

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И
РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)

Кафедра радиоэлектронных технологий и экологического мониторинга (РЭТЭМ)

Утверждаю

Зав. кафедрой РЭТЭМ,
профессор, д.т.н.

_____ В.И. Туев

Психологические аспекты безопасности:

учебно-методическое пособие по лабораторным работам и самостоятельной работе
студентов, обучающихся по направлению подготовки 20.03.01
«Техносферная безопасность»

Разработчик

доцент кафедры РЭТЭМ, к.б.н.

_____ Н.Н. Несмелова

Оглавление

Лабораторная работа № 1. Исследование темперамента и характера	3
Лабораторная работа № 2. Опасные качества характера	7
Лабораторная работа № 3. Стратегии и модели преодолевающего поведения	13
Лабораторная работа № 4. Тревожность и ее исследование	20
Лабораторная работа № 5. Стратегии поведения в конфликте	22
Лабораторная работа № 6. Психология здоровья	28
Лабораторная работа № 7. Компьютерная зависимость: признаки и профилактика	31

Лабораторная работа № 1. Исследование темперамента и характера

Теория. Темперамент – это биологический фундамент личности. Он проявляется в особенностях поведения и деятельности человека, в успешности адаптации к изменениям условий и к новым социальным ситуациям. Чаще всего выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Лица с четко выраженными свойствами одного темперамента встречаются сравнительно редко. Чаще появляются смешанные типы темперамента, для которых характерны свойства разных типов с преобладанием одного из них.

Тест Айзенка.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые все понимают, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беззаботный, беспечный?
4. Очень ли Вам трудно сказать кому-то «нет»?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-то предпринять?
6. Если Вы обещаете что-либо сделать, всегда ли Вы держите свое слово?
7. Часто ли у Вас меняется настроение?
8. Обычно Вы действуете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Упорно ли Вы спорите, до конца отстаивая свою точку зрения?
11. Появляется ли у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
12. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то такое, что не следовало бы?
15. Отдаете ли Вы обычно предпочтение книгам, а не встречам с друзьями?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Возникают ли у Вас мысли, которые хотелось бы скрыть от других?
19. Бывает ли так, что иногда Вы полны энергией, так что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда с Вами говорят на повышенных тонах, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и как следует повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас окружающие живым и веселым человеком?
28. Часто ли Вы, сделав какое-либо важное дело, чувствуете, что могли бы сделать его лучше?
29. Когда Вы находитесь в обществе других людей, Вы больше молчите?
30. Бывает ли так, что вы иногда сплетничаете?
31. Верно ли, что иногда Вы не можете заснуть из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге, чем спросить?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение без физической нагрузки?
34. Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Верно ли, что иногда Вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?
36. Всегда ли Вы платили бы за проезд на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Верно ли, что Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу неприятностей, которые только могут произойти?
41. Вы ходите медленно, не спеша?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на встречу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете случая пообщаться даже с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можно ли назвать Вас нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых такие люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можно ли сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, если другие указывают Вам на ошибки в работе или на личные недостатки?
51. Считаете ли Вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Случается ли Вам говорить о вещах, в которых Вы не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы шутить?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов: за каждое совпадение с ключом ставится один балл. Баллы по каждой шкале суммируются.

Шкала экстраверсии: 1+,3+,5-,8+,10+,13+,15-,17+,20-,22+,25+,27+,29-,32-,34+,37-,39+,41-,44+,46+,49+, 51-, 53+, 56+

Шкала нейротизма: 2+, 4+,7+,9+,11+,14+,16+,19+,21+,23+,26+,28+,31+,33+,35+,38+,40+,43+, 45+,47+,50+,52+,55+,57+.

Шкала неискренности: 6+,12-,18-,24+,30-,36+,42-,48-,54-

Интерпретация результатов: Если Вы набрали 12 и более баллов по шкале экстраверсии, то Вы – экстраверт, если меньше 12 баллов – интроверт. Экстраверсия: от 12 до 15 баллов – умеренная, от 16 до 18 – выраженная, более 18 – значительная. Интроверсия: от 8 до 11 – умеренная, от 5 до 7 – выраженная, менее 5 – значительная.

Если по шкале нейротизма Вы набрали 12 и менее баллов – Вы эмоционально устойчивы, менее 10 баллов – высокая устойчивость, 10-12 – средняя. Более 12 баллов – эмоциональная неустойчивость, 15-18 баллов – выраженная эмоциональная неустойчивость, 19-24 балла – значительная эмоциональная неустойчивость. Если Вы набрали по шкале неискренности более 4 баллов, это свидетельствует, что в своих ответах Вы стремились создать хорошее впечатление о себе, и не всегда были правдивы.

Опросник Айзенка позволяет определить тип темперамента. Неустойчивые экстраверты – холерики, неустойчивые интроверты – меланхолики, устойчивые экстраверты – сангвиники, устойчивые интроверты – флегматики.

Самоидентификация темперамента

Для выявления преобладающего типа темперамента и представленности свойств других типов можно использовать метод идентификации, предложенный Беловым.

Преподаватель последовательно зачитывает либо предъявляет подросткам на

карточках по 20 свойств, характерных для разных темпераментов: 1 – холерик, 2 – сангвиник, 3 – флегматик, 4 – меланхолик. Студенты в своих тетрадях в два столбика выписывают те качества, которые у них присутствуют.

№	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
1	Суетливость	Жизнерадостность	Спокойствие	Застенчивость
2	Вспыльчивость	Энергичность	Обстоятельность	Растерянность в новой обстановке
3	Нетерпеливость	Не доводит дело до конца	Осторожность	Затруднения в контактах с незнакомыми людьми
4	Откровенность	Переоценивает себя	Умение ждать	Неверие в свои силы
5	Решительность	Быстро схватывает новое	Молчаливость	Легко переносит одиночество
6	Упрямство	Неустойчивость в интересах	Спокойная равномерная речь	Подавленность при неудачах
7	Находчивость	Легко переживает неудачи	Терпеливость	Склонность уходить в себя
8	Неритмичность в работе	Легко адаптируется к смене обстановки	Доводит дело до конца	Быстрая утомляемость
9	Склонность к риску	Увлеченность любым делом	Не распыляет силы	Тихая речь
10	Незлопамятность	Склонность быстро остывать	Придерживается определенного распорядка	Приспособление к характеру собеседника
11	Быстрая страстная речь	Легко переключение на новый вид деятельности	Сдержанность	Впечатлительность
12	Горячность, страстность	Плохо переносит однообразие	Независимость, невосприимчивость к одобрению и порицанию	Восприимчивость к одобрению и порицанию

13	Нетерпимость	Общительность	Снисходительность	Высокие моральные требования к себе и к окружающим
14	Агрессивность	Выносливость	Постоянство	Подозрительность, мнительность
15	Выразительность мимики	Громкая быстрая отчетливая речь	Медлительность	Чувствительность, ранимость
16	Быстрота действий	Самообладание в сложных ситуациях	Низкая эмоциональность	Обидчивость
17	Стремление к новому	Добродушие	Аккуратность	Скрытность, необщительность
18	Резкость в движениях	Легко засыпает и пробуждается	Трудно приспосабливается к смене обстановки	Робость, малая активность
19	Настойчивость	Поспешность в решениях	Выдержка	Покорность
20	Резкие смены настроения	Поверхностность	Трудно сходится с новыми людьми	Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих

Обработка: подсчитать количество плюсов и вычислить процент положительных ответов по каждому темпераменту, за 100% принять общее число положительных ответов по всем карточкам. Записать формулу темперамента, например: $T=35\%X+30\%C+14\%Ф+21\%M$. Если доля какого-то темперамента превышает 40%, значит этот тип темперамента является преобладающим.

Анализ положительных и отрицательных качеств своего темперамента. Все выписанные качества разделить на две группы: положительные и отрицательные. Найти для каждого качества «обратную сторону медали»: положительную или отрицательную. В каких ситуациях может быть полезным то или иное качество? Какие качества Вам бы хотелось развить в себе, а какие – уменьшить? Как это можно сделать?

Лабораторная работа № 2. Опасные качества характера

Теоретический материал. Виктимное поведение – это такое поведение, которое повышает для человека вероятность попадания в опасную ситуацию. Люди с виктимным поведением чаще других становятся жертвами правонарушений. Тест предназначен выявления у подростков предрасположенности к реализации разных форм виктимного поведения.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, каждое из которых касается вашего характера, поведения, взглядов и т.п. Если утверждение верно по отношению в вам, дайте ответ «Да», если неверно – ответ «нет». Помните, что правильных или неправильных ответов здесь+

1. В моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. В неприятной ситуации лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я бы охотно записался добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я бы не взялся за ее выполнение.
6. Если меня обидели, я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения.
9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
10. У меня бывали такие периоды, которые длились днями, неделями или даже месяцами, когда я не мог ни за что взяться, так как не мог включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня иногда выгоняли из класса за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие люди кажутся мне счастливее меня.
16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
17. Думаю, мне бы понравилась работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени не хватает.
20. Я вряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.
21. Меня регулярно обижают окружающие меня люди.
22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.
23. Я считаю, что большинство людей способны солгать в своих интересах.

24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сильно сожалею.
25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.
26. Я не могу отбросить некоторые условности, даже ради получения удовольствия.
27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я не получаю большого удовольствия от игры на деньги.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору или к завучу за озорство.
34. В гостях за столом я веду себя культурнее, чем дома.
35. Большинство людей могут поступить непорядочно, чтобы не упустить своей выгоды.
36. Мое поведение во многом определяется правилами и привычками окружающих людей.
37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.
38. Я возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.
39. Мне безразлично, что обо мне говорят окружающие.
40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, я бы непременно в них поучаствовал.
41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.
42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
43. Бывает так, что я не могу прекратить ситуацию, в которой чувствую себя неловко и напряженно.
44. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
45. Человек имеет право выпить столько, сколько он захочет.
46. Если в детстве я плохо себя вел, меня всегда наказывали.
47. Я мог бы выполнять работу по уходу за больными или умирающими.
48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.
49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.
50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из

принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.
52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.
53. При покупке автомобиля важнее учесть безопасность, чем скорость.
54. В школе меня обзывают (или обзывали раньше) чаще, чем других.
55. Люди справедливо возмущаются. Когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.
57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.
58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых не одобряю.
59. Я готов простить грубость моему товарищу, если у меня есть надежда, что это не повторится.
60. Безопаснее никому не доверять.
61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.
62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.
63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.
64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.
65. Я ни рискнул бы прыгать с парашютом.
66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.
67. Я легко теряю терпение.
68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне проявить себя.
69. Меня очень трудно разозлить.
70. Люди часто разочаровывают меня.
71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.
72. Меня трудно рассердить.
73. Вполне можно обойти закон, если этим вы его, по существу, не преступаете.
74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, которые завидовали моим идеям только потому, что не им первым они пришли в голову.
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
77. Мне больше нравятся учителя, которые дают строгие и четкие указания, чем те, которые предоставляют большую свободу.
78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддержу.

79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
86. Собака, которая не слушается, заслуживает того, чтобы ее ударили.

Ключ. За каждое совпадение ответа с ключом к шкале добавляется один балл.

Шкалы, ключи и нормы	Интерпретация значений	
	выше нормы	ниже нормы
1. Социальная желательность. Да: 5, 25, 58 Нет: 11, 13, 34, 39, 64, 76 Норма: от 3 до 5	Стремление давать социально одобряемые ответы	Повышенный уровень откровенности
2. Агрессивность Да: 6, 9, 14, 29, 45, 50, 51, 60, 63, 67, 73, 80, 82, 86 Нет: 25, 26, 33, 34, 37, 55, 57, 58, 69, 72, 74, 79, 81 Норма: от 9 до 16	Провоцирует конфликты, нападает, оскорбляет, клеветает, издевается. Легко поддается эмоциям, вспыльчив, склонен к антиобщественным поступкам.	Низкая мотивация достижения, обидчивость, стремление к правильному поведению, стабильные установки, интересы, цели
3. Активность (саморазрушающее поведение) Да: 3, 13, 23, 27, 32, 35, 40, 62, 68, 76, 78 Нет: 4, 5, 24, 26, 28, 31, 33, 53, 65, 74 Норма: от 8 до 11	Склонность к риску, необдуманному поведению, опасному для самого человека или для окружающих, легкомыслие, неосмотрительность, стремление причинить себе вред или подтолкнуть к этому окружающих	Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок и неприятностей, пассивность, тревожность, мнительность, страх
4. Гиперсоциальность (инициативность) Да: 17, 19, 30, 47, 49, 55, 58, 64 Нет: 11, 13, 34, 39, 66, 84 Норма: от 5 до 7	Смелый, решительный, отзывчивый, принципиальный, искренний, добрый, требовательный, готов рисковать для восстановления справедливости, чувствует ответственность за все происходящее, может быть слишком самоуверенным.	Пассивный, равнодушный. Вероятны обида на внешний мир, ощущение непонимания, изолированности, отсутствие эмпатии и включенности в социум.
5. Пассивность (зависимое и беспомощное поведение) Да: 1, 2, 5, 16, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 54, 59, 71, 75, 77, 83 Нет: 18, 22, 41 Норма: от 7 до 12	Не оказывают сопротивление в силу возраста, физической слабости, беспомощности, трусости, из опасения ответственности. Низкая самооценка, желание получить сочувствие и поддержку окружающих, робость, скромность, внушаемость, конформность. Уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.	Склонность к независимости, обособленности, непримиримость к мнению других, авторитарность, конфликтность, скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к желанию обособления.
6. Некритичность Да: 9, 10, 15, 16, 32, 38, 40, 45, 56, 61, 70, 85 Нет: 8, 31, 33, 42, 48, 65, 74 Норма: от 8 до 12	Неосмотрительность, неумение правильно оценить ситуацию. Возможны алчность, корыстолюбие или отзывчивость, доброта, щедрость, смелость. Вероятны	Вдумчивость, осторожность, предусмотрительность, которые могут приводить к пассивности, страхам. Неудовлетворенность

	низкий интеллект или психическое заболевание, склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, беспринципность, не способен учиться на своем опыте.	своими достижениями, чувство досады, зависти.
7. Реализованная виктимность Да: 19, 27, 38, 43, 44, 46, 51, 54, 59, 62, 76, 83 Нет: 8, 25, 28, 33, 52, 74 Норма: от 8 до 12	Часто попадает в неприятные или опасные ситуации. Причины следует смотреть по другим шкалам, чаще всего – это стремление к агрессивному необдуманному поведению спонтанного характера.	Редко попадает в критические ситуации, возможно, успел выработать защитный способ поведения.

Лабораторная работа № 3. Стратегии и модели преодолевающего поведения

В современной психологии активно изучается поведение преодоления, которое описывает типичные поведенческие реакции человека в ситуациях стресса. Преодоление рассматривается как фактор, обеспечивающий поддержание психосоциальной адаптации в течение периодов стресса.

Теория. Стресс – это адаптационная реакция организма, возникающая при действии неблагоприятных или угрожающих факторов. Ученые рассматривают стресс как особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальные воздействия, несущие в себе угрозу существованию, физическому благополучию или психологическому статусу. Это защитный механизм, его функция – мобилизация сил на преодоление возникшей неблагоприятной ситуации. Если ситуация не разрешается, длительный стресс приводит к истощению резервов организма, следствием чего могут стать различные заболевания. Рост сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни и ряда других патологий связывают с возросшими эмоциональными перегрузками, которым подвергается современный человек.

Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессоры. В зависимости от природы стрессоров различают физиологический и психологический стресс. Физиологический стресс возникает под действием боли, высоких или низких температур, чрезмерной физической нагрузки, то есть тех стрессоров, которые непосредственно воздействуют на ткани тела. Психологический стресс вызывается стимулами, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи.

Психологический стресс может быть информационный или эмоциональный.

Информационный стресс возникает в ситуации, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия подобных решений. Анализируя тексты, решая те или иные задачи, человек перерабатывает информацию. Завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения, все это составляет информационную нагрузку. Если она превосходит возможности человека при его высокой заинтересованности в результатах выполнения данной работы, то говорят об информационной перегрузке, которая может вызвать информационный стресс. Эмоциональный стресс вызывается сигнальными раздражителями. Он появляется в ситуациях угрозы, обиды, конфликта. Для человека сильным эмоциональным стрессором может быть слово, способное оказывать длительное и сильное травмирующее действие.

Начало создания концепции стресса связано с именем канадского ученого Ганса Селье. Еще студентом медицинского факультета Пражского университета, работая в клинике инфекционных болезней, он заметил, что первые проявления различных инфекционных заболеваний одинаковы: слабость, повышенная температура, снижение аппетита. Характерная картина заболевания проявляется только через несколько дней. Тогда же Селье начал разрабатывать свою концепцию общего адаптационного синдрома (ОАС). В 1936 году он выделяет три стадии стресса:

- 1) стадия тревоги: мобилизация защитных сил, тревога возрастает;
- 2) стадия резистентности: стабилизация состояния на высоком уровне сопротивляемости, тревога снижается;
- 3) стадия истощения: резервы энергии израсходованы, тревога вновь возрастает, болезни и гибель.

При хроническом действии стрессоров для условий, приближающихся к предельно допустимым, стадия тревоги разворачивается в виде нескольких этапов:

- а) активация, повышенная работоспособность, стенические эмоции – продолжается до нескольких часов;
- б) формирование нового уровня функционирования: ухудшение состояния, снижение работоспособности. При высокой мотивации работоспособность сохраняется за счет сверхмобилизации резервов, что чревато обострениями хронических заболеваний. Продолжительность этого этап может достигать 10 суток;
- в) неустойчивая адаптация – до 60 суток.

В состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации, не способен вести переговоры и принимать ответственные решения. Поэтому необходимо уметь распознавать признаки стресса у себя и у других людей. Признаками стресса могут

служить:

- нарушение координации движений;
- учащение дыхания и пульса;
- покраснение или бледность кожи;
- блеск глаз, расширенные зрачки;
- заторможенность или чрезмерное усиление двигательной активности;
- нарушения речи: слишком громкий или слишком тихий голос, появление запинок, длинных пауз либо ускорение, спутанность речи;
- неспособность сконцентрировать внимание, «отключение» от текущей деятельности, ухудшение памяти, снижение сообразительности.

Для того, чтобы победить стресс, психологи советуют, прежде всего, провести анализ своих подлинных желаний и мотивов, своего отношения к ведущей деятельности и изменить свой образ жизни.

1. Ответьте на вопрос: «Зачем я это делаю?» Составьте список всех причин: реальных и абстрактных, которые заставляют вас выполнять определенную деятельность, например, учиться. Определите свою основную мотивацию, ценность и значение вашей деятельности.

2. Убедитесь в правильности утверждения «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

3. Регулярно встречайтесь и беседуйте на разные темы с друзьями, при этом не избегайте обсуждения ваших проблем. Такая группа поддержки может дать серьезный эмоциональный заряд.

4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Это физические упражнения, правильное питание, борьба с вредными привычками.

5. Начните заботиться о своем психологическом здоровье, посещайте различные тренинги, познакомьтесь с популярной литературой по психологии.

6. Каждый день делайте что-нибудь просто потому, что вам этого хочется. Расслабьтесь, улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.

Определить характерную для человека модель преодолевающего поведения можно с помощью методики Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченко.

Инструкция. Вам предлагается 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на листе ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям.

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 – нет, это совсем не так | 2 – скорее нет, чем да |
| 3 – затрудняюсь ответить | 4 – скорее да, чем нет |
| 5 – да, совершенно верно | |

Вопросы.

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.
2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Вы советуетесь с друзьями или близкими относительно того, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений, ведь лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску.
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, Вы откладываете решение возникающей проблемы, надеясь, что она разрешится сама.
7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда следует действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, Вы выходите из себя и можете наломать немало дров.
10. Когда кто-нибудь из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали. Что вы расстроены или обижены.
11. Вы стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости Вы не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло к Вам в голову.
15. Иногда Вы предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей, несколько кривить душой.
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или для достижения

желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они Вас просто бесят.

19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Вы считаете, что во всех случаях лучше «семь раз и более отмерить, прежде чем отрезать».

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе разрешится.

25. Вы позволяете людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы - крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации Вы убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».

34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы другого).

35. Иногда бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со

стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться. А потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности Вы избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.

44. Вы ищите слабости у других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупость других людей часто приводит Вас в ярость или выводит из себя.

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Вы считаете, что совместные усилия с другими людьми принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу: «Тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях Вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно порой добиться больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

Обработка результатов

№	Стратегии преодоления	Субшкала	Номера утверждений	Степень выраженности		
				низкая	средняя	Высокая

1	Активная	Ассертивные действия	1, 10,19,28*,37,46*	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48	6-20	21-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	4,13,22,31,40,49	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50*	6-17	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6,15,24,33,42,51	6-13	14-17	18-30
7	Непрямая	Непрямые действия (манипулятивные)	7,16,25,34,43,52	6-16	18-23	24-30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	8,17,26,35,44,53	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54	6-13	14-18	19-30

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессовых ситуаций, влиять на сохранение здоровья человека. Здоровое преодоление является активным и просоциальным. Активное преодоление вместе с положительным использованием социальных ресурсов повышает стрессоустойчивость человека. Исследования показали, что успешные люди (менеджеры) отличаются от неуспешных большим количеством используемых моделей поведения и предпочтением здоровых моделей. У них выше показатели ассертивности (уверенности) поведения, вступления и социальные контакты, поиска социальной поддержки. Напротив, агрессивные и асоциальные действия не способствуют успешности человека. Кризисы успешные менеджеры рассматривают как новый опыт, полезный для будущей жизни и для профессиональной карьеры. Для неуспешных оказались характерны стратегии пассивности (осторожные действия, уход от решения проблемы), асоциальные стратегии (жесткие, догматические, циничные, негуманные действия), агрессивная стратегия (давление, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация, соперничество). Они чаще проявляют неуверенность, и в то же время – агрессивность по отношению к окружающим. Очевидно, агрессия является компенсаторным механизмом преодоления психологических комплексов неуверенности в себе и негативизма к окружающим.

Лабораторная работа № 4. Тревожность и ее исследование

Теория по тревожности. Состояние тревоги возникает у человека при любом рассогласовании взаимодействия со средой. Появление тревоги часто связано с переменной привычной обстановки, что позволяет связать ее с процессами адаптации. Биологическое значение тревоги связано с тем, что она служит для человека сигналом неблагополучия и опасности, активирующим механизмы адаптации. Тревога, беспокойство, ощущение неопределенной угрозы характерны для первой стадии развития стресса. Тревога играет при стрессе охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. Она приводит к повышению поведенческой активности, при этом снижение тревоги свидетельствует об адекватности предпринятых усилий и о восстановлении нарушенной адаптации. Тревога может побуждать человека к более целенаправленным действиям, но также может и разрушать неэффективные поведенческие стереотипы, замещая их более адекватными формами поведения. Однако в отличие от боли, тревога – сигнал еще не реализованной опасности. Прогнозирование этой опасности носит вероятностный характер и зависит не только от ситуации, но и от личностных особенностей человека. Поэтому различают личностную тревожность как черту характера человека и реактивную тревожность, возникающую в связи с конкретной ситуацией. Слишком сильная и длительная тревога может препятствовать эффективной адаптации. Тревожность может повышаться с конкретными ситуациями (реактивная тревожность), а может стать характерным ответом на любые изменения обстановки (личностная тревожность).

Диагностика реактивной тревожности с использованием теста Спилбергера-Ханина

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4

7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Обработка результатов: для оценки реактивной тревожности из суммы баллов по вопросам № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 и 18 вычитается сумма баллов по вопросам № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 и 20. К полученной разности прибавляется цифра 50. Итоговый показатель ниже 30 баллов свидетельствует о низкой тревоге, 30-45 баллов – средняя тревога, выше 45 баллов – высокая тревога.

Проба на умственную работоспособность. студентам предлагается в течение трех минут производить арифметические вычисления по следующему принципу: складываются цифры, записанные одна под другой. Результат сложения записывается справа в верхней строке, если он двузначный, записываются только единицы. В нижней строке записывается верхнее число из предыдущей пары. По окончании работы подростки обмениваются тетрадями и производят проверку вычислений своего соседа, определяя количество верно записанных сумм.

Изучение взаимосвязи тревоги и умственной работоспособности.

На доску выписываются пары чисел, соответствующие уровням реактивной тревоги и умственной работоспособности каждого студента без указания фамилий. студенты

переносят эти записи в свои тетради. По данным полученной таблицы студенты строят диаграмму рассеяния, исследуют зависимость работоспособности от уровня тревоги и формулируют свой вывод.

Вывод. Тревога связана с эффективностью деятельности нелинейной зависимостью. Слишком низкая тревога означает низкую мотивацию, незначительные усилия и соответственно невысокую результативность деятельности. Повышение тревоги до определенного уровня способствует мобилизации организма и приводит к повышению эффективности деятельности. Слишком высокая тревога дезорганизует деятельность и снижает ее эффективность.

Способы оптимизации психического состояния. Методом мозгового штурма формулируются и выписываются на доску не менее 5 способов снижения чрезмерной тревожности. Эти способы обсуждаются, методом тайного голосования выбираются три наиболее применяемых способа

Лабораторная работа № 5. Стратегии поведения в конфликте

Конфликт — чрезвычайно распространенное явление в социальной среде. Известно, что конфликтуют не только люди. В природе конфликты происходят между различными живыми организмами и их популяциями, в общественной жизни — между людьми, социальными группами, группами, государствами. Понятие «конфликт» имеет междисциплинарный характер, на его основе возникла наука конфликтология. Конфликт (от лат. “conflictus” - столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия (оппонентов). В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая противоречивые позиции сторон по какому-то поводу, противоположные цели, несовпадение интересов и тому подобное. В самом общем виде конфликт определяют как предельно обостренное противоречие.

Ученые выделяют ряд основных элементов конфликта: стороны (субъекты) конфликта; условия протекания конфликта; образы конфликтной ситуации; возможные действия участников конфликта; исход конфликтной ситуации. Стороны конфликта могут быть различны, от этого зависит тип конфликта. Если сторонами конфликта выступают разные составляющие одной и той же личности, говорят о внутриличностном конфликте. Внутриличностный конфликт — ситуация острого эмоционального переживания, вызванная столкновением примерно равных по силе, но противоположно направленных интересов, потребностей, мотивов, ценностных ориентаций у одного и того же человека. Трудность выбора в такой ситуации, как правило, связана дефицитом воли или других свойств личности.

Межличностный конфликт возникает между двумя или более отдельными личностями. При этом наблюдается конфронтация по поводу потребностей, мотивов, целей, ценностей или установок. Межличностный конфликт можно определить как ситуацию, в которой взаимодействующие люди или преследуют несовместимые цели, или придерживаются несовместимых (взаимоисключающих) ценностей и норм, или одновременно стремятся в острой конкурентной борьбе к достижению одной и той же цели, которая может быть достигнута лишь одной из конфликтующих сторон. Личностно-групповой конфликт возникает, когда поведение личности не соответствует групповым нормам или ожиданиям. Межгрупповой конфликт происходит, когда сталкиваются интересы, цели, стереотипы поведения, ценности разных групп людей.

Конфликты можно группифицировать и по другим основаниям. Выделяют, например, конфликты ролевые и личностные, кратковременные и затяжные, явные (открытые действия сторон) и скрытые (противоречивые психологические состояния), ситуационные и системные. Конфликты могут быть конструктивные, если оппоненты не выходят за рамки деловой аргументации и не касаются личных качеств противника, а могут быть и деструктивные, когда один из оппонентов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стремится подавить партнера, дискредитируя и унижая его в глазах окружающих. Переход к деструктивному конфликту обычно вызывает активное противодействие другой стороны, диалог сопровождается взаимными оскорблениями, решение проблемы становится невозможным, межличностные отношения разрушаются.

Характер любого разногласия существенно определяется внешней средой, в которой возникает конфликт. Важнейшие условия:

- 1) пространственно-временные (место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено);
- 2) социально-психологические (микроклимат в конфликтующей группе, тип и уровень взаимодействия, степень конфронтации, состояние участников конфликта);
- 3) социальные (вовлеченность в противоречие интересов различных социальных групп: половых, семейных, профессиональных, этнических и национальных).

Образы конфликтной ситуации включают представления участников конфликта о себе и о противоположной стороне (потребностях, возможностях, целях и ценностях), а также представления сторон о среде и условиях, в которых протекает конфликт. Именно образы, а не реальные противоречия, определяют поведение сторон в конфликте. Эффективно разрешить конфликт возможно, изменяя его образы у оппонентов. Для этого необходим анализ конфликта.

Возможные действия участников конфликта группифицируются по характеру

(наступательное, оборонительное, нейтральное), по степени активности (активные – пассивные, иницирующие – ответные) и по направленности (на оппонента, к третьим лицам, на самого себя).

Любой конфликт заканчивается одним из четырех основных исходов: полное или частичное подчинение одного из оппонентов другому; компромисс; прерывание конфликтных действий; интеграция.

Динамика конфликта включает четыре основные стадии.

1. Возникновение объективной конфликтной ситуации. Пока она не осознается людьми, это стадия потенциального конфликта.

2. Осознание объективной конфликтной ситуации. Для этого необходим инцидент, то есть ситуация, когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя интересы другой. По соответствию объективной ситуации и уровня осознания можно выделить: адекватно понятый конфликт; неадекватно понятый конфликт; непонятый конфликт; ложный конфликт.

3. Переход к конфликтному поведению, которое направлено на блокирование достижений противоположной стороны, ее стремлений, целей, намерений. Иногда действия одного субъекта по отношению к другому становятся средством для снятия внутреннего напряжения, то есть внутриличностный конфликт переходит в межличностный.

У каждого человека есть две жизненные заботы:

- 1) достичь личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные или маловажные);
- 2) сохранить хорошие взаимоотношения с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие).

Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии стратегий поведения в ситуации конфликта. Таких стратегий выделяют пять.

1. Сотрудничество, направленное на поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон.

2. Компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки.

3. Избегание – стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее, не уступая, но и не настаивая на своей правоте.

4. Приспособление = тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.

5. Соперничество – стремление любой ценой одержать победу.

Методика Томаса позволяет определить ведущую стратегию поведения личности в

конфликте.

Инструкция. Пословицы можно рассматривать как принципы, которыми люди пользуются в общении. Внимательно прочитайте эти пословицы и определите, насколько часто Ваше поведение отвечает каждому принципу. Внесите свои оценки в таблицу: почти всегда – 5 баллов; часто – 4 балла, иногда – 3 балла, редко – 2 балла, никогда – 1 балл. Подсчитайте сумму баллов по каждому столбцу. Наибольшее количество баллов указывается на приверженность к определенному стилю общения.

«Черепашка»	«Акула»	«Медвежонок»	«Лиса»	«Сова»
1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

- 1) Худой мир лучше доброй ссоры.
- 2) Если не можете другого заставить думать так, как Вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
- 3) Мягко стелет, да жестко спать.
- 4) Рука руку моет. Почеши мне спину, а я тебе почешу.
- 5) Ум хорошо, а два лучше.
- 6) Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
- 7) Кто сильнее, тот и прав.
- 8) Не подмажешь, не поедешь.
- 9) С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
- 10) Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
- 11) Кто ударит и убежит, тот может драться и на следующий день.
- 12) Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
- 13) Убивай своих врагов добротой.
- 14) Честная сделка не вызывает ссоры.
- 15) Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
- 16) Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
- 17) Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.

- 18) Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
- 19) Ты – мне, я - тебе.
- 20) Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
- 21) Кто спорит – ни гроша не стоит.
- 22) Кто не отступает, тот обращается в бегство.
- 23) Ласковое дитя двух маток сосет, а упрямое – ни одной.
- 24) Кто дарит – друзей наживает.
- 25) Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
- 26) Лучший способ решать конфликты – избегать их.
- 27) Семь раз отмерь, один отрежь.
- 28) Кротость торжествует над гневом.
- 29) Лучше синицы в руках, чем журавль в облаках.
- 30) Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
- 31) На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
- 32) В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
- 33) Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
- 34) Взаимные уступки прекрасно решают дела.
- 35) Копай и копай без усталости – докопаешься до истины.

Интерпретация.

1. **Акула** – соревнование, конкуренция. Стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другим людям. Это силовая стратегия, личные цели очень важны, взаимоотношения с другими людьми не важны.
2. **Медвежонок** – приспособление. Означает принесение в жертву собственных интересов ради другого человека. Это стратегия сглаживания острых углов. Взаимоотношения важны, собственные цели не важны. Такие люди хотят. Чтобы их понимали и любили, ради этого жертвуют своими личными целями.
3. **Лиса** – компромисс. Умеренно важны и личные цели и взаимоотношения. Готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.
4. **Черепаха** – избегание. Отсутствие стремления к кооперации и тенденции к достижению собственных целей. Это стратегия ухода под панцирь, то есть отказа от достижения личной цели и от участия во взаимоотношениях с окружающими.
5. **Сова** – сотрудничество. Участники конфликтной ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Это стратегия открытого и честного общения, когда ценными являются и личные цели и

взаимоотношения с другими людьми.

Практика показывает, что именно стратегия совы позволяет разрешить конфликт с максимальным выигрышем для всех его участников.

Конфликт обычно развивается следующим образом:

А) постепенное усиление позиций участников конфликта за счет введения все более активных сил, а также за счет накопления опыта противостояния;

Б) увеличение количества проблемных ситуаций, углубление первичной проблемной ситуации;

В) повышение конфликтной активности участников, изменение характера конфликта в сторону его ужесточения, вовлечение в конфликт новых лиц;

Г) нарастание эмоциональной напряженности, сопровождающей конфликтные взаимодействия, которое может оказать как мобилизующее, так и дезорганизирующее влияние на поведение участников конфликта;

Д) изменение отношения к проблемной ситуации и к конфликту в целом.

Разрешение конфликта возможно как за счет изменения объективной ситуации, так и за счет воздействия на её образы, может быть частичным (устраняются только конфликтные действия, побуждение к конфликту остается) или полным (устранение и действий, и внутренних побуждений к конфликту). На объективном уровне полное разрешение конфликта – это преобразование объективной конфликтной ситуации таким образом, что противоречие исчезает (пространственное или социальное разведение сторон, предоставление им дефицитных ресурсов, из-за которых возник конфликт и т.п.). Частичное разрешение конфликта – это преобразование объективной конфликтной ситуации в направлении создания незаинтересованности сторон в конфликтных действиях. На субъективном уровне полное разрешение конфликта может происходить за счет кардинального изменения образов конфликтной ситуации, а частичное - за счет ограниченного, но достаточного для временного прекращения противоречия изменения образов в конфликтной ситуации.

Таким образом, конфликт - это осознаваемое противоречие между людьми, которое требует разрешения. Но конфликт не всегда является эффективным путем разрешения противоречия, так как из-за сильных эмоций, его сопровождающих, замедляется и сужается мышление, срабатывают более примитивные уровни психики. Конфликты вредны для здоровья. Но иногда, когда выбора нет, конфликт – единственный способ урегулировать противоречие. Прежде, чем вступить в конфликт, необходимо задать себе следующие вопросы:

А) Возможно ли и желательно ли устранение противоречий (противоречия –

двигатель развития)?

Б) Если возможно и желательно, то есть ли более экономные и более этичные способы разрешения данного противоречия, кроме конфликта?

В) Если другого пути нет, как долго может длиться конфликт, хватит ли у вас сил для победы?

Если конфликт неизбежен, им необходимо управлять. Для этого необходимо: взять под контроль собственные эмоции; вскрыть подлинные причины конфликта; держать инициативу за собой; избегать чрезмерной концентрации на защите. Неумение находить выход из конфликтных ситуаций приводит к эмоциональному стрессу, подрывающему физическое и психическое здоровье.

Лабораторная работа № 6. Психология здоровья

Теория. О том, что же такое здоровье, ученые задумались не так давно. Много веков эта проблема была в компетенции медиков, внимание которых было в большей степени направлено на болезнь, здоровье понимали как отсутствие болезни. В то же время еще Авиценна (арабский ученый X-XI веков) и Гиппократ (Греция, до н.э.) выделяли несколько градаций здоровья, а Гален сформулировал понятие «третьего состояния» – переходного между здоровьем и болезнью.

Большой вклад в развитие проблемы здоровья внесли военные медики, работающие с водолазами, космонавтами и другими людьми, подвергающимися экстремальным воздействиям. Им требовалось оценивать «крепость здоровья» подопечных. В связи с этим появилось понятие «донозологическая диагностика».

Сегодня существует и развивается наука о здоровье человека – валеология, основоположником которой стал ученый из Владивостока И. И. Брехман. Изучая адаптогены, он пришел к мысли о необходимости изменить стратегию здравоохранения: от лечения болезней перейти к управлению здоровьем человека. Его первая монография: «Введение в валеологию – науку о здоровье» вышла в 1987 году. Брехман считает, что наука о здоровье должна быть интегральной, формируясь на основе медицины, экологии, биологии, психологии и других наук о человеке.

Здоровье – сложная категория, представляющая собой результат взаимодействия индивида и окружающей среды. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. С одной стороны, здоровье понимают как интегральную характеристику организма, влияющую на процесс и результат взаимодействия со средой, на адаптацию к ней, а с другой – как результат приспособления

к условиям существования. Здоровье также рассматривают как способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций.

Для выражения состояния здоровья человека используются понятия «норма», «стресс», «болезнь», «смерть». Норма – состояние, когда поддержание гомеостаза полностью обеспечивается имеющимися резервами и восстановительными процессами. Стресс – общая приспособительная реакция организма на любое сильное воздействие, приводящее к нарушению гомеостаза. Стресс сопровождается активизацией обменных процессов, усилением потоотделения, повышением температуры тела и другими процессами. Отличают положительные и отрицательные формы стресса (дистресс, эвстресс). Эвстресс мобилизует организм, стимулирует развитие приспособительных механизмов. Дистресс ведет к ослаблению организма и к развитию болезней. Болезнь – особое состояние организма, характеризующееся серьезным нарушением гомеостаза и развитием на этом фоне специфических приспособительных реакций, например, воспаления, направленных на восстановление нормального состояния. Смерть – полное прекращение всех обменных процессов в организме, потеря им системных свойств, вследствие неспособности приспособительных механизмов обеспечить поддержание и восстановление гомеостаза.

На разных исторических этапах люди в большей степени страдали от разных болезней. Наши древние предки мучились от заболеваний зубов и опорно-двигательного аппарата, а причиной их смерти чаще всего являлись травмы, полученные на охоте, многие погибали от голода. Длительный период наибольшую угрозу представляли инфекционные болезни. Сегодня основой заболеваемости населения развитых стран являются хронические неинфекционные заболевания. Это артериальная гипертония, другие заболевания сердечно-сосудистой системы, нервные, эндокринные, иммунные заболевания. Для их профилактики используется концепция «факторов риска». Инструментом ее реализации выступает скрининг (просеивание) – выявление групп риска среди здорового населения и проведение профилактических мероприятий.

ВОЗ по данным 80-х годов XX века установила значение факторов риска для здоровья человека. Первое место занимает образ жизни (курение, алкоголь, наркотики, неправильное питание, вредные условия труда, стрессы, низкий образовательный и культурный уровень) на 50% определяют продолжительность жизни человека. Генетика и биология человека, предрасположенность к развитию заболеваний – 20%; внешняя среда – природно-климатические условия, загрязнения воздуха, воды, почвы, резкая смена погоды, повышенное космическое и другие излучения – 20%; здравоохранение (низкое качество медицинской помощи, неэффективные оздоровительные мероприятия) – 10%.

Однако к настоящему времени ситуация изменилась. Из-за существенного ухудшения экологической ситуации в ряде регионов России к 2005 году роль экологических факторов возросла до 40%, влияние генетического фактора из-за негативного изменения генофонда людей возросло до 30%, при этом до 25% снизилось значение образа жизни и до 5% - роль медицины.

Определение уровня здоровья студентов

Здоровье современных студентов вызывает тревогу. Согласно данным, полученным разными специалистами, практически здоровыми можно признать не более 10% студентов. Самую большую группу составляют студенты, находящиеся в так называемом «третьем состоянии» - между здоровьем и болезнью. Это разнообразные функциональные нарушения, свидетельствующие о напряжении механизмов адаптации и о повышенном риске возникновения настоящей болезни. Их нельзя назвать здоровыми в полном смысле этого слова, ведь здоровье предполагает гармонию человека с самим собой и с окружающей средой.

Предлагаемые простые пробы позволят студентам определить уровень своего физического здоровья, обратить внимание на состояние и тренированность отдельных систем организма. Важно обратить внимание на то, что наше здоровье во многом зависит от нас самих.

Проба «Частота пульса». Подсчитать частоту своего пульса в положении сидя. Можно сделать это за 20 секунд и умножить результат на 3. Для юношей результат менее 55 ударов – 5 баллов, 56-65 ударов – 4 балла, 66-75 ударов – 3 балла, 76-85 ударов – 2 балла, более 85 – 1 балл. У девушек соответствующие баллы присваиваются при результате на 5 ударов больше, чем у юношей. Следует пояснить, что чем выше уровень тренированности сердечно-сосудистой системы, тем ниже частота пульса в спокойном состоянии.

Проба Штанге. В положении сидя сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот и зафиксировать время, которое удастся не дышать без перенапряжения. Результат 60 с и более – 5 баллов, 50-59 секунд – 4 балла, 40-49 секунд – 3 балла, 30-39 секунд – 2 балла, 20-29 секунд – 1 балл.

Проба с приседанием. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 секунд. Резко встать и снова подсчитать частоту пульса за 15 секунд. Если произошло учащение пульса на 1 удар – 5 баллов, на 2 удара – 4 балла, на 3 удара – 3 балла, на 4 удара – 2 балла, на 5 ударов и более – 1 балл.

Тест-анкета для самооценки студентами факторов риска ухудшения своего здоровья.

Инструкция. На каждый вопрос возможно два варианта ответа: да или нет.

1. Я часто сижу согорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я часто ношу тяжелую сумку или портфель.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой, не делаю зарядку, не посещаю спортивную секцию.
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Я нередко читаю при плохом освещении, лежа.
9. Я беспечно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Лабораторная работа № 7. Компьютерная зависимость: признаки и профилактика

Человек неразрывно связан с окружающей средой и всю жизнь он к этой среде адаптируется, приспосабливается к ее изменениям, стараясь сохранить гармонию взаимоотношений со своим окружением. Такая гармония является залогом физического и психического здоровья. Адаптация все чаще становится сложной задачей. Условия среды меняются слишком быстро для нашего организма, а ускоряющийся темп социальной жизни, растущие информационные нагрузки предъявляют повышенные требования к нервной системе. Многие не способны справиться с такой нагрузкой, у людей развиваются дезадаптивные состояния, и в первую очередь это отражается на психике: падает настроение, возникают ощущения дискомфорта, тревоги. Дезадаптированный человек легко становится добычей аддикции.

Термин «аддикция» был введен в 60-ые годы XX века экспертами ВОЗ для обозначения привыкания к наркотикам и к алкоголю. Сегодня аддикцией называют любую зависимость от какого-то объекта или вида деятельности, с помощью которых человек стремится изменить в лучшую сторону свое настроение и самочувствие. Предметами аддикции становятся химические вещества, игровые автоматы, компьютеры, музыка, пища, предметы коллекционирования и даже работа. У разных форм зависимости механизм образования одинаков, они формируются как защита человека от неблагоприятных воздействий внешнего мира. Аддиктивное поведение можно

рассматривать как патологический механизм адаптации, создающий иллюзию решения проблем, но объективно нарушающий взаимодействия аддикта с другими людьми, деформирующий его психику, разрушающий здоровье. Врачи разных специальностей: наркологи, диетологи, эндокринологи, психотерапевты и другие специалисты прилагают огромные усилия, пытаясь избавить своих пациентов от аддикций. Однако многие аддикты и не подозревают, что им необходима медицинская помощь.

Наиболее тяжелые последствия для здоровья человека связаны с фармакологическими аддикциями: алкоголизмом, курением, наркоманией, токсикоманией. Сегодня все чаще предметом аддикции становится компьютер. Жертвами компьютерной аддикции часто становятся подростки, но и взрослые не гарантированы от таких проблем. Аддикции, связанные с компьютером, могут проявляться как чрезмерное увлечение поиском информации в Интернете (нетаголизм), как болезненная зависимость от видеоигр или поглощенность общением с друзьями по сети. Как любая аддикция, зависимость от компьютера пагубно воздействует на здоровье человека, нарушает его трудовую или учебную деятельность, препятствует нормальному общению с людьми.

Заподозрить аддикцию можно, если у человека повышается настроение при работе на компьютере, если компьютер отнимает у него все больше времени, если ему трудно оторваться от компьютера, а при вынужденном отказе от общения с «железным другом» он становится раздражительным или откровенно скучает. Для аддиктов характерна потеря интереса к семье, работе или учебе, прежним увлечениям, безответственность, частые ошибки в работе, невыполнение своих обязанностей. Зависимость от компьютера заставляет человека пренебрегать важными делами, разрушает его отношения с родственниками и друзьями, приводит к проблемам на работе или в школе. При Интернет-зависимости появляется навязчивое желание проверять электронную почту и постоянное ожидание следующего выхода в Интернет. Окружающие жалуются на то, человек проводит слишком много времени и тратит слишком много денег на Интернет. Сам аддикт не воспринимает такую критику, в ответ он раздражается или уходит в себя, прерывая общение.

Вы можете диагностировать у себя компьютерную зависимость, если Вашему состоянию и поведению соответствуют не менее трех пунктов из следующего перечня.

- Вы проводите за компьютером больше времени или включаете его чаще, чем было запланировано.
- Длительность общения с компьютером постоянно возрастает.
- При лишении доступа к компьютеру наблюдается синдром отказа: психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые мысли о компьютере, движения пальцами,

напоминающие печатание на клавиатуре.

- Вы хотите уменьшить количество времени, проводимого за компьютером, но из этого ничего не получается.
- Вы тратите слишком много времени и денег на деятельность, связанную с использованием компьютера: покупка книг о компьютерах, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов и т.п.
- Использование компьютера заставляет Вас отказаться от других важных дел (работа, учеба, отдых, общение) или уменьшить отводимое на них время.
- Использование компьютера продолжается, даже когда Вы осознаете связанные с этим проблемы (недосыпания, конфликты в семье, опоздания на работу или на учебы, небрежность при выполнении служебных обязанностей или учебных заданий, проблемы в общении с друзьями).

Длительная работа или игры на компьютере приводит к ряду физиологических последствий. Тревожными признаками могут стать боль в руках, сухость в глазах, головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройство сна. Серьезны и психологические последствия: у большинства аддиктов отмечается повышенная тревожность и плохое настроение. Положительные эмоции возникают у аддиктов только непосредственно во время общения с компьютером, а сразу после этого вновь возвращаются тревога и депрессия.

Виртуальный мир формирует у аддикта иллюзию взаимодействия с реальным миром. Но если в реальности человека подстерегают сложные проблемы, то в мире виртуальном каждый может реализовать свои скрытые желания, ощутить контроль над ситуацией, почувствовать себя героем, испытать различные эмоции в играх и в виртуальном общении. По мере прогрессирования аддикции виртуальный мир становится все более привлекательным, в то время как реальный воспринимается как неинтересный, скучный, а часто и враждебный. Многие аддикты осознают бесполезность своего увлечения, сожалеют о бесцельной потере времени, но не могут справиться со своими желаниями. Выбраться из болота аддикции легче на ранних ее стадиях, когда связи с реальным миром еще сильны. Важно поверить, что проблемы в реальном мире могут быть решены, если не убежать от них в виртуальную реальность.

Тест на выявление компьютерной зависимости

1. Как вы предпочитаете проводить свободное время:

А) компьютерные игры

Б) игровые автоматы

В) Интернет

Г) что-то другое (что именно)

2. С какого возраста вы играете в компьютерные игры, посещаете автоматы, работаете с Интернетом? (с 7,8,9,10 и так далее лет)

3. Как часто вы играете (работаете в Интернете)

- А) 1 раз в неделю Б) 3-4 раза в неделю
В) каждый день Г) 1 раз в месяц
Д) другое

4. Сколько времени вы уделяете этому занятию за один раз?

- А) 1-2 часа Б) 3-4 часа
В) 5-6 часов Г) более 6 часов

5. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (до двух вариантов)?

- А) игры с видом «из глаз» своего героя
Б) игры с видом извне на своего героя
В) стратегические игры

6. Какие не ролевые компьютерные игры вы предпочитаете?

- А) аркады Б) головоломки
В) игры на быстроту реакции и сообразительность
Г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и др.)

7. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгратья?

- А) никогда Б) иногда
В) чаще всего Г) почти всегда

8. Когда вы находитесь в Интернете, то предпочитаете

- А) виртуальную реальность Б) электронную почту
В) чаты общения Г) конференции

Д) сетевые игры (подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, симуляторы, РПГ)

Е) порносайты

9. Когда вы играете, то испытываете:

- А) эйфорию Б) радость В) облегчение
Г) азарт Д) расслабление

10. Как часто вы замечаете, что находитесь в игре или в Интернете дольше запланированного времени?

- А) иногда Б) редко В) часто Г) очень часто
Д) всегда Е) это ко мне не относится

11. Вы предпочитаете играть

- А) один Б) с друзьями

12. Вы находитесь в интернете, компьютерном клубе, игровом зале в основном для того, чтобы:

- А) пообщаться Б) поиграть
- В) самоутвердиться Г) найти нужную информацию
- Д) расслабится

13. Отношение близких (родителей, друзей) к вашему увлечению

- А) играют вместе со мной Б) положительное
- В) нейтральное Г) отрицательное
- Д) резко отрицательное

14. Когда вы долго не играете или не находитесь в Интернете, вы испытываете:

- А) беспокойство Б) раздражительность
- В) чувство дискомфорта Г) чувство подавленности
- Д) чувство пустоты Е) ничего подобного не испытываю

15. Как часто вы откладываете личные дела, встречи с друзьями, из-за компьютерных игр, интернета, игровых автоматов?

- А) иногда Б) редко
- В) часто Г) очень часто
- Д) всегда Е) это ко мне не относится

16. Являются ли для вас компьютерные игры, Интернет или игры на автоматах причиной проблем с учебой?

- А) иногда Б) редко
- В) часто Г) очень часто
- Д) всегда Е) это ко мне не относится

17. Отмечаются ли у вас в последнее время признаки ухудшения здоровья (обвести до 3 признаков):

- А) беспокойный сон Б) бессонница
- В) боль в кистях рук Г) сухость и жжение в глазах
- Д) боли в спине Е) онемение пальцев рук

18. В реальной жизни вам свойственны (до 3-4 букв)

- А) тревожность Б) депрессия
- В) одиночество Г) недовольство окружающими
- Д) недовольство собой Е) невозможность расслабиться
- Ж) ничего подобного мне для меня не характерно

Подсчет суммарного балла осуществляется с помощью ключа:

Баллы										
0	3г		7а		10е	11б		15 е	16е	
1	3а	4а	7б	9б в д	10а б	11а		15а б	16а б	17а б в г д е
2	3б	4б	7в	9 а г	10в		14а б в г д	15 в	16 в	
3	3в	4в	7г		10г			15 г	16г	
4		4г			10д			15 д	16д	

Норма 5-10 баллов

Группа риска 10-15 баллов

Аддикты выше 15 баллов