оценена с точки зрения сразу нескольких критериев одновременно [8, 9].

На восприятие человеком ситуации и оценки степени её трудности, оказывают влияние следующие факторы: степень позитивности самооценки, уверенность в себе, уровень субъективного контроля, наличие позитивного мышления, выраженность мотивации достижения успеха и др. Поведение личности в ситуации детерминировано особенностями темперамента человека (тревожность, темп реагирования и пр.) и его характера (выраженность определённых акцентуаций).

Таблица 1.1

Виды ситуаций

№	Автор	Рассматриваемые виды ситуаций
1.	Ф. Е. Василюк	Критическая
2.	Л. И. Анциферова	Переломная
3.	Н. И. Наенко	Трудная; параэкстремальная; экстремальная
4.	А. М. Столяренко	Нормальная (обыденная); параэкстремальная; экстремальная; гиперэкстремальная
		Природная; социально-политическая; экономическая; профессиональная; бытовая; соматическая; транспортная; криминальная; военная
		Объективная; потенциальная; лично спровоцированная (виктимная); воображаемая (фантазийная, мнимая, иллюзорная)
		Глобальная (федеральная, международная); локальная (региональная, местная, групповая) и индивидуальная
		Кризисная; катастрофическая; чрезвычайная; общественные бедствия
		Кратковременная; средней продолжительности; долговременная
5.	Л. Пельцман, А. К. Болотова	Стрессогенная
6.	В. Лебедев	Экстремальная
7.	Е. Ю. Коржова	Жизненная
8.	Д. Магнуссон	Реальная; воспринимаемая; общий ситуационный тип; более широкая жизненная ситуация
9.	В. В. Антипов, Б. А. Сосновский, Э. Д. Телегина, Н. Ф. Наумова	Социальной нестабильности
10.	Р. Прайс	Риска
11.	Е. Н. Солнцева	Неопределённая
12.	Л. С. Выготский	Социальная ситуация развития
13.	Е. Д. Бреус	Конфликтная

Проведенный нами небольшой анализ проблемы личности и ситуации позволяет сделать следующие выводы.

1. В психологии на настоящий момент не представлена единая классификация ситуаций. Наиболее часто употребляются понятия: «жизненная ситуация», «трудная жизненная ситуация»,

«кризисная ситуация», «критическая ситуация», «экстремальная ситуация», «трудная критическая ситуация», при этом зачастую они во многом перекрываются или же под ними подразумевают одни и те же реалии. Зачастую эти ситуации связаны с возникновением стресса и необходимостью адаптироваться к изменившимся условиям.

2. Так как любая ситуация представляет собой результат взаимодействия личности и среды, то все критерии классификации ситуаций относятся к объективным или субъективным лишь условно, с учётом доминирования того или иного компонента.

3. Критерий трудности ситуации задаётся внутренними, внешними и социально-психологическими факторами, хотя личностный фактор в нём преобладает. Поэтому трудность может быть определена, скорее, как субъективный критерий ситуации, в отличие, например, от причины возникновения ситуации, её качественных особенностей, масштабности, длительности протекания и др., относящихся в большей степени к объективным критериям.

4. Понятие трудной жизненной ситуации включает широкий спектр ситуаций, как относящихся к экстремальным, так и происходящих в повседневной жизни человека. Так как трудность задачи не всегда предполагает наличие опасности для жизни и здоровья личности, то понятие трудной жизненной ситуации является более широким, чем понятие экстремальной ситуации.

1.3. Стресс и его стадии

Стресс (пер. с англ.) – напряжение, нажим, давление. Данный научный термин введён канадским физиологом Г. Селье в 1936 г. Автор предложил рассматривать стресс с позиций теории адаптации и определил его как неспецифическую реакцию организма в ответ на любое предъявляемое ему воздействие внешней среды. Данная реакция имеет большое биологическое значение для личности: она помогает ей оптимально приспособиться к возникшим трудностям, используя имеющиеся ресурсы. Ведь известно, что благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с окружающим миром [63].

Факторы, вызывающие стресс, могут быть как положительными, так и отрицательными. Чрезмерная радость, как и тяжелое горе, запускает механизмы стресс-реакции. Данные факторы носят название стрессоров.

Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а следовательно, и процесс адаптации осуществляется тоже постоянно. Адаптация представляет собой не просто активность, а целесообразную активность. Можно сказать, что организм человека постоянно находится в реакции адаптации, стремится достигнуть состояния психического покоя. Однако такое состояние очень кратковременно, оно проходит мгновенно, поэтому процесс адаптации и не прекращается. То есть адаптация – это всегда активность, это жизнь. Механизмом такой адаптации и выступает стресс. Этот процесс происходит и у животных, но существенное отличие человека состоит в том, что у него решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «организм – среда» играет психическая адаптация.

Согласно Ю. А. Александровскому, психическая адаптация человека может быть рассмотрена как система, имеющая ряд подсистем:

- А) подсистема, обеспечивающая поиск, восприятие и переработку информации;
- Б) подсистема, отвечающая за эмоциональное реагирование;
- В) подсистема, детерминирующая социально-психологический контакт;
- Г) подсистема, ответственная за сон и бодрствование;

Д) подсистема, обуславливающая эндокринно-гуморальную регуляцию [по 21].

Каждая из перечисленных подсистем включает в себя ещё более мелкие звенья или подсистемы. Изменения и нарушения, происходящие в них, в свою очередь, ведут к изменению системы в целом. Система психической адаптации характеризуется открытостью, динамичностью. Она находится в постоянном развитии. При нарушении функциональных возможностей такой системы возникает состояние психической дезадаптации.

Можно выделить три формы адаптации, каждая из которых может быть выражена у человека в разной степени и в разной степени приближает его к состоянию покоя и равновесия с окружающей средой.

- **Гипердинамическая** – происходит за счёт повышения физической нагрузки и выраженной двигательной активности (интенсивная физическая работа, ходьба, занятия спортом, танцами, рисованием и т. п.). Сброс напряжения достигается с помощью движений.
- **Гиперпсихическая** – осуществляется с помощью различных вариантов общения с другими людьми, в том числе опосредованного техническими средствами. Сброс напряжения осуществляется преимущественно за счет вербального самораскрытия, стабилизирующего психическое здоровье личности [22].
- **Гиперфагическая** – сопровождается выраженным повышением аппетита, желанием «заесть стресс». Сброс напряжения осуществляется за счет получения удовольствия другим способом.

Доминирующая форма адаптации устойчива в течение жизни. Она часто устанавливается сознанием самого человека. Диагностика преобладающей формы адаптации личности осуществляется, как правило, с помощью структурированной психологической беседы, в ходе которой выявляются характерные для данного человека способы реагирования в стрессовой ситуации. Полученный результат служит ориентиром для дальнейшего выбора способов коррекции стрессовых расстройств.

Стресс представляет собой, согласно Г. Селье, динамический процесс, имеющий ряд последовательных стадий или фаз:

1. Реакция тревоги – мобилизует защитные силы организма. В это время учащается дыхание, сердцебиение, повышается

давление, усиливается возбуждение. Внимание полностью фокусируется на стимуле, осуществляется повышенный контроль над ситуацией. В целом человек находится в состоянии повышенной напряженности и настороженности. Другие стимулы начинают игнорироваться. На этой стадии заканчивается большинство стрессов. Происходит это в том случае, если адаптивная функция на этом этапе выполнена и стрессор перестает действовать.

2. Стадия сопротивления – в этот период организм продолжает приспосабливаться к новой ситуации, происходит обращение к «резерву», помогающему справиться со стрессором. Первоначальная тревога почти полностью проходит, повышается работоспособность, уровень сопротивляемости организма существенно превышает обычный. На этом этапе человек способен решать такие задачи, которые в повседневных условиях не могут быть им решены (например, перепрыгнуть через высокий забор, поднять тяжелый предмет, не спать всю ночь и т. п.).

3. Стадия истощения – отражает последствия длительного или очень интенсивного воздействия стрессоров. Если такое воздействие затягивается, то происходит максимальная нагрузка на организм, нарушается физическое и психическое здоровье. Вновь возникает тревога. Снижается общая сопротивляемость организма, он становится ослабленным и уязвимым к болезням (например, человек начинает болеть в отпускной период из-за предваряющих отпуск стрессов на работе). Это связано с тем, что возможности организма не безграничны и при сильном и длительном воздействии они истощаются. На данной стадии начинаются психосоматические заболевания. Часто стресс является толчком для возникновения болезней, опасных для жизни человека.

Г. Селье проводил аналогию между тремя фазами стресса и этапами жизни человека: детством, зрелостью и старостью. Большинство стрессов заканчиваются уже на первой стадии, что способствует мобилизации организма и решению возникшей проблемы. Однако при более длительном воздействии стрессора у человека диагностируются четкие признаки стрессового напряжения. Стресс может принимать хроническую форму.

Шеффер выделяет 15 признаков стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Частые ошибки в работе.
3. Ухудшение памяти.
4. Частое возникновение чувства усталости.

5. Мысли часто «улетучиваются».
6. Периодические боли (голова, спина, область желудка).
7. Повышенная возбудимость.
8. Очень быстрая речь.
9. Отсутствие радости от работы.
10. Потеря чувства юмора.
11. Увеличение числа выкуриваемых сигарет.
12. Обращение к алкоголю.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Потеря аппетита, вкуса к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

В целом симптомы стресса можно разделить на группы: когнитивные, эмоциональные, поведенческие, физиологические.

Когнитивные – ухудшение восприятия, снижение концентрации внимания, ослабление кратковременной и долговременной памяти, потеря инициативы, постоянные негативные мысли, импульсивность мышления, поспешность в принятии решений.

Эмоциональные – раздражительность, беспокойство, болезненная мнительность, подверженность приступам гнева, неудовлетворенность работой, резкое снижение степени удовлетворенности личности жизнью, депрессия.

Поведенческие – ухудшение взаимоотношений в семье, нерациональное распределение времени, чрезмерная занятость, интенсивное курение, употребление алкоголя, пренебрежение отдыхом, возникновение речевых проблем, уклончивость в поведении и пр.

Физиологические – головные боли, сердцебиение, утомление, спазмы, обмороки, частые простудные заболевания, грипп, инфекции и пр.

Таким образом, приходим к выводу о том, что небольшие стрессы полезны для личности, так как они позволяют ей мобилизоваться и в короткий срок осуществить необходимую деятельность, используя возможности и резервы своего организма. Длительные же и интенсивные стрессы увеличивают опасность нарушения физического и психического здоровья человека, ведут к разрушительным последствиям для организма, вплоть до летального исхода.

1.4. Виды стресса

Классификация стресса с точки зрения специфики воздействующего фактора позволяет подробнее изучить особенности стресс-реакций и подготовить программы психологической реабилитации при его возникновении.

Американский учёный Р. Лазарус различает два вида стресса: психологический и физиологический. Критерием разделения на эти виды служат характеристики действующих стимулов, механизм возникновения и характер ответной реакции [3]. В таблице 1.2 отражены основные характеристики этих видов стресса.

Таблица 1.2

Виды стресса и их характеристика

Критерий разделения	Вид стресса	
	Психологический	Физиологический
Характеристика стимула	отличается высокой значимостью для личности	имеет биологическую значимость для организма
Характер воздействия стимула	не всегда воздействует непосредственно	воздействует на организм непосредственно (контактно)
Характер ответных реакций	индивидуальны, трудно предсказуемы, зависят от ряда личностных и ситуативных факторов	высоко стереотипны, осуществляются с помощью висцеральных и нейрогуморальных механизмов

Физиологический стресс может вызываться максимальными или минимальными воздействиями стрессора. Например, начать чрезмерные физические нагрузки – значит вызвать стресс, резко бросить заниматься спортом – тоже вызвать стресс. Любое токсическое вещество (никотин, алкоголь, лекарство, непривычный продукт и др.), поступающее в организм в большом количестве, способно спровоцировать стресс-реакцию. Физиологический стресс может вызываться высокими или же низкими температурами, перееданием или голодом, болевыми стимулами или полным отсутствием воздействий, переизбытком или недостатком кислорода, кровопотерей, болезнью, радиацией и другими факторами.

Психологический стресс возникает вследствие воздействия различных психологических стимулов на психику человека. Его можно разделить на информационный и эмоциональный. Инфор-

мационный стресс возникает при информационной перегрузке, при необходимости выполнения работы в высоком темпе, с высокой ответственностью за результат, в ограниченный строгими временными рамками период (например, работа авиадиспетчера). Эмоциональный стресс возникает в ситуации обиды, конфликта, угрозы, опасности для собственной жизни или жизни окружающих и т. п. Р. Лазарус [4].

Кроме того, выделяют и другие виды стресса, например организационный, профессиональный, спортивный, экзаменационный, травматический. Разделяют также стрессы повседневной жизни и стрессы, возникающие в экстремальных ситуациях [38, 69]. В экстремальных ситуациях, как правило, пострадавшими оказываются несколько человек или целая группа людей.

Травматический стресс вызывается психотравмой. Психотравма — крайне сильный источник стресса, выходящий за пределы области обыкновенного человеческого опыта, который очень неприятен и вызывает симптомы страдания почти у каждого человека. Психотравмы делятся по характеру воздействия психотравмирующего фактора — на первичные и вторичные, по массовости поражения — на индивидуальные и коллективные. Первичная психотравма — та, которая получена непосредственно самим субъектом; вторичная (опосредованная) психотравма представляет собой стрессовую реакцию на описание травматических событий, происходящих с другими людьми. Такой психотравме могут быть подвержены родственники пострадавшего, ликвидаторы последствий чрезвычайных ситуаций; слушатели радиопрограмм, читатели прессы, зрители телевизионных программ, в которых освещаются какие-либо трагические события, понесшие за собой смерть и разрушение.

Можно выделить четыре основных характеристики психотравмы: осознаваемость произошедшего события; его внешний источник; нарушение привычного образа жизни; переживаемое ощущение ужаса, бессилия и беспомощности [53].

Психотравма приводит к крушению трёх базовых иллюзий человека, выполняющих роль психологической защиты в условиях повседневности: иллюзии бессмертия, согласно которой он считает окружающий мир безопасным и толерантным; иллюзии простоты устройства мира, согласно которой этот мир ему понятен и иллюзии справедливости, согласно которой он знает, как ему поступить. Разрушение иллюзий приводит к возникновению сильных нега-

тивных эмоций и переживаний [60]. Психотравму часто называют термином «Событие», при этом в некоторых психологических опросниках данный термин пишется с большой буквы, в силу значимости происходящего и огромном его влиянии на всю последующую жизнь человека.

Выделяют различные виды психотравмирующих воздействий [35]. Специфические особенности психотравмы и степень её опасности для психики человека, по А. Хусейну, определяются реальностью угрозы жизни или серьезных повреждений, степенью вовлеченности в событие, величиной опасности для близких людей, реальной степенью опасности ситуации для самого пострадавшего субъекта; реакцией значимых людей на травматическое событие.

Психологически значимые характеристики травматического стрессового события, по А. В. Смирнову, – противоречие базисным убеждениям человека, связанным с его личностью, пересмотр которых воспринимается как угроза существованию; неожиданность (как объективная, так и субъективная, когда человек в силу отрицания не допускал возможности события); непоправимость происшедшего.

В. В. Ковалёв выделил психотравмирующие факторы, оказывающие негативное влияние на психику детей:

1. Шоковые психические травмы (нападение животного, удар грома и др.):

- внезапны;
- отличаются большой силой;
- представляют угрозу жизни и благополучию личности.

2. Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия (болезнь или утрата близкого человека и др.):

- имеют особую психологическую значимость для личности.

3. Хронически действующие психотравмирующие ситуации (насилие в семье, конфликты и др.):

- затрагивают ценностные ориентации личности.

4. Факторы эмоциональной депривации (изоляция ребёнка от матери и др.):

- препятствуют формированию привязанности и нарушают её развитие.

Виды психотравмирующих факторов, по Д. Н. Исаеву:

1) страх войны, экологических бедствий, переживание природных и промышленных катастроф;

- 2) страдания из-за национальной вражды и экономических контрастов;
- 3) переживания из-за миграции, утраты социального статуса;
- 4) страх нападения, издевательств, преследований;
- 5) переживания, связанные с поступлением в школу (у детей) или в другие учреждения, трудности освоения профессии, страдания из-за отвержения со стороны соучеников или сотрудников (у взрослых);
- 6) травматизация, обусловленная отрывом от близких людей;
- 7) переживания искажённого внутрисемейного общения;
- 8) переживания при неправильном воспитании;
- 9) страдания из-за антагонистических отношений между членами семьи, недостатка душевной теплоты, жестокости, сексуального насилия и пр.

Составляющие переживания психотравмы, по И. Ялomu: страх, тревога (в том числе, тревога небытия в той или иной форме), бессмысленность, изоляция, чувство вины, фиксация на прошлых воспоминаниях и переживаниях.

М. М. Решетников описал динамику психофизиологического состояния лиц, получивших психотравму:

1. Витальные реакции (5–15 мин).
2. Сверхмобилизация (2–5 час).
3. Психофизиологическая демобилизация (до 3-х сут.).
4. Этап отдалённых последствий (неопределённо долго).

Психологическая реакция на травму, по М. М. Решетникову, представляет собой отдельный важный компонент общей реакции на травматический стресс:

1. Фаза шока. Содержит 2 компонента:
 - а) угнетение активности, нарушение ориентировки, дезорганизация деятельности;
 - б) отрицание произошедшего.
2. Воздействие. Характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия.
3. Фаза нормального реагирования. 2 варианта:
 - а) отреагирование, принятие реальности, адаптация к изменённым обстоятельствам;
 - б) фиксация на травме и хронификация постстрессового состояния.

Стадии формирования постстрессовых нарушений при воздействии психотравмирующего фактора представлены на рис. 1.1.

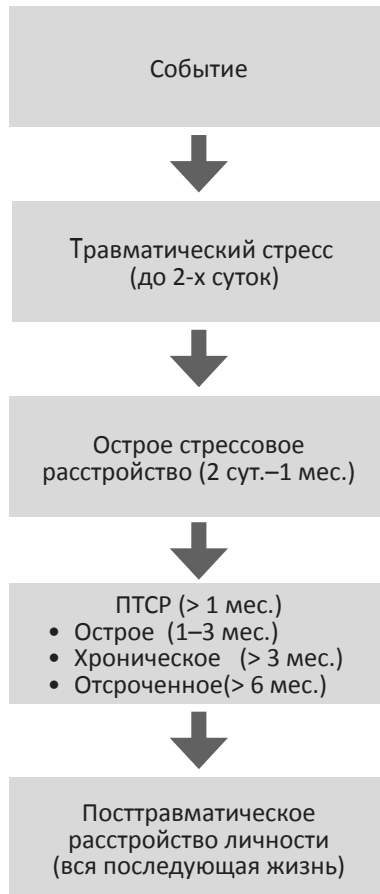


Рис. 1.1. Стадии формирования посттравматических нарушений

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – характерный симптомокомплекс, развивающийся после перенесенной психотравмы. Это состояние, которое возникает у человека, перенесшего стрессовые события угрожающего или катастрофического характера. Оно возникает в том случае, если на фазе нормального реагирования не произошло эмоционального отреагирования, принятия реальности, адаптации к жизни в новых условиях, а произошла фиксация на Событии и хронификация стресса. Представ-

ления о ПТСР развивали Да Коста, Э. Крепелин, Х. Оппенгейм, Д. Майерс, А. Кардинер, Р. Гринкер, Ю. Шпигель и другие авторы. В разное время ПТСР давали разные названия: «солдатское сердце», невроз пожара, травматический невроз, снарядный шок, хронический военный невроз, военный невроз, посттравматическое стрессовое расстройство. Так, Кардинер описал симптоматику **хронического военного невроза** следующим образом: наличие у человека повышенной возбудимости, раздражительности, фиксация на травматическом событии и на том, что с ним связано, предрасположенность к неуправляемым агрессивным реакциям, уход от реальности, безудержный тип реагирования на внезапные раздражители.

В конце XX века американцы столкнулись с массовыми негативными последствиями военных действий у воинов Вьетнама, что послужило толчком к подробному описанию негативных последствий военного травматического стресса, научной систематизации таких представлений и внесению PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) в Международную классификацию болезней в качестве одного из заболеваний, предполагающего выраженность нескольких групп симптомов (рис. 1.2). С этого времени последствия воздействия различных видов психотравмирующих факторов в виде ПТСР стали активно исследоваться как медиками, так и психологами.

Опишем симптомы ПТСР более подробно. **Симптомы повторного переживания или вторжения** включают навязчивые воспоминания о Событии, повторяющиеся сны о Событии, ночные кошмары, диссоциативную симптоматику (раздвоенность бытия личности: существование в двух параллельных мирах); диссоциативные вспышки видений (флэшбеки), физиологическое реагирование (возникновение спазмов, болей) при воздействии ключевых стимулов, напоминающих о Событии, возникновение психологического дистресса при воздействии ключевых стимулов, символизирующих Событие.

Симптомы избегания включают избегание мыслей, чувств, разговоров, связанных с травмой; избегание мест, занятий, людей, пробуждающих воспоминания о травме; неспособность вспомнить важные моменты травматического события, снижение интереса к значимым ранее видам деятельности, суженность сферы аффектов, ограничение переживания собственного будущего.

Симптомы гиперактивации включают бессонницу, раздражительность, беспричинные вспышки гнева, трудности

концентрации внимания, преувеличенную реакцию испуга, сверхбдительность, активацию физиологических реакции при происходящих событиях, напоминающие травму [58]. Диагностика симптоматики ПТСР осуществляется с помощью специализированных опросников.

Вторичные симптомы ПТСР включают депрессивные состояния, тревожность, аддиктивное поведение, предполагающее алкоголизацию, наркотизацию, токсикоманию, прием различных лекарственных препаратов, асоциальное поведение, психосоматические расстройства, нарушение чувства времени, нарушение эго-функционирования.



Рис. 1.2. Симптомы ПТСР

М. Ш. Магомед-Эминов объясняет механизмы формирования безаффектных образов и безобразных аффектов при ПТСР. Он пишет, что в обычной жизни образ и аффект присутствуют вместе. В то время как вследствие травматической ситуации связь между ними может разрываться. Так, при безаффектном образе аффект редуцируется, остаётся только образ. В таком случае мы имеем эмоциональную анестезию пострадавшего.

Аффект может отщепляться от образа путем изоляции или вытеснения с последующим замещением. Оторванный аффект может перемещаться с одного объекта на другой. Формы проявления безобразного аффекта по М. Ш. Магомед-Эминову:

- беспричинная тревога, гнев, тоска, печаль, ярость, состояние подавленности, апатия и пр.;
- перемещение аффекта на другого человека с помощью механизма замещения;
- институциональная трансференция – перемещение аффекта на организации и учреждения;
- отреагирование аффекта путём поиска врага, обидчика, виновника;
- аффективно-агрессивные реакции – импульсивное разрешение аффекта, не контролируемое самим субъектом [46].

Выделяют ряд факторов, влияющих на риск возникновения ПТСР у военных:

- факторы риска добоевого периода жизни;
- семейное положение (холост, разведен, вдовец);
- наличие и вид акцентуации характера;
- индивидуальная склонность к наркотизации и асоциальному поведению;
- субъективная установка на военную службу;
- отягощенность наследственности психической патологией;
- факторы риска боевого и послебоевого периода жизни;
- длительность участия в боевых действиях;
- изменение системы отношений;
- личностная значимость боевого опыта и способность к его ассимиляции;
- наличие социальной поддержки;
- трудности адаптации к мирной жизни.

М. Хоровитц выделяет фазы развития ПТСР у детей:

- 1) **Отчаяние** – острая тревога без ясного осознания значимости произошедшего;
- 2) **Отрицание** – бессонница, амнезия, реакции ухода, соматические симптомы;
- 3) **Навязчивость** – взрывные реакции, эмоциональная лабильность, гипервозбудимость;
- 4) **Прорабатывание** – понимание причин травмы;
- 5) **Завершение** – новые планы на будущее.

Итак, стрессовые ситуации происходят в жизни современного человека достаточно часто и имеют разную специфику. Знание особенностей воздействующих стрессоров, механизмов и стадийности протекания стрессов позволит психологу лучше диагностировать наличие стрессового расстройства, степень его развития, диагностировать возможные последствия стресса у конкретной личности или целой группы лиц.

1.5. ЛИТЕРАТУРА К МОДУЛЮ 1

1. *Анцыферова, Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–16.
2. *Бодров, В. А.* Информационный стресс: учеб. пособие для вузов [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
3. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. *Бреус, Е. Д.* Представления о себе и партнере как детерминанты деструктивного педагогического общения [Текст] / Е. Д. Бреус // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – Т. 13. – № 4. – С. 26–29.
5. *Бреус, Е. Д.* Уровень выраженности оптимизма у взрослых и особенности их поведения в конфликтной ситуации [Текст] / Е. Д. Бреус // Российский психологический журнал. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 34–40.
6. *Бреус, Е. Д.* Ценностные основания особенностей реагирования в ситуациях конфликтного взаимодействия [Текст] / Е. Д. Бреус / Категория смысла в философии, психологии, психотерапии и в общественной жизни: Материалы Всероссийской психологической конференции с международным участием. Российское психологическое общество; Факультет психологии Южного федерального университета совместно с Восточно-Европейским институтом психоанализа (ВЕИП); Европейской конфедерацией психоаналитической психотерапии (ЕКПП) и Европейской Ассоциацией психологического Консультирования (ЕАК). – 2014. – С. 26–27.
7. *Бурлачук, Л. Ф.,* Психология жизненных ситуаций: учебное пособие [Текст] / Л. Ф. Бурлачук [и др.]. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
8. *Бурлачук, Л. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии в психологической теории ситуаций [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 5–18.
9. *Василюк, Ф. Е.* Проблема критической ситуации [Текст] / Ф. Е. Василюк / Психология экстремальных ситуаций: хре-

- стоматия. / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Минск.: Харвест, 1999. – С. 39–83.
10. *Гришина, Н. В.* Психология социальных ситуаций [Текст] / Н. В. Гришина / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – С. 8–25.
 11. *Джанерьян, С. Т.* Потеря работы: жизненное событие и ситуация [Текст] / С. Т. Джанерьян // Психологический вестник РГУ. – 1996. – Вып. 1. – Ч. 2. – С. 272–282.
 12. *Зинченко, Е. В.* Психология личности в кризисных ситуациях [Текст]. Методические указания к спецкурсу / Е. В. Зинченко. – Ростов-на-Дону, 2006. – 32 с.
 13. *Зинченко Е. В.* Самораскрытие и психическое здоровье личности [Текст] / Е. В. Зинченко // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2005. – № 7 (51). – С. 98–99.
 14. *Келли, Дж.* Теория личности. Психология личных конструктов [Текст] / Дж. Келли / пер. с англ. А. А. Алексеева. – СПб.: Речь, 2000.
 15. *Китаев-Смык, Л. А.* Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – С. 368.
 16. *Коржова, Е. Ю.* Развитие личности в контексте жизненной ситуации [Текст] / Е. Ю. Коржова / Психология социальных ситуаций : хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – С. 279–285.
 17. *Кризисная психология. Справочник практического психолога* [Текст] / сост. С. Л. Соловьёва. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
 18. *Купер, К. Л.* и др. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение [Текст] / К. Л. Купер [и др.]: пер.с англ. – Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 336 с.
 19. *Лебедев, В.* Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. Лебедев / Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Минск.: Харвест, 1999. – С. 84–134.
 20. *Леонов Н. И.* Конфликтология: учеб. пособие [Текст] / Н. И. Леонов. – 2-е изд. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. – 232 с.
 21. *Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России.* Мате-

- риалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 35-летию ОГУ / под ред Л. И. Дементий. – Омск.: Изд-во Омского гос. ун-та, 2009 – 394 с.
22. *Магнуссон, Д.* Требуется: психология ситуаций [Текст] / Д. Магнуссон // Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – С. 153–159.
23. *Магомед-Эминов, М. Ш.* Трансформация личности [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998. – 496 с.
24. *Малкина-Пых, И. Г.* Экстремальные ситуации [Текст]: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 958 с.
25. *Наенко, Н. И.* Психическая напряженность [Текст] / Н. И. Наенко. – М.: МГУ, 1976. – 112 с.
26. Организация диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях: методические рекомендации [Текст] / авторы-составители: А. А. Осипова [и др.]. – Ростов-на-Дону, 2001. – 106 с.
27. *Осипова, А. А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях [Текст] / А. А. Осипова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
28. *Осухова, Н. Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Социальная работа» [Текст] / Н. Г. Осухов. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
29. *Прайс, Р.* Ситуации риска [Текст] / Р. Прайс / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер, 2001. – С. 354–363.
30. *Пушкарев, А. Л.* Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия [Текст] / А. Л. Пушкарев [и др.]. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. – 128 с.
31. *Ромек, В. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек [и др.] – СПб.: Речь, 2005.
32. *Росс, Л., Нисбет, Р.* Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии [Текст] / Р. Росс, Р. Нисбет / Пер.с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 429 с.

33. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
34. *Столяренко, А. М.* Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов [Текст] / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – С. 552–573.
35. *Тарабрина, Н. В.* Психология посттравматического стресса. Теория и практика [Текст] / Н. В. Тарабрина; под ред. А. Л. Журавлева. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 305 с.
36. *Филлипов, А. В.* Ситуация как элемент психологического теста [Текст] / А. В. Филлипов, С. В. Ковалев / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – С. 119–133.
37. Человек в трудной жизненной ситуации: материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е. А. Петровой. – М., 2004. – 260 с.
38. *Чувин, Б. Т.* Человек в экстремальной ситуации [Текст] / Б. Т. Чувин. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 352 с.
39. *Шапарь, В. Б.* Психология кризисных ситуаций [Текст] / В. Д. Шапарь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 452 с.
40. *Шкурко, Т. А.* Актуальные вопросы теории и практики психологической помощи личности в трудной жизненной ситуации [Текст] / Т. А. Шкурко [и др.] // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6. – № 4. – С. 25–28.

1.6. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 1

1. Чем отличается среда и ситуация?
2. Какую роль играет личность в ситуации?
3. Какие классификации ситуаций Вы знаете?
4. Чем характеризуются кризисные ситуации?
5. Что такое организационный стресс?
6. Чем отличается физиологический и психологический стрессы?
7. Какие разновидности психологического стресса Вы знаете?
8. Каковы особенности проявления стресса на разных уровнях: когнитивном, эмоциональном, поведенческом?
9. В чем заключаются физиологические проявления стресса?
10. Чем характеризуются различные стадии протекания стресса?
11. Как связаны между собой стресс и адаптация?
12. Какие виды адаптации Вы знаете?
13. Что такое травматический стресс?
14. Какие бывают психотравмы?
15. Какие группы симптомов включает в себя ПТСР?

1.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 1

ЗАДАНИЕ 1. ТЕМА «ВИДЫ СИТУАЦИЙ»

Пользуясь предложенной литературой, составить таблицу классификации ситуаций на основе исследований отечественных и зарубежных психологов; следует составить сводную таблицу классификации ситуаций по различным основаниям с указанием автора, данного им определения ситуации, предлагаемого автором критерия классификации (или нескольких критериев), видов ситуаций, их характеристик, используемых в каждом случае литературных источников.

Таблица 1.3

Образец оформления таблицы к заданию по модулю 1

№	Критерий выделения	Виды ситуаций	Характеристики ситуаций	Автор	Источник
1	Требуемая активность, позитивность достигаемого результата	А) нормальные Б) паразитические В) экстремальные Г) гиперэкстремальные	А) не создают трудностей и опасностей, требуют обычной активности. Как правило, заканчиваются позитивно Б) вызывают сильное внутренне напряжение, способны приводить личность к неудачам В) отличаются возникновением предельного напряжения и перенапряжения; ставят перед личностью большие объективные психологические задачи. В случае их возникновения резко снижается вероятность успеха, возрастает риск отрицательных последствий Г) предъявляют требования, превышающие способности; приводят к значительному нарастанию внутреннего напряжения, нарушениям обычного поведения и деятельности; имеют опасные для жизни человека последствия	А. М. Столяренко	5

ЗАДАНИЕ 2. ТЕМА «ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕИЙ ПОДХОД К ПСИХОТРАВМЕ И ПТСР»

Написать реферат, в котором раскрыть взгляд на психотравматизацию личности в одном из психотерапевтических подходов: поведенческой, когнитивной, психодинамической, клиентцентрированной, гештальт-терапии, интегрированная трансперсональной, семейной, катативно-имагинативной психотерапии, эриксоновском гипнозе, НЛП. В реферате следует описать основные задачи и принципы психотерапевтической работы с ПТСР в русле выбранного подхода.

МОДУЛЬ 2. НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

2.1. Общая характеристика физиологических и психологических последствий стресса

Большинство стрессов заканчиваются на ранней стадии, что способствует психической и физиологической мобилизации организма, улучшению продуктивности деятельности и успешному решению поставленной задачи. То есть организм успешно адаптируется к создавшейся ситуации.

Однако частые и длительные стрессы изматывают организм, отрицательно влияют на психическое и физическое здоровье человека, вызывая невротические расстройства и ряд психосоматических заболеваний.

Стресс могут вызвать как негативные, так и позитивные факторы. Механизм протекания стресса аналогичен в обоих случаях. При этом очень сильный стрессовый фактор может привести организм даже к летальному исходу. Возникший при этом стресс отличается моментальным течением. Он быстро проходит все три фазы. Организму не хватает резервных возможностей для полноценного сопротивления, что приводит его к разрушению.

Одно из главных телесных проявлений стресса – напряжение мышц. Ведь сам термин «стресс» переводится дословно как напряжение. Когда человек испытывает сильные эмоции, то у него непроизвольно возникает напряжение определенных групп мышц. Если он пытается сдерживать свои чувства, не проявлять их во внешнем плане, то это напряжение не получает необходимой разрядки. Вместо направленности энергии на преодоление внешних трудностей и препятствий человек обращает её на самого себя и делает для себя то, что предназначено окружающей среде. То есть человек проецирует собственные негативные эмоции на свое тело. Это можно назвать ретрофлексией (поворотом на себя).

Возникшее таким образом напряжение остается в мышцах на длительное время, как бы замораживается в них, становится хроническим. Поэтому можно говорить, что стрессы имеют телесные следы в виде участков стойкого напряжения мышц, что, несомненно, требует обучения навыкам их расслабления [27].

У каждого человека существует определённый «набор» привычных отрицательных эмоций, обусловленный его темперамен-

тальными особенностями и чертами характера. Другими словами, в различных кризисных ситуациях у одного индивида на стресс откликаются одни и те же группы мышц. Это приводит к возникновению в них хронического напряжения. Существование такого напряжения, как правило, не осознаётся самим человеком, однако оно влияет на его осанку, походку и также обуславливает возникновение определённых психосоматических расстройств. Вызванное стрессами мышечное напряжение является источником постоянной астении, снижая общий жизненный тонус и работоспособность человека.

Типичные мышечные напряжения и связанные с ними боли

1. Напряжение мышц, сжимающих челюсти. Его появление вызвано тем, что в моменты неприятных переживаний человек непроизвольно сжимает зубы. С хроническим напряжением этой группы мышц связаны головные боли, локализирующиеся в височной области.

2. Напряжение шейных мышц. Приводит к появлению головокружений, головных болей. Последние нередко проявляются как ощущение сдавливающей голову «каска». Тяжесть в шейно-затылочной области нередко сочетается с повышением артериального давления. В дальнейшем это может привести к артериальной гипертензии. С напряжением мышц шеи связано и возникновение спазмов горла («перехватывание» голоса в моменты волнений, ощущение «комка» в горле).

3. Напряжение мышц в области грудной клетки, вызванное бурными эмоциями, служит распространенной причиной сердцебиения, болей в области сердца. Такие напряжения могут также затруднять дыхание (у человека возникает чувство «нехватки воздуха», ограничивается глубина вдоха), что может привести к возникновению бронхальной астмы.

4. Участки хронического напряжения мышц передней брюшной стенки вызывают появление болей в желудочно-кишечном тракте.

5. Связанное со стрессами напряжение мышц, окружающих позвоночник, может провоцировать обострения остеохондроза. С мышцами рук и ног связаны отдаленные, так называемые мышечно-тонические проявления остеохондроза позвоночника.

6. Напряжение мышц области таза может приводить к возникновению сексуальных проблем.

Для избегания неблагоприятных последствий стрессов человеку необходимо управлять организмом: правильно расслаблять мышцы, снимать мышечное напряжение и регулярно применять этот навык в своей повседневной жизни. В данном случае полезными и действенными оказываются не столько лекарственные препараты, сколько релаксационные техники, а также психологические и психотерапевтические методы воздействия, снимающие отдельную симптоматику стресса (тревожность, агрессивность и пр.), улучшающие психическое состояние человека в целом. К таким методам воздействия можно отнести арт-терапию, танцевальную терапию, психодраму, гештальттерапию, НЛП, трансперсональные техники и другие виды психотерапевтических методов [20, 27, 49, 64, 78]. Данные методы успешно используются в психологической работе со стрессами разного вида.

2.2. Невротические и психосоматические расстройства как следствие стресса

Невротические и психосоматические расстройства характерны для третьей стадии стресса (по Селье), когда организм перестает выдерживать действие стрессора и значительно снижает сопротивляемость ему.

Неврозы – психогенные нервно-психические расстройства, возникающие под влиянием психотравмирующих факторов. Психологическим фактором при неврозе является переживание личностью невротического конфликта. Неврозы – обратимые расстройства, при которых отсутствует органическое поражение головного мозга.

Различают три формы невроза: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний. При неврастении повышенная возбудимость сочетается с быстрой истощаемостью. Для таких клиентов характерно неустойчивое настроение с преобладанием депрессивного компонента. Их сновидения отличаются поверхностностью и тревожностью. Часто неврастения сопровождается головными болями, нарушениями желудочно-кишечного тракта, нарушениями сексуальных функций.

Истерические состояния сопровождаются слезливостью, обмороками, тошнотой, судорогами, рвотой. При истерии у человека могут возникать двигательные расстройства, тики, параличи, нарушения слуха, зрения, речи (беззвучие, немота). Истерию как вид невроза трудно диагностировать, так как такие неврозы очень сходны с заболеваниями. По мнению И. Павлова, к истерии склонны люди «художественного типа», которые с раннего детства отличаются впечатлительностью, ранимостью, внушаемостью, демонстративностью.

Для неврозов навязчивых состояний характерны общевротические проявления (раздражительность, утомляемость, нарушения сна, вегетативные нарушения) в сочетании с фобиями (страх заразиться болезнью, потерять близкого, страх одиночества, страх преследования и др.). Иногда человек понимает, что возникающие у него страхи не имеют оснований, но не может от них избавиться. Поэтому он начинает вырабатывать своеобразные «защитные ритуалы», представляющие собой определенное сочетание вербальных высказываний и невербальных действий [21]. Как считал

И. Павлов, невроз навязчивых состояний чаще возникает у людей «мыслительного типа».

Психосоматические заболевания – заболевания, которые возникают у человека под влиянием эмоционального напряжения, в том числе психических воздействий, испытанных им в прошлом или испытываемых в настоящем времени [27]. Механизм их возникновения достаточно сложен (рис. 2.1). Действующий стрессор вызывает эмоциональное напряжение, которое приводит к активизации нервных клеток. Постоянная активность нервной системы ведет к изменению сосудистой системы и, в конечном счете, к изменению внутренних органов. Возникают психосоматические проявления заболевания.

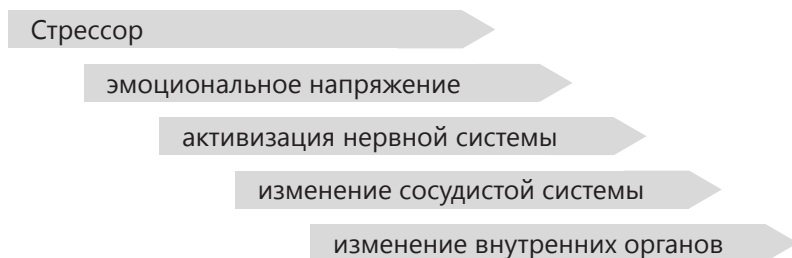


Рис. 2.1. Схема возникновения психосоматического расстройства

7 классических психосоматозов (Чикагская семёрка по Александру)

1. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Неспецифический язвенный колит.
3. Бронхиальная астма.
4. Гипертония.
5. Тиреотоксикоз.
6. Ревматоидный артрит.
7. Нейродермит.

Базисные конфликты, характерные для клиентов с психосоматикой:

- конфликт близости–дистанцирования;
- конфликт зависимости–независимости.

Для многих клиентов с психосоматикой характерны прямолинейность, независимость, высокое чувство долга, добросовестность,

ригидность, обидчивость. Однако для различных психосоматических заболеваний выделяют специфические особенности мотивационной сферы личности и типичные для неё противоречия. Рассмотрим более подробно эти представления на примере разных заболеваний.

Гипертония – интерперсональное напряжение между агрессивными импульсами и чувством зависимости (большой социальный контроль, нереализованная потребность во власти). У такой личности часто присутствуют противоречивые стремления: направленность на прямооту, откровенность и вежливость, учтивость, стремление избегать конфликтов.

Язва – потребность человека в защите, поддержке и опеке. Одновременно – сила, самостоятельность и независимость, к которым он стремится.

Бронхиальная астма – противоречие между желанием нежности и страхом перед ней. Конфликт «владеть–отдать». Часто истерический характер и неспособность выпустить гнев наружу, что приводит к приступам удушья.

Сахарный диабет – чувство хронической неудовлетворенности.

Нейродермит, псориаз – пассивность, проблемы с самоутверждением.

Язвенный колит – часто возникает после потери объекта и катастроф переживания. Заниженная самооценка, большая чувствительность к собственным неудачам, сильное стремление к зависимости и опеке.

Ревматоидный артрит – застывшая и преувеличенная позиция, демонстрация высокого уровня самоконтроля. Тенденция к самопожертвованию и преувеличенная потребность помочь окружающим, но эта помощь носит агрессивную окраску.

Коронарная болезнь (болезнь менеджеров) – характерна для активных и предприимчивых людей. Коронарный тип личности, предрасположенный к инфаркту миокарда – высокий уровень притязаний, выраженное влечение к достижению цели, стремление к конкурентной борьбе. Стремится сделать все быстрее и лучше всех, одержим этим стремлением. Постоянно напряжен, систематически преодолевает чувство усталости. В случае появления неконтролируемой ситуации, утрате контроля и самообладания может возникнуть ишемия [по 21]. .

Реакция личности на психосоматическое заболевание может быть разной. Б. А. Якубов выделяет такие типы личностной реак-

ции на заболевание: содружественная, спокойная, неосознаваемая, следовая, негативная, паническая, разрушительная. А. Е. Личко, Н. Я. Иванов придерживаются в своём делении типов акцентуаций. Они рассматривают гармонический, эргопатический, анизогнозический, ипохондрический, неврастенический, тревожный, апатический, меланхолический, сенситивный, эгоцентрический, паранояльный, дисфорический тип отношения к болезни.

Отношение клиента к своему заболеванию может быть двойственным. Традиционно болезнь сопровождается негативным отношением к ней больного. В этой связи выделяют восприятие болезни как угрозы (вызова), утраты, наказания. Однако есть и позитивная сторона: получение различного рода преимуществ от болезни (психологических, социальных, материальных), что позволяет человеку в некоторых случаях относиться к своей болезни положительно. Это реакция на болезнь как на выигрыш или избавление. С этой точки зрения, выделяют аггравацию (преувеличение имеющихся признаков заболевания), симуляцию (притворство, с помощью которого человек пытается создать мнение о наличии болезни) и диссимуляцию (скрывание от других самой болезни и её признаков).

Так как источником психосоматических заболеваний часто является психологический фактор, то психологическое воздействие, сочетающееся с медицинским (медикаментозным), способствует улучшению состояния клиента, приводит к устранению отдельных симптомов болезни.

2.3. Суицидальное поведение

Суицидальное поведение можно рассматривать как дезадаптивную реакцию личности на стрессовую ситуацию. То есть суицид возникает как следствие нарушения адаптации личности к среде. Согласно М. П. Гусаковой, можно выделить три типа представленности суицида: как уход от нормального решения проблемы; как некоторое приобретение человеком личностного смысла; как обретение нового опыта сознания и бытия [по 21].

Суицидальное поведение в психологии и медицине рассматривают как более широкий термин, чем суицид. Оно включает в себя суицидальные идеи (намерения), суицидальные попытки (покушение на собственную жизнь) и собственно самоубийство.

Суицидогенные реакции содержат аффективный и когнитивный компоненты. Когнитивный компонент включает мысли о бессмысленности существования, мучительности жизни. По В. Франклу, данное состояние можно назвать экзистенциальным вакуумом. Аффективный компонент включает само переживание: тревогу, обиду, апатию, безысходность, бессилие, вину, стыд.

Выделяют истинные и демонстративные суициды.

Характеристики истинного суицида

- 1) сознательное желание;
- 2) целенаправленность;
- 3) быстрое лишение себя жизни.

Суицид рассматривается как результат сложного взаимодействия различных факторов: психофизиологических, социокультурных и других. Он может явиться результатом значительных физических и эмоциональных перегрузок, психической незрелости личности, снижения её толерантности к стрессу.

Среди видов суицидов выделяют следующие:

- **Ассистированный** (так называемая эвтаназия) – добровольное самоубийство с привлечением другого человека в качестве помощника;
- **Индукцированный** – самоубийство, осуществлённое как следствие воздействия на субъекта какого-либо значимого лица;
- **Групповой** – одновременное самоубийство группы лиц по религиозным или иным мотивам;

- **Расширенный** – самоубийство, осуществляемое группой лиц по предварительному согласованию;
- **Кластерный** – самоубийство, обусловленное частыми сообщениями о суицидах в СМИ;
- **Институциональный** – самоубийство, обусловленное социальными нормами, принятыми в данном обществе или группе;
- **Рациональный** – самоубийство, инициируемое психически здоровым, но физически смертельно больным субъектом;
- **Ритуальный** – самоубийство, совершаемое на религиозной основе, под воздействием определённого религиозного ритуала, чаще в виде его кульминации;
- **Парный (двойной)** – самоубийство, осуществляемое одновременно или последовательно (с малой разницей во времени) двумя близкими людьми по предварительному договору;
- **Фаталистический** – самоубийство, совершаемое в результате усиленного контроля со стороны группы или другого субъекта;
- **Импульсивный** – неожиданное для окружающих самоубийство, осуществляемое преимущественно под воздействием алкогольного или наркотического опьянения субъекта;
- **Фокальный** – агрессивные действия, направляемые субъектом против самого себя, целью которых не является смерть, но которые представляют реальную угрозу для жизни.

Э. Шнейдман разделяет эготический, агенеративный и диадический виды суицидов. Э. Дюркгейм делит суициды на альтруистические (среди которых автор выделяет, в свою очередь, обязательный и факультативный), эгоистические, аномические [68].

К факторам, определяющим степень суицидальной готовности личности, относят:

- её индивидуально-психологические особенности (циклотичность, эмотивность, сенситивность, инертность или подвижность психических процессов, склонность к задержке аффектов, интернальный или экстернальный локус контроля, инфантильность, эгоцентризм, эмоциональную зависимость или независимость, адекватность уровня притязаний и др.);
- социально-демографические особенности субъекта (пол, возраст, профессия, семейное положение);
- экономическое и политическое состояние общества (война или мир, кризисный период);
- временной фактор (время года, недели, суток) и др.

В психологической помощи людям, склонным к суицидальному разрешению возникающих кризисных ситуаций, выделяют три стадии работы: превенцию, интервенцию и поственцию. Превенция ориентирована на профилактику суицидов, выявление риска суицидальной готовности; интервенция – на оказание медицинской помощи и психологической поддержки людям, совершившим суицидальную попытку; поственция предполагает тесную психореабилитационную работу с родственниками погибшего от суицида человека.

2.4. Аддиктивное поведение личности

Аддиктивное (зависимое) поведение является одним из возможных последствий перенесенного личностью стресса. Его связывают с желанием уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания различными способами. Реализуя аддиктивное поведение, личность находит альтернативные привычным способы удовлетворения актуальных потребностей. Аддиктивное поведение относят к разновидности девиантного поведения, предполагающего совершение поступков, которые противоречат нормам социального поведения в том или ином сообществе. К основным видам девиантного поведения относятся прежде всего преступность, алкоголизация и употребление наркотиков, а также суицидальное поведение, проституция [65].

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. *addiction* – зависимость) занимается аддиктология – наука о зависимостях [62]. Аддиктология изучает широкий спектр зависимостей: наркотическая, алкогольная, табачная, компьютерная, игровая (в том числе, компьютерные игры), пищевая, трудоголизм (работоголизм), фанатизм, аддикции отношений (любовные, сексуальные) и др. Человека, имеющего одну или несколько аддикций, называют аддиктом.

Остановимся подробнее на различных видах аддиктивного поведения личности. На основе критерия специфики средств ухода из реальности выделяют фармакологические (химические), субстанциональные (нехимические) и пищевые зависимости. К фармакологическим относят наркоманию, табакокурение, токсикоманию, алкоголизм, зависимость от лекарств. В качестве основных средств отвлечения от реальной жизни в данном случае выступают психоактивные вещества, изменяющие химические процессы, протекающие в организме и, как следствие, приводящие к изменению эмоционального состояния, возникновению галлюцинаций, уходу от насущных проблем и пр. Субстанциональные включают в себя созависимость, компьютерную, игровую зависимость и др. Уход в данном случае обеспечивается за счет изменения вида активности, осуществления включения в некий важный процесс (работу, игру, виртуальное общение, реализацию хобби и др.) В качестве средства аддикции могут выступать и люди (сексуальная зависимость), предметы (например, гаджет-аддикция – зависимость от

технических новинок, электронных игрушек, шопполизм – непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия), вызывающие различные эмоциональные состояния. Особняком стоят в этом ряду пищевые аддикции (переедание, недоедание), где средством реализации аддикций выступают определенные продукты питания или же зависимость от еды в целом.

Любые аддикции вызывают изменение эмоционального состояния личности, повышая интенсивность её переживаний. При этом переживания могут быть как положительными, так и отрицательными по своей модальности. Чем сильнее возникающие в ходе реализации аддиктивного поведения эмоции, тем сильнее выражена данная зависимость личности.

Так как каждый человек использует перечисленные выше средства для удовлетворения своих потребностей в реальной жизни, то в связи со сказанным выше возникает вопрос выделения критериев психической нормы и нормы поведения личности. К таким критериям психологи относят ряд важных характеристик, которые обеспечивают в целом адаптивные процессы в социальной среде, продуктивность деятельности личности и наличие у неё критичного восприятия: адекватное восприятие окружающей действительности, соответствующую возрасту зрелость чувств, соответствие между восприятием событий и эмоциональным отношением к ним, умение эффективно взаимодействовать с самим собой и социальным окружением, гибкость реализуемого поведения, наличие критического подхода к жизненным обстоятельствам, сформированное чувство идентичности, способность планировать и оценивать ситуацию и перспективы её развития.

Попытка объяснить аддиктивное поведение личности и механизмы его возникновения предпринималась в рамках разных психологических направлений [48]. Так, с точки зрения классического психоанализа, структура личности состоит из трех компонентов: Ид, Эго и Суперэго. Ид – бессознательное, наполненное энергией базовых влечений и инстинктов, в первую очередь – сексуальной и агрессивной. Суперэго – внутренняя система ценностей, социальных норм, этики. Формирующаяся в ходе воспитания. Эго связано с внешним миром, оно управляет Ид в соответствии с требованиями реальной жизни. Структура личности внутренне конфликтна. Личностный конфликт возникает, когда требования Эго, Ид и Суперэго противоречат друг другу и Эго не может рационально справиться

с этим конфликтом. В таком случае включаются защитные психологические механизмы. Если же и они не помогают, то личность начинает использовать объекты, способные отвлечь и утешить её, увести из реальности в мир иллюзий, где нет серьезных проблем. Постепенно она привыкает к ним и становится зависимой от них. Зависимое поведение З. Фрейд и его последователи объясняют через отклонения в стадиях сексуального развития личности. Например, для лиц, страдающих от переедания, курения, болтливости, злоупотребления лекарствами или спиртными напитками характерна фиксация на оральной стадии сексуального развития, которая длится от рождения до полутора лет и связана с получением оральных удовольствий. Наркоманию же психоаналитики относят к вариантам мастурбации, являющейся основной формой сексуальной активности в подростковом возрасте и относящейся к фаллической стадии психосексуального развития, протекающей с 3 до 6 лет.

С точки зрения эго-психологии Э. Эриксона, во время своей жизни личность проходит несколько универсальных стадий развития, каждая из которых наступает в определенное для нее время (так называемый критический период). Полноценно функционирующей личностью человек сможет стать только путем прохождения через все восемь стадий развития. Характерная же модель поведения человека зависит от того, каким образом, он будет решать кризисы на каждой стадии развития. Зависимое поведение является следствием неразрешенного конфликта «зависимость–независимость (автономность)». Кроме того, на возникновение зависимого поведения, с точки зрения эгопсихологии, существенно влияет проблема идентификации своего «Я».

Аддиктивное поведение, с точки зрения индивидуальной психологии А. Адлера, связано с её ключевым понятием: феноменом неполноценности как источником самосовершенствования. Для понимания поведения человека, согласно представителям таких теоретических взглядов, надо диагностировать, в чем именно человек чувствует себя неполноценным и выяснить, каким образом он преодолевает свою неполноценность, какие цели при этом он ставит. Аддиктивное поведение рассматривается как способ бегства от реальности, выбор которого вызван стремлением человека преодолеть свой комплекс неполноценности.

Аддиктивное поведение в рамках теории транзактного анализа (от англ. *transaction* – сделка) Э. Берна рассматривается сквозь призму психологических игр. Игра в транзактном анализе – это фор-

ма поведения личности, имеющая скрытый мотив, при реализации которого один из субъектов получает психологическое или другое преимущество перед другим. Аддиктивное поведение тоже является не чем иным, как психологической игрой. Например, употребление спиртного или наркотиков позволяет человеку манипулировать чувствами и действиями окружающих людей. При этом употребление химического вещества важно «не само по себе, а как некий процесс, ведущий к возникновению состояния похмелья».

С позиций гуманистической психологии К. Роджерса, предполагается, что объективная реальность не существует сама по себе, автономно от человека. Она сознательно воспринимается и интерпретируется человеком в данный отрезок времени, в его настоящем. Поэтому поведение человека следует рассматривать и понимать через призму его собственного субъективного восприятия и понимания действительности. Соответственно, на возникновение аддиктивного поведения, влияет субъективная способность постигать окружающую действительность.

Актуальным становится вопрос диагностики зависимости, определения её характерных признаков и разновидностей их проявления с целью возможной коррекции аддиктивного поведения в дальнейшем. Опишем более подробно наиболее распространенные аддикции.

Признаками сформированного трудоголизма можно назвать следующие: чрезмерно выраженное стремление к успеху, страх неудач и стремление к одобрению со стороны окружающих, страх оказаться профессионально некомпетентным, страх выглядеть хуже других в глазах руководства, постоянная фиксация мыслей на работе, отчуждение от друзей и семьи, замкнутость и автономность в системе собственных переживаний [28, 29, 33, 62]. О. Веснина выделяет несколько типов трудоголизма: «трудоголик для других», «трудоголик для себя», «успешный трудоголик», «скрытый трудоголик», «трудоголик-неудачник».

М. Орзак перечисляет симптомы интернет-зависимости, разделив их на физические (нарушение сна, появление регулярной головной боли, болей в спине, пренебрежение личной гигиеной, нерегулярное питание, сухость в глазах, синдром карпального канала) и психологические (улучшение самочувствия при нахождении перед компьютером, невозможность остановиться, увеличение времени нахождения за компьютером, ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером, ложь окружаю-

пцим о своей деятельности, пренебрежение семьёй и друзьями, возникновение проблем с работой или учебой). Интернет-зависимость является негативным следствием стремительного развития информационных технологий и порождает множество проблем в социальных взаимодействиях и семейных взаимоотношениях [12, 76].

Критериями диагностики ониомании являются внезапные непреодолимые, навязчивые, бессмысленные порывы что-нибудь купить; осуществление дорогих покупок, превышающих покупательскую способность; ненужные покупки (например, покупки нескольких одинаковых вещей «по акции»), существенное превышение запланированного времени на покупки. Как правило, шоппоголизм сопровождается появлением у аддикта серьезных финансовых проблем.

Ещё одним распространённым видом аддикций является лудомания (гемблинг). В. В. Зайцев, А. Ф. Шайдулина выделяют несколько последовательных фаз, характерных для поведения гемблеров и осуществляющихся циклично: фаза воздержания, фаза «автоматических фантазий», фаза нарастания эмоционального напряжения, фаза принятия решения, фаза вытеснения принятого решения, фаза реализации принятого решения [18].

К аддикциям относится и фанатизм: религиозный, политический, спортивный, музыкальный, национальный. Одной из аддикций, на которую психологи стали обращать пристальное внимание не так давно, стала спортивная зависимость (аддикция упражнений), которая может формироваться в спорте высших достижений, экстремальном спорте, спорте для здоровья. К. И. Тверезовский эмпирически подтвердил, что музыкальный фанатизм в подростково-юношеском возрасте тесно связан с особенностями «Я-концепции»: более негативным отношением к себе, большим расхождением «Я-реального», «Я-зеркального» и «Я-идеального» [70].

Религиозная зависимость предполагает вовлечение человека в секту. Признаки сект (М. Вебер, Э. Трельч, Р. Нибур, Г. Беккер): ограниченное количество приверженцев, неприятие норм и ценностей общества, претензии на исключительность, безусловность принятия конкретного вероучения, жестко фиксируемый характер членства в секте, суровость нравов и принятых наказаний, аскетизм, изоляцинизм, нетерпимость к инакомыслию. Согласно модели Дж. Лифтона, секта предполагает контроль окружающей обстановки, мистическое манипулирование, требование «чистоты», культ исповеди, «Святость науки», нагруженный язык, ценность доктрины выше отдельной личности, разделение существования [11, 15].

Выделяют и более частные виды аддикций:

– sms-аддикция (зависимость от sms-сообщений);

– крусадерство («идеологический авантюризм») – выискивание для себя

наиболее престижных и выигрышных дел и полное погружение в них;

– синдром Тоада – зависимость от веселого автовождения;

– ургентная зависимость – привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени

– состояние перманентной войны;

– духовный поиск и др. [62].

Особым видом аддикций, часто встречающимся в консультативной психологической практике, является аддикция отношений [23, 52, 71] (рис 2.2). Среди них выделяют любовную аддикцию, сексуальную аддикцию и аддикцию избегания. Любовная аддикция характеризуется тем, что объекту любви уделяется слишком много времени, отсутствует критичный анализ своего состояния, игнорируются потребности, возникающие вне зависимых отношений. Сексуальная аддикция характеризуется отсутствием контроля за сексуальным поведением, которое продолжается, несмотря на его негативные последствия. Аддикция избегания выражается в уходе от отношений, интенсивных контактов и интимных связей.



Рис. 2.2. Признаки аддикции отношений

В числе характеристик созависимой личности можно выделить низкую самооценку, навязчивое поведение в позиции «спасателя»; компульсивное контролирующее поведение; нечеткость психологических границ; поведение, обусловленное страхом, гневом; неясность восприятия чувств или же полный отказ от чувств; выраженные неадаптивные механизмы психологической защиты: рационализация, минимизация, вытеснение; наличие трудностей в принятии самостоятельного выбора. Выделяют следующие типы отношений: дистантные, близкие, симбиотические (запутанные), конфликтные, амбивалентные, дистанцированные (разорванные, сепарированные), прерванные (рис. 2.3) [48].



Рис. 2.3. Типы отношений

Формы созависимых отношений (рис. 2.4):

1) Я – часть Его. Он – моя жизнь. Без Него меня нет. В таком случае человек почти полностью подчиняет свои потребности и желания потребностям и желаниям близкого человека, стремится угодить ему во всем.

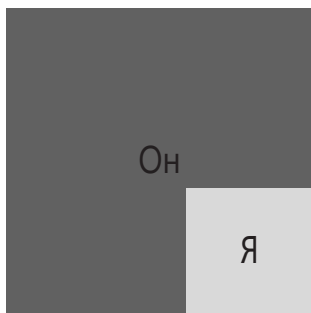
2) Он – часть меня. Без Меня он не сможет жить. Я живу для него. Я умнее и сильнее, компетентнее, чем он. В таком типе от-

ношений человек является наставником близкого человека и считает, что тот без него пропадет и не справится самостоятельно с решением поставленных задач.

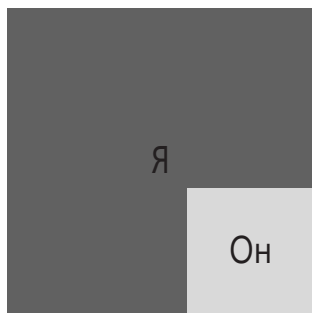
3) Я абсолютен, он ничтожен. Он – моя вещь, должен мне подчиняться. В таком типе отношений человек стремится подчинить другого, считая, что близкий человек не сможет существовать без него и сам по себе ничего особенного не представляет.

4) Он – мое зеркало. Он должен восхищаться мною и выражать любовь. В таком типе отношений человек жаждет восхищения и поклонения перед собственной красотой, умом, талантами и пр. качествами, которых, по его мнению, полностью лишен близкий человек.

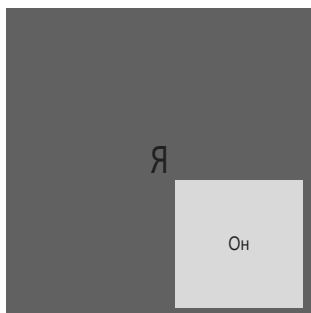
1. Я – часть Его. Он – моя жизнь. без Него меня нет



2. Он – часть меня. Без меня он не сможет жить. Я живу для него. Я умнее и сильнее.



3. Я абсолютен, он ничтожен. Он – моя вещь, должен мне подчиняться



4. Он – мое зеркало. Он должен восхищаться мною и выражать любовь.

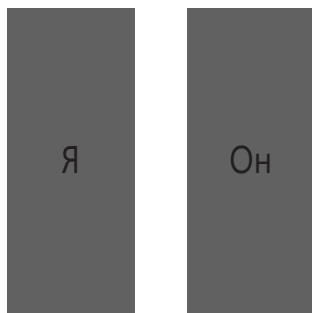


Рис. 2.4. Формы созависимых отношений

С созависимыми отношениями психологи успешно работают в контексте следующих психотерапевтических подходов: общей теории систем и теории коммуникации, транзактного анализа, терапии личностного роста, теории семейных систем, нарративного, стратегического, структурного подходов и подхода, ориентированного на решение проблем.

Треугольник Карпмана (см. рис. 2.5) является моделью реализации созависимых отношений, в которых жертва выступает пострадавшей стороной. Она крайне зависима, имеет низкую самооценку. Постоянно не довольна жизнью и своим положением. Спасатель предлагает помощь Жертве, которая в конечном итоге оказывается недооцененной и не вознагражденной по заслугам. Иногда Спасатель пытается сделать работу вместо Жертвы. Преследователь осуждает Жертву и Спасателя, являясь во всем виноватым. В созависимых отношениях все эти фигуры удовлетворяют потребности друг друга и не могут существовать друг без друга. При этом они могут иногда меняться ролями. Для изменения аддитивного поведения необходимо выйти из данной игры, «разорвать» треугольник.

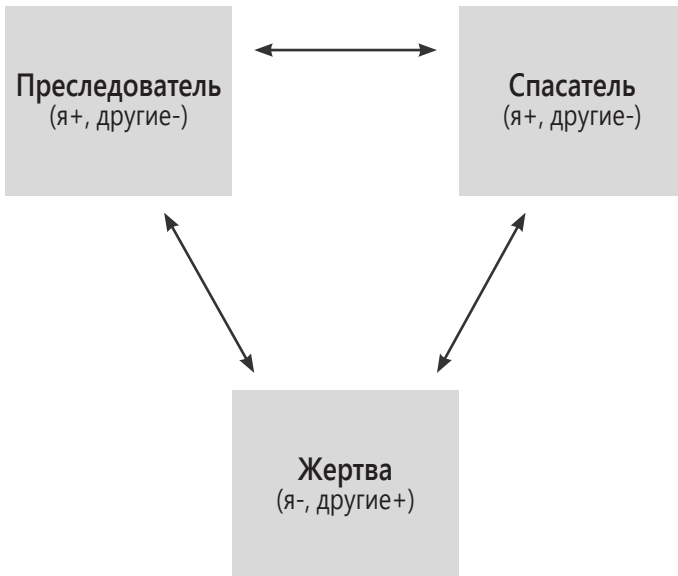


Рис. 2.5. Треугольник власти (спасательства) Карпмана

2.5. ЛИТЕРАТУРА К МОДУЛЮ 2

1. *Вершинин, М. В.* Психологическое консультирование жертв деструктивных культов [Текст] Методические материалы к мастер-классу / М. В. Вершинин // Экстренная психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях [Текст]: материалы IV Международной конференции Телефонов доверия 2–4 октября 2009 года / сост. Л. Г. Гончарова, О. А. Елдышова. – Астрахань: Агентство по делам молодежи Астраханской области, 2009. – С. 40–50.
2. *Войскунский, А. Е.* Актуальные проблемы зависимости от интернета [Текст] / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90–100.
3. *Дворкин, А. Л.* Сектоведение. Тоталитарные секты. Опыт систематического исследования. [Текст] / А. Л. Дворкин. – изд. 3-е. – Н. Новгород: Изд-во братства во имя св. князя Александра Невского, 2002.
4. *Зайцев, В. В.* Как избавиться от пристрастия к азартным играм [Текст] / В. В. Зайцев, А. Ф. Шайдулина. – СПб.: Изд. дом «Нева». – 2003. – 125 с.
5. *Зинченко, Е. В.* Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7. – № 2. – С. 42–46.
6. *Зинченко, Е. В.* Психология личности в кризисных ситуациях [Текст]. Методические указания к спецкурсу / Е. В. Зинченко. – Ростов-на-Дону, 2006. – 32 с.
7. *Зинченко, Е. В.* Созависимость у молодых женщин в связи с их личностными особенностями [Текст] / Е. В. Зинченко, О. С. Копцева // Человек в современном мире: тенденции и потенциальные возможности развития. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти академика российской академии образования Давида Иосифовича Фельдштейна. – Н. Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. – С. 111–113.
8. *Игумнов, С. А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы [Текст] / С. А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2007.

9. *Ильин, Е. П.* Психология риска [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012.
10. *Ильин, Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011.
11. *Короленко, Ц. П.* Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения [Текст] / Ц. П. Короленко // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии.* – 1993. – № 1. – С. 17–29.
12. *Манухина, Н. М.* Созависимость глазами системного терапевта [Текст] / Н. М. Манухина. – М.: «Класс», 2009. – 280 с.
13. *Михалкина, Е. В. и др.* Теория и практики управления человеческими ресурсами: опыт российский и украинских компаний [Текст]: монография / под общ. ред. Е. В. Михалкиной. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2014. – 320 с.
14. *Норвуд, Р.* Надо ли быть рабой любви? [Текст] / Р. Норвуд. – М.: Мирт, 1994. – 448 с.
15. Психология зависимости [Текст] / сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2007. – 592 с.
16. Руководство по аддиктологии [Текст] / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
17. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: коллективная монография [Текст] / Ю. В. Обухова [и др.]. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2016. – 320 с.
18. *Старшенбаум, Г. В.* Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей [Текст] / Г. В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 368 с.
19. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах [Текст] / сост. Н. А. Моховиков. – М.: Когито-Центр, 2001. – 569 с.
20. *Тверезовский, К. И.* Социально-психологические условия возникновения музыкального фанатизма в подростково-юношеском возрасте [Текст]: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2009.
21. *Уаинхолд, Б.* Освобождение от созависимости [Текст] / Б. Уаинхолд, Дж. Уаинхолд / пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма «Класс», 2008. – 224 с.

22. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» [Текст] / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – № 1. – С. 113–117.
23. Шкурко, Т. А. Актуальные вопросы теории и практики психологической помощи личности в трудной жизненной ситуации [Текст] / Т. А. Шкурко [и др.] // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6. – № 4. – С. 25–28.

2.6. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 2

1. Чем характеризуются истерия, неврастения и невроз навязчивых состояний?
2. Каковы составляющие суицидального поведения?
3. Каковы признаки истинного суицида в отличие от демонстративного?
4. Какие виды суицидов Вам известны?
5. Каковы факторы, определяющие суицидальную готовность личности?
6. Что такое интервенция, превенция и поственция суицида?
7. Кто такой аддикт?
8. Каковы особенности нормального поведения личности в отличие от аддиктивного?
9. Какие формы аддиктивного поведения Вы знаете?
10. Каковы признаки наличия трудоголизма?
11. Каковы проявления интернет-зависимости?
12. Что такое созависимость?
13. Какие черты характерны для созависимой личности?
14. Какие психосоматические расстройства Вы знаете?
15. Каков механизм возникновения психосоматического расстройства?

2.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 2

ЗАДАНИЕ 1. ТЕМА «Виды аддиктивного поведения личности»

Напишите реферат на тему, раскрывающую особенности проявления одного из видов аддиктивного поведения личности, в основе которого лежит нехимическая зависимость. В реферате рекомендуется осветить вопросы, касающиеся признаков возникновения данного типа аддикции, этапов и механизмов её формирования, её психопрофилактики и возможностей психокоррекции.

Примерные темы рефератов по модулю, с рекомендуемой литературой:

1. Интернет-аддикция [62, 76].
2. Труоголизм [29, 63].
3. Лудомания [57, 62].
4. Религиозная зависимость [1, 15, 65].
5. Созависимость [23, 48, 71].

ЗАДАНИЕ 2. ТЕМА «ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА»

Опишите одно из психосоматических расстройств. Раскройте связь его возникновения со стрессовыми факторами. Проведите обзор эффективных методов психокоррекции данного расстройства на основе психологических источников.

МОДУЛЬ 3. ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

3.1. Ресурсный подход к профилактике стрессовых расстройств

В условиях развития современного общества актуальными становятся вопросы, связанные с профилактикой стресса и его преодолением [41, 67]. Современная практика управления стрессом основана на мощной теоретической базе, сформированной в рамках междисциплинарного подхода. Особую роль в данной практике играют физиологические и психологические знания, базирующиеся на накопленном российском и зарубежном опыте. В последнее время широкое распространение в психологии, благодаря активному изучению проблемы стресса и способов его преодоления, получил ресурсный подход. Ресурсная теория предполагает необходимость предварительного получения, накопления и последующего распределения личностью различных ресурсов, в том числе, непосредственно в ситуации стресса. С. Хобфолл полагает, что значительная потеря ресурсов выступает механизмом, запускающим стресс – реакции, приводящие к значительному снижению субъективного благополучия личности в определенной жизненной сфере.

Э. Фромм выделяет три основных ресурса, которые помогают личности успешно преодолевать трудные жизненные ситуации: надежду, рациональную веру и душевную силу. При этом надежду он определяет как состояние бытия, способствующее жизни и развитию человека; веру – как отсутствие сомнений в своих реальных возможностях, основанную на жизненном опыте; стойкость – как способность противостоять искушению скомпрометировать веру и надежду, разрушив и преобразовав их в беспочвенный оптимизм и иррациональную веру [по 64].

Н. Е. Водопьянова делит ресурсы на диспозиционные (обеспечивающие устойчивое функционирование) и ситуационные (способствующие адаптации личности к текущей ситуации). По ресурсной базой ею понимается структурно-уровневое образование психологических ресурсов, доступных и вовлекаемых личностью для решения текущих задач и достижения стратегических целей деятельности. Субъективное отражение личностью собственной

ресурсной базы в виде образов желаемых достижений, переживаний, когнитивно-аффективных оценок возможностей, условий психологического благополучия и качества жизни автор называет «ресурсообеспеченностью», а процесс формирования ресурсной базы субъекта, обеспечивающийся за счет самоуправления личными ситуационными и диспозиционными ресурсами и организационного управления – ресурсным обеспечением [13].

Большинство авторов останавливаются на выделении двух групп ресурсов личности: внутренних и внешних. К внутренним ресурсам психологи относят следующие: физические (например, состояние здоровья), стиль жизни (соотношение сна и бодрствования, отдых, особенности питания, наличие или отсутствие вредных привычек); личностные (мотивация на преодоление стресса, уверенность в себе, локус контроля, позитивное мышление, опыт и знания, эмоциональный интеллект, способности, психологическая компетентность, навыки тайм-менеджмента, наличие или отсутствие психологических защит, навыки психической саморегуляции, вера, надежда, стойкость); поведенческие (стратегии coping, уверенное поведение).

В группу внешних входят материальные (уровень материального дохода, наличие благоприятных условий для проживания и отдыха, оптимальные условия труда, безопасность жизнедеятельности, стабильность оплаты труда); ресурсы социальной поддержки, дающие материальную, эмоциональную и информационную помощь (семья и друзья, государство, организации и компании, специальные институты социальной поддержки) [50].

С. А. Игумнов считает, что сбалансированное питание, рациональный повседневный отдых, полноценный сон, правильно организованный интерьер, антистрессовый стиль работы, овладение техниками саморегуляции и экспресс-методами снятия стресса выступают ресурсными для личности в преодолении стресса [27].

Каждый из внутренних ресурсов личности отличается от других с позиции их содержания, степени сформированности, возможности пополняемости и восстанавливаемости, возможности своего перевода в другие ресурсы. Внешние ресурсы могут восполнять имеющийся в настоящий момент времени недостаток внутренних ресурсов.

Распределение ресурсов происходит в различных сферах жизнедеятельности личности и её самореализации (рис. 3.1): семейной, дружеской, профессиональной, общественно-полезной,

учебной, сфере хобби. Пропорциональное распределение ресурсов по данным сферам способствует повышению стрессоустойчивости личности в трудных жизненных ситуациях [25].

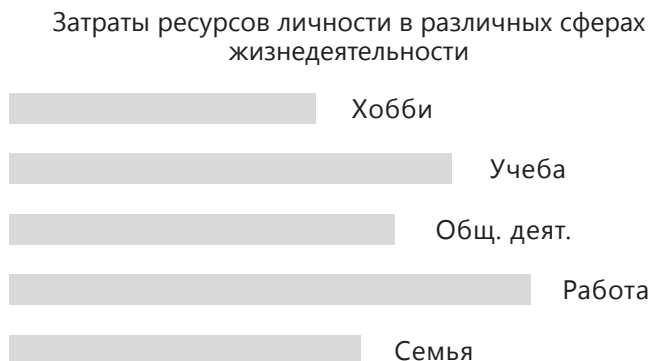


Рис. 3.1. Самореализация личности в различных сферах жизнедеятельности

Количественный размер ресурсов, вкладываемых в каждую сферу из «ресурсной базы», и их качественный характер различны. Значимость каждой сферы с точки зрения ресурсовложения может определяться мотивационными, возрастными, гендерными и другими факторами. Личность не только вкладывает ресурсы в каждую сферу, но и получает в каждой из них определённый, необходимый ей ресурс, способствующий повышению её самооценки в данной области жизнедеятельности.

Итак, профилактика стресса может реализовываться в направлении предварительного накопления личностных ресурсов в так называемой «ресурсной базе», предварительном обучении их правильному распределению с учётом ценностно-мотивационной системы личности.

3.2. Совладающее поведение

Важный вопрос, возникающий при рассмотрении проблемы личности в стрессовой ситуации, связан с возможностью её преодоления. Со второй половины XX века в психологии активно разрабатывается проблема совладания личности со стрессовыми ситуациями с теоретических и практических позиций [2, 24, 35, 36, 37, 42, 59, 67]. Копинг-поведение – это осознанная и целенаправленная стратегия действий, ориентируемая на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать её в соответствии со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, которые человек изменить не может [37]. Это сознательное поведение, зависящее как от самой личности субъекта, так и от реальной ситуации, а также от условий и возможностей осуществления реальной социальной поддержки. Данное поведение направлено на снижение интенсивности воздействующего стрессора или его устранение.

На основе анализа литературных источников можно обозначить несколько подходов к выделению стратегий совладания. Так, Н. Эндлер и Дж. Паркер выделяют три типа копинга: 1) ориентированный на решение задачи (проблемно-ориентированный копинг); 2) ориентированный на эмоции; 3) ориентированный на избегание [72]. К. Накано рассматривает два типа стратегий проблемно-решающего поведения: 1) активные – ориентированные на разрешение проблем и приводящие к редукции эмоционального дистресса; 2) пассивные – направленные на редукцию эмоционального напряжения путём избегания, ухода от проблем, что приводит в итоге к обострению симптомов эмоционального стресса [27].

Л. И. Анциферова является отечественным автором, который одним из первых обратился к проблеме совладающего поведения [1]. Она выделяет следующие группы копинг-стратегий: преобразующие стратегии совладания, приёмы приспособлений и вспомогательные приёмы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий. К преобразующим стратегиям она относит следующие: «сравнение, идущее вверх» – когда субъект вспоминает о своих успехах в каких-либо областях деятельности; «сравнение, идущее вниз» – когда субъект сравнивает себя с теми людьми, которые находятся в ещё более худшем, чем он, положении; «антиципирующее совладание», «предвосхищение печали». В качестве

приемов приспособления личности в стрессовой ситуации автор рассматривает позитивное истолкование; ролевое поведение; идентификацию себя с более успешными людьми. Вспомогательные приёмы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий: уход или бегство – осуществляются как в реальной, физической, так и в психологической формах; импульсивное поведение; отрицание – отказ принять факт уже случившегося события; вытеснение.

А. В. Либина вводит понятие Совладающего Интеллекта, под которым ею понимается психологическая компетентность личности в разрешении различных жизненных трудностей с целью успешного достижения значимых целей, создания благоприятных отношений с окружающими и повышения психологического благополучия [43].

Р. Лазарус, С. Фолкман разработали одну из первых психодиагностических методик, ориентированных на изучение 8 стратегий совладания (копинг-стратегии): 1) стратегия противостоящего совладания – проявляется как агрессивная установка человека изменить ситуацию, сопровождается проявлениями неприязни и гнева (человек активно отстаивает свою позицию через конфронтацию, выражение агрессии и негативных эмоций); 2) стратегия дистанцирования – попытка отдалиться от актуальной в данный момент времени проблемы, забыть о ней (человек пытается устранить, чтобы ничего не произошло); 3) стратегия самоконтроля – стремление регулировать собственные чувства и действия (человек старается справиться со своими проблемами самостоятельно); 4) стратегия поиска социальной поддержки – направление усилий на поиск информации, получение материальной, информационной, эмоциональной поддержки от окружения (личность обсуждает свои проблемы с окружающими); 5) стратегия принятия ответственности или повышения ответственности – признание своей роли в порождении проблемы и совершение попытки устранить ошибки (индивид критикует свои действия, обучается новым способам поведения); 6) стратегия избегания – стремление уйти из ситуации (субъект пытается отвлечься от проблемы); 7) стратегия планового решения проблемы – включает выработку плана действий и следование этому плану (человек думает, что именно ему сделать в данной ситуации); 8) стратегия позитивной переоценки – интерпретация обстановки в позитивных терминах, поиск в любой ситуации позитивного смысла (человек изменяет своё мнение о ситуации и находит в ней положительные моменты) [44, 74].

В методике SACS, предложенной С. Хобфолл в 1994 г., выделяется 9 стратегий копинга, в том числе ассертивные, осторожные, импульсивные, асоциальные, агрессивные и манипулятивные действия, вступление в социальные контакты, социальная поддержка, избегание.

В методика COPE, в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина (2013 г.) выделены 15 копинг-стратегий: активное совладание (решительные действия, ориентированные на изменение сложной жизненной ситуации), сдерживание (ожидание подходящего момента и сдерживание от быстрых необдуманных поступков), активное выражение эмоций (фиксация на неприятностях и активном выражении собственных чувств), планирование (осмысление субъектом особенностей своего поведения в сложившейся неблагоприятной ситуации), подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и игнорирование иных вариантов поведения для того, чтобы справиться с трудной ситуацией), поиск социальной поддержки инструментального характера (желание получить совет, помощь или информацию от других людей), принятие, поиск эмоциональной социальной поддержки (стремление найти различного рода поддержку, понимание и сочувствие у окружающих), позитивное переосмысление и личностный рост (попытка оценить стрессовую ситуацию в позитивном ключе, найти в ней конструктивные моменты, позволяющие расширить имеющийся опыт), отрицание (отказ верить в случившееся, отрицание реальности), обращение к религии (обращение к Богу, вере), использование «успокоительных» (применение различных успокоительных средств для улучшения самочувствия), юмор, поведенческий уход от проблемы (отказ от борьбы за желаемую цель, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором), мысленный уход от проблемы (отвлечения фантазирование, сон) [53].

Э. Фриденберг и Р. Лэвис предлагают юношескую копинг-шкалу (ACS), включающую 18 стратегий копинга, которые они классифицируют на три группы: продуктивные (духовность, решение проблемы, работа достижения и позитивная фокусировка), непродуктивные и социальный копинг. Данная методика была адаптирована Т. Л. Крюковой в 2002 г.

Психологами активно изучаются копинг-стратегии, выбираемые в ситуации стресса представителями различных возрастных групп. Так, установлено, например, что молодежь, фрустриро-

ванная в сфере своего ближайшего социального окружения и неудовлетворенная своим здоровьем, а также работоспособностью, выбирает в стрессовых ситуациях стратегии избегания и дистанцирования. Стратегия конфронтации является предпочитаемой у молодежи, полностью удовлетворенной своим социально-экономическим статусом. Стратегия же планирования решения проблемы чаще реализуется молодыми людьми, имеющими низкий уровень социальной фрустрированности, которые удовлетворены родственными отношениями, ближайшим социальным окружением, материальным положением, здоровьем и работоспособностью. [79].

Индивидуальные стратегии копинга диагностируются психологами в процессе консультирования не только с помощью опросников. Достаточно эффективными показали себя в этом смысле арт-терапевтические рисуночные техники; сказкотерапия, когда человеку предлагают назвать любимого сказочного героя, который потом анализируется с позиции демонстрируемых стратегий поведения в стрессовых ситуациях, и данное поведение героя соотносится с поведением респондента в реальной жизни [19, 64].

С. Мадди, работая в направлении изучения стрессоустойчивости личности, предложил понятие жизнестойкости (*hardiness*), тесно связанное с совладающим поведением [по 42]. Под ним автор понимает меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности собственной деятельности. Жизнестойкость рассматривается им как система убеждений личности о себе, о мире, об отношениях с миром, складывающееся из трёх важнейших компонентов: вовлечённости, контроля и принятия риска.

Вовлечённость (*commitment*) определяется автором как убежденность личности в том, что включённость её в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное. Низкая выраженность вовлечённости или её отсутствие приводят к возникновению у личности чувства отверженности.

Контроль (*control*) – второй компонент жизнестойкости, который предполагает убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля полностью уверен в самостоятельности выбора собственной деятельности, своего пути.

Принятие риска (*challenge*) – убеждённость личности в том, что всё происходящее с ней способствует её развитию за счёт знаний, извлекаемых из позитивного или негативного опыта.

Каждая из трёх вышеперечисленных составляющих жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в трудных жизненных ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. С. Мадди выделяет трансформационное и регрессивное совладание со стрессом. Первое, в противоположность второму, предполагает открытость внешнему миру, открытость новому, активность и готовность к действиям.

Все стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями могут быть разделены на эффективные (конструктивные) и неэффективные (неконструктивные). В данном контексте эффективность связывается с достижением человеком психологического благополучия, что выражается в снижении общего уровня тревожности, раздражительности, депрессивности, психосоматических показателей; а также с ослаблением субъективного чувства уязвимости к стрессам. Однако такое деление условно, так как каждая стратегия может быть вполне эффективной при определённых обстоятельствах.

Важнейшим практическим направлением работы психолога в современных условиях развития системы образования является формирование адаптивного копинг-поведения у школьников с ограниченными возможностями здоровья [34].

Таким образом, разработка проблемы совладающего поведения личности в трудных жизненных ситуациях в отечественной и зарубежной психологии позволила выявить адаптивные и дезадаптивные стратегии копинга, что явилось важным моментом для разработки тренинговых программ, ориентированных на расширение репертуара копинг-стратегий, получение опыта применения нехарактерных стратегий, психологическую подготовку к адекватному реагированию в стрессовых ситуациях.

Следует отметить, что трудная жизненная ситуация вполне может перерасти в кризисную, если имеющиеся в опыте личности модели активности и выработанные ею ранее стратегии совладания оказываются неэффективными или малоэффективными. Следовательно, понятие трудной жизненной ситуации гораздо шире понятия кризисной ситуации.

3.3. Ассертивное поведение личности

Можно выделить несколько стилей поведения личности в стрессовой ситуации, связанной с коммуникативными трудностями (табл. 3.1): ассертивный, агрессивный, неуверенный (пассивный). Наибольшей эффективностью в данном случае обладает ассертивный стиль поведения (от англ. *assertive*), помогающий справиться с конфликтами и нейтрализовать агрессивное поведение собеседника. Данный стиль характеризуется чётким осознанием личностью собственных целей и прав, в том числе и предоставляемых законодательством, одновременным пониманием и учётом целей и прав партнеров по общению, отсутствием проявления агрессии в процессе принятия коммуникативных решений.

В качестве синонима ассертивного поведения чаще всего используется научный термин «уверенное поведение». При таком варианте поведения реализуется субъект-субъектная позиция или позиция на равных: «Я хороший – ты хороший!». Маркерами ассертивности в данном случае выступают следующие невербальные признаки: открытая поза, свободные движения тела, отсутствие чрезмерной жестикуляции, поднятая голова, выпрямленная спина, ровный спокойный тон голоса, отсутствие длительных пауз в речи, наличие периодического прямого визуального контакта с собеседником продолжительностью до 15 с. Дистанция по отношению к партнёру при этом оптимальна и соответствует нормам профессионального общения. На вербальном уровне ассертивное поведение личности проявляется в умении уверенно отстаивать свои границы и защищать интересы группы в процессе переговоров, что тесно связано с умениями чётко формулировать свою позицию, спокойно реагировать на агрессивные выпады, отказать, не обидев собеседника. Так, исследования показывают, например, что стиль поведения руководителя оказывает непосредственное влияние на удовлетворённость сотрудника трудом [26].

Для осуществления ассертивного стиля поведения в общении личности необходимо владеть различными техниками отказа [50]. Следует отметить, что в диалоге с партнером такие техники вполне могут сочетаться и реализовываться последовательно. Рассмотрим подробнее существующие техники отказа.

1) Прямолинейный (категоричный) отказ – не предполагает каких-либо обоснований и извинений со стороны его инициато-

ра. Используется в случае, когда последний не объясняет своему собеседнику причину отказа и считает, что имеет полное право обойтись объяснений (например, в силу своей вышестоящей позиции или по другим причинам). Такой отказ, как правило, обижает собеседника и значительно ухудшает межличностные отношения между партнёрами по общению. Пример: «Нет, я не буду тебе помогать».

2) Обоснованный отказ – подкрепляется убедительными аргументами. Как правило, при одном отказе используется не более трех аргументов и только в том случае, если один из них не является достаточно весомым. Наличие нескольких аргументов делает отказ более убедительным. Основная опасность для инициатора отказа в данном случае - начать извиняться и оправдываться, проявляя тем самым неуверенность, демонстрируя сомнение в собственном принятом решении, давая возможность собеседнику продолжать просить, требовать или уговаривать. Пример: «Я вынужден отказать Вам в приёме на работу, так как у Вас нет высшего образования, необходимого для этой должности».

3) Рефлексивный отказ – предполагает дополнительное выражение его инициатором понимания и сочувствия в адрес собеседника. Он позволяет смягчить нанесенную обиду с помощью проявления эмпатии. Пример: «Я понимаю, что тебе очень нужна моя помощь, но я не могу тебе помочь в данном деле».

4) Компромиссный отказ – частичный отказ, при котором в ответ на просьбу собеседника предлагаемые им условия принимаются частично, либо отвергаются, но при этом выдвигаются другие, более устраивающие инициатора отказа и выгодные для группы или организации в целом. Пример: «Я не могу взять Вас на эту должность, но предлагаю Вам альтернативную работу в нашей компании».

5) Отсроченный отказ – даёт дополнительное время на обдумывание и принятие решения при наличии у инициатора каких-либо сомнений в его правильности или в желании его выполнять. Пример: «Сейчас я не могу ответить на Ваше предложение о проведении совместного мероприятия, мне нужно соотнести это с моими планами, давайте вернёмся к Вашему вопросу позже». С течением времени просьба может потерять свою актуальность, если другой человек решит свою проблему иным путём, например, самостоятельно найдёт другого помощника. В случае же последующего обращения партнера по общению с аналогичной просьбой иници-

атор отказа может применить другую технику, предварительно утвердившись в своём отрицательном решении, или же пойти на встречу просьбе.

6) Дипломатичный – предполагает приглашение к сотрудничеству, переговорам для нахождения оптимального выхода в сложившейся ситуации. Такое обсуждение может привести к нахождению и выбору варианта решения, который даже не предполагался изначально. Пример: «Я не могу выполнить Вашу просьбу о переводе в другой отдел, но давайте подумаем, как можно наладить взаимоотношения между сотрудниками Вашего отдела».

Ассертивный стиль общения помогает понятно изложить свою точку зрения, выслушать позицию собеседника, проявить стойкость в защите интересов, суметь противостоять манипуляциям, попросить об одолжении и выразить примиряющие жесты. Его отличает умение сдерживаться и реагировать адекватно силе и характеру коммуникативного воздействия. Субъект с реализуемым ассертивным поведением учитывает мнение партнера, собственное мнение, ориентируясь на цели и актуальные задачи группы, которую он представляет (ею может быть семья, организация и др.). Он способен отстоять свою точку зрения, осуществить выбор и принять самостоятельное решение. При этом окончательное решение в процессе переговоров принимается на основе уважения и сотрудничества. Сталкиваясь с возражениями собеседника, человек, реализующий ассертивное поведение, стремится разобраться в сложившейся ситуации, учесть различные возможности её разрешения.

Ассертивный стиль поведения предполагает способность спокойно принимать похвалу или критику в свой адрес и использовать конструктивную обратную связь как альтернативу критике в адрес другого.

Позитивная или негативная оценка собственной деятельности со стороны других людей воспринимается личностью в данном случае как источник информации для самосовершенствования, профессионального или личностного роста, а не как лесть, осуждение или удар по самолюбию. В основе ассертивного стиля поведения лежит эмоциональная компетентность личности, проявляющаяся в умении осознавать собственные эмоции и управлять ими, а также в умении понимать и регулировать эмоции других людей (эмоциональный интеллект).

Ассертивное поведение может быть противопоставлено агрессивному и неуверенному по целому ряду вербальных и невер-

бальных признаков. При реализации неуверенного стиля субъект принимает позицию: «Я плохой – ты хороший!». Такая позиция по отношению к другому человеку изначально является проигрышной и ведёт к потере его авторитета. Невербально она транслируется целым рядом диагностируемых в ходе наблюдения невербальных признаков: тихий дрожащий голос, суетливые движения, согнутая спина, большая дистанция общения, отсутствие визуального контакта: бегающие, опущенные в пол или смотрящие в сторону глаза. Человек, придерживающийся неуверенного стиля поведения, испытывает затруднения в выборе и осуществлении самостоятельного решения. Он часто сомневается в правильности своего решения, легко принимает чужую точку зрения в процессе переговоров, легко поддается манипуляционным влияниям со стороны окружающих.

При реализации агрессивного стиля **поведения в общении** собственные права или права организации отстаиваются личностью за счёт нарушения прав другого человека. Для такого поведения характерны следующие невербальные признаки: громкий голос, переход тона голоса в крикливый или угрожающий, резкие движения руками, пристальный взгляд или взгляд исподлобья, наличие сильного напряжения в теле. Реализуется позиция доминирования: «Я хороший – ты плохой!». Границы профессионального общения нарушаются, происходит «вторжение» в личное пространство собеседника. В процессе вербального общения у агрессивно настроенного человека ярко выражено стремление психологически подавить собеседника, навязать свою точку зрения, заставить следовать своему плану. Наблюдается отсутствие желания выслушать и принять позицию другого. Такой человек часто прерывает речь собеседника, не считаясь с его чувствами и возражениями, прибегая к открытым обвинениям.

Ведение эффективного общения определяется умением личности реализовывать ассертивный стиль поведения: заявлять о своей позиции, регулировать эмоции, отказывать в случае необходимости, хвалить партнера, принимать критику, вести переговоры и находить взаимоприемлемые решения, способствующие развитию и процветанию взаимоотношений. Особо важным ассертивный стиль поведения оказывается в стрессовой ситуации.

Таблица 3.1

Признаки различных стилей поведения в общении

Маркеры стиля поведения в общении		Ассертивное	Неуверенное	Агрессивное
Невербальные		открытая	закрытая	напряженная
Оптико-кинетические	Поза			
	Жестикуляция		слабо выраженная	слабая
	Характер движений	свободные	скованные или суетливые	резкие
Паралингвистические и экстралингвистические	Голос	ровный спокойный	тихий дрожащий	громкий, голосовые колебания в сторону повышения
Контакт глаз	Взгляд	прямой	бегающий, взгляд в сторону, вниз	пристальный, исподлобья
Проксемические	Дистанция общения	оптимальная, соответствует нормам пространственной организации общения	увеличенная, по сравнению с нормами, характерна тенденция к удалению от партнёра	сокращенная, по сравнению с нормами, характерна тенденция к вторжению в личное пространство партнёра
Вербальные умения		чёткое и уверенное заявление своей позиции	неуверенность в своей позиции, неумение её отстаивать	подавление или игнорирование позиции работника, отстаивание своей как единственно верной
заявлять свою позицию собеседнику				
отказать собеседнику		умение применять ассертивный отказ	неумение отказать	игнорирование чужой позиции
принимать критику от собеседника		умение учесть критические замечания для изменения и развития	буквальное принятие критики без анализа	острое неприятие критики
хвалить собеседника		использование похвалы для профессионального развития с использованием правил комплимента	использование похвалы в качестве лести и подтверждения своей несостоятельности в решении вопроса	неумение использовать похвалу для профессионального развития работника, использование комплиментов с очевидным нарушением правил
использовать в общении «примиряющие жесты»		умение признать свою ошибку и извиниться	неспособность осознанно управлять своим примиряющим поведением	неумение признать свою ошибку и извиниться

3.4. Тайм-менеджмент

В условиях современности так называемый тайм-менеджмент (управление временем) стал очень актуальной проблемой для человека. Ведь для успешно самореализующейся во всех жизненных сферах личности, которая желает построить благополучную профессиональную и семейную карьеру, достичь поставленных краткосрочных и долгосрочных целей, важнейшей задачей при этом является правильное распоряжение своим временем, оптимизация распределения своих временных и связанных с ними ресурсов, организация профессиональной и иной деятельности посредством грамотной расстановки приоритетов и организации перерывов в её осуществлении.

Д. Моргенстери дифференцировал три уровня проблем управления собственным временем: технический, экстернальный, психологический [по 50]. Технический уровень предполагает оптимизацию процесса управления временем. Часто человек не учитывает в процессе планирования дел свою работоспособность, биоритмы и влияние внешних обстоятельств. В результате планируется большое количество дел, которые затруднительно осуществить в реальности. Оптимальное количество ежедневных дел: 5 ± 2 . Для их планирования можно использовать таблицу ежедневного планирования времени (см. табл 3.2). Максимальное количество дел – 7. Экстернальный уровень предполагает поиск внешних факторов, увеличивающих загруженность: загруженность на работе, большое количество отвлекающих визитов и ненужных звонков, неорганизованность других людей и их попытка контактировать. Автор рекомендует не искать внешние причины, а начать с анализа своих собственных ошибок в распределении времени. Психологический уровень предполагает наличие следующих, негативно влияющих на планирование времени факторов: страх неудач, отсутствие приоритетов (все дела воспринимаются как одинаково важные и необходимые с точки зрения их выполнения), отсутствие потребности планировать время, связанное с наличием актуальной потребности в отдыхе или смене работы. В этой связи рекомендуется ранжировать дела по степени их важности, понимать истинные причины отказа от планирования времени, работа с иррациональными суждениями, в процессе которой они переводятся в рациональные.

Таблица 3.2

Таблица ежедневного планирования времени

№	Название мероприятия (индивидуального дела)	Предполагаемое время выполнения мероприятия	Реальное время выполнения мероприятия
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Факторами, затрудняющими процесс распределения времени, являются следующие: неумение четко ставить цели, отсутствие должного представления о цели и способах ее достижения, неумение разделять главное и второстепенное, попытка реализовать слишком много дел за один раз, плохое планирование рабочего дня, личная неорганизованность, трата лишнего времени на чтение документов, поиски документов и записей, ненужные телефонные разговоры, повышенная отвлекаемость, болтовня на пустые темы, длительные ожидания встреч, недостаток сотрудничества с другими и разделения труда, неумение поручать дела и контролировать их выполнение другими людьми, незапланированные посетители, затяжные заседания и совещания, откладывание дел «на завтра», недостаточная предварительная подготовка к обсуждениям, неумение отказывать.

П. Друкер указывает на то, что умение управлять временем дает качественное изменение не только в структуре работы отдельного человека, но и целой организации. Изменяется не только обстановка в коллективе, меняется темп деятельности, положительно растут показатели компании [17].

Время является уникальным ресурсом, при работе с которым используется алгоритм NORD: N – следует написать все то, что нужно выполнить; O – необходимо оценить временные рамки, необходимые на выполнение каждого пункта; R – нужно принять решение по поводу того, что реально можно осуществить; D – следует совершить безотлагательные действия.

Для построения реалистичных планов рекомендуется использовать формулу 4D:

DELETE – отменить дела, без которых сегодня можно обойтись;

DELAY – отложить дела на определенное время;

DELEGATE – поручить выполнение дела другому человеку;

DIMINISH – сократить список важных дел, выделив из них самые важные.

Итак, для достижения эффективного управления своим временем, нужно детально разобраться, куда же в действительности оно уходит и научиться планировать, т. е. распределять временной ресурс в соответствии с поставленными целями и решаемыми задачами.

3.5. ЛИТЕРАТУРА К МОДУЛЮ 3

1. *Анциферова, Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–16.
2. *Белова, Е. В.* Стратегии совладающего поведения военнослужащих срочной службы в связи с адаптированностью к ней [Текст] / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: доклады участников IV Международной научной конференции. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 97–99.
3. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. *Друкер, П.* Энциклопедия менеджмента [Текст] / П. Друкер. – М.: Изд. дом «Вильямс», 2004.
5. *Зинченко, Е. В.* Диагностика эмоциональных и когнитивных особенностей личности с помощью рисуночных тестов [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7. – № 2. – С. 37–41.
6. *Зинченко, Е. В.* Стратегии совладающего поведения у женщин с патологией беременности и их жизнестойкость [Текст] / Е. В. Зинченко, Е. В. Белова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: доклады участников IV Международной научной конференции. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 111–113.
7. *Зинченко, Е. В.* Феномен сублимации в свете современных представлений о причинах возникновения стресса [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 91–93.
8. *Зинченко, С.С.* Удовлетворённость трудом учителей средней общеобразовательной школы [Текст] / Е. В. Зинченко, С. С. Зинченко // Всероссийская научно-практическая конференция Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2015. – № 3. С. 293–298.

9. *Игумнов, С. А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы [Текст] / С. А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2007.
10. *Косикова, Л. В.* Особенности формирования адаптивного копинг-поведения у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л. В. Косикова, Е. Н. Носкова // Инновационный потенциал субъектов образовательного пространства в условиях модернизации образования. Материалы V международной научно-практической конференции. – Часть 2. 20–21 ноября 2014, Россия, Ростов-на-Дону. – С. 377–379.
11. *Кризисная психология. Справочник практического психолога* [Текст] / сост. С. Л. Соловьёва. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
12. *Крюкова, Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы [Текст]. изд. 2-е, исправленное, дополненное / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантигул, 2010. – 64 с.
13. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография [Текст] / Т. Л. Крюкова. Мин-во образования и науки Российской Федерации, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. [Текст] Кострома: Костромской гос. ун-т, 2010. – 296 с.
14. *Леонова, А. Б.* Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
15. *Леонтьев, Д. А.*, Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006.
16. *Либина, А. В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст] / А. В. Либина – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
17. *Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России.* Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 35-летию ОГУ / под ред Л. И. Дементий. – Омск.: Изд-во Омск. гос. ун-та, 2009. – 394 с.
18. *Монина, Г. Б., Лютова-Робертс Е. К.* Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) [Текст] / Г. Б. Монина, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб.: Питер, 2010 – 224 с.
19. *Рассказова, Е. А.*, Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики

- ки и возможности применения методики COPE [Текст] / Е. А. Рассказова [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 82–118.
20. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: коллективная монография [Текст] / Ю. В. Обухова [и др.]. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2016. – 320 с.
21. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Текст] / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
22. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н. П. Фетискин. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – С. 435–462.
23. Zinchenko, E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state [Text] / E. Zinchenko, E. Belova // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). – Barcelona, 2016. – P. 184–186.

3.6. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К МОДУЛЮ 3

1. В чем заключается ресурсный подход к изучению стресса?
2. Какие виды ресурсов выделяет Э. Фромм?
3. Какие виды ресурсов личности ещё выделяются в психологии?
4. Как может помочь ресурсный подход в профилактике стрессовых расстройств?
5. Что понимается в психологии под совладающим поведением?
6. Что подразумевает Совладающий интеллект?
7. Что такое копинг-стратегии?
8. Какие методики позволяют изучить копинг-стратегии?
9. Какие классификации стратегий копинга Вам известны?
10. Что такое ассертивное поведение?
11. В чем заключается его отличие от агрессивного и неуверенного поведения?
12. Какие формы отказа Вы знаете и какие из них наиболее эффективны в общении?
13. Какие факторы затрудняют процесс эффективного распределения времени?
14. Что позволяет достичь формула 4 D?
15. В чем заключается алгоритм NORD?

3.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К МОДУЛЮ 3

ЗАДАНИЕ 1. ТЕМА «Совладающее поведение»

Проведите сравнительную диагностику трех человек по двум методикам, выявляющим выбираемые человеком в стрессовой ситуации копинг-стратегии. Нарисуйте график выраженности различных моделей поведения у испытуемых. Проанализируйте различия в предпочитаемых и отвергаемых респондентами стратегиях поведения. Сформулируйте психологические рекомендации.

ЗАДАНИЕ 2. ТЕМА «РОЛЬ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ В СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ»

Напишите реферат, раскрывающий особенности одного из личностных свойств или структурных компонентов личности как фактора стрессоустойчивости. Реферат должен содержательно включать:

- общую характеристику качества, способствующего лучшей адаптации личности в стрессовых условиях;
- описание методик, ориентированных на его психодиагностику с приведением в приложении данного психодиагностического материала;
- рекомендации или тренинговые упражнения, ориентированные на формирование данного качества в индивидуальной или групповой работе;
- список использованных литературных источников по теме реферата, дополненный на основе самостоятельного поиска.

Рекомендуемые качества для выбора темы: уверенность в себе, тревожность, доверие, юмор, жертвенность, склонность к риску, жизнестойкость, вера.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анциферова, Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–16.
2. *Белова, Е. В.* Стратегии совладающего поведения военнослужащих срочной службы в связи с адаптированностью к ней [Текст] / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: доклады участников IV Международной научной конференции. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 97–99.
3. *Бодров, В. А.* Информационный стресс [Текст]: учеб. пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
4. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
5. *Бреус, Е. Д.* Представления о себе и партнере как детерминанты деструктивного педагогического общения [Текст] / Е. Д. Бреус // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – Т. 13. – № 4. – С. 26–29.
6. *Бреус, Е. Д.* Уровень выраженности оптимизма у взрослых и особенности их поведения в конфликтной ситуации [Текст] / Е. Д. Бреус // Российский психологический журнал. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 34–40.
7. *Бреус, Е. Д.* Ценностные основания особенностей реагирования в ситуациях конфликтного взаимодействия [Текст] / Е. Д. Бреус // Категория смысла в философии, психологии, психотерапии и в общественной жизни. Материалы Всероссийской психологической конференции с международным участием. Российское психологическое общество; Факультет психологии Южного федерального университета совместно с Восточно-Европейским институтом психоанализа (ВЕИП); Европейской конфедерацией психоаналитической психотерапии (ЕКПП) и Европейской Ассоциацией психологического Консультирования (ЕАК). – 2014. – С. 26–27.
8. *Бурлачук, Л. Ф.* Психология жизненных ситуаций [Текст]: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук [и др.]. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

9. *Бурлачук, Л. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии в психологической теории ситуаций [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 5–18.
10. *Василюк, Ф. Е.* Проблема критической ситуации [Текст] / Ф. Е. Василюк // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Минск.: Харвест, 1999. – С. 39–83.
11. *Вершинин, М. В.* Психологическое консультирование жертв деструктивных культов [Текст]: Методические материалы к мастер-классу / М.В. Вершинин / Экстренная психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях [Текст]: материалы IV Международной конференции Телефонного доверия 2–4 октября 2009 года / сост. Л. Г. Гончарова, О. А. Елдышова. – Астрахань: Агентство по делам молодежи Астраханской области, 2009. – С. 40–50.
12. *Войскунский, А. Е.* Актуальные проблемы зависимости от интернета [Текст] / А. Е. Воскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90–100.
13. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
14. *Гришина, Н. В.* Психология социальных ситуаций [Текст] / Н. В. Гришина // Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – С. 8–25.
15. *Дворкин, А. Л.* Сектоведение. Тоталитарные секты. Опыт систематического исследования. [Текст] / А. Л. Дворкин. – изд.3-е. – Н. Новгород: Изд-во братства во имя св. князя Александра Невского, 2002.
16. *Джанерьян, С. Т.* Потеря работы: жизненное событие и ситуация [Текст] / С. Т. Джанерьян // Психологический вестник РГУ. – 1996. – Вып. 1. – Ч. 2. – С. 272–282.
17. *Друкер, П.* Энциклопедия менеджмента [Текст] / П. Друкер. – М.: Изд. дом «Вильямс», 2004.
18. *Зайцев, В. В.* Как избавиться от пристрастия к азартным играм [Текст] / В. В. Зайцев, А. Ф. Шайдулина. – СПб.: Изд. дом «Нева», 2003. – 125 с.
19. *Зинченко, Е. В.* Диагностика эмоциональных и когнитивных особенностей личности с помощью рисуночных тестов

- [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7. – № 2. – С. 37–41.
20. Зинченко, Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7. – № 2. – С. 42–46.
21. Зинченко, Е. В. Психология личности в кризисных ситуациях. Методические указания к спецкурсу / Е. В. Зинченко. – Ростов-на-Дону, 2006. – 32 с.
22. Зинченко Е. В. Самораскрытие и психическое здоровье личности [Текст] / Е. В. Зинченко // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2005. – № 7 (51). – С. 98–99.
23. Зинченко, Е. В. Созависимость у молодых женщин в связи с их личностными особенностями [Текст] / Е. В. Зинченко, О. С. Копцева // Человек в современном мире: тенденции и потенциальные возможности развития: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти академика российской академии образования Давида Иосифовича Фельдштейна. – Н. Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. – С. 111–113.
24. Зинченко, Е. В. Стратегии совладающего поведения у женщин с патологией беременности и их жизнестойкость [Текст] / Е. В. Зинченко, Е. В. Белова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: доклады участников IV Международной научной конференции. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 111–113.
25. Зинченко, Е. В. Феномен сублимации в свете современных представлений о причинах возникновения стресса [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 91–93.
26. Зинченко, С. С. Удовлетворённость трудом учителей средней общеобразовательной школы [Текст] / Е. В. Зинченко, С. С. Зинченко / Всероссийская научно-практическая конференция Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2015. – № 3. – С. 293–298.

27. *Игумнов, С. А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы [Текст] / С. А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2007.
28. *Ильин, Е. П.* Психология риска [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2012.
29. *Ильин, Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011.
30. *Келли, Дж.* Теория личности. Психология личных конструктов [Текст] / Дж. Келли / пер. с англ. А. А. Алексеева. – СПб.: Речь, 2000.
31. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
32. *Коржова, Е. Ю.* Развитие личности в контексте жизненной ситуации [Текст] / Е. Ю. Коржова / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 279–285.
33. *Короленко, Ц. П.* Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения [Текст] / Ц. П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1993. – № 1. – С. 17–29.
34. *Косикова, Л. В.* Особенности формирования адаптивного копинг-поведения у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л. В. Косикова, Е. Н. Носкова / Инновационный потенциал субъектов образовательного пространства в условиях модернизации образования. Материалы V международной научно-практической конференции. – Ч. 2. 20–21 ноября 2014. – Ростов-на-Дону. – С. 377–379.
35. *Кризисная психология. Справочник практического психолога* [Текст] / сост. С. Л. Соловьёва. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
36. *Крюкова, Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы [Текст]. – изд. 2-е, исправленное, дополненное / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
37. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст]: монография / Т. Л. Крюкова. – Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. – Кострома: Костромской гос. ун-т, 2010. – 296 с.

38. *Купер, К. Л.* и др. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение [Текст] / К. Л. Купер [и др.]: пер. с англ. – Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2007. – 336 с.
39. *Лебедев, В.* Личность в экстремальных условиях людей [Текст] / В. Лебедев // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1999. – С. 84–134.
40. *Леонов Н. И.* Конфликтология [Текст]: учеб. пособие / Н. И. Леонов. — 2-е изд. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. – 232 с.
41. *Леонова А. Б.* Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
42. *Леонтьев, Д. А.,* Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006.
43. *Либина, А. В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст] / А. В. Либина – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
44. Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 35-летию ОГУ / пПод ред Л. И. Дементий. – Омск.: Изд-во Омск. гос. ун-та, 2009. – 394 с.
45. *Магнуссон, Д.* Требуется: психология ситуаций [Текст] / Д. Магнуссон // Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 153–159.
46. *Магомед-Эминов, М. Ш.* Трансформация личности [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998. – 496 с.
47. *Малкина-Пых, И. Г.* Экстремальные ситуации [Текст]: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 958 с.
48. *Манухина, Н. М.* Созависимость глазами системного терапевта [Текст] / Н. М. Манухина. – М.: Класс, 2009. – 280 с.
49. *Михалкина, Е. В. и др.* Теория и практики управления человеческими ресурсами: опыт российский и украинских компаний [Текст]: монография / под общ. ред. Е. В. Михалкиной. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2014. – 320 с.

50. *Монина, Г. Б., Лютова-Робертс Е. К.* Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) [Текст] / Г. Б. Монина, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб.: Питер, 2010. – 224 с.
51. *Наенко, Н. И.* Психическая напряженность [Текст] / Н. И. Наенко. – М.: МГУ, 1976. – 112 с.
52. *Норвуд, Р.* Надо ли быть рабой любви? [Текст] / Р. Норвуд. – М.: Мирт, 1994. – 448 с.
53. Организация диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях [Текст]: методические рекомендации / авт.-сост. А. А. Осипова [и др.]. – Ростов-на-Дону, 2001. – 106 с.
54. *Осипова, А. А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях [Текст] / А. А. Осипова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
55. *Осухова, Н. Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Социальная работа» [Текст] / Н. Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
56. *Прайс Р.* Ситуации риска [Текст] / Р. Прайс / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 354–363.
57. Психология зависимости [Текст] / сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2007. – 592 с.
58. *Пушкарев, А. Л.* Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия [Текст] / А. Л. Пушкарев [и др.]. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. – 128 с.
59. *Рассказова, Е. А.* Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ [Текст] / Е. А. Рассказова [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 82–118.
60. *Ромек, В. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек [и др.]. – СПб.: Речь, 2005.
61. *Росс, Л., Нисбет Р.* Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии [Текст] / Р. Росс, Р. Нисбет / пер. с англ. В. В. Румынского; под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 429 с.

62. Руководство по аддиктологии [Текст] / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
63. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
64. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: коллективная монография [Текст] / Ю. В. Обухова [и др.]. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2016. – 320 с.
65. *Старшенбаум, Г. В.* Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей [Текст] / Г. В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 368 с.
66. *Столяренко, А. М.* Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие [Текст] / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – С. 552–573.
67. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Текст] / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Ин-т психологии РАН, 2011. – 512 с.
68. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах [Текст] / сост. Н. А. Моховиков. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2001. – 569 с.
69. *Тарабрина, Н. В.* Психология посттравматического стресса. Теория и практика [Текст] / Н. В. Тарабрина; под ред. А. Л. Журавлева. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 305 с.
70. *Тверезовский, К. И.* Социально-психологические условия возникновения музыкального фанатизма в подростково-юношеском возрасте [Текст] : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2009.
71. *Уаинхолд, Б.* Освобождение от созависимости [Текст] / Б. Уаинхолд, Дж. Уаинхолд / пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма «Класс», 2008. – 224 с.
72. *Фетискин, Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н. П. Фетискин. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – С. 435–462.
73. *Филлипов, А. В.* Ситуация как элемент психологического тезауруса [Текст] / А. В. Филлипов, С. В. Ковалев / Психология социальных ситуаций: хрестоматия / сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 119–133.
74. Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г.

- и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е. А. Петровой. – М., 2004. – 260 с.
75. *Чувин, Б. Т.* Человек в экстремальной ситуации [Текст] / Б. Т. Чувин. – М.: Гуманитарный изд. центр «ВЛАДОС», 2012. – 352 с.
76. *Чудова, И. В.* Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» [Текст] // И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – № 1. – С. 113–117.
77. *Шапарь, В. Б.* Психология кризисных ситуаций [Текст] / В. Д. Шапарь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 452 с.
78. *Шкурко, Т. А.* Актуальные вопросы теории и практики психологической помощи личности в трудной жизненной ситуации [Текст] / Т. А. Шкурко [и др.] // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6. – № 4. – С. 25–28.
79. *Zinchenko, E.* Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state [Text] / E. Zinchenko, E. Belova // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). – Barcelona, 2016. – P. 184–186.

ИТОГОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Понятие среды и ситуации.
2. Критерии классификации видов ситуаций.
3. Понятие кризисной ситуации.
4. Адаптация и ее виды.
5. Стресс и адаптация.
6. Фазы стресса.
7. Виды стресса.
8. Травматический стресс.
9. Организационный стресс.
10. Экзаменационный стресс.
11. Понятие дистресса и эустресса.
12. Характеристики психотравмы.
13. Виды и особенности психотравм.
14. ПТСР и его симптомы.
15. Стадии развития ПТСР.
16. Методы диагностики ПТСР.
17. Неврозы как следствие стрессов.
18. Психосоматические расстройства.
19. Суицидальное поведение: особенности и риски.
20. Виды химических аддикций.
21. Виды нехимических аддикций.
22. Представление об аддикциях в психотерапии.
23. Черты зависимой личности.
24. Феномен спасательства.
25. Ассертивное поведение.
26. Копинг-поведение.
27. Классификация копинг-стратегий.
28. Методы диагностики копинга.
29. Понятие созависимости.
30. Факторы, влияющие на планирование времени.
31. Виды отказа.
32. Понятие ресурсного подхода в психологии.
33. Виды ресурсов личности.
34. Применение ресурсного подхода в профилактике стрессовых расстройств.

Учебное издание

Е. В. Зинченко

Психологические аспекты стресса

Редактор Е. В. Зацепилова

Корректор Е. В. Зацепилова

Компьютерная верстка *Б. А. Заставного*

Подписано в печать 05.12.2017.

Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 5,35. Уч.-изд. л. 5,34.

Бумага офсетная. Тираж 40 экз. Заказ № 6071.

Издательство Южного федерального университета.

Отпечатано в отделе полиграфической, корпоративной и сувенирной продукции
Издательско-полиграфического комплекса КИБИ МЕДИА ЦЕНТРА ЮФУ
344090, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 200/1. Тел. (863) 247-80-51.