

**Алёна Гарбер, Лусинэ Карапетян &
Конрад Решке**

Управляй стрессом с ОПТИМИЗМОМ!



**Обучающая тренинговая программа
по стресс-менеджменту
на основе современной поведенческой
психологии и психотерапии**



Управляй стрессом с оптимизмом!





Алёна Гарбер, Лусинэ Карапетян & Конрад Решке

Управляй стрессом с ОПТИМИЗМОМ!

**Обучающая тренинговая программа
по стресс-менеджменту
на основе современной поведенческой психологии
и психотерапии**

CUVILLIER Verlag

Göttingen



Гарбер А., Карапетян Л., Решке К.

Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии. - CUVILLIER Verlag, Göttingen, 2018.

Все права защищены. Любая перепечатка издания является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

Опубликовано по согласию с издательством DGVТ.

Программа предназначена для специалистов в области психологии, психотерапии, коучинга, управления персоналом, здравоохранения, реабилитации, а также образования, социальной педагогики, социальной работы.

Представленные методы психологических и психотерапевтических интервенций являются результатом многолетних научных исследований, в рамках которых были разработаны новые подходы по управлению стрессом, в которых особую роль играют: работа над идентичностью, активизация личностных ресурсов, конкретизация представлений о будущем и эмоциональная саморегуляция. На протяжении многих лет эта тренинговая программа по стресс-менеджменту успешно реализуется в практической деятельности психологов, психотерапевтов, коучей в Германии.

Применяемые в тренинге техники релаксации основаны на концепции «внимательного осознания» (mindfulness). Материалы программы тренинга могут также использоваться в различных контекстах как психологического, так и педагогического, коррекционного и реабилитационного направления работы по укреплению здоровья человека.

Данную тренинговую программу по стресс-менеджменту можно использовать не только при групповой, но и при индивидуальной форме работы.

ISBN: 978-3-7369-9771-4

CUVILLIER Verlag

©Reschke K. & Schröder H. (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen, DGVТ Verlag
Перевод с немецкого: А. Гарбер, Л. Карапетян



Оглавление

Предисловие	1
Раздел I. Теоретические основы и эффективности программы	2
Глава 1. Теоретические основы: стресс и его преодоление	2
1.1. От исследований стресса Г. Селье, Р. Лазаруса к нейробиологическим исследованиям стресса (соавтор И. Е. Гарбер)	2
1.2. Обзор психологических программ по преодолению стресса	14
1.3. Стресс как фактор риска для здоровья: охрана здоровья, профилактика здорового образа жизни, профилактика условий жизнедеятельности	15
Глава 2. Комплексное описание основ программы тренинга: „Управляй стрессом с оптимизмом!“	18
2.1. Концептуальные основы (автор И. Е. Гарбер)	18
2.1.1. Трансакциональная модель стресса и копинга Р. Лазаруса	19
2.1.2. Салютогенная модель А. Антоновски	23
2.1.3. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла	26
2.1.4. Ориентированная на решение краткосрочная психотерапия С. де Шейзера и И.К. Берг	29
2.1.5. Теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера	33
2.2. Обеспечение качества	37
2.3. Эффективность и ее контроль	37
2.4. Целевая группа тренинга	38
2.5. Принципы профилактики	38
2.6. Продолжительность и применение программы	39
2.7. Цели программы	40



2.8.	Содержание программы	42
Глава 3.	Оценка эффективности тренинговой программы	44
3.1.	Результаты апробации программы тренинга в Германии (на немецком языке)	44
3.2.	Апробация программы тренинга на русском языке (соавтор А. Хамитова)	45
3.2.1.	Общие наблюдаемые эффекты	46
3.2.2.	Результаты оценки размера эффекта	47
3.3.	Методики оценивания эффективности программы	50
	Список литературы	55
Раздел II. Методическое руководство по проведению программы для тренера и рабочие материалы для участников тренинга		61
	Семинар 1	63
	Семинар 2	75
	Семинар 3	91
	Семинар 4	105
	Семинар 5	117
	Семинар 6	127
	Семинар 7	137
	Семинар 8	143
	Семинар 9	155
	Семинар 10	173



Предисловие

Сегодня с увеличением числа публикаций по стрессу появилась потребность в комплексном подходе к его изучению. Эта книга по стрессменеджменту написана в рамках комплексного подхода к стрессу, включающего как теорию, так и практику поведенческого, поведенческо-когнитивного, позитивного, ресурсно-ориентированного подходов консультирования и психотерапии.

Наше основное намерение – представить эту книгу русскоязычному читателю после успешного многолетнего применения этой программы по стрессменеджменту в Германии. Мы сознательно стремились включить как теорию, так и практику по стрессменеджменту в программу, чтобы книга могла пригодиться и тем, кто хотел бы получить общие представления о стрессменеджменте, и тем, кто захочет применить эту книгу на практике.

Научная разработка и апробация этой программы по стрессменеджменту в Германии является итогом многолетней работы проф. К. Решке и проф. Г. Шредера (Лейпцигский Университет) и занимает достойное место в перечне программ по преодолению стресса, рекомендуемых страховыми медицинскими кассами в Германии, прежде всего, в рамках программ по профилактике и сохранению здоровья.

Книга «Управляй стрессом с оптимизмом!» была дважды опубликована в Германии в 2000 и 2010гг. в издательстве поведенческих психотерапевтов. Большой честью являлось для нас предложение проф. др. К. Решке перевести книгу. Сегодня мы рады предложить русскоязычному читателю эту книгу по стрессменеджменту на русском языке. Книга полностью повторяет практическую часть книги на немецком языке. Мы выражаем нашу огромную благодарность и признательность А. Хамитовой, которой были получены первые результаты апробации программы на русском языке в рамках ее бакалаврской работы под руководством проф. др. К. Решке в Лейпцигском университете. Также мы выражаем особую благодарность как первому читателю и корректору практической части книги прекрасному учителю русского языка и литературы И.Я. Гарбер.

При написании теоретической части книги мы стремились представить читателю обзор современных теорий стрессменеджмента, часть из которых пока недостаточно представлена в русскоязычной литературе. В этом неоценимую поддержку нам оказал проф. др. И.Е. Гарбер (Саратовский национальный исследовательский государственный университет), который является автором ряда теоретических параграфов нашей книги.

При работе над переводом книги на русский язык нам помогали наши семьи, оказывая нам столь необходимую в стрессовой ситуации эмоциональную поддержку, за что мы выражаем им огромную благодарность.

Алёна Ильинична Гарбер и Лусинэ Шагеновна Карапетян



1. Теоретические основы

Раздел I.

Теоретические основы и оценка эффективности программы

1. Теоретические основы: стресс и его преодоление

1.1. От исследований стресса Г. Селье, Р. Лазаруса к нейробиологическим исследованиям стресса¹

На сегодняшний день изучение стресса представляет собой исследовательскую область психологических, медицинских и социальных наук, которую трудно всесторонне рассмотреть. Из-за этого представленное здесь определение и подходы к преодолению стресса и теоретический обзор ограничены определенными рамками рассмотрения. Для углубления представленного обзора следует обратиться к национальной и интернациональной литературе.

Острый и хронический стресс

В области стресса различают острый и хронический стресс. В рамках психологии здоровья как дисциплины рассматривается, прежде всего, хронический стресс. В таблице 1 проводится сравнительный анализ хронического и острого стресса.

Таблица 1. Сравнение острого и хронического стресса

Острый стресс	Хронический стресс
Однократное, часто выходящее за рамки привычного напряжения	Эпизодически повторяющееся напряжение
Внезапное, но хорошо распознаваемое начало	Скрытое начало, которое трудно распознать
Напряжение относительно короткой продолжительности и с предсказуемым завершением	Напряжение в большинстве случаев большой продолжительности с трудно распознаваемым завершением
Взаимосвязан с новыми требованиями и с меняющимися условиями окружающей среды	Взаимосвязан с повседневной рутинной и в большей степени неизменными условиями окружающей среды
Недостаточное удовлетворение потребностей играет второстепенную роль	Недостаточное удовлетворение потребностей важно
Тенденция к применению очевидных, направленных на преодоление действий для снижения стресса	Инициатива к применению направленных на преодоление действий не проявляется

¹ Соавтор И. Е. Гарбер

1. Теоретические основы

Определение стресса

Термин «стресс» пришел в биологию, физиологию, психофизиологию и психологию из физики, где он использовался для обозначения внутреннего распределения силы, действующей на материальное тело и приводящей к его деформации. В 20-е и 30-е годы XX века о стрессе начали говорить применительно к живым существам, например, для обозначения психического напряжения или вредного экологического агента, который мог вызвать болезнь. В 1926 году американский психофизиолог Уолтер Кеннон (Cannon, 1871-1945) использовал термин «стресс» в своей работе, посвященной реакции «бороться или бежать» (fight-or-flight response) для обозначения внешних факторов, которые нарушали то, что он называл гомеостазом.

Современное толкование слова, вошедшего в лексикон даже людей, далеких от науки, связано с именем канадского эндокринолога австро-венгерского происхождения Ганса Селье (János Hugo Bruno "Hans" Selye, 1907–1982), проводшего значительное количество исследований, посвященных неспецифической реакции организма на стрессоры. Некоторые историки науки считают, что именно Селье продемонстрировал существование биологического стресса. Его первая публикация по общему адаптационному синдрому появилась в 1936 году в Nature (Селье было 29 лет), но длительное время он избегал употребления термина «стресс», прочно ассоциируемого физиологами с работами Кэннона. Начиная с 1946 года, после ухода из жизни Кэннона, Селье начал систематически пользоваться им.

Немецкая энциклопедия по психологии – том 3, клиническая психология предлагает следующее современное определение стресса:

Стресс обозначает собой форму не только высокой психической, но и физической нагрузки и напряжения, образующейся в условиях угрозы удовлетворения основных потребностей. Стресс представляет собой на теоретическом уровне действий состояние негативных последствий напряжения. «Понятие стресс выделяется тем самым в том, что оно в равной степени часто употребляется и плохо дефинируется. Если стресс в бытовом употреблении этого слова однозначно всеми понят, то употребление этого понятия в научном контексте из-за недостаточной согласованности определений проблематично. Стресс как понятие часто используется для объяснения проблем современного общества, будь то речь идет о прогулах занятий школьниками, криминальности, разводах или болезнях. Такое частое использование определения стресса в различных контекстах обесценило научное применение этой концепции».

Классификация

Если мы попробуем упорядочить различные определения стресса, то большинство из 600 определений и теорий стресса различаются между собой по:

1. Теоретические основы

Теории стресса, ориентированные на изучение воздействия стресса как раздражителя: стресс рассматривается как независимая переменная, которая определяется как раздражитель, как ситуация, как состояние, как событие или как характеристика окружающей среды. Стресс определяется как стимул, влияющий на индивидуума. В психологических исследованиях определение ситуативного стресса представлено, например, Т. Холмсом и Р. Раэ (1967). Основное предположение этого подхода к стрессу заключается в том, что ряд стимулов, требующих новой адаптации индивидуума к его среде, может привести к физиологическим изменениям и в конечном итоге стать причиной физических и психических расстройств.

Теории стресса, ориентированные на изучение стресса как реакции: стресс определяется как действие, осуществляемое с помощью специфических физиологических, психологических или поведенческих реакций и, тем самым, стресс рассматривается как зависимая переменная. В. Кэннон (1935) и Г. Селье (1976) описывают стресс как неспецифическую реакцию организма на внешние раздражители. К этой группе теорий также можно отнести современные биохимические и нейроэндокринологические теории стресса.

Трансактные / интеракциональные определения стресса. В данных концепциях стресса, стресс рассматривается как процесс, который заключается в определенных аспектах взаимодействия окружающей среды и человека. Здесь наиболее значимой трансактной теорией стресса является модель когнитивного стресса Р. Лазаруса. Требования окружающего мира перерабатываются посредством когнитивных и эмоциональных оценок личности. Стресс рассматривается здесь как дисбаланс между требованиями к человеку и его способностью преодолеть эти требованиями. К этому подходу относится как концепция стресса Р. Лазаруса (Lazarus & Folkman, 1987; Lazarus & Launier, 1978), так и современная теория действий (Reschke & Schröder, 2010).

Таблица 2. Краткая классификация теорий стресса

Теории стресса		
Стресс как раздражитель	Стресс как реакция	Трансактные теории стресса
Подход Т. Холмса и Р. Рэя (шкала стресса)	Теория Г. Селье	Трансактные модели стресса Р. Лазаруса
Теории стресса в психологии труда (типы требований)	Реакция «бей или беги»	Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла
	Биохимические теории	Теория действия К. Решке & Г. Шредера

В теориях стресса, ориентированных на изучение действия стресса как раздражителя, стрессор является причиной переживания стресса. В этих теориях именно внешние стрессоры играют важную роль в возникновении стресса. До сих пор большое значение внешним стрессорам придается в психологии труда и организационной психологии.

1. Теоретические основы

Подход анализа стрессогенных жизненных событий (Holmes & Rahe, 1967)

Одним из первых подходов здесь был подход анализа критических жизненных событий (Holmes & Rahe, 1967). Они определили важнейшие жизненные события как события, которые изменяют существующую жизненную ситуацию человека и заставляют его преодолевать эту ситуацию и адаптироваться к ней. Примерами стрессовых жизненных событий (жизненных невзгод) являются: жизненные кризисы, потеря работы, разлука / развод, смерть партнера или ребенка, серьезная болезнь / несчастный случай члена семьи, а также опасные для жизни события (травма). Критические жизненные события могут происходить в любой биографии. Они рассматриваются как возможные причины или пусковые механизмы стресса, а также возможные причины физических и психических заболеваний. Они являются стрессовыми, потому что они представляют собой этапы относительного дисбаланса между человеком со свойственными ему структурами приспособления и окружающей средой (Heide-Philipp, 1995). Каждое важное событие представляет собой для человека задачу адаптироваться к новой ситуации. Значение единицы изменения жизни описывает трудности адаптации с ее потенциальным патогенетическим эффектом. Авторы разработали эмпирический метод измерения стрессовой нагрузки критических жизненных событий, шкалу оценки социальной адаптации (Holmes & Rahe, 1967). Шкала включает в себя 43 события, начиная от смерти родственника, заканчивая незначительными нарушениями закона. Ю. Гутке и В. Рихтер разработали усовершенствованную форму шкалы анализа критических событий жизни, а именно „Leipziger Ereignis- und Belastungs-Inventar“ LEBI (Richter & Guthke, 1996).

Теория стресса типов требований в организационной психологии – Job Demand-модель требований/контроль (Karasek & Theorell, 1990)

Модель исходит из существования в своей простой структуре двух измерений:

1. Переживание рабочих требований и их интенсивности и 2. Переживаемый диапазон действий/ контроль, который может иметь у личности в напряженной рабочей ситуации. В модели различаются: в зависимости от характеристик требований (demands) и диапазона действий (контроля) типы требований, в которых высокая напряженная работа (реакция высокой нагрузки) может иметь самую высокую стрессовую нагрузку, поскольку для нее характерны высокие рабочие стрессовые нагрузки и низкий диапазон действия.

Теории стресса, ориентированные на изучение стресса как реакции, относятся к самым ранним формам рассмотрения и понимания стресса.

1. Теоретические основы



Рисунок 1. Job Demand модель²

Стресс как общий адаптационный синдром (Selye, 1953)

Ганс Г. Селье (родился в 1907 в Вене, умер в 1982 в Монреале) дал в 1936 в своей первой научной работе определение понятию "стресс" и основал свою школу по изучению адаптационного синдрома обусловленных стрессом реакций организма. Его важнейшие научные труды: "Введение в учение об адаптационном синдроме" (1953), "Стресс захватил нашу жизнь" (1957), "Гормоны и резистентность" (1971), "Стресс без дистресса" (1974). Его труд "Стресс моей жизни" (1979) был переведен на 17 языков. В 1979 Г. Г. Селье совместно с А. Тоффлером основывает институт стресса в Канаде.



Рисунок 2. Модель генерализованного адаптационного синдрома Г. Селье³

² <http://base.safework.ru/iloenc>

³ <http://www.myshared.ru/slide/910649/>



1. Теоретические основы

Согласно Г. Селье, состояние стресса является особым синдромом, состоящим из неспецифических изменений в биологической системе. Реакции стресса ГАС состоят из трех фаз: реакции тревоги, фазы сопротивления (резистентности) и фазы истощения:

1. Реакция тревоги разрушает внутренний баланс («ударным шоком») и происходит активизация симпатической нервной системы.

2. В фазе резистентности адаптивные реакции достигают своего оптимального значения. Если стрессовая ситуация длится по времени продолжительно, то наблюдается противорегуляторное воздействие парасимпатической нервной системы.

3. В фазе истощения адаптивная способность сильно снижена или утрачена. Возникают проблемы с энергоснабжением (недостаток глюкозы и мышечной энергии), т.е. возникают адаптационные проблемы. Рост, репродуктивные процессы и иммунная система больше не работают. Симптомы, среди прочих: тучность, лунообразное лицо, высокое артериальное давление с патологическим увеличением эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, что можно наблюдать, например, при длительном принятии кортизона как препарата), уменьшение размера вилочковой железы, язвенные образования, нарушения работы кишечника, потеря веса и психосоматические расстройства. Долгосрочными последствиями являются такие заболевания как гипертония, заболевания почек, сердца и воспалительные заболевания, а также аллергии. ГАЗ представляет собой стереотипную гормональную картину, которая возникает независимо от типа возбуждения при любом интенсивном раздражителе.

Реакция «бей или беги» (Cannon, 1928)

Вальтер Кэннон (1871-1945) описал в 1928 году теорию, которая постулирует описание ориентированного на реакцию поведения в стрессовых ситуациях в направлении бегства или борьбы. Он описал физиологическую реакцию организма на стрессовые факторы в виде усиления психофизиологической активности, поддерживающейся симпато-адреналиновой системой. Это должно обеспечить ресурсы для поведения по типу побега или ответной атаки.

Последние разработки представлены в транзактных теориях стресса (модель транзактного стресса, модель сохранения ресурсов, модель теории действий).

Биохимическая теория стресса

В нейробиологии, медицине и биологической психологии в настоящее время проводится много исследований для того, чтобы измерить стресс в его биологически-психологическом аспекте изучения. Многогранность полученных результатов не может быть в этой книге представлена. При этом хотелось бы здесь также упомянуть подходы таких ученых как Б. МакЭвен (McEwen) и Ледо (LeDoux).

1. Теоретические основы

Модель транзактного стресса (Lazarus & Launier)

Эта транзактная модель подчеркивает важность взаимодействия (транзакцию) между воспринимаемыми требованиями к человеку и его способностью справляться с этими требованиями. Не превышение порога стимуляции, а субъективная интенсивность стимула (его когнитивная оценка, оценки) определяет стресс. Существует три типа восприятия когнитивного стресса:

Первичная оценка → Первичная оценка опасности

Вторичная оценка → Оценка риска и альтернативный выбор (копинг)

Третичная оценка - переоценка → В связи с изменением субъективной интенсивности ситуации, происходит переоценка ситуации.

Таким образом, взаимоотношения человека и окружающей среды определяются процессами когнитивной оценки, основанными на чувстве хорошего самочувствия личности (первичная оценка, согласно оценке событий по Р. Шварцеру (2000)), а также по доступным способностям и возможностям преодоления (вторичная оценка, согласно оценке ресурсов по Шварцеру (2000)). Третий процесс оценки состоит из переоценки исходной ситуации и возможностей ее преодоления после критического рассмотрения предъявляемых требований. В первичных оценках человек оценивает требования как несущественные, позитивные или стрессовые. Существует три типа обусловленных стрессом транзакций:

- вред / потеря
- угроза и
- вызов.

Прошлая или настоящая ориентация - это «вред / потеря» - то есть оценка, которая относится, например, к уже имеющемуся или текущему и потенциальному ухудшению. Напротив, «угроза и вызов» оценки ситуации, ориентированные на будущее. Ожидается, что «угроза» принесет вред, в то же время ожидается, что «вызов» позволит успешно справиться с рискованной или сложной ситуацией.

1. Теоретические основы

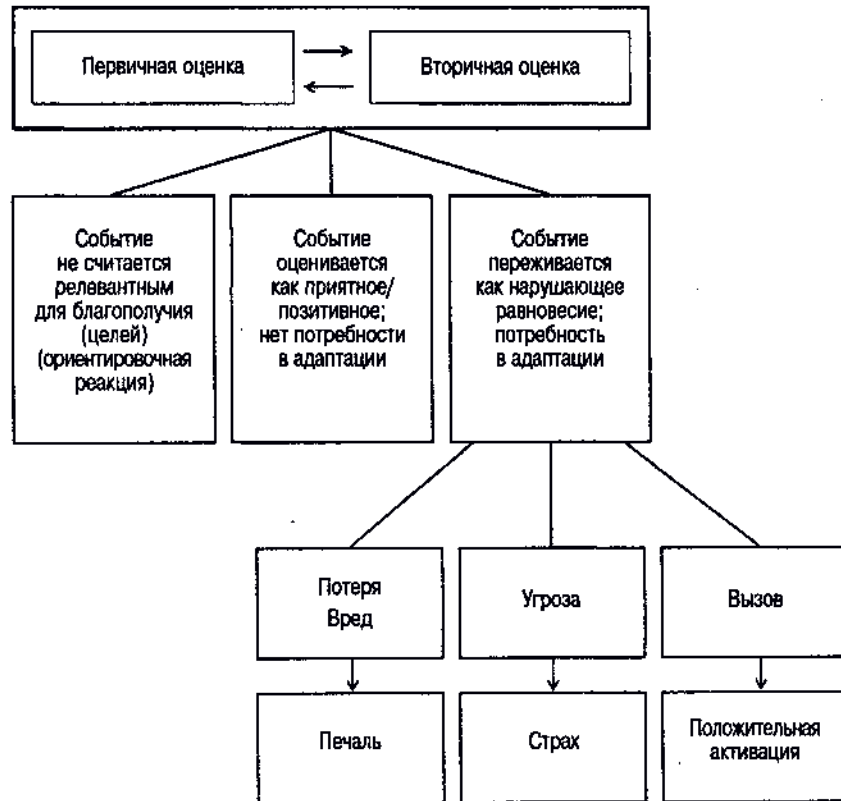


Рисунок 3. Трансактная модель стресса по Р. Лазарусу и С. Фольману (1987⁴)

Теория сохранения ресурсов (Hobfoll, 1986, 1998)

Теория сохранения ресурсов (Hobfoll 1986, Hobfoll et al., 1996) предполагает, что стресс происходит, если: человек теряет ресурсы, когда его ресурсы находятся под угрозой, или человек инвестирует свои силы (ресурсы) без шансов на успех. Выделяются четыре категории ресурсов: объективные ресурсы, социальные ресурсы, личностные ресурсы и энергетические ресурсы.

В своей модели сохранения ресурсов С. Хобфолл придерживается следующих основных постулатов (Hobfoll et al. 1996):

Потеря ресурсов – главная причина стресса.

Ресурсы служат для того, чтобы приобретать другие ресурсы и их сохранять. Самооценка это один из важнейших ресурсов (основа приобретения ресурсов).

После пережитых стрессовых обстоятельств люди характеризуются небольшим арсеналом ресурсов для борьбы с дальнейшим стрессом (Потеря ресурсов).

⁴ <http://oplib.ru/random/view/865101>

1. Теоретические основы

Человек всегда стремится к сохранению, созданию и защите своих ресурсов, на приобретение и сохранение ресурсов оказывают влияние критические жизненные события и повседневные, небольшие стрессоры.



Рисунок 4. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла (1996)⁵

Теория действия как модель стресса К. Решке и Г. Шредера (2010)

К. Решке и Г. Шредер (2010) также ссылаются на теоретические подходы управления стрессом в окружающей среде и человека в их модели двух основных аспектов поведенческой регуляции человека как отправных точек для преодоления стресса (см. Рис. 5).

Эффективность управления стрессом зависит от характеристик ситуации и человека, например: контролируемости ситуации, преобладающей мотивации или убежденности в своем контроле над ситуацией человека. В модели чувству уравниновешенности между подходами преодоления со стороны окружающего мира и со стороны человека придается большое значение для последующей адаптации человека (Reschke & Schröder, 2010).

⁵ <http://h.120-bal.ru/psihologiya/33369/index.html?page=10>

1. Теоретические основы

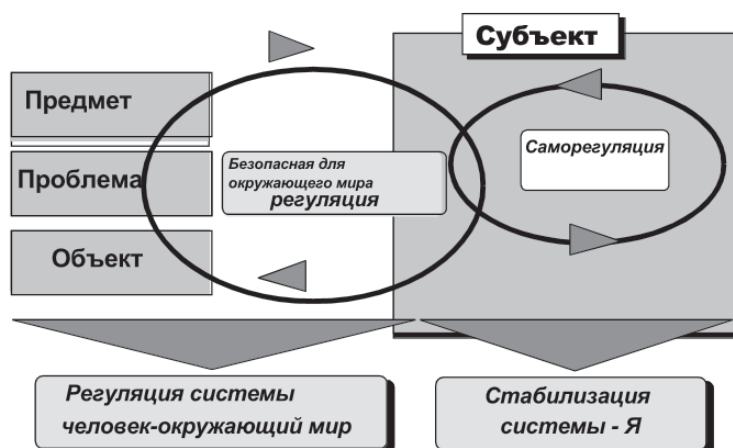


Рисунок 5. Два главных аспекта поведенческой регуляции человека как основа подхода к преодолению стресса

Модель аллостатической нагрузки Б. МакЭвен (McEwen, 2003)

Модель психобиологического стресса, основывающаяся на актуальном состоянии исследований стресса, разработана американским нейробиологом Брюсом Макьювеном. В своей книге «Конец стресса, как мы это знаем» Б. МакЭвена (2003) описывает парадокс, что в определенных ситуациях стресс-реакции защищают нас и имеют важное значение для поддержания нашего здоровья, но могут причинить нам и вред и привести к болезням в других ситуациях.

Физиологические реакции нашего организма подчиняются гомеостатическому принципу: некоторые функции организма работают в узких пределах с заданной установкой нормы. Для систолического артериального давления, например, это заданное значение составляет 120 мм рт. ст. Отклоняется артериальное давление в состоянии покоя от установленного значение, организм начинает принимать соответствующие меры противодействия. Но есть особые ситуации напряжения, где вполне разумно, что артериальное давление повышается, например, если необходимо, спастись бегством. Для такого напряжения установленное значение артериального давления на короткое время повышается. Если длительные и особенно интенсивные требования приводят к постоянному сдвигу установки, то она называется **аллостазия** (= постоянный сдвиг установки). Аллостатическая нагрузка представляет собой сумму таких постоянных сдвигов заданных установок различных систем. Измерением аллостатической нагрузки является аллостатический индекс (ALI). Он является мерой патофизиологических изменений. К ним относятся среди прочих индекс массы тела (BMI) и артериальное давление.

Модель стресса Б. МакЭвена объединяет в себе транзакционную модель стресса когнитивно- поведенческой психотерапии (решающую роль для реакции на стресс

1. Теоретические основы

играет не сам внешний стрессор, а моя собственная оценка и способность справляться со стрессом) с актуальным состоянием психобиологии.

Новейшие результаты психоиммунологии показывают, что когнитивные процессы, то есть мыслительное критическое противодействие стрессовой ситуации уже само по себе может привести к устойчивым физическим изменениям, в особенности к изменениям в гормональном фоне и изменениям в работе иммунной системе.

В случае иммунной системы острый стресс усиливает иммунную функцию, тогда как хронический стресс подавляет ее. Эти эффекты могут быть полезны для некоторых типов иммунных реакций и вредны для других. Ключевой механизм включает стресс-гормон зависимую транслокацию иммунных клеток в крови в ткани и органы, где необходима иммунная защита.

В случае мозга острый стресс усиливает память о событиях, которые потенциально угрожают организму. С другой стороны, хронический стресс сопряжен с адаптивной пластичностью мозга. Локальные нейротрансмиттеры, а также системные гормоны взаимодействуют, чтобы произвести структурные, а также функциональные изменения, включая подавление продолжающегося нейрогенеза в зубчатой извилине и ремоделирование дендритов в Аммоновом роге.

При экстремальных условиях стресс причиняет только необратимый ущерб. Изучение надпочечниковых стероидов дает только часть информации о том, как мозг адаптируется или повреждается, а местных тканевых модуляторов – цитокинов - для иммунной реакции и нейротрансмиттеров возбуждающих аминокислот - для гиппокампа.

Более того, сравнение влияния стрессоров, применяемых экспериментаторами, и психосоциальных стрессоров показывает, что то, что животные делают друг с другом, часто является более существенным для них, нежели то, что делают с ними экспериментаторы. И все же, даже в этом случае, мозг устойчив и способен к адаптивной пластичности. Показано, что стресс-индуцированные структурные изменения в областях мозга, таких как гиппокамп, имеют клинические последствия для таких психических расстройств, как депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство и индивидуальные различия в процессе старения.

1. Теоретические основы



Рисунок 6. Модель аллоstaticеской нагрузки Б. МакЭвена (2003)⁶

Таким образом, в модели аллоstaticеской нагрузки термин «стресс» используется для описания события или событий, которые интерпретируются как угрожающие человеку и которые вызывают физиологические и поведенческие реакции. Мозг - ключевой орган, вовлеченный в интерпретацию и реагирующий на потенциальные стрессоры. Для оценки его функционирования потребовались дополнительные термины:

— **аллостаз (allostasis)** — новый термин, предложенный для объяснения патологического возбуждения. Он потребовался для характеристики того, как кровяное давление и сердечный ритм реагируют в зависимости от опыта и времени суток, а также для описания изменений этих параметров при гипертонии. Аллостаз подчеркивает, что внутренняя среда изменяется, чтобы соответствовать наличным и ожидаемым требованиям. Утверждается, что аллостаз намного лучше описывает физиологические механизмы копинга, чем гомеостаз, который адекватен для параметров, необходимых для выживания;

— **аллоstaticеская нагрузка (allostatic load)**, означающая цену, которую организм платит за принуждение к адаптации в неблагоприятных психосоциальных или физических ситуациях. Она представляет либо наличие избыточного аллостаза, либо неэффективную работу систем ответа на аллостаз, которые необходимо включить, а затем отключить после окончания стрессовой ситуации.

Ограниченный объем пункта не позволяет рассмотреть, вслед за МакЭвеном, взаимосвязи стресса, адаптивной пластичности и гиппокампа; роль возбуждающих аминокислот, глюкокортикоидов, нейрогенез в зубчатой извилине и его роль в обучении

⁶ <http://present5.com/nejrofiziologi-ya-stress-reakcij-opredelenie-stressa-po-g/>

1. Теоретические основы

и памяти; стрессоры, применяемые в эксперименте, приложения к когнитивным функциям и расстройствам человеческой психики.

Модель стресса как дисбаланса Mc Grath (1970, 1982)

«Дисбаланс» описывает основное положение гомеостатической модели Mc Grath. Он определяет «стресс» как «существенное несоответствие между требованиями окружающего мира и индивидуальными вариантами возможного реагирования». Можно выделить шесть стрессоров: задача, роль, структура, личность, физическая и социальная среда. Суть в том, что не следует рассматривать стрессоры и реакции отдельно, а нужно рассматривать их как взаимосвязанные системы.

1.2. Обзор психологических программ по преодолению стресса

Подходы к управлению стрессом

Подходы к управлению стрессом многообразны, в каждой модели есть то, что можно из нее позаимствовать для управления стрессом. Программы по управлению стрессом часто подразделяются на две категории в зависимости от их функциональной направленности. В случае «инструментального» или «проблемного стресс-менеджмента» преодоление стресса связано непосредственно с источником стресса путем: изменения окружающей среды (например, путем реорганизации напрягающего человека окружения) или адаптации человека к окружающей среде (например, путем изменения его целей или путей решения проблемы). Напротив, «симптоматически-регенеративный» или «эмоциональный стресс-менеджмент» направлен на регулирование, связанных со стрессом эмоций, таких как беспокойство, гнев или глубокая грусть. Эмоционально-регулирующее самообусловленное преодоление было бы, например, в ситуации минимизации значимости ситуации, в то время как эмоциональное регулирование, связанное с окружающей средой, могло бы выражаться, например, в способах выражения гнева.

Обзор программ по управлению стрессом

Развитие психологических программ по управлению стрессом в Германии можно проследить, начиная с 70-х гг. 20 века. Представленные ниже программы по управлению стрессом широко востребованы на практике. В ниже представлен обзор этих программ.

Программы по снижению уровня стресса (одобрено и допущено к работе в соответствии с § 20 SGB V, 2010):

Быть свободным и уверенным в стрессе (Kaluza, 1996)

Тренинг АКТ развития компетенций (Hazard & Lehmann, 1997)

1. Теоретические основы

- Успешное преодоление повседневного напряжения (IFT, Kessler & Gallen, 1997)
- Mindfulness-Based Stress-Reduction MBSR (Kabat-Zinn, 1991))
- Профилактический тренинг против стресса (Meichenbaum & Schattenburg, 2003)
- Мультимодальный тренинг по стрессоустойчивости (Mathesiua & Scholz, 2014)
- Управляй стрессом с оптимизмом! (Reschke, Schröder, 2010)
- Позитивное обращение со стрессом (Wagner-Link, 2010)
- Оставайся спокойным / релаксация для детей (АОК – медицинская страховая касса, профилактика стресса у детей, Klein-Heßling & Lohaus, 2000)
- Тренинг для детей «Анти-стресс» (Hampel & Petermann, 2004)
- Здоровье и оптимизм у подростков, тренинговая программа для молодежи (Junge, Neumer, Manz, Margraf, 2002)
- Тренинговая программа в подростковом возрасте SNAKE (Beyer & Lohaus, 2005)

1.3. Стресс как фактор риска для здоровья: укрепление здоровья, профилактика поведения, профилактика здоровья в контексте рабочей деятельности

Стресс является одним из известных факторов риска заболеваемости. За последние годы психология здоровья исследовала многочисленные данные о патогенной роли стресса. Таким образом, управление стрессом сегодня является незаменимым условием по укреплению здоровья. Поэтому в основополагающих профилактических принципах также были сформулированы основные принципы, касающиеся того, что управление стрессом может быть осуществляться как профилактика поведения или как профилактика отношения. Основные пути преодоления стресса показаны в таблице 3. Профилактика здоровья в контексте рабочей деятельности становится первоначально возможна в условиях консультирования, при этом также может применяться поведенческий подход к профилактике. Например, проведение в школе интегрированных тренинговых программ по управлению стрессом. Индивидуальный подход применяется как в индивидуальном, так и групповом консультировании по преодолению стресса. При этом речь идет о создании и консолидации новых методов управления стрессом.

1. Теоретические основы

Таблица 3. Подходы к преодолению стресса в рамках профилактики поведения и здоровья в контексте рабочей деятельности к стрессу

Подходы к управлению стрессом		
- Контекст применения/ системный подход - Профилактика на уровне поведения и здоровья в контексте рабочей деятельности		- Индивидуальный подход - Профилактика поведения
Охрана здоровья на предприятии	Укрепление здоровья вне предприятий; в школе, в детских садах, в различных некоммерческих организациях	Индивидуальное консультирование и программы для групп по снижению уровня стресса

Первичная профилактика обусловленных стрессом болезней предполагает осуществление программ мультимодального стресс-менеджмента, которые показали свою эффективность как в улучшении поведенческих стратегий преодоления стресса, так и психофизических реакций, которые можно для укрепления здоровья изменять.

Эти программы для „Стимулирования компетенций по преодолению стресса“ поддерживают индивидуальные стратегии преодоления стресса на следующих уровнях:

Инструментальный стресс-менеджмент

(делегировать работу, научиться говорить «нет»)

Когнитивный стресс-менеджмент

(избавиться от гордыни, внутренне дистанцироваться от работы)

Симптоматически - регенеративный стресс-менеджмент

(техники релаксации, спорт, беседы)

Инструментальный стресс-менеджмент направлен на уменьшение или ликвидацию стрессоров. Например, путем реорганизации рабочего места, путем изменения рабочих процессов, организации помощи и т. д. Инструментальный стресс-менеджмент может быть ориентирован на конкретные текущие стрессовые ситуации (реактивные), а также на снижение или устранение будущих стрессов (проактивных, профилактических). Инструментальный стресс-менеджмент предполагает наличие навыков проведения экспертизы, социально-коммуникативных навыков и навыков самоуправления.

Когнитивный стресс-менеджмент направлен на изменение личностных мотивов, а также усиливающих стресс установок и оценок. Здесь также усилия по преодолению стресса могут относиться как к текущим оценкам стресса в конкретных ситуациях, так и

1. Теоретические основы

к привычным стереотипным оценкам, характерным для многих ситуаций. Целью когнитивного стресс-менеджмента является осознание, критическое переосмысление, рефлексия и трансформация когнитивных оценок.

Симптоматически-регенеративный стресс-менеджмент направлен на регуляцию и контроль физиологических и психологических стрессовых реакций. Здесь опять же, можно дифференцировать попытки преодоления стресса, направленные на кратковременное облегчение состояния и расслабление благодаря ослаблению реакции острого стресса (симптоматической реакции) и долгосрочные усилия, которые служат целям регулярного восстановления и релаксации (регенерации). К ним относятся тренировки релаксации, которые регулируют психофизическую активность, возникающую при стрессе (аутогенный тренинг, прогрессивная мышечная релаксация и осознанная внимательность). Тренинги релаксации являются основным элементом программ мультимодального стресс-менеджмента, которые также могут проводиться как отдельные формы работы.

Современные программы управления стрессом, представленные здесь, предназначены для применения инструментального, когнитивного и симптоматически-регенеративного стресс-менеджмента в комплексе. Для этой цели следует использовать сочетание разных методов, чтобы можно было говорить об осуществлении программы мультимодального стресс-менеджмента.

При принятии решения о том, следует ли отдать предпочтение применению мультимодальных или чисто релаксационных форм работы, следует отталкиваться в принятии решения от имеющейся проблемной ситуации и состава целевой группы. Например, не имеет смысла полагаться только на методы релаксации, если выявлены конкретные стрессоры, на которые может оказать влияние с помощью инструментального подхода к стресс-менеджменту. Применение только релаксационных упражнений может не подходить для некоторых целевых групп. Например, при первичной профилактике с детьми чаще проводятся мультимодальные тренинги, которые включают помимо направления работы над эмоциональной регуляцией, другие формы работы, характерные для инструментального и когнитивного стресс-менеджмента.

2. Краткое описание программы

2. Краткое описание основ программы тренинга: „Управляй стрессом с оптимизмом!“

В этой главе дается краткое описание программы „Управляй стрессом с оптимизмом!“

2.1. Концептуальные основы (И. Е. Гарбер)

Содержание всех применяемых методов и техник работы теоретически подробно обосновано и описано авторами программы тренинга К. Решке и Г. Шредером (Reschke & Schröder, 2010). В этой книге будет представлено краткое описание концептуальных основ программы. Программа содержит также ряд теоретических заимствований из различных теорий стресса и теорий воздействия. основополагающими принципами программы управления стрессом являются: определение стресса в теории действия, базовая составляющая программы когнитивно-поведенческая, дополнительные составляющие программы: ориентировка на раскрытие ресурсов человека, гибкость и мультимодальность в применении рабочих материалов. Отметим основные теории стресса и теории укрепления здоровья, на которых построена программа:

- Салютогенная модель (Antonovsky)
- Трансакциональная модель стресса (Lazarus)
- Теория сохранения ресурсов (Hobfoll)
- Ресурсно - ориентированный подход (de Shazer)
- Оптимизм (Carver & Scheier)

Перейдем к описанию этих теорий И. Е. Гарбером ниже.

Как и в случае других психологических теорий, теории стресса тесно связаны с личной судьбой их авторов и Zeitgeist, духом времени. Ниже представлены пять существенных для данной книги подходов, и в каждом из них мы начинаем с биографии исследователей, пытаюсь понять, каким образом они пришли к новой формулировке проблемы, продвигающей научное знание о стрессе вперед. В каждом из пяти случаев мы пытаемся максимально точно показать оригинальную позицию авторов, а затем – итоговую концепцию, разделяемую их многочисленными последователями, в частности, в России. Неоценимую помощь в этом оказали воспоминания родственников первопроходцев и коллег, а также личная переписка с некоторыми авторами.

Отметим специфическую особенность рассматриваемого направления. Ее можно описать словами «семейная наука» или «коллективная наука». В самом деле, Ричард Лазарус написал книгу «Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions», как и свой

2. Краткое описание программы

последний труд «Coping with Aging», совместно с женой (в течение 57 лет) Бернойс Лазарус. Для многих его последователей имя Лазаруса ассоциируется с именем Сюзан Фолкмен, бывшей студентки, ближайшей сотрудницы и соавтора монументального труда «Stress, Appraisal, and Coping».

Ключевому качеству, помогающему человеку лучше справляться с трудностями и оставаться здоровым, названному Аароном Антоновски «sense of coherence» (чувство согласованности, связности, когерентности), его, как он утверждает, научили родители. Жена Аарона, Хелен Антоновски, психолог развития с антропологической подготовкой, предложила этот термин и разработала вопросник «Orientation to life questionnaire» для его измерения.

Ближайшим сотрудником Стива де Шейзера в Милуокском центре краткосрочной семейной терапии была его жена, уроженка Южной Кореи Инсу Ким Берг.

Наконец, Чарльз Карвер и Майкл Шейер многие работы по стрессу опубликовали совместно.

2.1.1. Трансакциональная модель стресса и копинга Р. Лазаруса



Richard Lazarus (3 марта 1922 — 24 ноября 2002)

Ричард Лазарус родился в Нью-Йорке. После службы в армии в течение трех с половиной лет Второй мировой войны поступил в Питтсбургский университет, который окончил в 1948 году. Работал в университете Джона Хопкинса (1948—1953) и университете Кларка (1953—1957). В 1957 году перешёл в университет Беркли, в котором возглавил программу по клинической психологии, проект «Stress and Coping» и работал в нем до выхода на пенсию в 1991 году.

Начиная с конца 1950-х годов, эпохи расцвета скиннеровской версии бихевиоризма в США, времени изучения человеческого поведения в терминах ассоциаций, поощрений и наказаний, Лазарус предпочел когнитивный подход. Он провел ряд экспериментов, посвященных роли неосознаваемых процессов в восприятии, намного опередивших свое время, и подтвержденных современными исследованиями в области аффективной нейронауки.

2. Краткое описание программы

Можно предположить, что интерес к экспериментальному изучению эмоций и стресса появился у него в немалой степени под влиянием военного опыта. После выхода на пенсию он написал множество статей и пять (из 13) книг. Сохранил неконформизм: став известным и влиятельным ученым, выступил с критикой входившей в моду позитивной психологии. Скончался после неудачного падения в своём доме в Уолнат-Крик, Калифорния.

Из огромного научного наследия Лазаруса мы выделим и кратко опишем его транзакционную модель стресса и копинга, впервые сформулированную им в 1966 году, и детально разработанную совместно с упомянутой выше Сюзан Фолкмен. Модель позволяет оценить, как значимые события жизни и повседневные неприятности влияют на эмоции с подчеркиванием роли когнитивной оценки в преодолении стресса. Когнитивная оценка состоит из первичной оценки (оценки вреда или угрозы, которую может представлять ситуация) и вторичной оценки (оценки того, что можно сделать, и способности человека управлять ею и справляться с ней). Преодоление следует из этой оценки угрозы и может влиять либо на изменение отношений человека и окружающей среды, либо на уровень переживаемого эмоционального дистресса. Личностные черты, депрессивная симптоматика и социальная поддержка – это некоторые факторы, которые влияют на навыки и способности совладания со стрессом. Когнитивно-бихевиоральная терапия помогает человеку идентифицировать и осознавать мысли и чувства, которые приводят к неадекватному копингу, а также изучать новые способы решения проблем и совладания с ними. Рассмотрим ключевые элементы модели.

Значимые жизненные события и перемены можно разделить на две категории. К первой относятся экологические (природные) события, которые являются непредвиденными и непредсказуемыми и находятся вне контроля человека, такие как катаклизмы, как землетрясения, наводнения, лесные пожары, затрагивающие большое количество людей, а также другие стихийные бедствия, такие как войны, или авиационные катастрофы. Ко второй категории относятся события, находящиеся вне индивидуального контроля человека и затрагивающие немногих людей (смерть близкого человека, развод, инвалидность или опасное для жизни заболевание). Критической для оценки события является его личностная значимость, зависящая от аффективной истории человека, его жизненного этапа и индивидуального опыта.

Повседневные неприятности, в отличие от значимых событий, встречаются чаще и важны для прогнозирования психологических и физических симптомов. Различие между повседневными неприятностями и значимыми жизненными событиями иллюстрирует сравнение между внезапной смертью близкого человека в автокатастрофе и его смертью после длительной борьбы с раком. Хотя утрата тяжела в равной степени, стрессовые переживания отличаются по времени.

На переживание стресса влияют многочисленные личностные факторы, общество, гендер, раса, социально-экономический и семейный статусы. Однако стрессовая ситуация сама по себе не предсказывает стресс или реакцию человека.

2. Краткое описание программы

Начальный толчок, по мнению Лазаруса, дает когнитивный процесс, в ходе которого человек оценивает вред или его угрозу и свою способность справиться с ним. Эмоции составляют важную часть реакции на стресс и позволяют лучше понять взаимоотношения человека со средой.

Когнитивная оценка – это личностный оценочный процесс, относящий ситуацию к той или иной категории и фокусирующийся на последствиях, значении или важности изменения отношений между человеком и окружающей средой, которые могут вызвать эмоциональный отклик. Отдельные лица и группы отличаются степенью и видом реакции, а также чувствительностью, уязвимостью и интерпретацией требований ситуации. Оценка представляет собой сложную когнитивную деятельность высокого уровня. Люди оценивают ситуацию относительно своего личностного благополучия (первичная оценка), и что они могут сделать, чтобы справиться с возможными неприятностями или угрозами (вторичная оценка).

Первичная оценка может быть разделена на три категории: несущественная (стимулы не влияют на благополучие человека); доброкачественно-положительная (исход положительный с приятными эмоциями) и стрессовая (вред или утрата, угроза или вызов). Люди, верящие в свою способность контролировать события или в доброжелательность окружения, с большей вероятностью будут рассматривать потенциально угрожающие явления как вызовы, а не стрессовые и менее подвержены чрезмерному воздействию неожиданных событий.

Вторичная оценка – оценочное суждение о ситуации в терминах важности события для благополучия и того, что можно сделать для облегчения и управления ситуацией с учетом возможного преодоления и ожидаемого результата. Вторичная оценка зависит от того, насколько человек чувствует себя контролирующим ситуацию. Она определяет степень стресса и эмоциональную реакцию.

Первичная и вторичная оценка не могут рассматриваться как отдельные процессы; они взаимозависимы и влияют друг на друга. Другая форма оценки - переоценка, которая на основе новой информации иногда может изменить начальную оценку ситуации.

Схематически транзакциональная модель стресса и копинга Р. Лазаруса представлена на следующей странице (см таб. 4)⁷.

Помимо изложения стандартного материала, текст изобилует яркими, запоминающимися формулировками типа «транзакциональная теория стресса и копинга Р. Лазаруса рассматривает эмоциональный стресс и копинг как две стороны одной монеты, а стресс как особую связь между личностью и средой», облегчающими усвоение, а также содержит обзор отечественных работ, посвященных проблеме стресса и копинга.

⁷ Ресурс на русском языке: Сирота, Н.А- & Ялтонский, В.М.

2. Краткое описание программы

Достоинством транзакциональной модели является то, что она объединяет личностные и экологические проблемы и выделяет когнитивную оценку угрозы, потенциально ведущей к стрессу. Некоторые люди более уязвимы перед стрессовыми ситуациями, чем другие, особенно те, у кого имеются выраженные симптомы депрессии, или имеющие определенные черты характера, такие как высокий нейротизм или низкий оптимизм. Копинг-стратегии включают либо изменение отношений между человеком и окружающей средой, либо управление эмоциональным дистрессом, либо обе стратегии одновременно. Для решения сопутствующих психологических проблем Лазарус и Фолкман недвусмысленно предлагают когнитивно-бихевиоральную терапию.

Таблица 4. Транзакциональная модель стресса и копинга Р. Лазаруса

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА стимулы (стрессоры)		
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓		
Фильтр восприятия (селекция)		
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓		
Личность		
Первичная оценка интерпретация стрессоров		
Позитивные	Опасные вызов, угроза, вред	Несущественные
Вторичная оценка анализ доступных ресурсов		
ресурсов недостаточно		ресурсов достаточно
Стресс		
Копинг преодоление стресса		
Ориентированное на проблему изменение ситуации	Ориентированное на эмоции изменение отношения к ситуации	
Переоценка стимуляция и обучение		

2.1.2. Салютогенная модель А. Антоновски



Aaron Antonovsky (19 декабря 1923 — 7 июля 1994)

За несколько лет до рождения отца салютогенеза, американо-израильского социолога Аарона Антоновски, его родители и старшая сестра бежали из России,

2. Краткое описание программы

приехали в Канаду, съездили в Англию, вернулись в Канаду перед тем, как осели в Бруклине, Нью-Йорк, США, где и появился на свет Аарон. Жили в окружении бедных еврейских и итальянских эмигрантов. Отец Аарона, Исаак, владел прачечной, в которой трудилась вся семья и которая помогла им выжить в годы Великой депрессии. Родители смогли послать Аарона в престижную школу, а затем в Бруклинский колледж, из которого он был призван в армию в годы Второй мировой войны. В юности Аарон был вовлечен в еврейское молодежное движение, где познакомился с социалистической идеологией. В 26 лет, после провозглашения государства Израиль в 1948 году, отправился туда и стал одним из основателей кибуца. Вернувшись в США, защитил докторскую диссертацию по социологии в Йельском университете и эмигрировал в Израиль в 1960 году.

Некоторое время Аарон работал в Израильском институте прикладных социальных исследований и департаменте медицинской социологии Еврейского университета в Иерусалиме, занимался социальными различиями в заболеваемости и смертности. В 1972 году стал одним из основателей медицинской школы в университете Бен Гуриона в Негеве и стал заведовать кафедрой Кунина-Луненфельда в департаменте медицинской социологии. В оставшиеся двадцать лет (Антоновский умер после непродолжительной болезни в Беер-Шеве, Израиль) разработал теорию здоровья и болезни, названную им салютогенезом.

В 1970 году произошло событие, сыгравшее решающую, поворотную роль в научной жизни 47-летнего Антоновски. Он изучал адаптацию к климаксу у женщин различных этнических групп. Одна из групп состояла из женщин, родившихся в Центральной Европе между 1914 и 1923 годами, которым в 1939 году было от 16 до 25 лет. Среди прочего, их спросили, прошли ли они через концентрационный лагерь. Оказалось, что среди прошедших концентрационный лагерь эмоциональное и физическое здоровье сохранили 29% респондентов, в то время как для женщин, избежавших это испытание, процент был равен 51.

В этом месте добросовестный исследователь проверил бы статистическую значимость полученного результата, зафиксировал бы его и пошел дальше. Антоновски остановился и задал вопрос: **«Почему люди находятся на положительном конце континуума здоровье / болезнь (по-английски, ease / dis-ease), или почему они стремятся к этому концу, где бы они ни находились в данный момент?»** С годами этот подход превратился в мантру Антоновски **«задай правильный вопрос»**, которой он обучал слушателей и сотрудников.

Новый подход заменил дискретную, бинарную, аристотелевскую модель «здоровье — болезнь» на континуальную, галилеевскую в терминологии Курта Левина и сместил внимание исследователей с механизма зарождения и развития болезни — патогенеза (от греч. πάθος — страдание, болезнь) на источники физического, душевного и духовного здоровья — салютогенез (от лат. salus, salutis — здоровье, исцеление), происхождение здоровья.

2. Краткое описание программы

Поиск ответа на этот вопрос привел Антоновски к изучению связи между стрессом, здоровьем и благополучием. Вначале он ввел понятие **обобщенных ресурсов сопротивления** (generalized resistance resources, GRR). Ими могут выступать деньги, сила «Я», социальная поддержка и т.д. Позднее, однако, он выделил единственный фактор, объединяющий все GRR и объясняющий феноменологию – **sense of coherence** (чувство согласованности, связности, когерентности).

Авторское определение гласит, что это глобальная ориентация, которая выражает степень, в которой человек имеет всепроникающее, устойчивое, хотя и динамичное, чувство уверенности в том, что его внутренняя и внешняя среда предсказуемы и что существует высокая вероятность того, что все будет происходить так, как можно разумно предположить. В оформлении новых идей решающую роль сыграл sabbatical («субботний» год, предоставленный для научной работы в университете Беркли) в 1977 и 1978 годах.

Взгляды Аарона Антоновски, современника Ричарда Лазаруса, компактно представлены в двух его монографиях:

- Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. Jossey-Bass Publishers, 1979. 255 p.;
- Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass Publishers, 1987. 218 p.

Многочисленные последователи Антоновски из разных стран подвели итоги проделанной работы после его ухода в руководстве по салютогенезу (среди соавторов – сын Антоновски):

- The Handbook of Salutogenesis. M.B. Mittelmark et al. (Eds.). Springer, 2017.

В наиболее общей форме современный салютогенез – научное направление, фокусирующее внимание на изучении происхождения здоровья и ресурсов здоровья вместо изучения истоков болезней и факторов риска. Оригинальная салютогенная модель Антоновски начинается с социокультурного и исторического контекстов, включает различные источники GRR и главные психосоциальные GRR, а завершается мерами публичного и частного здоровья, патогенами и «слабыми звеньями». В отличие от простой линейной модели Лазаруса, эта модель является громоздкой и мало пригодной для практических целей (см., например, страницы 9 и 33 упомянутого выше Handbook, доступного в Интернете).

Ниже представлена крайне упрощенная схема модели (рис. , принадлежащая Bauer и Jenny, основанная на работе Brauchli, Jenny, Füllemann и Bauer 2015 года, иллюстрирующая возможности салютогенеза в трудовых условиях (Handbook, p. 201). В этой модели трудовые ресурсы (job resources) и требования работы (job demands) порождают два возможных пути: салютогенный, сопряженный с ростом и развитием, ведущий к положительному здоровью и патогенный, сопряженный с утратами и ухудшением состояния, приводящий к негативному здоровью. В ядре модели находятся

2. Краткое описание программы

когерентный опыт работы (coherent work experiences) и чувство когерентности (sense of coherence).

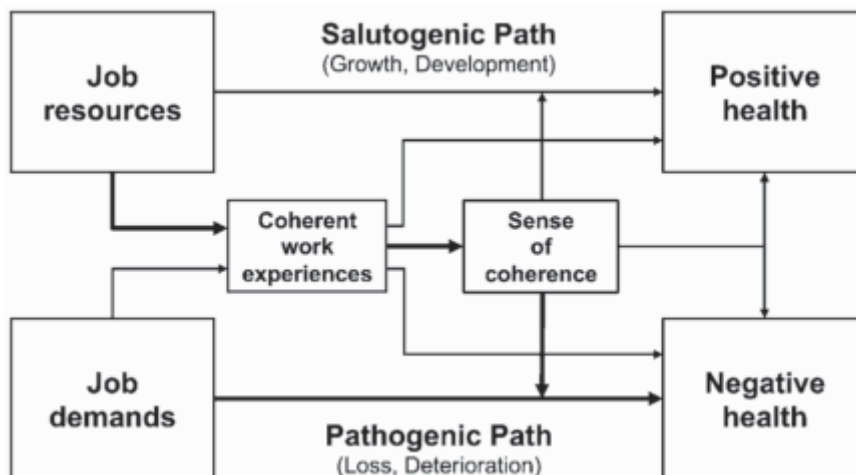


Рисунок 7: Модель «трудовые ресурсы – требования работы»

Ключевую проблему для практика в рамках этой модели можно сформулировать так: как операционализировать, измерить и оценить чувство когерентности? На русском языке она решена, например, в статье:

- Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. №3. С. 22-40.

Е.Н. Осин воспользовался переводом на русский язык М.Н. Дымшица шкалы чувства связности (SOC) А. Антоновски, состоящей из 29 пунктов и измеряющей три компонента чувства связности (постижимость, управляемость и осмысленность).

Анализ русскоязычной шкалы чувства связности продемонстрировал ее хорошую внутреннюю согласованность и внешнюю валидность относительно таких конструктов, как осмысленность жизни, жизнестойкость и психологическое благополучие.

2.1.3. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла



Stevan Hobfoll (23 сентября 1951 —)

2. Краткое описание программы

Стивен Хобфолл принадлежит поколению бэби бумеров, рожденных после Второй Мировой войны. Он – наш современник, поэтому при описании его личной жизни ограничимся данными из официального Curriculum Vitae от декабря 2017 года. Степень бакалавра по психологии с отличием получил в Иллинойском университете в Урбане-Шампейне, отучившись академический год 1971/1972 в университете Лондона. Магистерскую (1975) и докторскую (1977) диссертации в клинической психологии защитил в университете Южной Флориды в Тампе. Научный руководитель докторской диссертации – Чарльз Спилбергер, известный во всем мире благодаря разработанному им опроснику по ситуативной и личностной тревожности.

После нескольких лет, проведенных на Аляске и занятых практической работой, начал академическую карьеру в Израиле, в департаменте социологии здоровья университета Бен Гурион в Беер Шеве, где встретился и сотрудничал с Антоновски. В 1983-1988 годах вырос до полного профессора в департаменте психологии университета Тель-Авива и, через позицию приглашенного профессора, вернулся в США. С 2008 года по настоящее время занимает должность профессора и заведующего кафедрой в медицинском центре в Чикаго. Согласно Google Scholar, добился выдающихся научных успехов: индекс Хирша равен 75, свыше 35500 цитирований.

В личной переписке Стивен рассказал, как проходило становление его идей. Как и все ученые в этой области, он находился под впечатлением работ первопроходцев - Лазаруса и Фолкмен. Но уже при написании в 1988 году книги «The Ecology of Stress», он обнаружил, что теория оценки носит классовый характер, не учитывает социальных изменений в отношении сексизма и расизма, условия жизни людей. Помимо наиболее привилегированных, и даже для них, когда возникают серьезные стрессоры, связанные с семьей или здоровьем, именно реальность, условия жизни определяют дальнейший жизненный путь.

Эти мысли сформировались у Стивена под влиянием трудного детства, прошедшего в среде рабочего класса и службы в качестве офицера в Силах обороны Израиля. Он убежден, что когда мы «оцениваем» ситуации, большинство наших оценок - это результаты ресурсных коридоров, в которых мы жили. Кроме того, по мнению Хобфолла, Лазарус и Фолкмен определяли ресурсы как «those things that are challenged by demands», а «demands as those things that challenge our resources», что является тавтологией.

Как отмечалось выше, Хобфолл работал вместе с Аароном Антоновски и испытал влияние его идеи обобщенных ресурсов сопротивления и изучением переживших Холокост. Антоновски как социолог, безусловно, интересовался реальностью тяжелых и значимых вызовов. Хобфолл объединил мысли Антоновски с работами Канемана и Тверского, их пониманием того, что человеческий ум испытывает перегрузки при принятии решений. Он распространил эту идею на избыточную потерю ресурсов, утрату сопутствующих обстоятельств и эмоций, которые сопровождают потерю. Хобфолл считает, что это встроено в наше оценочное смещение, изначально присущее людям на

2. Краткое описание программы

уровне ДНК. И это формирует нас, нашу культуру и то, как мы рассматриваем обстоятельства.

Итак, по мнению Хобфолла, оценка важна, но не идиографическая оценка. Отмечу, что Стивен читал отечественную литературу об осаде Ленинграда и думал о том, как она сформировала современных жителей России. Основные труды Хобфолла в данной области:

- Hobfoll, S. E. (1988). The ecology of stress. Washington, DC: Hemisphere.
- Hobfoll, S.E. (1998). Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum.

Как и выше, из обширного научного творчества Стивена Хобфолла мы выделим и кратко опишем его **теорию сохранения ресурсов (conservation of resources theory, COR)**. Она хороша тем, что в нее укладывается множество жизненных ситуаций, возникающих на работе и в семье.

Согласно теории Хобфолла, люди накапливают ресурсы, которые они могут применять для приспособления, противостояния или преодоления угроз. К таким ресурсам, например, относятся самооценка, деньги, статус и социальная поддержка. Стрессы или травматические события потребляют эти ресурсы, тем самым увеличивая чувствительность человека к последующим стрессорам. При исчерпании ресурсов люди испытывают стресс и становятся потенциально неадекватными для решения любых надвигающихся проблем.

Когда ресурсы фактически исчерпаны, например, когда люди теряют деньги или статус, они испытывают **актуальный стресс**. Напротив, когда повышается вероятность того, что люди потеряют деньги или статус, они испытывают состояние, называемое **ожидаемым стрессом**. Понятно, что ожидаемый стресс может быть столь же острым, как и актуальный стресс.

Регулярно поддерживаемый уровень актуального или ожидаемого стресса может привести к выгоранию. В рамках теории сохранения ресурсов утверждается, что выгорание может развиваться вследствие постоянных недостатков в ресурсах, необходимых для удовлетворения потребностей или регулярных неудач при попытке их возобновления.

Заметим, что изменения в ресурсах в большей степени влияют на настроение, нежели их абсолютный уровень. Например, снижение ресурсов является предиктором депрессии, а постоянный дефицит ресурсов не сильно связан с ней. Более того, снижение уровня ресурсов в большей степени влияет на эмоции, чем его увеличение. Утрата ресурсов может значительно увеличить депрессию, а такой же прирост ресурсов может не иметь заметных последствий.

Согласно модели ресурсов и восприятия (Harber, Einev-Cohen, & Lang, 2007), люди иногда чувствуют, что накопили много ресурсов, например, за счет роста самооценки

2. Краткое описание программы

или повышения социального статуса. В этом случае они не переоценивают угрозы или потенциальные опасности и трудности. Напротив, когда люди не чувствуют, что у них много ресурсов, они, как правило, раздувают эти угрозы или опасности.

Эти соображения здравого смысла могут быть сформулированы в виде двух основных принципов теории сохранения ресурсов: **приоритета потери ресурсов** (Primacy of Resource Loss) и **инвестирования в ресурсы** (Resource Investment).

Первый принцип состоит в том, что потеря ресурсов приносит людям больший вред, чем польза, ассоциируемая с их приобретением. Например, вред от однократного штрафа в 100 рублей за безбилетный проезд намного больше, чем польза от повышения заработной платы на 100 рублей в месяц.

Согласно второму принципу, люди стремятся инвестировать ресурсы для защиты от потерь ресурсов, для восстановления от потерь и для получения ресурсов. В контексте решения проблемы люди будут инвестировать средства для предотвращения будущих потерь ресурсов.

Из этих двух принципов вытекает множество следствий относительно изменений ресурсов:

- 1) лица с более высоким уровнем ресурсов будут ориентированы на увеличение ресурсов, а люди с более низким уровнем ресурсов, скорее всего, будут испытывать потери ресурсов;
- 2) исходная утрата ресурсов будет приводить к утрате ресурсов в будущем;
- 3) исходные приобретения ресурсов будут приводить к приобретению ресурсов в будущем;
- 4) недостаток ресурсов будет неизменно приводить к защитным попыткам сохранить оставшиеся ресурсы.

Понятно, что сформулированные выше утверждения подлежат эмпирической проверке. Она была проведена в многочисленных исследованиях, посвященных стрессу на работе и в семье, выгоранию и общему стрессу. В целом, мета-анализы подтвердили адекватность теории сохранения ресурсов реальным жизненным проблемам.

В 2007 году Хобфолл во главе группы экспертов в журнале «Psychiatry» в статье «Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence» сформулировал и детально рассмотрел пять эмпирически обоснованных принципов немедленной и среднесрочной массовой травматической интервенции:

- 1) **содействовать чувству безопасности;**
- 2) **содействовать успокоению;**
- 3) **содействовать ощущению само- и коллективной эффективности;**
- 4) **содействовать социальным связям (connectedness);**

2. Краткое описание программы

5) содействовать надежде.

Небольшой терминологический комментарий к третьему принципу. Под самоэффективностью (self-efficacy) вслед за Альбертом Бандурой (Bandura, 1925-) понимается уверенность человека в том, что его действия, скорее всего, приведут в основном к положительным результатам, главным образом, как показали в своих рассматриваемых ниже работах Карвер и Шейер, с помощью саморегуляции мышления, эмоций и поведения. Антоновски распространил эту концепцию на коллективную эффективность (collective efficacy), которая означает, что человек считает себя принадлежащим к группе, которая, вероятно, достигнет положительных результатов.

На русском языке современный обзор теории сохранения ресурсов представлен в статье:

- Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. №3. С. 119-135.

2.1.4. Ориентированная на решение краткосрочная психотерапия С. де Шейзера и И.К. Берг



Steve de Shazer (25 июня 1940 — 11 сентября 2005)

Insoo Kim Berg (25 июля 1934 — 10 января 2007)

Рассматриваемая в данном пункте модель, точнее, технология, выпадает из ряда описанных выше и дополняет их. В ней внимание сконцентрировано не на причинах, происхождении стресса или наличных ресурсах для совладания с ним, даже не на самой проблеме, а непосредственно на ее решении. Такой нестандартный подход предложили, реализовали и доказали его эффективность практики, а не академические работники.

Один из них, «дедушка семейной терапии», «терапевт с бритвой» Стив де Шейзер родился в Милуоки на побережье озера Мичиган, а ушел из жизни на другом конце земли - в Вене, городе Фрейда. Бейсбольный болельщик и гурман-повар, Стив любил

2. Краткое описание программы

длинные прогулки, как правило, ранним утром и перед сном. На досуге читал философские трактаты в оригинале на немецком или французском языках, слушал джазовую классику, изучал от корки до корки эзотерические поваренные книги и журналы.

Его отец был инженером-электриком, а мать – оперной певицей. Стив пошел по стопам матери: получил степень бакалавра в области изящных искусств как классический музыкант, играл на нескольких музыкальных инструментах и в молодости подрабатывал саксофонистом в джазе. Затем получил степень магистра социальной работы в университете Висконсин-Милуоки. Другие достоверные сведения об его академической подготовке найти не удалось.

Однако на протяжении жизни он был другом Джона Уикленда (Weakland, 1919 – 1995) и считал его своим наставником. Уикленд является в США одним из основателей краткосрочной и семейной психотерапии. В конце жизни он был старшим научным сотрудником в Mental Research Institute (MRI) в Пало Альто, Калифорния, одним из директоров центра краткосрочной терапии в MRI и клиническим ассоциированным почетным профессором в департаменте психиатрии и поведенческих наук в медицинской школе Стенфордского университета.

Именно Уикленд направил Инсу Ким Берг, будущую жену Стива, к нему, сказав, что тот «повесил свою вывеску на дороге» и делает «интересную работу». Похоже, что Инсу сначала не понравился экстравагантный Стив, но общие интересы сделали свое дело, и в 1977 году они поженились.

Под влиянием Уикленда де Шейзер сделал и второй важный шаг в своей жизни - открыл в 1978 году (в 28 лет) совместно с женой в Милуоки центр краткосрочной семейной психотерапии, однако все дальнейшие достижения – издание шести имевших успех книг, переведенных на 14 языков; написание множества статей и чтение лекций по всему миру, наконец, разработка **ориентированной на решение краткосрочной психотерапии** (solution focused brief therapy) принадлежат ему и его сотруднице и жене Инсу Ким Берг.

Для рассмотренных выше авторов стресс неразрывно связан с личными воспоминаниями о войне или военной службе. Инсу родилась в Сеуле и в полной мере ощутила опустошительные последствия Второй мировой войны и войны между Северной и Южной Кореей. В родительской семье она была второй по возрасту из пяти детей и, будучи девочкой, ухаживала за тремя младшими. Переехала в Соединенные Штаты в середине пятидесятих, и в 1958 году (в 24 года) родила дочь Сару.

Для де Шейзера тяжелым испытанием стали проблемы со здоровьем. Последние годы жизни Стив страдал от изнурительной болезни крови. Он сознательно принял решение продолжить свои кругосветные путешествия, несмотря на сопряженные с ними риски («Что за жизнь будет, если сидеть в одиночестве целый день дома?», - сказал он за несколько дней до смерти). Де Шейзер провел последнюю неделю своей жизни в

2. Краткое описание программы

Лондоне, где отработал блестящий семинар, полетел в Вену в субботу, заразился пневмонией и умер в госпитале в воскресенье на глазах у жены, пережившей его всего на шестнадцать месяцев.

О масштабах его деятельности говорит такой факт. Только через Лондонскую клинику и тренировочный центр с 1993 по 2005 годы прошло свыше пятидесяти тысяч сотрудников сферы здравоохранения, образования и социальной работы, обученных технологии ориентированной на решение краткосрочной психотерапии, которую он разработал. Идея о том, что психотерапия потребует примерно пяти сеансов, и проблема исчезнет, оказалась чрезвычайно привлекательной и, главное, доказательной в случае управления поведением и коучинга учителей.

Всю свою жизнь де Шейзер совершенствовал ориентированную на решение терапию. Последняя, седьмая его книга «More than Miracles: the State of the Art of Solution-focused Therapy» была опубликована посмертно. Однако первые идеи, принесшие автору известность, были опубликованы через четыре года после начала практической работы в книге:

- De Shazer, S. (1982). Patterns of Brief Family Therapy: An Ecosystemic Approach. New York, NY: The Guilford Press.

Де Шейзер с коллегами перевернули традиционный процесс психотерапевтического интервью, попросив клиентов детально описать решение проблемы, которая привела их к психотерапевту и, тем самым, переместив центр лечения с проблем на их решение. Ориентация на решениях и на будущем, а не на проблемах или неудачах привела к осознанию того, что не нужно много или вообще что-либо знать о проблеме и ее происхождении, чтобы начать процесс изменений.

На сайте Института ориентированной на решение терапии <https://solutionfocused.net> дано такое ее описание: ориентированная на решение краткосрочная терапия (SFBT), называемая также ориентированной на решение терапией, была разработана Стивом де Шейзером и Инсу Ким Берг и их коллегами как ориентированная на будущее и решения. Она направлена на цели, а не на проблемы, приведшие клиентов к психотерапевту и возникла индуктивно на основе анализа многочисленных терапевтических сессий и отслеживания того, как вопросы психотерапевта, его поведение и эмоции влияли на клиентов и исход психотерапевтических сессий.

Для историков науки и современных российских психотерапевтов могут представлять интерес организация и описание материальной базы, на которой возникла новая технология. Супруги открыли свой офис на банковский кредит, предоставленный под залог собственного дома, и оснастили его односторонним зеркалом, телефонной связью между терапевтической комнатой и комнатой наблюдения, видеомagneфоном, пригласив команду наблюдателей. В нее были отобраны специалисты с различными взглядами, опытом, представлявшие такие академические

2. Краткое описание программы

дисциплины как философия, педагогика, социология, медицина, лингвистика и даже инженерные науки, помимо традиционных профессионалов в сфере здоровья.

В результате групповых обсуждений они стали рассматривать клиента как эксперта в своей жизни и разработали отличительные техники нового подхода: выявление исключений из проблемы, чудесные или волшебные вопросы, шкалирование вопросов, вопросы об отношениях и копинг-вопросы, использование комплиментов. Важным элементом было использование перерыва перед окончательным резюме и предложением домашней работы, проводимой независимо от того, работала ли с клиентом группа консультантов или нет.

Так же были сформулированы основные принципы работы с клиентами: «кто есть кто», «не сломалось – не чини», «эффект бабочки», «если не работает – не повторяй, а сделай что-либо другое» и т.д. На упомянутом выше сайте института перечислены используемые техники и вопросы: воспоминания о принятых ранее решениях, поиск исключений, предпочтение вопросам, ориентированным на настоящее и будущее перед вопросами, ориентированными на прошлое и т.д.

Когда успех новой технологии, не выходявшей далеко за пределы здравого смысла, стал очевиден, обнаружили ее идейные предшественники. В их числе оказались столь разные люди как Людвиг Витгенштейн (Wittgenstein, 1889-1951), любимый философ де Шейзера; Джордж Келли (Kelly, 1905-1967), автор концепции «личностных конструкторов»; Милтон Эриксон (Erickson, 1901-1980), маэстро медицинского гипноза и идеи системного подхода, а, со стороны Инсу Ким Берг, дзен-буддизма. Воистину у успеха много родителей, только неудача сирота. На русском языке можно рекомендовать книгу Алексея Михальского:

- Михальский А.В. SFBT: Ориентированная на решение краткосрочная терапия. М., 2015.

Она доступна в Интернете и невелика по объему (75 страниц). Ее несомненным достоинством является то, что автор был лично знаком с де Шейзером и Берг и является одним из их многочисленных учеников.

2. Краткое описание программы

2.1.5. Теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера



Charles Carver



Michael Scheier

Чарльз Карвер и Майкл Шейер - наши современники, поэтому при описании их личной жизни ограничимся данными, которыми они поделились публично.

Чарльз Карвер - заслуженный профессор психологии в университете Майами. В нем он провел всю свою профессиональную карьеру. Защитил докторскую диссертацию в университете Техаса в Остине в области психологии личности. Кроме психологии личности, работает в социальной психологии, психологии здоровья, и с недавних пор занимается экспериментальной психопатологией. Содержательно, речь идет о моделях саморегуляции, стресса и копинга, а в последнее время - когнитивно-бихевиоральной и генетической структурах некоторых классов психических расстройств. Доктор Карвер награжден подразделениями 8 и 38 Американской психологической ассоциации за выдающийся вклад в развитие психологии здоровья, социальной психологии и психологии личности. Автор десяти книг и свыше 400 статей и глав в монографиях.

Несмотря на незаурядные достижения, его путь в психологию не был гладким. В интервью, данном в откровенной и самоироничной манере, Чарльз говорит о том, что его родители надеялись, что он станет «ученым», пока он не получил «D» (самую низкую оценку) по физике в колледже.

Выбор психологии был вынужденным, но преподаваемые дисциплины были далеки от психологии личности и социальной психологии, в которых он в дальнейшем

2. Краткое описание программы

нашел себя. Например, курс психологии личности читал клиницист, развлекавший аудиторию описанием клинических случаев, а социальной психологии просто не было. Чарльзу больше нравились курсы по литературе, нежели по психологии, но он чувствовал, что изучение английского языка не для него. Оглядываясь назад, он понял, что в литературе его больше всего привлекали описания человеческих характеров, и выбор психологии был не случаен.

Выбор магистерской программы также был вынужденным. Чарльз пошел на ту из них, в которую его приняли. В личной переписке доктор Карвер точно обозначил момент, когда увидел свет в конце туннеля. Более или менее одновременно он познакомился с теорией **объективного самосознания** (theory of objective self-awareness), предложенной Шелли Дюваль (Duval) и Робертом Викалундом (Wicklund) и концепцией **TOTE** (Test – Operate – Test - Exit), предложенной Миллером (Miller), Прибрамом (Pribram) и Галантером (Galanter) в 1960 году для замены схемы «стимул – реакция» в качестве базовой единицы поведения. После этого его развитие как психолога заметно ускорилось.

Подводя промежуточные итоги своей карьеры, доктор Карвер считает, что в центре его научной работы всегда находилось понятие **саморегуляции**. Он смотрит на людей как на сложные целенаправленные системы, саморегулирующие свои действия в соответствии с поставленными целями. Иногда люди оперируют несколькими целями, которые не полностью совместимы друг с другом. Иногда люди сталкиваются с трудностями в достижении своих целей, и им приходится решать, как реагировать на эти трудности. Эти проблемы вызывают вопросы, связанные с пониманием как эффективной, так и неэффективной саморегуляции. Одно из важных предположений, приведших его к изучению оптимизма, состоит в том, что люди, которые уверены, более настойчивы в своей борьбе, чем люди, которые сомневаются.

С 1985 года Карвер изучает соотношение оптимизма и пессимизма в терминах обобщенных ожиданий относительно важных будущих результатов. Оказалось, что это личностное измерение позволяет оценить, как люди справляются со стрессовыми переживаниями. Некоторые исследования оптимизма проводились им в области психологии здоровья (например, при изучении пациентов с раком груди). Некоторые были связаны с изучением внутреннего мира оптимистов и пессимистов. Так же изучалась связь между оптимизмом и другими конструктами психологии личности. После десятилетий работы Чарльза по-прежнему интересует, как различия между людьми в оптимизме влияют на то, как они думают, действуют и воспринимаются другими.

Майкл Шейер – профессор и глава департамента психологии университета Карнеги-Меллон, один из директоров Питтсбургского центра Душа - Тело. Как и соавтор, Чарльз Карвер, получил докторскую степень в университете Техаса в Остине в 1975 году. Его интересует, как человеческая мотивация связана с эффективностью самоуправления. Доктор Шейер пытается понять, что происходит, когда люди сталкиваются с трудностями

2. Краткое описание программы

в своей жизни, пытаюсь достичь желаемых целей (или избежать нежелательных). Какие факторы влияют на упорство при достижении цели? Всегда ли выгодно упорство? Почему некоторые люди лучше справляются с трудностями, нежели другие, и что способствует достижению лучших исходов? Эти вопросы закономерно привели доктора Шейера в психологию здоровья. К сожалению, установить с ним личный контакт не удалось, и личные мотивы исследователя остались неизвестными.

Помимо написания множества книг и статей, Майкл Шейер разработал или принимал участие в разработке психодиагностического инструментария. Он дает разрешение всем желающим использовать эти шкалы бесплатно при добросовестном цитировании статей, в которых они были опубликованы.

Перечислим шкалы, непосредственно относящиеся к диспозиционному оптимизму:

1) шкала **COPE** опубликована в:

- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283;

версия на русском языке:

- Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: Адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современной российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. Т. 2. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 195-197;

2) **Goal Adjustment Scale (GAS)** опубликована в:

- Wrosch, C., Scheier, M.F., Miller, G.E., Schulz, R., & Carver, C.S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508;

3) **Life Engagement Test (LET)** опубликован в:

- Scheier, M.F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L.M., Matthews, K.A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 291-298;

4) **Life Orientation Test (LOT-R)** опубликован в:

- Scheier, M.F., Carver C.S., and Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078;

версия на русском языке:

- Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. №2. С.36-64.

2. Краткое описание программы

5) **Self-Consciousness Scale (SCS-R)** опубликована в:

- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.

Первая совместная публикация М. Шейера и Ч. Карвера, посвященная оптимизму, копингу и здоровью, появилась в 1985 году. За прошедшие с тех пор 33 года взгляды соавторов и их многочисленных последователей неоднократно пересматривались, поэтому сегодня для первого ознакомления с теорией диспозиционного оптимизма имеет смысл обратиться к обзору:

- Carver, C.S. & Scheier, M.F. Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*. 2014. 18(6): 293–299. doi:10.1016/j.tics.2014.02.003.

В нем оптимизм рассматривается как когнитивный конструкт (ожидания относительно будущих исходов), который связан с мотивацией: оптимистичные люди прилагают усилия, в то время как пессимистические люди избегают усилий. Изучение оптимизма началось в основном в контексте здоровья. Были установлены положительные ассоциации между оптимизмом и маркерами лучшего психологического и физического здоровья. Вероятно, последствия для физического здоровья связаны с различиями как в отношении поведения, способствующего укреплению здоровья, так и в сопутствующих физиологических реакциях копинга. В последнее время изучение оптимизма распространилось на сферу социальных отношений. Новые данные свидетельствуют о том, что оптимисты имеют лучшие социальные связи, отчасти потому, что они вкладывают в них больше сил. В обзоре рассмотрено множество способов, показывающих, как оптимизм может принести пользу человеку, и современное понимание биологической основы оптимизма.

Обсуждается роль оптимизма в установлении приоритетов целей, как оптимисты справляются с требованиями близких отношений и как оптимизм связан с различными маркерами физического благополучия. Подавляющее большинство доказательств, как старых, так и новых, подтверждает, что оптимизм - это желаемое свойство. Сформулирован ряд нерешенных вопросов, заслуживающих дальнейшего изучения:

- отличается ли наличие оптимизма от отсутствия пессимизма?
- каковы причины оптимизма?
- какие нервные процессы обеспечивают оптимизм?
- какие биоповеденческие механизмы лежат в основе влияния оптимизма на здоровье?
- какие методы могут способствовать переходу от пессимизма к оптимизму?
- насколько трудно изменить относительного пессимиста на относительного оптимиста?
- при каких обстоятельствах плохо быть слишком оптимистичным?

2. Краткое описание программы

Подводя итоги, можно утверждать, что оптимизм - это конструкт, иллюстрирующий важность понимания того, что когнитивные, эмоциональные и мотивационные процессы переплетаются. Ядро оптимизма – когнитивный конструкт, ожидание. Но в силу его связи с валентностью (ожидание хорошего или плохого), он имеет эмоциональные характеристики. Приведенные в обзоре результаты ясно показывают, что это ожидание имеет и мотивационные последствия. Представляется невозможным распутать этот клубок, и кажется разумным признать его нераздельность.

На русском языке можно рекомендовать статью:

▪ Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма // Психологические исследования. 2013. 6(31). <http://psystudy.ru>

2.2. Обеспечение качества

Основополагающими для структурной концепции и качества планирования являются руководство тренера, рабочие материалы для участников тренинга, оценка программы и точное определение целевой группы тренинга. Таким образом, устойчивое воздействие на участников может быть достигнуто благодаря регулярной и постоянной интеграции полученных навыков поведения, способствующих укреплению здоровья, в их повседневную жизнь. Оно может осуществляться также по окончании тренинга с помощью последующего поддерживающего сопровождения участников тренинга, с помощью налаживания контактов участников тренинга друг с другом, а также посредничеством передачи информации о возможных мерах профилактики.

Следующие концепции имеют основополагающее значение для качества процесса

- число участников в группе: рентабельное (минимум 6, максимум 15 человек)
- гомогенность целевой группы/противопоказания: тренер знает характеристики целевой группы тренинга и отслеживания противопоказания для участия в группе.
- Общий объем/частота занятий: Тренинг включает в себя 10 тематических занятий, которые взаимосвязаны по содержанию друг с другом, продолжительность занятия не более 90 минут, один раз в неделю.
- Помещение: Помещение по размеру должно соответствовать размеру группы.

2.3. Эффективность и ее контроль

Программа доказала свою эффективность в первоначальных исследованиях оценки ее эффективности и после 10 лет проведения программы различные исследования показали ее эффективность. Желаемые цели достижимы и устойчивы.

2. Краткое описание программы

(См. публикации заключительного отчета касс медицинского страхования, руководство к тренингу (Reschke & Schroeder, 2000, 2010). Таким образом, высокая эффективность программы была научно доказана. Последние результаты оценки программы соответственно опубликованы в журнале поведенческой психотерапии и психосоциальной практики (номер 3/2016г., тематический спецвыпуск: стресс-менеджмент). Для непрерывного контроля качества и снижения монотонности работы возможна организация сопровождающей случайной оценки, публикация методов работы в руководстве тренера, возможен сбор данных о проведенных тренерами курсов в анонимной форме. Для достижения поставленных целей в области здорового образа жизни, направленного на укрепление и сохранения здоровья (как качества жизни) проводится сравнительный анализ наблюдений до и после проведения программы.

2.4. Целевая группа тренинга

В программе могут принимать участие взрослые люди старше 18 лет, в том числе люди с инвалидностью, а также группы людей разных профессий с высоким уровнем стресса (например, учителя). Программа может проводиться как с людьми одной профессиональной группы, так и с группами людей с различными сферами профессиональной деятельности. Применима для людей от 18 до 70 лет.

Основной целевой группой программы являются взрослые в возрасте старше 18 лет. Основная программа прошла оценку для целевой группы взрослых. Модификация программы для других целевых групп находится в стадии подготовки, они представлены как независимые концепции программы в рамках концепции всего курса тренинга (Например, модификация программы для людей пенсионного возраста и программа для водителей).

2.5. Принципы профилактики

Курс профилактики „Управляй стрессом с оптимизмом“ направлен на отдельных людей или группы людей в форме индивидуальной профилактики поведения. Курс должен способствовать и мотивировать людей к здоровому образу жизни.

Сфера применения в укреплении здоровья: Стресс-менеджмент с применением принципов профилактической работы

Стимулирование формирования компетенций по своевременному распознаванию и преодолению стресса (мультимодальный стресс-менеджмент)

Создание условий для релаксации как интегрированной компетенции по преодолению стресса

Занятия курса по укреплению здоровья представлены в структурированной модульной форме: как в плане предоставления информации, так и знаний о действиях

2. Краткое описание программы

и их эффектах (см. описание содержания программы). Обучение по курсу идет в соответствии с принципами: «обучение на практике» („learning by doing“) и «расскажи-покажи-сделай» („Tell-Show-Do“). Участники получают базовую информацию о методах управления стрессом. По каждой теме обучения управления стрессом им предоставляется письменная информация, а именно лист рабочих материалов для каждого занятия (каждый участник тренинга получает папку рабочих материалов, которая дополняется на каждом занятии новыми материалами). Тренер объясняет и ведет дискуссию с участниками курса, как методы управления стрессом и их тематическое рассмотрение влияют на укрепление их здоровья. Также участникам тренинга объясняется как методы управления стрессом и их тематическое рассмотрение влияют на укрепление их здоровья. Информация обычно предоставляется на практике или во время упражнений. Материалы курса, предназначенные для участников тренинга, отражают содержание и направленность курса. Они способствуют применению изученного на отдельном занятии в повседневной жизни, предотвращению возврата к старым формам поведения в стрессе и самостоятельному применению того, что было изучено. Тренер должен иметь необходимую квалификацию для проведения программы (квалификацию: психолога, педагога, врача).

В программе представлены:

- четкое определение целевой группы тренинга (взрослые старше 18 лет),
- в руководстве тренинга в письменной форме зафиксированы: как структура и цели, так содержание и методы каждого занятия (Reschke & Schröder, 2010)
- В программе есть все предоставляемые участнику тренинга рабочие материалы (Reschke & Schröder, 2015)
- Научно-обоснованные доказательства эффективности программы⁸: результаты оценки находятся в диапазоне статистической значимости, и в отдельных областях, связанных со стрессом (например, результирующая переменная «выражение эмоций»), являются статистически значимыми на высоком уровне $d > 1.0$.

2.6. Продолжительность программы и ее применение

Содержание программы тренинга „Управляй стрессом с оптимизмом“ характеризуется следующими временными рамками проведения:

1. Общий объем: 10 занятий (тренинговых занятий).
2. Продолжительность: каждое занятие длится 90 минут.

⁸ см. статью в журнале 3/2017 der Zeitschrift Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Themenheft Stressbewältigung, (v. a. Reschke, K. (2016). Optimistisch den Stress meistern - Ein evaluiertes Stressbewältigungsprogramm und seine Weiterentwicklungen. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis. 47. Jg. (3), 23-32.)

2. Краткое описание программы

Тренер группы в процессе получения квалификации тренера по программе «Управляй стрессом с оптимизмом!» будет подготовлен к проведению программы в полном объеме в стандартной форме. Он также имеет право использовать для проведения тренинга дополнительные материалы, выбранные им в индивидуальном порядке.

2.7. Цели программы

Программа направлена на стимулирование формирования компетенций по преодолению стресса на основе мультимодального стрессменеджмента. При этом преследуется достижение следующих целей:

Анализ индивидуальной стрессоустойчивости

Формирование ситуативных и устойчивых компетенций по преодолению стресса

Улучшение эмоциональной компетенции регулирования негативных эмоций и активизация позитивных эмоциональных ресурсов

Систематический анализ ресурсов и активизация ресурсов

Рефлексия самооценки и идентичности и ее улучшение

Стимулирование способности к расслаблению на основе дыхательной гимнастики, основанной на осознаваемой внимательности (Benson)

Анализ личностных целей преодоления стресса, определение новых целей, контроль достижения целей и применения в обыденной жизни

Более подробное раскрытие целей программы:

Индивидуальный анализ стресса и формирование основных компетенций по преодолению стресса: проверка на стресс

Детальный анализ проблем, касающихся каждого участника, позволяет осознать высокую индивидуальную выраженность способа проявления стресса и позволит сформировать соответствующие компетенции.

Улучшение эмоциональной регуляции (эмоциональная обусловленная со стрессом регуляция поведения)

Должны быть выявлены и изменены неустойчивые, дисфункциональные и физически дестабилизирующие формы эмоционального реагирования. Участникам раскрывают взаимосвязь связанных со стрессом эмоций, они узнают о собственных стилях эмоционального реагирования и знакомятся с более подходящими вариантами реагирования и возможностями эмоциональной разрядки. К этому относятся способы и методы, направленные на переживание эутимического настроения. Это также способствует развитию навыков решения проблем. Частота действий по решению

2. Краткое описание программы

проблем увеличивается параллельно с улучшением эмоциональной регуляции, благодаря анализу конкретных стрессовых ситуаций и обсуждению вариантов действий в отношении их целенаправленности и эффективности.

Стабилизация личности, идентичности, самооценки

Речь идет о самопринятии в отношении своих стрессовых личных компетенций и об осознанном стремлении к разнообразию, а также многогранности идентичности, которая, в конечном счете, выражает многообразность связей с реальностью и ее возможными действиями. В этом смысле гибкая личность адаптируется постоянно на протяжении всей жизни. Тем самым она приобретает гибкость к изменяющимся условиям жизни. Тренинговые занятия специально посвящены темам индивидуальности идентичности и осознаваемости идентичности, во взаимосвязи со стрессом, и направлены на ориентированные на будущее задачи планирования. Этот аспект воздействия является новым для программ по управлению стрессом. Он особенно важен при переживании стресса на переходных этапах жизни.

Усиление социальных ресурсов как амортизатора (буфера) стресса

Актуальные исследования и знания в области социальной поддержки выявляют ее особую роль в преодолении стресса. Поэтому эта тема была интегрирована в общий курс тренинга. Помимо этого одно из занятий курса посвящено целиком теме социальной поддержки. По сравнению с другими соответствующими тренинговыми курсами эта тема представлена более широко и более углубленно. Реализация осуществляется с первого тренингового занятия в групповых упражнениях, чтобы способствовать личному общению между учащимися, в «активном участии» участников тренинга при оценке элементов упражнений с высокой степенью саморефлексии и в специальных методах анализа упражнений. В то же время здесь учитывается потребность личности в признании и в самоутверждении, стимулируются процессы социального сопоставления и создается благоприятный климат в тренинговой группе (защищенной атмосферы в группе, наряду с ее публичностью).

Способность к релаксации

Методы релаксации представляют собой проверенный и неперенный компонент обучения управлению стрессом, они также интегрированы в программу «Управляй стрессом с оптимизмом!». Внешняя суггестивная и самостоятельная внутренняя активация способности к расслаблению достигается посредством метода осознанной внимательности (Herbert Benson, The relax response). Формально методика осознанной внимательности, осуществляется в ходе медитации посредством дыхания, стимулируя центр нейронной релаксации и вызывая тем самым немедленно релаксационные эффекты. Эту методику также можно использовать для сравнения с методикой прогрессивной мышечной релаксации и дальнейшего опыта обучения участников релаксации. Прямые эффекты включают в себя наблюдаемые эффекты релаксации и восстановления, а также улучшение восприятия организма для контроля и

2. Краткое описание программы

повышения чувствительности к симптомам физического стресса, а также развитие профилактического защитного поведения против стресса (профилактической копинг-стратегии против стресса). Целью курса является получение первого опыта релаксации в группе с постепенным приближением к психофизическому состоянию релаксации. Целью не является за короткое время научиться предлагаемым методам релаксации и использовать их только в рамках тренинга. Здесь закладываются основы для регулярного и долгосрочного применения (применения в повседневной жизни) и поиску интеграционных элементов практического метода в повседневной жизни. Этот метод релаксации служит новаторской техникой начального уровня для формирования мультимодальных релаксационных навыков. В настоящее время готовится к публикации статья по описанию этой техники как техники «внимательного дыхания на основе осознанности». Предыдущий опыт участников с другими методами релаксации учитывается индивидуально.

2.8. Содержание программы

Содержание всех методов и техник подробно теоретически и обоснованно описано в руководстве для тренера (Reschke & Schröder, 2010), в этом пособии концептуальные основы программы могут быть описаны только вкратце.

Тренинг представляет собой программу мультимодального управления стрессом. С точки зрения содержания, обучения, практики и подготовки к применению в обыденной жизни представлен широкий репертуар методов управления стрессом. Ежедневная тренировка в быту, применение полученных знаний постоянно контролируются во время проведения курса (с помощью выполнения домашних заданий и выполнения упражнений между занятиями).

Содержание:

- Проверка на стресс (симптомы, причины, усиливающие стресс мысли и установки анализируются и изменяются, усиливающие стресс установки и мысли интерпретируются на основе трансактной теории стресса Р. Лазаруса. Систематическая проверка на стресс включает в себя в целом 3 занятия. Она построена на принципах системного и когнитивно - бихевиорального анализа.

- -Анализ нарушенных форм эмоциональной регуляции и развитие не противоречивых форм регуляции эмоций. Психология эмоциональной регуляции обеспечивает гибкое и сбалансированное равновесие двух эмоциональных регуляторных компетенций: регулирование негативных эмоциональных стрессовых состояний (нахождение равновесия и снижение), а также заботу и сохранение положительных эмоциональных состояний. Компетентность по регулированию эмоций заключается в получении и применении соответствующих методов, которые позволяют достичь равновесия между осознанным выражением негативных эмоций (например,

2. Краткое описание программы

Spielberger „anger out“) и усилением эутимического настроения (сохранением положительных эмоций - Frederickson, тренинг получения наслаждений Lutz и Koppenhöfer & Lutz)⁹

- Рефлексия идентичности и активизация установок, повышающих самооценку

- Современная психология идентичности описывает эффекты, вызывающие стресс, а именно изменение и трансформацию. В условиях современного развития стрессовые условия можно встретить повсюду, что оказывает влияние на идентичность и личностные ресурсы человека. Формирование компетентности преодоления стресса на основе анализа идентичности и работы над идентичностью и ее структурой раскрывает совершенно новую область управления стрессом. При этом речь идет о стабильной, устойчивой базовой компетенции личности и о эффективности действий и результативности. Автор Дж. Марсия в своей работе подчеркнул эту цель личностного развития также в контексте стресса, в ходе изменяющихся общественных условий.

- Анализ социальных ресурсов и теории социальной поддержки

- Определение целей и предполагаемых изменений, определение конкретных целей для успешного преодоления стресса

⁹ Barbara L. Fredrickson (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. Prevention & Treatment, 3, 7

3. Оценка эффективности тренинговой программы

3. Оценка эффективности тренинговой программы

3.1. Результаты апробации программы тренинга в Германии (на немецком языке)

С момента разработки программы было проведено шесть исследований для оценки общей и дифференциальной эффективности методов воздействия, применяемых в программе. Все модификации программы тренинга для разных целевых групп также были подвергнуты проверке на эффективность. Поскольку модификации программы для отдельных целевых групп, за исключением программы для водителей К. Решке, У. Краних и А. Лессинг (2015) пока не опубликованы, проведенные оценочные исследования различных вариантов программы предназначены для разработки и дальнейшего улучшения конечной версии программы. В таблице № 5 отображены обобщенные статистические результаты эффективности программы тренинга «Управляй стрессом с оптимизмом!». Для оценки эффективности программы применялись следующие методы исследования: STAXIE (Методика анализа проявления гнева), AVEM (Опросник поведения и переживаний, связанных с работой, Schaarschmidt & Fischer), TPF (Трирский личностный опросник, P. Becker), SVF (Опросник стрессовых реакций, G. Erdmann, Wilhelm Janke) и PCI (опросник общих и проактивных способов преодоления стресса, Ralf Schwarzer, Esther Greenglass & Steffen Taubert). Выводы об эффективности программы сделаны по результатам совместного анализа как минимум 2-х оценочных / апробационных исследований.

Эффективность программы тренинга по управлению стрессом также изучались с помощью индивидуального анализа стресса в контексте отдельных тематических исследований (Kositzki, 1999). При этом индивидуальные изменения в течение программы выявлялись с помощью структурированных интерпретационных методов. Независимо от актуальной личностной ситуации стресса, для всех участников тренинга характерно заметное улучшение общего самочувствия.

Адаптация программы «Управление стрессом с оптимизмом для водителей», разработанной для выборки профессиональных водителей, была проверена в рамках пилотажного исследования. Результаты показывают, что программа успешна в своем проведении и практическом применении. Все участники тренинга говорят о его позитивном влиянии и успешном применении приобретенных навыков в повседневной жизни. Было статистически доказано улучшение общего самочувствия и снижение показателей по субшкалам: гнев и неудовлетворенность, потеря контроля и нарушения сна.

3. Оценка эффективности тренинговой программы

Таблица 5. Обобщенные статистические результаты эффективности программы тренинга «Управляй стрессом с оптимизмом!» на немецком языке

Методика	Субшкала	Выявленный статистический эффект	Направленность	Количество исследований
STAXIE	Контроль гнева	ES=0,54	позитивная	2
AVEM	Внутреннее спокойствие и равновесие (IR)	ES=0,58	позитивная	3
	Профессиональные притязания (BE)	ES=0,73	негативная	2
	Субъективное значение работы (BA)	ES=0,53	негативная	2
TPF	Отсутствие жалоб на здоровье	ES=0,79	позитивная	2
	Психическое здоровье	ES=0,56	позитивная	2
SVF	Самообвинение	ES=0,82	негативная	3
PCI	Поиск эмоциональной поддержки	ES=1	позитивная	2

Примечание. *ES = Effect Size = размер эффекта

Пилотажные исследования проводились также для целевой группы подростков («Будь крут с оптимизмом») и для людей старше 60 лет («Уходить на пенсию с оптимизмом»). Курсы для участников этих тренинговых групп были эффективны и получили положительную оценку. Участие в тренингах были высоко оценено их участниками. Все предложения участников тренинга по оптимизации и коррекции программы были задокументированы.

3.2. Апробация программы тренинга на русском языке ¹⁰

Русскоязычный вариант программы апробировала на русскоязычной выборке участников А. Хамитова (2016). Выборочные результаты апробации программы на русском языке приведены ниже.

¹⁰ Соавтор А. Хамитова

3. Оценка эффективности тренинговой программы

3.2.1. Общие наблюдаемые эффекты

С помощью различных упражнений участники научились лучше рефлексировать и дифференцированно анализировать свои стрессовые ситуации. При оценивании изменений в стрессовом поведении участников тренинга в ходе курса были сделаны следующие наблюдения:

- Снижение неуверенности и напряжения участников на тренинговых занятиях;
- Улучшение открытого и конструктивного выражения чувств участниками;
- Улучшение настроения в конце каждого тренингового занятия;
- Возрастающий интерес к теме стресса в собственной жизни;

Эти наблюдения сделаны из анализа результатов каждого тренингового занятия, наблюдений тренера, индивидуальных бесед с участниками после каждого тренингового занятия, диагностики уровня стресса с помощью экспресс-теста на стресс (LKCS – Лейпцигский экспресс-тест для выявления хронического стресса), методики «Баланс личностных источников стресса» (из программы «Управляй стрессом с оптимизмом!») и теста VEV (опросник диагностики изменений переживания и поведения, M. Zielke, C. Kopf-Mehnert).

В целом, устная обратная связь (Feedback) с участниками тренинга показала высокую заинтересованность в содержании курса и в принятии участия в нем, что нашло свое отражение, например, в таком высказывании как: «... этот тренинг нужно пройти и нашей семье/ нашим друзьям». Участники тренинга активно поддержали включение такой тренинговой программы в контекст студенческой жизни и, особенно, в контекст интеграции иностранных студентов. Тем самым это говорит о важности этого курса для студентов, в котором в оптимальной для студентов форме они могут: расширить их знания и навыки, а также улучшить свою психологическую подготовку в сфере снижения стресса в повседневной жизни.

По словам тренера курса, были повышены компетенции в управлении стрессом у участников тренинга, что было заметным по подаче ими обратной связи. Позитивные изменения участников относительно стресса также наблюдались в ходе проведения последних упражнений, где они достигали более положительных результатов. Повышенный интерес и открытость в отношении темы «стресс» также была видна в саморефлексии и общем интересе к теме стресса. Это нашло свое отражение во многих вопросах, которые участники задавали тренеру во время и после курса.

Принимая во внимание все рекомендации, курс успешен в целом в своем проведении и применении его на практике.

Важными темами для русскоговорящих студентов во время тренинга были «экзаменационный стресс» и «проблема интеграции». Соответственно даны рекомендации по разработке и добавлению модуля по интеграции и экзаменационному

3. Оценка эффективности тренинговой программы

стрессу к программе тренинга. Также следует принять во внимание трудности в отношении поиска выборки для дальнейших исследований апробации программы.

3.2.2. Результаты оценки размера эффекта

Данные для оценки эффективности программы были собраны в полном объеме.

Восприятие стресса после проведения курса (в рамках профилактики)

Выявленная разница между восприятием стресса до и после участия в тренинге измерялась с помощью личного экспресс-теста на стресс, может считаться значимой до ($M = 15,6$, $S = 2,07$) и после ($M = 13,2$, $S = 1,30$), $t(4) = 4.707$, $p = .005$ (односторонняя значимость).

Размер эффекта равен $d = 1,55$ по Дж. Коэну и $r = 0,6124$ по Пирсону. Коэн рассматривает эффект $d = 0,2$ как малый эффект, $d = 0,5$ в качестве среднего эффекта и $d = 0,8$ как большой эффект. Следовательно, согласно коэффициенту величины эффекта Коэна, выявлен большой эффект. По Пирсону значение r до 0,3 считается малым эффектом, $r = 0,3-0,5$ средним эффектом и $r > 0,5$ большим эффектом. По Пирсону выявлен также большой эффект.

Среднее арифметическое, стандартные отклонения в экспресс-тесте на стресс и размеры эффекта представлены на рисунке 8. Эффекты для отдельных параметров экспресс-теста на стресс представлены на рисунке 9.

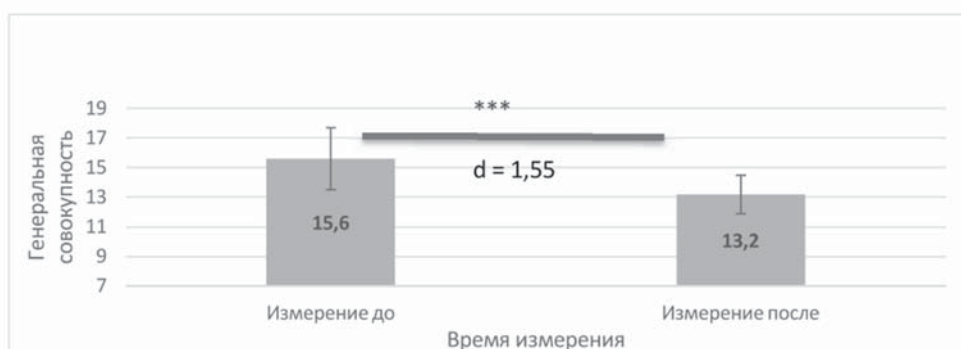


Рисунок 8. Среднее арифметическое и стандартное отклонение до и после курса по экспресс-тесту на стресс (размер эффекта $d = 1,55$)

3. Оценка эффективности тренинговой программы

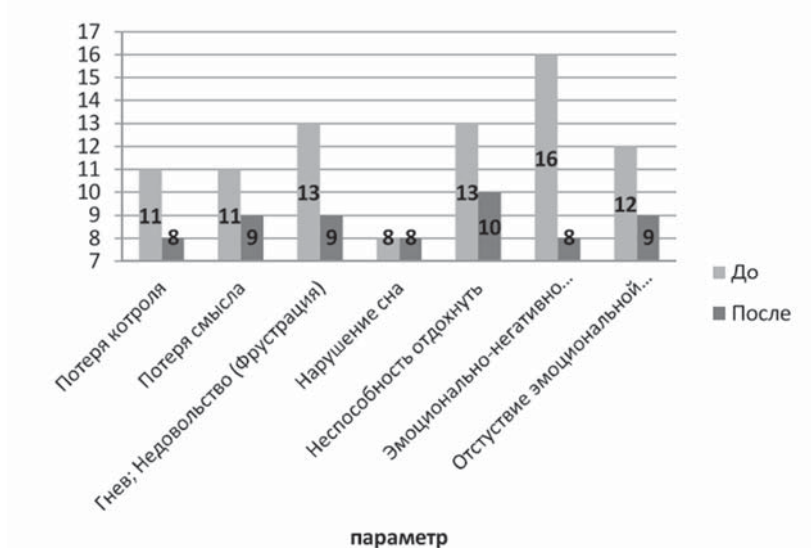


Рисунок 9. Эффекты для отдельных параметров экспресс-теста на стресс

На рисунке 9 представлены эффекты для отдельных элементов экспресс-теста на стресс до и после проведения курса:

- По первому параметру «потеря контроля» был выявлен значимый эффект. После проведения курса суммарное значение 11 сократилось до 8 баллов.
- По второму параметру «Потеря смысла» был выявлен следующий эффект: суммарное значение баллов сократилось с 11 до 9 баллов.
- По третьему параметру «Гнев; Недовольство (Фрустрация)» для участников тренинга характерен общий балл 13 по оцениванию этого параметра в начале курса и 9 баллов по измерению после тренинга. Это, в свою очередь, говорит об общем улучшении самочувствия участников.
- По четвертому параметру «Нарушение сна» значительный эффект не выявлен. Общий балл остался прежним – 8 баллов.
- По пятому параметру «Неспособность отдохнуть» у участников снова выявлено положительное изменение: на основе стартовой диагностики, суммарное значение составляло 13 баллов, однако, после проведения программы тренинга оно снизилось до 10 баллов.
- По шестому параметру «Эмоционально-негативно окрашенная тема» выявлен большой эффект. После курса участники тренинга узнали, как справляться со стрессовыми и напряженными ситуациями в жизни. Об этом свидетельствует суммарное значение, снизившееся с 16 до 8 баллов.
- По последнему седьмому параметру «Отсутствие социально-эмоциональной поддержки» у студентов выявлен еще один положительный эффект. Суммарное значение снизилось с 12 до 9 баллов.

3. Оценка эффективности тренинговой программы

Восприятие стресса, измеренное с помощью методики «Баланс личностных источников стресса», было до проведения программы: $M = 49,8$ ($S = 18,15$) и после проведения программы: $M = 43,6$ ($S = 17,86$). Среднее арифметическое значение по результатам участников значительно изменилось по Стьюденту, $t(4) = 10,633$, $p < .001$ (односторонняя значимость). Был выявлен эффект по Дж. Коэну $d = 4,755$ или $r = 0,91$ по Пирсону. В соответствии со статистическими критериями значимости Коэна и Пирсона, выявлено значимое положительное изменение баланса личностных источников стресса. Таким образом, эта гипотеза также нашла свое подтверждение. Среднее значение, стандартные отклонения и размеры эффекта методики «Баланс личностных источников стресса» представлены на рисунке 10.

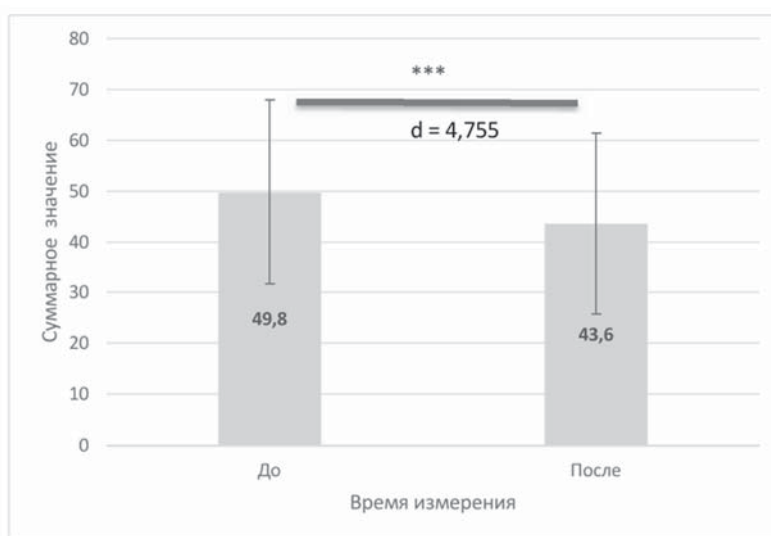


Рисунок 10. Среднее и стандартное отклонение по методике «Баланс личностных источников стресса» до и после проведения курса. (Размер эффекта $d = 4,755$)

Изменение в поведении и восприятии после проведения курса

На следующем рисунке представлены результаты диагностики по опроснику VEV (опросник диагностики изменений переживания и поведения, M. Zielke, C. Kopf-Mehnert). Значимое изменение равно значению тестовых норм по опроснику 187 и выше. Начиная с этого значения тестовых норм по опроснику, участники тренинга оценивают изменения в отношении своего внутреннего спокойствия, чувства релаксации и оптимизма значимо положительно. Таким образом, это нормативное значение является результирующим для оценки положительного изменения, которое произошло после проведения курса по стрессменеджменту. У трех из пяти участников тренинга выявлены значимые положительные изменения. Значение тестовых норм равное 168 баллам по опроснику свидетельствует о том, что все значения участников располагаются на среднем уровне и выявлено нулевое изменение, то есть отсутствие изменения (Zielke & Kopf-Mehnert, 1978). Суммарное значение тестовых норм по опроснику выше среднего уровня, то есть выше нулевого изменения, свидетельствует о повышении уровня внутреннего спокойствия, расслабленности и оптимизма. В нашем

3. Оценка эффективности тренинговой программы

примере у трех участников из пяти выявлен средний, положительный эффект (см. рисунок 11).

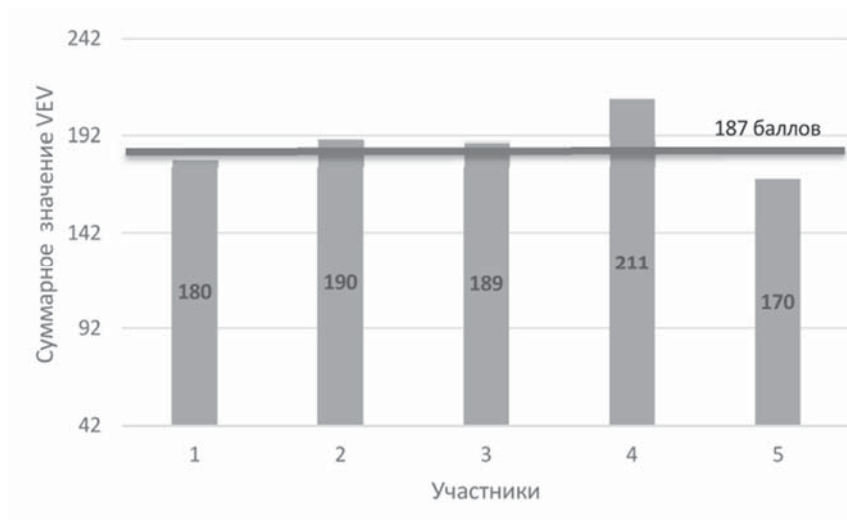


Рисунок 11. Суммарные значения по опроснику VEV (Размер значимого изменения 187 баллов)

3.3. Методы оценки эффективности программы

Метод обратной связи: фидбек

Оценка курса (методом обратной связи «Фидбек») проводилась по 5-ти бальной шкале (1 = да, очень, 2 = в большей степени, 3 = в средней степени, 4 = не много, 5 = ничего) с целью установления: полезности курса (например: «Считаете ли Вы содержание курса для себя применимым на практике/в обыденной жизни?»), получения новой информации (например: «Получили ли Вы на курсе важную информацию?») и удовлетворенности участников проведением курса. Речь идет об анкете для анализа курса «Управляй стрессом с оптимизмом!» (Reschke & Schröder, 2010). Анкета для анализа курса представлена ниже (см. рисунок 12).

3. Оценка эффективности тренинговой программы

Анализ программы курса	
Курс:	№ Начало
1. Данные участника	
Мужской пол ☐	Женский пол ☐
Возраст	
2. Как Вы узнали о тренинге? (можно отметить несколько ответов)	
Реклама/рекламный плакат ☐	
Статья в газете ☐	
Знакомые ☐	
Письмо ☐	
Радио ☐	
Психотерапевт/врач ☐	
3. Что принес лично Вам этот курс? Был ли он Вам нужен? Оцените курс по 5-ти бальной шкале. (1 = ничего, 2 = не много, 3 = в средней степени, 4 = в большей степени, 5 = да, очень)	
а) Считаете ли Вы содержание курса для себя применимым на практике/в обыденной жизни?	
☐	☐
1	2
☐	☐
3	4
☐	☐
5	
б) Считаете ли Вы, что тренер доступно излагал учебный материал?	
☐	☐
1	2
☐	☐
3	4
☐	☐
5	
в) Считаете ли Вы содержание курса для себя новым и интересным?	
☐	☐
1	2
☐	☐
3	4
☐	☐
5	
4. Получили ли Вы на курсе важную информацию? (1 = ничего, 2 = не много, 3 = в средней степени, 4 = в большей степени, 5 = да, очень)	
а) Получили ли Вы для себя на курсе важную информацию?	
☐	☐
1	2
☐	☐
3	4
☐	☐
5	
б) Получили ли Вы дополнительные знания к своим практическим умениям?	
☐	☐
1	2
☐	☐
3	4
☐	☐
5	
в) Получили ли Вы помощь для изменения поведения?	
☐	☐
1	2
☐	☐
3	4
☐	☐
5	
д) Вы уже начали применять полученные навыки в повседневной жизни?	
Да ☐	Нет ☐

3. Оценка эффективности тренинговой программы

5. Насколько довольны Вы работой тренера по форме изложения содержанию курса?
(1 = ничего, 2 = не много, 3 = в средней степени, 4 = в большей степени, 5 = да, очень)

a) Считаете ли Вы, что тренер интересно преподнес содержание курса?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 1 2 3 4 5

b) Считаете ли Вы, что тренер стремился ответить на индивидуальные вопросы участников группы?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 1 2 3 4 5

6. Прочие/дополнительные комментарии

.....

.....

Рисунок 12. Анкета для анализа курса

Опросник для оценки эффективности программы (LKCS – Экспресс-тест на стресс)

LKCS - экспресс-тест на стресс (см. рисунок 12, Reschke & Schröder, 2016) выявляет индивидуальную оценку стресса за последние три месяца и включает следующие параметры: 1. Потеря контроля (например: «Я чувствую себя загнанным в угол (пойманным, затравленным); 2. Потеря смысла; 3. Гнев; недовольство (фрустрация); 4. Нарушения сна; 5. Неспособность отдохнуть; 6. Тема, которая эмоционально-негативно окрашена; 7. Отсутствие социально-эмоциональной поддержки. Посредством оценочной шкалы от 1 до 4 (1 абсолютно мне не свойственно, 2 = редко мне свойственно, 3 = часто мне свойственно, 4 = совершенно точно мне не свойственно) выявляется уровень выраженности каждого из параметров теста. Тест предназначен для испытуемых в возрасте от 16 до 60 лет. Для определения суммарного значения по тесту необходимо суммировать оценки по всем семи его высказываниям. Общий балл 18 представляет собой критическое значение, которое говорит о высоком уровне стресса.

Проверка валидности теста: коэффициент альфа Кронбаха показывает хорошую, внутреннюю согласованность характеристик экспресс-теста на стресс: $\alpha .7433$.

Стресс? –

Ваш личный экспресс-тест по стрессу

Ответьте, пожалуйста, на эти высказывания с помощью оценочной шкалы (от 1 до 4) и отметьте крестиком относящиеся к Вам.

абсолютно мне не свойственно = 1

редко мне свойственно = 2

часто мне свойственно = 3

совершенно точно мне свойственно = 4

3. Оценка эффективности тренинговой программы

Мужской вариант экспресс-теста:

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанным в угол (пойманным, затравленным).	☐	☐	☐	☐
2. Иногда я спрашиваю сам себя: к чему все эти усилия, хлопоты.	☐	☐	☐	☐
3. Недовольство, гнев и раздражение - будничные спутники моей жизни.	☐	☐	☐	☐
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно вставать.	☐	☐	☐	☐
5. Также после выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталым и без настроения.	☐	☐	☐	☐
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю.	☐	☐	☐	☐
7. Если я хочу с кем-то обсудить свою проблему, то обычно не нахожу для этого слушающего меня внимательно собеседника.	☐	☐	☐	☐

Женский вариант экспресс-теста:

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанной в угол (пойманной, затравленной).	☐	☐	☐	☐
2. Иногда я спрашиваю сама себя: к чему все эти усилия, хлопоты.	☐	☐	☐	☐
3. Недовольство, гнев и раздражение - будничные спутники моей жизни.	☐	☐	☐	☐
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно вставать.	☐	☐	☐	☐
5. Также после выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталой и без настроения.	☐	☐	☐	☐
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю.	☐	☐	☐	☐
7. Если я хочу с кем-то обсудить свою проблему, то обычно не нахожу для этого слушающего меня внимательно собеседника.	☐	☐	☐	☐

3. Оценка эффективности тренинговой программы

Обработка результатов теста:

- по общему числу баллов

Для нахождения общего числа баллов по экспресс-тесту определения уровня стресса, пожалуйста, суммируйте баллы по всем семи высказываниям теста. Если Вы набрали в сумме от 11 до 17 баллов, то это свидетельствует о среднем уровне стресса, который не приводит к хроническим заболеваниям.

- по Вашему профилю стресса:

Перенесите, пожалуйста, Ваши ответы в баллах по каждому высказыванию в следующую таблицу

Сферы стресса	1	2	3	4
1. Потеря контроля				
2. Потеря смысла				
3. Гнев; недовольство (фрустрация)				
4. Нарушение сна				
5. Неспособность отдохнуть				
6. Тема, которая эмоционально-негативно окрашена				
7. Отсутствие социально-эмоциональной поддержки				

Интерпретация

- ☐ Набрали ли Вы в целом **более 18** баллов?

Стресс – это действительно проблема для Вас. Безотлагательно и с оптимизмом Вы должны начать что-то делать против этого. Чем дольше Вы живете в стрессовой ситуации, тем тяжелее будет для Вас найти пути ее преодоления. Уменьшите давление извне!

- ☐ Если число баллов **меньше 10**

Это не говорит о том, что Вы не находитесь в стрессовой ситуации. Обратите внимание на личные нежелательные реакции на стресс. Это может способствовать успешному поиску стратегий преодоления стресса.

- ☐ Набрали ли Вы по отдельным **стрессовым сферам 4 балла?**

Везде, где Вы набрали 4 балла, или уже там, где Вы набрали 3 балла, попробуйте определить для этой сферы свою личную цель и начать ее реализовывать.

Рисунок 12. LKCS - экспресс-тест на стресс (Reschke & Schröder, 2016)

Другие методы тестирования, которые были разработаны в России или интернациональные тесты уже переведенные на русский язык, также могут быть использованы для оценки эффективности программы, ее дальнейшей апробации. Здесь стоит упомянуть AVEM (Опросник поведения и переживаний, связанных с работой AVEM (Schaarschmidt & Fischer, 2003), который уже переведен на русский язык.

В следующей части книги приводится руководство для тренера со всеми материалами и инструкциями по использованию программы.

Список литературы

Antonovsky A. (1979). Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. Jossey-Bass Publishers. 255 p.;

Antonovsky A. (1987). Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass Publishers. 218 p.

Antonovsky, A. (1983). The sense of coherence: Development of a research instrument. News Letter and Research Reports, Research Center for Behavioral Medicine, Tel Aviv University, 1, 1–11.

Barbara L. Fredrickson (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. Prevention & Treatment, 3, 7

Becker, P. (1989). Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen TPF, Handanweisung. Göttingen:

Becker, P. (2006). Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung. Hogrefe: Göttingen

Benson, H. (1975). The Relaxation Response, NY: Harper.

Beyer, A. & Lohaus, A. (2005). Stressbewältigung im Jugendalter: Entwicklung und Evaluation eines Präventionsprogramms. Psychologie in Erziehung und Unterricht, 52, 33-50.

Bierhaus, A. & Nawroth, P.P. (2010). Proceedings of the national Academy of Sciences, Band 100/4. USA . Boston

Bonanno, G.H. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? American Psychologist, 59, 20 - 28

Bonanno, G.H. (2012). Die andere Seite der Trauer. Edition Sirius: Bielefeld und Basel

Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände, Deutscher Gewerkschaftsbund (2013). Gemeinsame Erklärung Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Berlin

Bundespsychotherapeutenkammer (Hg.) (2013). BPTK-Studie zur Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit Psychischer Erkrankungen und gesundheitsbedingter Frühverrentung. Online unter : http://www.bptk.de/uploads/media/20140128_Bptk-Studie_zur_Arbeits-_und_Erwerbsunfaehigkeit_2013_1.pdf

Cannon, W. (1928, 1932). Wisdom of the Body. United States: W.W. Norton & Company.

Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2014). Dispositional Optimism. Trends in Cognitive Sciences. 18(6): 293–299. doi:10.1016/j.tics.2014.02.003.

Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283;

Champagne, F.A. & Meaney, M.J. (2007). Transgenerational effects of social environment on variations in maternal care and behavioral response to novelty. Behavioral Neuroscience. 121 (6). 1353 – 1363

Davidson R.J. & McEwen, B.S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. Nature Neuroscience. 15 (5). 689 – 695

De Kloet, E.R., Joels, M. & Holsboer, F. (2005). Stress and the brain: from adaptation to disease. Nature Reviews Neuroscience. 6. 463 - 475



Список литературы

De Shazer, S. (1982). *Patterns of Brief Family Therapy: An Ecosystemic Approach*. New York, NY: The Guilford Press.

de Shazer, S. (2002). *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. 7. Aufl., Heidelberg: Auer.

DGPPN (07.03.2012): Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde zum Thema Burnout. DGPPN Geschäftsstelle: Berlin

Downey, L., Curtis, J.R., Lafferty, W.E., Herting, J.R. & Engelberg, R.A. (2010). The Quality of Dying and Death Questionnaire (QODD): Empirical Domains and Theoretical Perspectives. *Journal of Pain and Symptom Management*, 39 (1). 9 – 22

Dryden, W. (2002). *Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy*, London: Whurr Publishers.

Enzyklopädie der Psychologie - Bd.3, Klinische Psychologie (1996).

Erdmann, G. & Janke, W. (2008). *Streßverarbeitungsfragebogen: SVF; Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem* (4. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

F.A.Z.-Institut und Techniker Krankenkasse (2009). *Kundenkompass Stress - Aktuelle Bevölkerungsbefragung. Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland*. F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen: Frankfurt/M.

Filipp, S. H. (1995). Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignis. In: Philipp, S. H. (Hrsg). *Kritische Lebensereignisse*. S. 24, Weinheim: Beltz.

Fookien, I. & Zimmecker, J. (Hg.) (2009). *Trauma und Resilienz*. Juventa Verlag: Weinheim

Fredrickson, B. L. (2000). *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being*. *Prevention & Treatment*, 3, 7.

Gould, E. & Gross, C.G. (2002). Neurogenesis in adult mammals: some progress and problems. *The Journal of Neuroscience*. 22 (3). 619 - 623

Hampel, P. & Petermann, F. (2003). *Anti-Stress-Training für Kinder*. Weinheim: Beltz.

Hardecker, (2011). *Die Bewältigung des Sterbens aus allgemein- und differenzialpsychologischer Sichtweise: Bedürfnisse, Stressoren und Coping*. Bachelorarbeit. Universität Leipzig

Haurand, C., Ullrich, H. & Weniger, M. (Hg.). (2015). *Stressmedizin*. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Berlin

Hazard, B. P. & Lehmann, F. (1997). *Aktivierendes Kompetenz Training ACT*. Weinheim: Beltz.

Heinrichs, M, Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung*. *Fortschritte der Psychotherapie*. Hogrefe: Göttingen

Heinze, A. (2011). *Burnout und Stressmanagement bei Zahnärzten*. Spitta Verlag: Balingen

Herschkowitz, N. & Herschkowitz, E.C. (2009). *Das vernetzte Gehirn. Seine lebenslange Entwicklung*. Hans Huber: Bern

Список литературы

- Heyland, D.K., Dodek, P., Rocker, G., Groll, D., Gafni, A. & Pichora, D. (2006). What matters most in end-of-life care: perceptions of seriously ill patients and their family members. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 627 – 633
- Hobfoll, S. E. (Ed.). (1986). *Stress, social support and woman*. Washington DC: Hemisphere.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington, DC: Hemisphere.
- Hobfoll, S. E. & Freedy, J. R. (1990). The availability and effective use of social support. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 91–103
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum.
- Hobfoll, S.E., Freedy, J.R., Green, B.L., Solomon, S.D. (1996). Coping in reaction to extreme stress: the role of resources loss and resource availability. In: Zeidner, M., Endler, N.S. (eds.). *Handbook of coping: theory, research, applications*, Oxford: Wiley.
- Holmes, T. H. & Rahe R. H. (1967). The social readjustment scale. In: *Journal of Psychosomatic Research*. 11, S. 213–218.
- Hübler, A. , Scheuch, K. , Müller, G., Kunath, H., Haufe, E., Schulze, J. & Güttler, B. (2010). Gesundheitliche Risiken und Ressourcen sächsischer Ärzte –Vorstellung einer repräsentativen Studie. In: Schwartz, F.W. & Angerer, P. (Hg.). *Arbeitsbedingungen und Befinden von Ärztinnen und Ärzten*. Deutscher Ärzte-Verlag: Köln. 51 – 64
- Joels, M. & Baram, T.Z. (2009). The neuro-symphony of stress. *Nature Reviews Neuroscience*. 10. 459 - 466
- Junge, J., Neumer, S., Manz, R., & Margraf, J. (2002). *Gesundheit und Optimismus (GO). Ein Trainingsprogramm für Jugendliche*. Weinheim: PVU/Beltz Verlag.
- Kabat-Zinn; J. (1991). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Bern: Barth.
- Kaluza, G. (1996, 2015). *Gelassen und sicher im Stress - Psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Kaluza, G. (2015). *Gelassen und sicher im Stress - Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Karasek, R. A. & Theorell, T. (1990). *Healthy work, stress, productivity, and the construction of the working life*. New York: Basis Books.
- Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2000). *Streßpräventionstraining für Kinder im Grundschulalter (2. erweiterte und aktualisierte Auflage des Trainingsmanuals zu 'Bleib locker')*. Göttingen: Hogrefe.
- Kositzki, I. (1999). *Individuelle Belastungsanalysen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Leipzig, Psychologisches Institut.
- Laux (Eds), (1982). *Achievement, Stress, and Anxiety* (pp. 19–48). Washington, DC,: Hemisphere.

Список литературы

- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Hrsg.), *Perspectives in interactional psychology* (S. 287–327). New York: Plenum.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–169.
- Lobe, Mira. (2014). Я – это я. Wien: Jungbrunnenverlag
- Lupien, S.J., McEwen, B.S., Gunnar, M.R. Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behavior and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 10. 434 – 445
- Lutz, R. (1993). Genußtraining. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapie. Techniken und Einzelverfahren* (S. 155–159). Berlin: Springer.
- Marcia, J. E. (2010). Life transitions and stress in the context of psychosocial development. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of Stressful Transitions Across the Lifespan* (pp. 19-34).
- Mathesius, R. & Scholz, W.R. (2014). Multimodale Stresskompetenz (MMSK): Handbuch mit CD-ROM: Konzept, Didaktik/Methodik, Übungsmaterial, Lengerich: Pabst.
- McEwen, B. & Lasley, E. L. (2003). *The End of Stress as we know it*. Washington: National Academic Press.
- McEwen, B.S. (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*. 886. 172–189.
- McGrath, J E, (1982). Methodological problems in research on stress. In H W Krohne and L Meichenbaum, W. & Schattenburg, L. (2003). *Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings* Bern: Huber.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2007). *Attachement in adulthood. Structur, dynamics and change*. The Gullford Press. New York
- Mück - http://www.dr-mueck.de/HM_Denkhilfen/HM_Relativitaet_Therapeutische_Geschichte.htm
- Olpe, H.R. & Seifritz, E. (2014). *Bis er uns umbringt?* Huber. Bern
- Pennebacker, J. W. & Smys, J. M. (2016). *Opening up by writing in down*. NY London: Guilford Publication.
- Pennebaker, J.W. (2009). *Heilung durch Schreiben*, Bern: Hans Huber.
- Petersen, Y. & Köhler, L. (2005). Die Bindungstheorie als Basis psychotherapeutischer Interventionen in der Terminalphase. *Forum der Psychoanalyse*. 21. 277 - 292
- Reschke, K. & Schröder, H. (2010). *Optimistisch den Stress meistern*. Tübingen: DGVt Verlag
- Reschke, K. (2016). *Optimistisch den Stress meistern - Ein evaluiertes Stressbewältigungsprogramm und seine Weiterentwicklungen*. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*. 47, (3), 23-32.
- Reschke, K., Kranich, U. & A. Lessing (2015). *Optimistisch den Fahr(er)stress meistern. Ein psychologisches Interventionsprogramm für die Stressreduktion belasteter Kraftfahrer*. Shaker Verlag

Список литературы

- Richter, V. & Guthke, J. (1996). Leipziger Ereignis- und Belastungsinventar (LEBI). Göttingen: Hogrefe.
- Röhrle, B. & Stark, W. (Hrsg.) (1985). Soziale Netzwerke und Stützsysteme: Perspektiven für die klinisch-psychologische und gemeindepsychologische Praxis. Tübingen, dgvt-Verlag.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. (2006) Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster. Frankfurt a. M.: Harcourt Test Services.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.
- Scheier, M.F., Carver C.S., and Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078;
- Scheier, M.F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L.M., Matthews, K.A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 291-298;
- Scheuch, K. & Schröder, H. (1990). Mensch unter Belastung. Streß als humanwissenschaftliches Integrationskonzept. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften.
- Schröder, H. (2002 a). Identitätsarbeit und Selbstprojektierung im gesundheitspsychologischen Kontext. In B. Röhrle (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung*, Band II (. Tübingen: DGVT-Verlag. 219-236)
- Schröder, H. (2002 b). Als ein Vorwort: Beim Stress nichts Neues?. In J. Schumacher, K. Reschke & H. Schröder (Hrsg.), *Mensch unter Belastung - Erkenntnisfortschritte und Anwendungsperspektiven der Stressforschung* (S. 3-9). Frankfurt a.M.: VAS - Verlag für Akademische Schriften.
- Schröder, H. (2004). Imaginationsübung: Gesundheitsförderliche Regulation negativer Gefühlszustände. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Leipzig.
- Schwarzer, R., Greenglass, E. & Taubert, S. (1999). Proaktives Coping Scale. http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/procop_dt.htm
- Schwarzer, P. (2000). Stress, Angst und Handlungsregulation. Stuttgart: Kohlhammer.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, (6), 117–231.
- Selye, H. (1953). Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom, Stuttgart: Thieme-Verlag.
- The Handbook of Salutogenesis. M.B. Mittelmark et al. (Eds.). Springer, 2017.
- Wagner-Link, A. (2010). Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (Hg.)(2010). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl- Auer Verlag: Heidelberg
- Wittkowski, J. & Schröder, C. (2008). Angemessene Betreuung am Ende des Lebens. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen

Список литературы

Wrosch, C., Scheier, M.F., Miller, G.E., Schulz, R., & Carver, C.S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508;

Zielke, M. & Kopf-Mehnert, C. (1978). *Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens*. Weinheim: Beltz.

Znoi, H. (2004). *Komplizierte Trauer*. Hogrefe: Göttingen.

Беребин М.А., Пашков А.А. Нейробиологические, нейрокомпьютерные и нейровизуализационные аспекты исследования стресса и постстрессовых расстройств (литературный обзор) // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 10. № 1. С. 106-120. DOI: 10.14529/psy170111.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: Адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современной российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. Т. 2. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 195-197;

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. №2. С.36-64.

Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. №3. С. 119-135.

Михальский А.В. SFBT: Ориентированная на решение краткосрочная терапия. М., 2015.

Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. №3. С. 22-40.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М.. Психическая адаптация к требованиям социальной среды. Базисные компоненты <http://www.medpsy.ru/library/library080.php>.

Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма // Психологические исследования. 2013. 6(31). <http://psystudy.ru>



Раздел II.

Методическое руководство по проведению программы для тренера и рабочие материалы для участников тренинга

Управляй стрессом с оптимизмом!



Добро пожаловать на тренинг

Управляй стрессом с оптимизмом!

Целое это больше, чем сумма его частей





Семинар № 1. На пути к группе

Семинар № 1. На пути к группе

Общий обзор содержания семинара № 1

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Встреча и приветствие группы. Представление себя участникам семинара в качестве их тренера на всех этапах занятий	Познакомиться с тренером и организацией курса Договориться о правилах обращения друг к другу	10 мин.	Простая и понятная каждому участнику речь, располагающая к себе манера поведения	Каждый участник группы получает информационный листок „Обзор курса“
2. Знакомство участников группы друг с другом посредством интервьюирования партнера и представления его другим участникам тренинга	Познакомить участников группы друг с другом Выявить конкретные ожидания и опасения по отношению к группе и тренингу	30 мин.	Неоднократное объяснение задания Инициировать постановку вопросов во время представления партнером участника группы Выяснить неоправданные ожидания и опасения	Подготовить самонаклеивающиеся полоски с именами участников группы Выбор одного упражнения из упражнений, направленных на знакомство участников друг с другом
3. Обсуждение групповых правил	Познакомить участников с правилами работы группы и обсудить их готовность придерживаться этих правил	20 мин.	Пояснение каждого правила и обоснование его необходимости	Информационный листок „Групповые правила“
4. Тест – Стресс (экспресс-тест)	Участникам предлагают заполнить экспресс-тест-Стресс для того, чтобы выявить свои трудности в стрессовой ситуации	5 мин.	Тренер дает четкие инструкции и делает дополнительные замечания по проведению и обработке теста	Участники заполняют экспресс-тест - СТРЕСС (может использоваться как до, так и после курса)



Семинар № 1. На пути к группе

5. Социограмма: «сетевая структура» контактов в группе	Построить отношения между участниками группы Участникам получить нужную им информацию друг о друге	20 мин.	В этом упражнении тренер начинает задавать вопросы	Используются вопросы, типичные для стимулирования социально-эмпатийных интересов
6. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»	Участникам группы рассказать о своих чувствах и впечатлениях	5 мин.	Объяснение рефлексии настроения и эмоционального состояния по принципу «здесь и теперь»: коротко, без пауз выразить свои переживания и впечатления	Не останавливаться на отдельных высказываниях Прерывать длинные высказывания



Первый семинар

Цель и содержание

Целью первого семинара является знакомство тренера и участников группы между собой, а также совместное обсуждение и принятие групповых правил. Это необходимо для создания хорошей рабочей атмосферы в группе, которой предстоит совместная деятельность в течение продолжительного времени.

Кроме того, представляется вновь удобный случай для обсуждения программы курса. Важно именно в этот момент показать, в чем заключаются общие цели курса, и сформулировать личные цели каждым участником группы (конкретное формулирование цели следует в конце интервенций).

Это должно облегчить целенаправленность построения стратегии преодоления стресса.

Ход проведения семинара №1

Упражнение 1. Встреча и приветствие

Тренер предлагает участникам начать ходить по комнате, взаимно приветствовать и представляться друг другу. Затем он представляет себя сам, четко и ясно объясняя, как будет проводиться курс. Нужно обязательно указать, какую функциональную нагрузку несет этот курс, и подчеркнуть, что речь идет не о психотерапии. Уточнение правил обращения друг к другу оказывается в данном случае полезным: это дает возможность ослабить скованность, зажатость или возбуждение, нервозность участников группы.

Упражнение 2. Интервью и представление партнера

В начале курса речь идет о том, чтобы все познакомились друг с другом. Эта фаза заслуживает большого внимания, так как содействует построению отношений между тренером и участниками группы и одновременно облегчает первое установление контакта участников группы между собой. В последующем мы предлагаем различные варианты знакомства, которые могли бы его инициировать. С опытом проведения занятий группы тренер находит свои личные варианты знакомства и варианты более для него предпочтительные.

а. Представление партнера

Каждый беседует 10 - 15 минут со своим соседом. Содержанием разговора могут быть: имя, возраст, профессия, семья, хобби, интерес к группе. При этом нужно также обговорить ожидания и опасения, а также, возможно, цели курса. Затем каждый участник представляет своего соседа группе и письменно оформляет табличку с его именем.



Семинар № 1. На пути к группе

Критерии наблюдения:

- Что каждый считает для себя важным рассказать о себе?
- Что особо выделяется (подчеркивается)?
- Кто говорит долго, громко, связно, содержательно по теме?
- Кто поправляет, если считает, что неверно передана информация?

Эти наблюдения служат информацией только для тренера, так как оценка в группе на этот момент может вызвать сильную неуверенность участников группы в себе и в своих возможностях.

б. Жеребьевка партнера - упражнение

Материал: нитки равной длины

Кто станет в ходе тренинга партнером для беседы, разыгрывается следующим образом: тренер держит в своей руке нитки так, что с обеих сторон видны только их концы. Каждый участник тянет за один конец нитки, а так как ниток в два раза меньше числа участников группы, два партнера, потянувших за концы одной и той же нити, находят друг друга.

В остальном проводится как упражнение а.

в. Постер-стена

Материал: большие листы бумаги (ватмана), карандаши, доска с магнитами, клейкая лента или булавки

Участники представляют группе свой “портрет” на постере и пишут свое имя и несколько ключевых слов к нему. Дополнительно каждый рассказывает о себе и по возможности также детально останавливается на своих ожиданиях, опасениях и представлениях. Критерии наблюдения такие же, как для упражнения 1.

г. „Логотип“ – Рисунок (похоже на стену постеров)

Материал: пробковая доска, различная бумага, карандаши, ножницы

С помощью образцов тренера должны быть разработаны свои логотипы, которые содержат в себе как инициалы участников группы, так и важные символы происхождения (биографии) или интересов участников. Затем каждый участник должен по отдельности прикрепить свой логотип на пробковую доску и коротко пояснить изображенное на нем. Вопросы других участников желательны и должны поощряться.

Упражнение 3. Обсуждение групповых правил

Групповые правила служат основой совместной работы. Участников спрашивают об их пожеланиях относительно правил работы в группе, пожелания участников записываются как список правил на доске. После этого тренер предлагает дополнить список



Семинар № 1. На пути к группе

названных участниками правил работы группы. Они объясняются тренером каждому участнику группы желательно при помощи примеров (лист рабочих материалов). Цель заключается в том, что каждый участник признает эти правила и готов их придерживаться.

Упражнение 4. Экспресс-тест-Стресс

На первом семинаре должен быть проведен тест на выявление личного стресса. Используйте для этого рабочий лист из личных рабочих материалов (страница). Тест нужен для сбора данных о семи независимых компонентах хронического стресса. Этот экспресс-тест, благодаря визуализации набранного в целом числа баллов, можно обрабатывать также количественно. Здесь же можно применить работу в парах (peer-involvement) для совместной обработки и составления профиля.

Комментарий: Этот экспресс-тест на стресс может быть использован как до, так и после проведения курса. Указания на интерпретацию – смотри материал на странице.

Упражнение 5. Социограмма

Материал: клубок ниток

Бейджики облегчают называние друг друга по именам.

Тренер говорит: „У меня есть вопрос к...“ и бросает названному участнику группы моток шерсти с вопросом, касающимся стресса. После ответа на вопрос этот участник группы продолжает опрос, бросая для этого моток шерсти другому участнику группы и т.д. Благодаря расположению стульев по кругу, с течением времени между участниками образуется сетевая структура, отчетливо показывающая общность группы и желание вступить друг с другом в контакт. В конце выполнения упражнения тренер обращает внимание участников на общий результат работы группы. Он также может способствовать расширению контактов между участниками группы, создавая доверительную в ней обстановку, прежде всего, для участников испытывающих трудности в установлении новых контактов.

Для того чтобы запротоколировать результат, можно сделать фото «сети», которое может быть показано еще раз в конце тренинга.

Упражнение 6. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

Тренер и участники говорят о том, как они себя на данный момент чувствуют. Не нужно останавливаться на отдельных высказываниях, но в любом случае возможность задавать вопросы должна быть у участников. Если участникам в начале работы группы сложно выразить свои переживания и впечатления, то тренер может им помочь, например, советом начинать каждое предложение со слова „Я ...“. Тем самым можно избежать слишком общих высказываний.



Семинар № 1. На пути к группе

Рабочие материалы

Нужны будильник / таймер для отслеживания времени выполнения упражнений.

К упражнению 1: информационный лист „Обзор курса“

К упражнению 2: а): нитки равной длины

К упражнению 2: б), с): большие листы бумаги, карандаши, доска с магнитами, клейкая лента или булавки, ножницы

К упражнению 3: информационный лист „Групповые правила“

К упражнению 4: «Экспресс-тест»



Семинар № 1. На пути к группе

«Управляй стрессом с оптимизмом!»

Обзор курса

Семинары	Дата проведения	Тема
1		На пути к группе
2		Проверка на стресс - 1
3		Проверка на стресс - 2
4		Как справиться с негативными чувствами
5		Позитивные чувства и удовольствие
6		На пути к своему «Я»
7		Я это Я (I)
8		Я это Я (II)
9		Социальная поддержка и ее роль в преодолении трудностей
10		Моё будущее начинается уже Сегодня

Впишите свои даты встреч на курсе!



Семинар № 1. На пути к группе

Групповые правила

Говорите за себя и от своего имени!

Вы несите ответственность за то, что Вы говорите. Старайтесь говорить от своего имени «Я», избегайте предложений со словами „Можно“ или „Мы“

Храните молчание о личном за пределами группы!

Всё, что относится к личной информации, конфиденциально

Скажите стоп – для устранения трудности!

Если у Вас возникли трудности при выполнении упражнения, то, пожалуйста, сразу же скажите об этом. Эта трудность должна быть группой совместно преодолена.

Проявляйте уважение: одновременно может говорить только один!

Старайтесь избегать одновременных разговоров в группе, так как они мешают ее работе.

Приходите вовремя!

Закон «ноль-ноль»: Каждый участник группы обязуется посещать все занятия и приходить вовремя (быть пунктуальным).

Проявляйте уважение: одновременно может говорить только один!

Старайтесь избегать одновременных разговоров в группе, так как они мешают ее работе.

Получайте обратную связь!

Выслушайте спокойно обратную связь и постарайтесь не оправдываться.

Поделитесь своим мнением!

Если поведение одного из участников группы вызвало у Вас позитивные или негативные чувства, поделитесь ими сразу же в группе, а не за её пределами с другими людьми.



Стимулирование двигательной активности

„Похлопывание“

Участники стоят в кругу, лицом к его середине.

Начиная с правой ладони, нужно встряхнуть (потрясти) как можно большим числом частей тела, при этом сохраняя определенную последовательность: правая ладонь, правое предплечье, правое плечо, левая ладонь, левое предплечье, левое плечо, голова, правая стопа, правая нога, левая стопа, левая нога, ягодицы.

При этом участников призывают по возможности как можно больше различных частей тела одновременно встряхнуть - потрясти“ (Kaluza, 2015).

„Растяжка“

Участники стоят в кругу, лицом к середине круга.

1. Обе руки вытянуть по горизонтали перед собой.
2. С каждым вдохом вытянутые руки медленно и понемногу поднимать выше, до момента, когда руки будут подняты вертикально над головой.
3. С вытянутыми выше головы руками наклонить верхнюю часть туловища на правую сторону. При этом стопы неподвижно стоят на полу.
4. Как (3), только в левую сторону.
5. Как (3) назад (прогнуться). Внимание: не перенапрягаться!
6. Вытянутые руки медленно с каждым выдохом снова и понемногу опускать до того момента, пока они не будут свободно висеть.
7. С каждым выдохом медленно опускаем верхнюю часть туловища под весом опускаемых рук. Потом вперед с наклоненным торсом, свисающей головой и покачивающимися свободно руками отдохнуть и расслабиться. Затем снова медленно шаг за шагом (позвонок за позвонком) подниматься, в последнюю очередь - голову.
8. Указание по применению: Это упражнение можно повторить 2-3 раза. Важно, обращать внимание на глубину дыхания. Выдох можно также озвучить“.

(Kaluza, 2015)



Семинар № 1. На пути к группе

Стресс? – Ваш личный экспресс-тест по стрессу

Ответьте, пожалуйста, на эти высказывания с помощью оценочной шкалы (от 1 до 4) и отметьте крестиком относящиеся к Вам.

абсолютно мне не свойственно = 1

редко мне свойственно = 2

часто мне свойственно = 3

совершенно точно мне свойственно = 4

Мужской вариант экспресс-теста:

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанным в угол (пойманным, затравленным).	☐	☐	☐	☐
2. Иногда я спрашиваю сам себя: к чему все эти усилия, хлопоты.	☐	☐	☐	☐
3. Недовольство, гнев и раздражение - будничные спутники моей жизни.	☐	☐	☐	☐
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно вставать.	☐	☐	☐	☐
5. Также после выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталым и без настроения.	☐	☐	☐	☐
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю.	☐	☐	☐	☐
7. Если я хочу с кем-то обсудить свою проблему, то обычно не нахожу для этого слушающего меня внимательно собеседника.	☐	☐	☐	☐



Семинар № 1. На пути к группе

Женский вариант экспресс-теста:

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанной в угол (пойманной, затравленной).	☐	☐	☐	☐
2. Иногда я спрашиваю сама себя: к чему все эти усилия, хлопоты.	☐	☐	☐	☐
3. Недовольство, гнев и раздражение - будничные спутники моей жизни.	☐	☐	☐	☐
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно встать.	☐	☐	☐	☐
5. Также после выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталой и без настроения.	☐	☐	☐	☐
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю.	☐	☐	☐	☐
7. Если я хочу с кем-то обсудить свою проблему, то обычно не нахожу для этого слушающего меня внимательно собеседника.	☐	☐	☐	☐



Семинар № 1. На пути к группе

Обработка теста

Общее число баллов

Для нахождения общего числа баллов по экспресс-тесту определения уровня стресса, пожалуйста, суммируйте баллы по всем семи высказываниям теста. Если Вы набрали в сумме от 11 до 17 баллов, то это свидетельствует о среднем уровне стресса, который не приводит к хроническим заболеваниям.

Ваш профиль стресса:

Перенесите, пожалуйста, Ваши ответы в баллах по каждому высказыванию в следующую таблицу

Сферы стресса	1	2	3	4
1. Потеря контроля				
2. Потеря смысла				
3. Гнев; недовольство (фрустрация)				
4. Нарушение сна				
5. Неспособность отдохнуть				
6. Тема, которая эмоционально-негативно окрашена				
7. Отсутствие социально-эмоциональной поддержки Группы/социума/окружающих людей				

Интерпретация

☐ Набрали ли Вы в целом **более 18** баллов?

Стресс – это действительно проблема для Вас. Безотлагательно и с оптимизмом Вы должны начать что-то делать против этого. Чем дольше Вы живете в стрессовой ситуации, тем тяжелее будет для Вас найти пути ее преодоления. Уменьшите давление извне!

☐ Если число баллов **меньше 10**

Это не говорит о том, что Вы не находитесь в стрессовой ситуации. Обратите внимание на личные нежелательные реакции на стресс. Это может способствовать успешному поиску стратегий преодоления стресса.

☐ Набрали ли Вы по отдельным **стрессовым сферам 4 балла?**

Везде, где Вы набрали 4 балла, или уже там, где Вы набрали 3 балла, попробуйте определить для этой сферы свою личную цель и начать ее реализовывать.



Семинар № 2. Стресс – Проверка 1

Общий обзор семинара № 2

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие участников, рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь» на тему: „Мой личный стресс“	Участникам семинара описать своё эмоциональное состояние, рассказать о своём опыте на тему: «личный стресс»	10 мин.	Тренер внимательно слушает все мнения и высказывания, затем обобщает всё услышанное (без дополнительных комментариев)	
2. Анализ «Мои сигналы стресса»	Участникам провести анализ собственных сигналов стресса с помощью листа рабочих материалов, осознать свои физические и психические сигналы, а так же сигналы на уровне поведения в стрессовых ситуациях	15 мин.	Тренер спрашивает участников о первых ощутимых для них проявлениях стресса, о так называемой «системе раннего обнаружения»	Участники прорабатывают лист рабочих материалов «Мои сигналы стресса», получают информационный рабочий лист «Постоянный аппетит»
3. Дискуссия о фундаментальных знаниях на тему „стресс“, «преодоление стресса»	Прочитать участникам информационный лист об основах «стресса как феномена» и обсудить его, задавая вопросы и дискутируя	20 мин.	Тренер отвечает на вопросы, не повторяя, написанные в информационном листе	Участники получают информационный лист «Что такое стресс» и „Знания по успешному преодолению
4. Личные стрессоры / источники стресса Баланс личностных источников стресса	-Узнать о разнообразии источников стресса. -Оценить свою стрессовую нагрузку и сравнить ее с другими участниками	25 мин.	Тренер стимулирует «сравнения» между участниками группы Участники обсуждают источники стресса в малых группах	Участники заполняют лист материалов «Баланс моих источников стресса». Анализ проводится соответственно методическим указаниям



Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

5.Упражнение по релаксации с элементами гетеросуггестии	Применение техник релаксации на практике	20 мин.	Принятие во внимание предшествующего опыта участников	Тренер применяет элементы релаксационной техники Бенсона с элементами гетеросуггестии
---	--	---------	---	---



Второй семинар

Цель и содержание

Участники тренинга знакомятся на втором семинаре с основами стресса как феномена жизни. При этом особое внимание уделить собственным реакциям в стрессовых ситуациях и поиску причин их появления.

Ход проведения семинара №2

Упражнение 1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

Необходимое время: примерно от двух до пяти минут на каждого участника.

После приветствия тренер предлагает участникам во время рефлексии настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь» рассказать об одной из произошедших с ними ситуаций стресса (кто принимал в этой ситуации участие, когда и где произошла эта ситуация). Тренер не вмешивается в рассказ, а только помогает участникам семинара с помощью эмпатийного слушания понять, какие проблемные темы для них характерны.

Таким образом, каждый участник может использовать опыт других, а также опыт тренера, о котором он может рассказать группе (peer involvement).

В конце упражнения нужно обобщить услышанное, при этом указывая на общность и различия.

Упражнение 2. Сигналы стресса

Участники заполняют лист рабочих материалов «Мои сигналы стресса». Специальный информационный лист является одновременно помощью и стимулом к его заполнению. Один участник зачитывает ключевые слова одного из разделов. Участникам оказывается помощь в анализе типичных для них реакций. Результаты анализа записываются на 9 странице рабочей тетради и обсуждаются в группе. Тренер спрашивает о первых проявлениях стресса, которые участники в себе ощущают в стрессовых ситуациях. Эта тема обсуждается (Задается вопрос: Что, прежде всего, изменяется в Вас под влиянием стресса?).

Цель этого упражнения состоит не только в сенсбилизации индивидуальных ранних симптомов стресса, но и в помощи участникам, которые должны научиться отличать различные области проявления стресса (когнитивные реакции, поведенческие реакции, реакции организма – физические реакции и эмоциональные реакции).

Здесь участникам предлагается информационный лист рабочих материалов «Постоянный аппетит?». Тренер дает участникам время вникнуть в смысл написанного. Часто эти симптомы служат яркой иллюстрацией феномена стресса, приоткрывая нам завесу над многогранностью его проявлений.

Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

Упражнение 3. Дискуссия об основополагающих знаниях на тему: «Стресс преодоление стресса»

В листах рабочих материалов изложены различные концепции понимания стресса, о которых рассказывает тренер. Каждый раздел объясняется отдельно, приводятся примеры. Таким образом, тренер стремится вовлечь участников в дискуссию. Каждый участник должен привести свои примеры, показывая тем самым понимание феномена стресса. Все возникающие у участников вопросы, как и специальные понятия, должны быть пояснены. Участникам семинара предлагается эта информация как основа, которую они могли бы далее расширять и обогащать с помощью дополнительной литературы на тему «стресс».

Иногда участники семинара в ходе тренинга больше не в состоянии воспринимать теоретическую информацию о стрессе. В этом случае тренер должен предложить прочесть им эту информацию дома, в спокойной атмосфере.

Упражнение 4. Баланс личностных источников стресса (Баланс уязвимости к стрессу/Стресс-анализ)

В данном задании участники анализируют различные условия жизни и жизненные требования, которые могут быть причиной стресса. С помощью листа рабочих материалов «Источники стресса» они оценивают свою личностную стрессовую нагрузку.

Во время заполнения таблицы тренер может оказывать помощь. Результаты каждого участника либо проговариваются устно, либо записываются на доске. При подведении итогов, ответам, набравшим от 6 баллов и больше, должно быть уделено особое внимание. Тренер указывает на высокую изменчивость (большое разнообразие/большой разброс данных в группе) результатов в группе. (Пожалуйста, изучите руководство по проведению и анализу данных!)

Проведение и обработка методики «Баланс личностных источников стресса»

I. Цели и задачи

Опросник „Баланс личностных источников стресса“ служит тому, чтобы:

- прежде всего, стимулировать размышления о личностных стрессорах (факторах вызывающих стресс),
- выявить и конкретизировать индивидуальные источники перенапряжения,
- способствовать сопоставлению индивидуальных источников стресса и
- определению конкретных целей для разработки стратегии преодоления стресса

Здесь не представлен объективный психодиагностический инструментарий (стандартизированный опросник) для оценивания личностных источников стресса, при этом данный опросник может способствовать формированию у участников тренинга двух выводов:

- *Стресс глубоко индивидуален.*
- *Стресс присутствует в жизни каждого человека и сначала он не носит негативный характер. Только избыточное перенапряжение и его высокая продолжительность вредны и могут повлиять на ухудшение состояния здоровья.*

Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

II. Ход проведения и оценивание в баллах результата стрессовой нагрузки (инструкция для участников тренинга)

Для того чтобы определить общий результат оценивания личностных источников стресса участники тренинга оценивают построчно предложенные ситуации и решают, как часто происходит с ними эта ситуация и насколько она им неприятна. Потом участники тренинга добавляют максимум еще четыре свойственных им индивидуальных источника стресса и оценивают их аналогичным образом.

После заполнения бланка участники тренинга умножают баллы по частоте на баллы оценивания степени напряжения и заносят полученный балл как результат в последнюю колонку таблицы. Все полученные отдельные результаты суммируются, и участники группы получают общий конечный результат. Все источники стресса, которые набрали в сумме от 6 до 9 баллов, в конце обработки выделяются.

III. Интерпретация:

по конечному результату

Возможный диапазон результатов варьируется от 28 до 252 баллов. В ранее проведенных группах в *среднем* результаты варьировались между 30 и 60 баллами. Это может соответствовать низкому или среднему уровню стрессового напряжения, но это не обязательно так. Отдельные, часто изолированные области стресса могут быть причиной сильно выраженных стрессовых реакций, которые субъективно соответствуют переживанию такого же высокого напряжения как в комплексной ситуации переживания стрессовых реакций в различных областях.

Даже без большого числа факторов стресса, которые составляют базу для появления стрессового напряжения, один отдельный стрессовый фактор может крайне негативно влиять на качество жизни и чувство благополучия человека. При поиске индивидуального решения можно начать с целенаправленных интервенций, но часто это оказывается очень сложным, если речь идет о тяжело изменяемых по частям и внешне тяжело контролируемых источниках стресса.

В диапазоне значений от 61 до 100 баллов имеется отчетливо выраженное стрессовое напряжение в нескольких областях. Причинами этого могут быть частое напряжение, и подпороговое продолжительное состояние тревоги, и хронические стрессовые ситуации. Поэтому внимание участников тренинга привлекается к идентификации главных факторов стрессового напряжения.

Результат выше 100 баллов обозначает перенапряжение из-за большого числа источников стресса. Участникам тренинга с высоким количеством набранных баллов предлагается рефлексивно обсудить результаты в парах, а затем на пленуме.

по негативной значимости стрессоров.

Второй уровень обработки касается поиска сильно выраженных эмоционально-негативных стрессоров, которые часто и на продолжительное время нарушают чувство благополучия.

Высокий уровень эмоционального напряжения, при котором стрессоры могут оказывать негативное влияние на организм, определяется с помощью частоты и индивидуальной интерпретации таких факторов, как нарушение, помеха, беспокойство.

Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

Стрессоры часто воспринимаются как тяжелая нагрузка или препятствие, которые являются исходным пунктом для негативных чувств. При этом стрессоры указывают на область, в которой может появиться нагрузка потенциально опасная для здоровья. Поэтому на втором этапе обработки данных уделяется особое внимание графам с результатами, где число баллов достигает 6 или 9. Анализ такого рода можно проводить индивидуально или в группе.

Общий подход к анализу данных в группе

Во время упражнения необходимо пошаговое руководство к проведению и обработке результатов. При этом нужно обязательно учитывать индивидуальные различия темпа работы. Группа может перейти к совместной обработке данных только после того, когда у всех участников группы подсчитаны результаты. Результаты участников группы громко зачитываются вслух при обработке данных и записываются тренером на доске. После этого тренер может посчитать среднее арифметическое и в целях сравнения указать на диапазон показателей группы.

В процесс обработки данных необходимо обратить внимание участников группы, что это упражнение может быть повторено индивидуально. Если уменьшается итоговая сумма, то это указывает на позитивные изменения, которые основываются на изменении в поведении или в интерпретации стрессоров. Если повышается конечный результат, то необходимо провести анализ длительной индивидуальной нагрузки с последующим изменением поведения и его последствий.

Результаты и рефлексия могут представлять собой отправную точку для первичного поиска индивидуальных целей изменения и возможностей снижения стресса. Указание на конечный результат является для участников группы началом группового оценивания, в процессе которого они обмениваются своими впечатлениями и с ними проводится рефлексия полученных результатов

К обработке данных упражнения могут быть заданы следующие вопросы:

1. Что Вы узнали для себя нового во время упражнения?
2. Какие личностные возможности изменения или попытки изменения стрессоров с нагрузкой в 6 или 9 баллов для Вас доступны?
3. На каких конкретно стрессорах Вы хотите сконцентрироваться в своем самонаблюдении до следующей недели?
4. Как объясняются с точки зрения участников группы отдельные различия в показателях (отклонения от среднего арифметического результата по группе)?
5. Какому стрессору Вы хотите уделить свое особое внимание в ходе курса? (формулирование домашнего задания до следующего семинара, формулирование целей изменения – что должно измениться – цель изменения)

Это упражнение представляет собой отправную точку для поиска индивидуальных целей изменения и возможностей снижения стресса.

Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

IV. Обработка данных в экспресс-тесте и индивидуальное консультирование

При индивидуальном консультировании необходимо придерживаться указаний по групповому оцениванию. Кроме того, можно это упражнение использовать в рамках стресс-чека и индивидуального консультирования по личностному анализу нагрузки и в качестве важной составляющей первичной диагностики основных источников стресса участника. Поэтому тренеру следует с особенной тщательностью подойти к обработке данных и уделить особенное внимание результатам, так как они могут служить основой для ресурсно-ориентированного поиска решения.

Упражнение 5. Релаксация

Это упражнение является вводным в «Дыхательную медитацию по Бенсону». Тренер собирает информацию о прежнем опыте участников, связанном с техниками релаксации, и отвечает на возникающие вопросы. Во время упражнения участники погружаются в состояние физической релаксации и учатся чувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле.

Рабочие материалы

К упражнению 2: листы рабочих материалов „Мои сигналы стресса“, Информационный лист „Постоянный аппетит“

К упражнению 3: информационные листы: Стресс – Что это?“ и „Знания по успешному преодолению стресса“

К упражнению 4: лист рабочих материалов: „Баланс личностных источников стресса“.

Домашнее задание

Самонаблюдение за своими стрессовыми нагрузками на выходных (упражнение на полное осознание своего внутреннего состояния и окружающей среды (mindfulness)). Цель упражнения: научиться наблюдать свои мысли, эмоции, ощущения без их оценки или реагирования на них для повышения стрессоустойчивости).



Сигналы стресса:...

... в поведении

- ❖ Я иду быстрее;
- ❖ Я говорю громче и взволнованней;
- ❖ Мои руки трясутся
- ❖ Я легко выхожу из себя;
- ❖ Я не делаю больше пауз;
- ❖ Я ничего больше вообще не говорю;
- ❖ Я пробую делать много дел одновременно;
- ❖ Я не могу больше различать главное и второстепенное
- ❖ Я больше курю
- ❖ Я хуже сплю
- ❖ Я пренебрегаю общением с друзьями и увлечениями (хобби)

... в теле



... В МЫСЛЯХ



«Все идет неправильно.»

«Я полностью скомпрометировал себя.»

«Я не могу позволить себе никому показать свою слабость.»

«Другие уже косо смотрят на меня.»

«Я не имею права допустить ошибку.»

«Я должен знать решение любой проблемы.»

...в чувствах



Безрезультатные размышления

Внутреннее беспокойство

Неконтролируемая злость

Плохая концентрация внимания

Ярость

Беспомощность

Страх

Раздражительность

Внутренняя разбитость

Гнев

Мои сигналы стресса:

... в мыслях



... в чувствах



... в поведении



... в теле





Постоянный аппетит?

50 симптомов, которые на первый взгляд не имеют ничего общего со стрессом

- ❖ Частые головные боли
- ❖ Скрежет зубов
- ❖ Заикание
- ❖ Нервное подергивание губ и рук
- ❖ Боли в спине и шее
- ❖ Головокружение
- ❖ Иллюзии восприятия
- ❖ Покраснение лица, потливость
- ❖ Холодные и влажные руки и ноги
- ❖ Сухость во рту, жалобы на боли при глотании
- ❖ Озноб, инфекции, герпес
- ❖ Сыпь, зуд, мурашки на коже
- ❖ Необъяснимые случаи аллергии
- ❖ Изжога, тошнота, боли в желудке
- ❖ Метеоризм
- ❖ Понос или запор
- ❖ Удушье, частые охи, стоны
- ❖ Случаи панических атак
- ❖ Учащенный пульс и сердцебиение
- ❖ Частые позывы к мочеиспусканию
- ❖ Сниженность сексуального влечения
- ❖ Чувство вины, страх и нервозность (раздражительность)
- ❖ Частые приступы ярости (злости)
- ❖ Перепады настроения и депрессия
- ❖ Сильный аппетит или отсутствие аппетита
- ❖ Бессонница, сны-кошмары
- ❖ Проблемы с концентрацией внимания
- ❖ Забывчивость, неорганизованность
- ❖ Нерешительность
- ❖ Чувство перезагруженности
- ❖ Плач, суицидальные мысли
- ❖ Чувство одиночества и никчемности
- ❖ Частые опоздания
- ❖ Нервозное поведение
- ❖ Фрустрированность и раздражительность
- ❖ Чрезмерное реагирование, даже на мелочи
- ❖ Увеличение количества „маленьких неприятностей“
- ❖ Навязчивое поведение (компульсивное)
- ❖ Снижение работоспособности
- ❖ Низкая продуктивность, сопровождаемая самооправданием
- ❖ Высокий темп речи, бормотание
- ❖ Беспочинный скепсис, оборонительные реакции
- ❖ Трудности в общении
- ❖ Социальная изоляция и отчуждение
- ❖ Слабость и постоянная утомляемость
- ❖ Самолечение
- ❖ Непреднамеренное увеличение или потеря веса
- ❖ Увеличение употребления алкоголя и никотина
- ❖ Импульсивный шопинг



Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

Стресс – что это?

Стресс это жизненно важная реакция человека на опасность или на особое предъявленное ему требование. Стресс представляет собой естественный защитный механизм, благодаря которому у нас высвобождается дополнительная энергия.

Причины, вызывающие стресс, называются стрессорами.

Не перепутайте, пожалуйста, стресс с такими субъективными состояниями, как:

- *Переутомление* – встречается из-за накопившегося перенапряжения при отсутствии пауз для отдыха
- Переживание *монотонности* из-за низкой загруженности и однообразной деятельности
- *Перенасыщение и фрустрация*

Они представляют собой другие негативные последствия предъявляемых требований. Человек стремится по своей природе поддержать себя в равновесии, чтобы обрести внутреннюю стабильность. Если это внутреннее равновесие находится под угрозой, то стресс проявляется как состояние беспокойства, тревоги, волнения, например, в:

- чувстве, что определенные ситуации не подвластны контролю
- чувстве, что не можешь контролировать самого себя,
- чувстве, что не можешь развиваться дальше,
- чувстве, что предоставлен только самому себе и не можешь рассчитывать на помощь.

Каждый человек переживает разные ситуации для себя как стрессовые или напряженные и он располагает различными возможностями и способностями реагирования на них. Поэтому переживание стресса индивидуально и его проявления многообразны.

Оптимально, если напряженная (стрессовая) ситуация будет восприниматься как вызов к ее преодолению и человек будет искать стратегию поведения, для того чтобы справиться и преодолеть эту ситуацию. Полученный опыт может ему помочь, в будущем в подобной ситуации быстрее и успешнее реагировать.

Некоторые люди пытаются решать проблемы, игнорируя их или отстраняясь от их решения или преодоления. Это приводит только к отсрочке решения проблемы.

Возникает чувство беспомощности и безнадежности, если Вы чувствуете себя находящимся в ситуации, на которую Вы не можете повлиять как в настоящем, так и в будущем

Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

Формы психической нагрузки	Способы преодоления и формы отдыха
Переутомление «я чувствую себя уставшим и опустошенным»	Восполнить энергию Пассивный отдых, паузы для отдыха, просмотр интересных телепередач, чтение, сон, прогулка, сауна
Монотония «мне скучно»	Интересное, захватывающее дух занятие Чтение интересной литературы, стратегические игры, интернет, решение загадок, спорт, работа в саду, выход в «свет».
Фрустрация «я чувствую себя обиженным, лично задетым и ограниченным в своих действиях».	Приятное, времяпрепровождение, поощрение самого себя. Пойти пообедать, сделать покупки, «позволить себе что-то купить», общение с близкими людьми, сауна, маникюр
Пресыщение «ничего неохота, всё одно и то же».	Смена деятельности. Сделать паузу в работе, а также в общении с людьми, уйти в отпуск, путешествовать в одиночку, найти интересное занятие
Стресс «я чувствую себя напряженным, угнетенным большой занятостью без передышки»	Работа над решением проблемы Уменьшить количество внешних раздражителей, поговорить с хорошими друзьями, заняться мышечной релаксацией, воспользоваться психологическими, физическими и социальными ресурсами, продумать план действий

(Schröder, 2016)

Преодоление психической нагрузки в зависимости от ее качества и количества.



Знания для успешного преодоления стресса

Функциональные системы жизни

Организменные уровни организации жизни обеспечены двумя взаимосвязанными функциональными системами:

- а. Объектно-действенный модус: от себя к внешнему миру
 - Произвольное внимание
 - Логическое мышление
 - Целенаправленность воздействий на окружающий мир
- б. Рецептивный модус (модус восприятия): от внешнего мира к себе
 - Восприятие внешних стимулов и принятия пищи
 - Диффузная концентрация внимания, интуиция, доминирует чувственность

Мозг постоянно в рабочем состоянии

Человек имеет две врожденные функциональные системы мозга, которые располагают фундаментальными механизмами реагирования:

- а. Реакции на стрессовую или чрезвычайную ситуацию
психическая, физическая, энергетическая готовность реагирования на особенно сложное требование (в ситуации)
- б. Реакции релаксации
 - Препятствуют возникновению нарушений, обусловленных гиперактивностью,
 - Предупреждают нарушение метаболических процессов

Мозг человека имеет два полушария:

- *левое полушарие* является ведущим для логического мышления и произвольных, целенаправленных действий;
- *правое полушарие* отвечает за эмоциональное, интуитивное, целостное, визуальное, пространственное восприятие. Названные феномены реакции на стресс взаимосвязаны, точно так же как и феномены реакций при релаксации.

Мы можем их целенаправленно стимулировать, поддерживать баланс между ними, но также мы можем выводить их из состояния баланса



Семинар № 2. СТРЕСС- Проверка 1

Расслабление возможно

К основным методам релаксации, направленным на снижение психо-физиологического возбуждения, следует отнести четыре основных метода:

- 1) Прогрессивная мышечная релаксация
- 2) Осознанная дыхательная релаксация (mindfulness relaxation)
- 3) Аутогенный тренинг
- 4) Упражнение в осознании мыслей и чувств.



Баланс личностных источников стресса

Перечень стрессовых ситуаций	Частота				X	Интерпретация				=	Стрессовая нагрузка
Оценивание	никогда	иногда	часто	очень часто		не мешает	немного мешает	мешает	сильно мешает		Результат
	0	1	2	3		0	1	2	3		
Недостаток времени, цейтнот											
Неконкретные задания											
Конфликты с коллегами											
Проблемы с шефом											
Конкурентная борьба											
Безработица											
Проблемы с клиентами											
Необоснованная критика											
Телефонные звонки											
Поток информации											
Шум											
Поездка на машине во время пробок											
Недогрузка работой											
Проблемы с квартирой											
Поиск работы											
Проблемы в семье											
Недосыпание											
Конфликты с детьми											
Партнерство											
Ситуации неуспеха											
Повышение квартплаты											
Профессиональные перспективы											
Домашняя работа											
Малоподвижный образ жизни											
Др. стрессовые нагрузки:											

Общий результат: _____

Стрессовые нагрузки - индивидуальны, обратите свое внимание на основные источники стресса (по промежуточным результатам 6 и 9 баллов)



Семинар № 3. Стресс – Проверка 2

Общий обзор семинара № 3

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие участников. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь» «Мой стресс за последнюю неделю»	Участникам тренинга выразить свои чувства и впечатления в соответствии с заявленной тематикой семинара	5 мин.	- Наблюдает за участниками - Выявляет стрессовую нагрузку	
2. Упражнение „Пароль“ и нахождение личных антистрессовых формул или девиза	Поиск коротких выразительных фраз для описания своего стиля поведения в стрессовых ситуациях. Каждый участник стремится как можно более точно сформулировать свой антистрессовый девиз	5 мин.	- Ободряет участников и стимулирует написание ими своих антистрессовых формул - Поясняет важность самоинструктирования	Каждый участник должен постараться дать ответ без длительных размышлений
3. Упражнение „Источники стресса во мне“	Участникам проверить (пересмотреть) свои внутренние установки и их влияние на переживание ими стресса	15 мин.	Время на подготовку от 5 до 10 минут Тренер спрашивает, какие источники стресса отмечены крестиком и выясняет, какие из них мешают в большей степени	Участники заполняют опросный лист „Внутренний провокатор“



Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

4. Техника „Упор“	Научиться распознавать свои внутренние установки, их перерабатывать и изменять	15 мин.	Представление концепции когнитивного реструктурирования Совместная разработка отдельных пунктов	Подготовка соответствующей доски
5. Введение в дыхательно-медитативные техники	Участникам предстоит познакомиться с информационными материалами и обсудить их, задавая вопросы	10 мин.	Тренер работает с информационными листами	Участники работают с информационными материалами „Тормоза стресса“ и „Глубокое дыхание“
6. Дыхательно-медитативные упражнения	Участникам тренироваться как под руководством тренера, так и самостоятельно	20 мин.	Заботится о соблюдении необходимых для расслабления условий	„Расслабление“
7. Анализ одной конкретной стрессовой ситуации	Участникам надо снова на чувственном уровне пережить произошедшую с ними в прошлом стрессовую ситуацию	20 мин	Поясняет рабочие материалы Оказывает помощь при обсуждении стрессовых ситуаций в парах	Каждый участник получает рабочий лист «Нити анализа одной конкретной стрессовой ситуации»



Третий семинар

Цель и содержание

Основным содержанием этого семинара является восприятие и узнавание участниками группы своих установок, которые для них тягостны или не эффективны в управлении стрессом. При этом участникам группы предоставляется информация о техниках расслабления, которые могут стать эффективными методами преодоления стрессовых ситуаций в случае постоянного их использования (тренировки).

Ход проведения семинара № 3

Упражнение 1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»: „Мой стресс за последнюю неделю“

Продолжительность: примерно от 2-х до 5-ти минут на участника

Тренер просит участников группы рассказать о своих чувствах и впечатлениях, связанных для них с переживаниями стресса на прошедшей неделе. Нужно суметь на эмпатийном уровне почувствовать, какая ситуация является наиболее напряженной для каждого участника группы.

Привлечение опыта других участников также важно для эффективности работы группы. Кроме этого, тренер должен рассказать о своем собственном опыте переживания стрессовых ситуаций.

В конце упражнения можно указать на наличие общего в переживаниях или провести другое упражнение.

Упражнение 2. „Упражнение-Пароль“

Есть вариант, когда участникам группы разрешается только с „Паролем“ к своей личной стрессовой ситуации или стратегии преодоления стресса войти в помещение (этот пароль должен называть возможную причину стресса или как можно преодолеть стресс). Тем самым осуществляется сенсбилизация участников для последующих упражнений.

Примеры «паролей»:

„Лучшее лекарство от стресса – это улыбка“, „Расслабься – стресса хватит на всех“, „Горячность мешает, спокойствие помогает“, „Стоит только отпустить ситуацию, которая тебя мучает, как сразу же ситуация отпустит тебя“.

В ходе этого упражнения формулируется

„Личное-анти-стрессовое-предложение - девиз “,

которое служит формализацией намерения. Раздаются карточки, на которых каждый участник записывает свое антистрессовое предложение-девиз (в форме короткого предложения/фразы или формулы), характеризующее размышления человека в стрессовой

Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

ситуации, и эти карточки затем размещаются участниками на стене. При этом участники коротко комментируют написанное ими.

Упражнение 3. „Источники стресса во мне“.

Тренер побуждает участников к тому, чтобы они внимательно прочли высказывания рабочего листа материалов «Внутренний провокатор» и решили, какие из них свойственны им, отметив их крестиком.

Это упражнение следует из подготовки предыдущих занятий. С помощью этого упражнения участники выявляют свои внутренние установки и анализируют, какое воздействие они оказывают на переживание ими стресса. В заключении обработки тренер предлагает участникам поразмышлять, какие из установок им больше всего мешают. Наиболее напрягающие внутренние провокации нужно заменить на «рациональные» самовысказывания. При этом группа может помочь участнику при согласии.

Упражнение 4. Техника «Упор»

Эта техника представляет собой технику самопомощи. Для этого упражнения заранее подготовлен плакат (см. стр. 36), на котором начальные буквы слова «упор» будут дополнены до целого слова совместными усилиями всех участников.

УПОР

У – Узнать

П – Прекратить

О – Остановить/освоить

Р – Разучить

Эта техника способствует переработке выявленных на предшествующем этапе (в предыдущем задании) основных иррациональных (пред)убеждений. Она представляет собой форму сократовского диалога и когнитивной перестройки - реорганизации.

Упражнение 5. Введение в дыхательно-медитативные техники или „Тормоза стресса“ (Benson, H. 1975 „The Relaxation Response, NY: Harper)

Участникам с помощью рабочих листов объясняются основы проведения дыхательно-медитативных техник. Тренер поясняет назначение, воздействие, границы и возможности применения методов расслабления и мотивирует участников познакомиться с этими техниками. Эти методы характеризуются тем, что им просто научиться, и они быстро приводят к намеченной цели. На все вопросы участников по информационным материалам тренером даются исчерпывающие ответы. Как дополнение могут быть рекомендованы другие виды дыхательно-медитативных методик.

Упражнение 6. Упражнения по дыхательно-медитативной технике

Участники выполняют под руководством тренера одно из упражнений на расслабление. Они ощущают телесное расслабление и учатся чувствовать разницу между напряжением и расслаблением тела. Затем участники пробуют сами провести дыхательно-медитативные техники. В конце упражнения на расслабление участники учатся вербально описывать свои телесные ощущения.



Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

Упражнение 7. „Анализ одной конкретной стрессовой ситуации“ Путеводная нить для анализа конкретной стрессовой ситуации

На основе подготовительной работы в форме упражнения на расслабление тренер предлагает участникам осознать для себя произошедшую с ними стрессовую ситуацию и с помощью рабочего листа ее проанализировать. Обработка (оценка) упражнения проводится в малых группах.

Рабочие материалы:

К упражнению 1: карточки или бумага

К упражнению 3: рабочий лист „Внутренний провокатор“

К упражнению 4: плакат/информационный материал

К упражнению 5: информационные листы „Тормоза стресса“, „Глубокое дыхание“, „Расслабление“

К упражнению 7: рабочий лист „Аналитическое руководство (путеводная нить) для анализа конкретной стрессовой ситуации“



Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

Внутренний провокатор: Мои мысли-провокаторы в стрессе

Отметьте высказывания, которые характерны для Вас:	Да
Я ответственен за всё происходящее.	
Я не могу положиться на других.	
Мне трудно сказать «нет».	
Я только тогда принимаю решения, если абсолютно уверен в их правильности.	
Я ожидаю от других людей, что они думают точно так же, как и я.	
Я могу лишь с большим трудом признать свои ошибки.	
У меня самые высокие ожидания, и я пробую их реализовать.	
Я предпочитаю избегать проблем и трудностей.	
Я во всем виноват.	
Я не нуждаюсь в помощи.	
Меня преследуют неудачи.	
Я должен быть лучше, чем другие.	
Я ожидаю от других любви или хотя бы признания.	
Я не имею права потерять контроль.	
Я знаю, что всегда есть оптимальное решение проблемы.	
Я с большим трудом выношу критику в свой адрес.	
У меня никогда не получится изменить себя.	
У меня нет проблем.	
Я не научился обращать внимание на предупредительные сигналы моего организма.	
Я никогда не задумывался о том, что мои силы имеют границы.	
Я хуже и слабее, чем другие.	
Какие мысли мне еще свойственны:	

Предложения/Фразы, которые Вы очень часто говорите себе, следует рассмотреть внимательно, как под лупой.



Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Являются ли мои оценки и опасения источниками стресса?	
Какую пользу приносят мне эти мысли-провокаторы?	
Осложняю ли я сам себе этим жизнь?	

Три основных иррациональных убеждения

Стресс усиливается, если мысли человека иррациональны.

Мысли, усиливающие стресс, основаны часто на иррациональных убеждениях (Rational-Emotionale Therapie nach Ellis, Dryden, W. (2002). Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapie, London: Whurr Publishers).

➤ Было бы хорошо, если бы я во всех областях жизни был бы *максимально/абсолютно компетентен*, и я должен быть именно таким. Если я не такой, то это отвратительно, значит я - никчемный человек.

➤ Было бы желательно, чтобы другие были в общении со мной *доброжелательны* и *порядочны/честны*. Они должны и обязаны так со мной общаться, в противном случае их поведение должно быть подвергнуто осуждению.

➤ Нужно стремиться в жизни к тому, чтобы чувствовать радость и получать удовольствие, а не переживать боль и отвращение. *Люди, окружающие меня, должны мне это гарантировать*. В противном случае моя жизнь ужасна и невыносима.



Внимание! Техника «Упор»

По Вашему мнению начальными буквами каких слов-действий/глаголов-действий в данном случае являются эти буквы?

У

П

О

Р



Решение

Мысли и установки, усиливающие стресс, нужно вовремя:

Узнать

Прекратить

Освоить

Разучить



Тормоза стресса:

просто – быстро – эффективно

СПОКОЙСТВИЕ

Мои техники расслабления: Осознанная дыхательная релаксация

Спокойствие – дыхание – медитация

Научиться сначала под руководством тренера, а позже самим, следующему ходу проведения упражнения на релаксацию.

Ход проведения упражнения:

Выберите осознанно фокус спокойствия

1. Примите удобное и расслабленное положение тела; закройте глаза; для углубления спокойствия и концентрации внимания на теле используйте/повторяйте, например, такую фразу: „Я абсолютно спокоен“; наблюдайте за отдельными частями тела. При этом поток ежедневных мыслей прерывается, голова высвобождается; пассивное поведение в отношении отвлекающих и мешающих мыслей; снова плавное перераспределение внимания на состояние тела и дыхания.

2. Положите ладони на верхнюю часть живота.

3. Обращайте внимание и осознайте, как Вы вдыхаете и выдыхаете.

Выберите осознанно когнитивный фокус и удерживайте его минимум 10 мин.

1. Выберите для себя слово, дающее Вам ощущение спокойствия (например, спокойствие, хорошо, прекрасно, да), или расслабляющий звук – звуки (например, ммм).

2. Дышите медленно и естественно, концентрируйтесь, прежде всего, на выдохе и ориентируйтесь на выбранный Вами фокус или слово-спокойствие при каждом выдохе.

3. Оставайтесь „пассивными“, не заботьтесь о том, правильно ли Вы это делаете. Направляйте Ваши мысли снова и снова к слову-спокойствию.

4. Почувствуйте, как напряжение исчезает при непроизвольной концентрации внимания на выдохе.

5. Оставайтесь в этом состоянии от 10 до 20 минут.

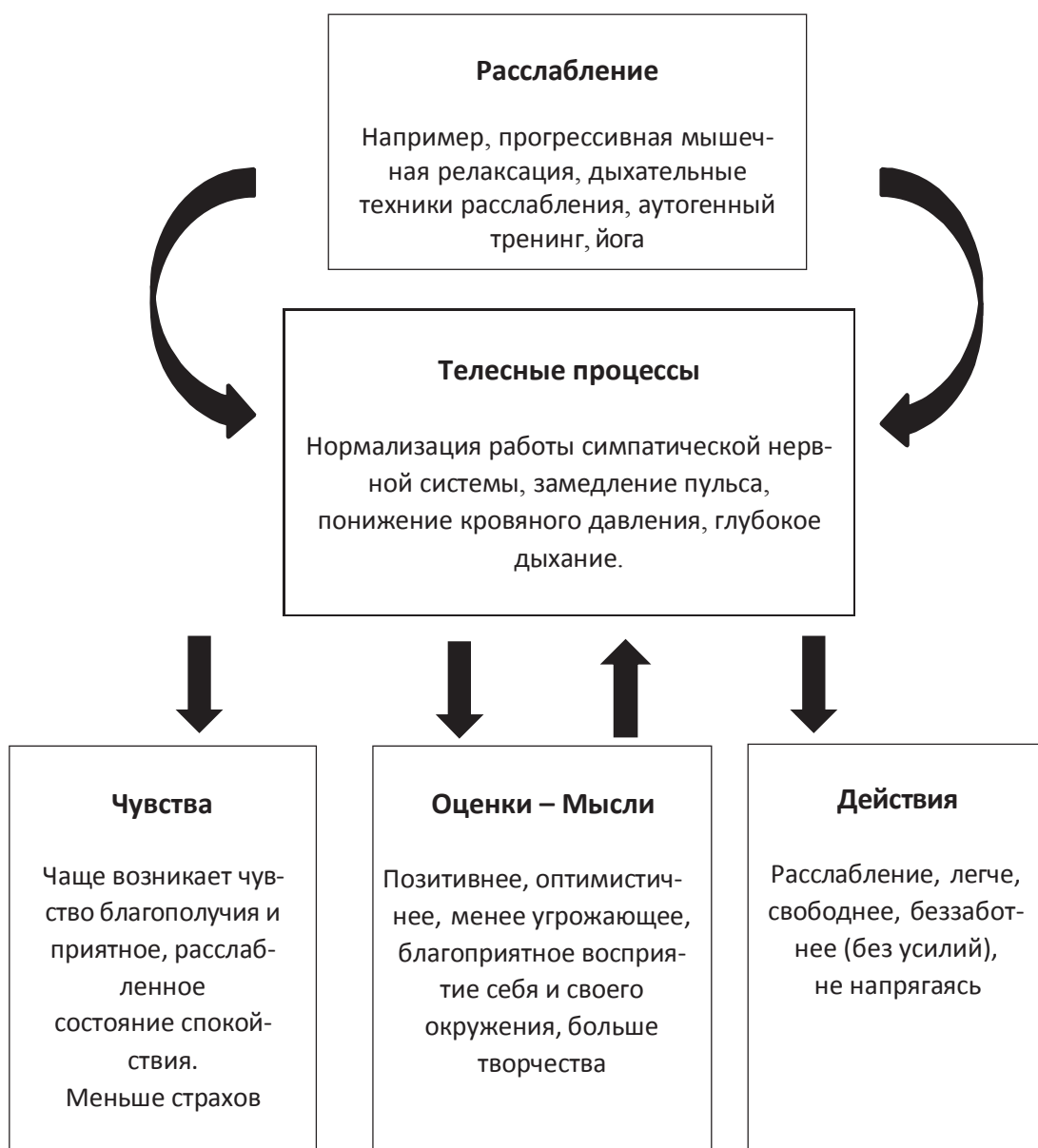
Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

Важные указания к проведению упражнения:

Расслабляйтесь, используя этот метод один-два раза в день. Не всегда нам удастся достигнуть желаемого результата – расслабиться. Попробуйте делать это упражнение неоднократно. Используйте для фиксации времени, например, приятную для Вас музыку соответствующей продолжительности (10-20 мин.).

Обращайте внимание на исключение возможных внешних раздражителей, которые могут Вас отвлекать (например, телефон, уличный шум, помехи со стороны других людей).

Влияние расслабления на человека





Семинар № 3. СТРЕСС - Проверка 2

Другие возможности для снижения Вашего стресса

Движение

Движение - это лучший путь для того, чтобы сбросить телесное и душевное напряжение! Было выявлено, что если мы движемся, то в мозгу выделяются уменьшающие стресс вещества (так называемые „эндорфины“). Тем самым движение воздействует естественным путем на приятное расслабление.

Возможны следующие виды физических занятий:

- ходьба
- плавание
- бег
- езда на велосипеде
- катание на лыжах
- туризм
- гимнастика
- не пользоваться лифтом, ходить по лестницам пешком
- ритмические движения под музыку

Выберите вид активности, который Вам подходит!

Врачи рекомендуют неоднократно ежедневно активно двигаться (смотря по обстоятельствам – минимум 20 минут).

Проверьте, как часто Вы в течение недели физически активны!

Обратите внимание на следующие правила:

- Перед тем как Вы начнете интенсивно заниматься спортом, проконсультируйтесь у Вашего врача.
- Делайте разминку с растяжкой и ходьбой перед началом комплекса упражнений.
- Не переусердствуйте – постепенно увеличивайте нагрузку.
- По завершении комплекса упражнений нужно выполнять ходьбу и упражнения на растяжку.

Выберите для себя подходящие методы и регулярно применяйте эти выученные техники!

Медитация	Биофидбэк – биологическая обратная связь
Этот метод ориентирован на глубокое внутреннее расслабление и не связан с религиозными представлениям.	Для проведения тренинга – биофидбэка используют специальное медицинское оборудование. Этот метод может вам помочь, лучше оценить вашу сопротивляемость стрессу и помочь лучше управлять Вашими стрессовыми реакциями в повседневной жизни.

Аутогенный тренинг	Созерцание внутренних картин
Это способ расслабления с помощью концентрации на различных формальных проявлениях организма (теплота, тяжесть, покой...). Также можно избавиться от связанных со стрессом вредных привычек: курение, алкоголь или злоупотребление таблетками, пищевая зависимость.	Вы успокаиваетесь, благодаря мысленному путешествию в Ваш мир мечты. Вы закрываете глаза, глубоко вдыхаете и представляете себе в течение следующих 10 минут, например, одно из мест, где бы вы очень хотели оказаться.

Контроль эмоций	Правила получения наслаждения
Понимать собственные чувства и их контролировать, уметь „по-настоящему рассердиться“, а также познакомиться с возможностями компенсации провоцирующих (раздражающих) чувств.	„Наслаждение требует времени“. Эти и многие другие правила получения удовольствия рассматриваются в „маленькой школе удовольствия“. получения удовольствия



Путеводные нити для анализа конкретной стрессовой ситуации

Примените полученные Вами до этого знания. Выберите одну стрессовую ситуацию из Вашей жизни и проанализируйте ее!

1. Проблемная ситуация, место, время:

.....
.....

2. Участники ситуации:

.....
.....

3. Поведение других участников:

.....
.....

4. Поведение других участников:

.....
.....

5. Мои чувства:

.....
.....

6. Мои телесные реакции:

.....
.....

7. Моё поведение (мои действия):

.....
.....

8. Последствия ситуации для меня:

.....
.....

9. Как бы я хотел себя повести в этой ситуации, мои действия:

.....
.....
.....
.....
.....

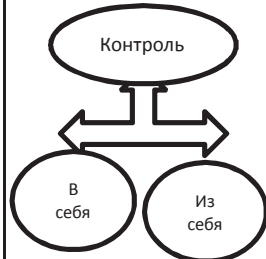


Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Общий обзор содержания семинара № 4

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие группы. Рефлексия настроения и эмоционального состояния «здесь и теперь»	Фокусировка на чувствах	15 мин.	Тренер знакомит участников с моделью описания актуального состояния чувств на своем примере	
2. Ситуация переживания	Вспомнить об одной произошедшей с участниками ситуации, связанной для них с негативными переживаниями	10 мин.	Тренер проводит это упражнение с медитативным возвращением к прошлому опыту участни-	Каждый участник получает лист рабочих материалов „Одна ситуация переживания“
3. Анализ ситуации	Обсудить ситуации в парах. Постараться критически оценить свое поведение в конкретной ситуации и его возможные последствия, а также разработать альтерна-	25 мин.	Объяснение листа рабочих материалов и помощь при дискуссии в парах	Образование пар

Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

4. Упражнение „Выражение гнева“	Участникам узнать, как можно измерить выражаемые ими чувства Отметить наиболее привычную манеру поведения и определить для себя оптимальную и желаемую реакцию Обсудить распределение утверждений по предложенным параметрам	20 мин.	Активное руководство упражнением: описание параметров выражаемых чувств Объяснение оптимальной регуляции на примерах	Разложить систему координат следующим образом:  После упражнения раздаются информационные листы „Негативные эмоции“, „Правила жалоб“
5. Проблема сдерживания негативных чувств в своей профессиональной деятельности	Усвоить знания о регуляции негативных чувств	10 мин.		Тренер дает информацию о негативных чувствах АГА (АХ) +1 и пути к эмоциональной компетентности
6. Упражнение на расслабление	Расширить спектр реакций расслабления	10 мин.		Тренер говорит четким, спокойным голосом



Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Четвертый семинар

Цель и содержание

На этом семинаре обсуждается тема преодоления негативных чувств. Участники описывают актуальную для них стрессовую ситуацию и осознают при этом свои чувства и поведенческие реакции в негативных ситуациях, связанных с проявлением гнева. В группе обсуждается, каким должно быть идеальное (верное, правильное) поведение и соотношение между выражением эмоций и степенью их контроля. Тренер должен подвести участников к тому, чтобы они задумались о своем эмоциональном состоянии. Этот семинар обостряет эмоции у участников, поэтому его заканчивают упражнением на расслабление.

Ход проведения семинара № 4

Упражнение 1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

После приветствия тренер предлагает участникам во время рефлексии настроения и эмоционального состояния «здесь и теперь».

Упражнение 2. Визуализация стрессовой ситуации

Тренер проводит этот раздел работы с помощью медитативного возвращения к прошлому опыту участников.

Он стимулирует их к тому, чтобы они вспомнили одну прожитую ситуацию, в которой чувствовали сильный гнев, страх, агрессию, однако не были психически травмированы. С помощью своего воображения участники должны попробовать вновь вернуться мысленно в момент произошедшего переживания („Воспоминание“ и „Повторение“, см. упражнение № 3). Обработка происходит в последней части упражнения на воображение в парах с помощью сопоставления и анализа пережитых стрессовых ситуаций в соответствии с заданной структурой.

В любом случае это упражнение можно проводить очень креативно. Нужно обратить внимание на то, что участникам в конце упражнения удалось в достаточной степени отстраниться от представленной ими с помощью воображения ситуации, для того чтобы конструктивно работать дальше (см. текст упражнения на воображение).

Упражнение 3. Анализ ситуации с фидбэком от партнера по упражнению

Партнеры в паре поочередно рассказывают друг другу о стрессовых ситуациях с негативным переживанием, которые были вызваны как воспоминания в ходе упражнения № 2, и их совместно анализируют. Прежде всего, нужно критически осмыслить поведение, типичное для стресса, и реакции гнева, которые в форме чувств и мыслей проявились в этой ситуации. Это необходимо для того, чтобы задуматься об альтернативных вариантах поведения.



Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Упражнение 4. „Выражение гнева“

Сначала тренер раскладывает систему координат с надписями к каждой из осей координат, потом тренером предлагается однозначная интерпретация полученных осей координат.

Первое задание участникам: с помощью кружочков красного цвета обозначить в системе координат свойственную им, *типичную* для них манеру поведения. Зеленым кружочком отметить в системе координат свою позицию, которая соответствует на взгляд каждого участника *идеальному, желаемому* поведению. В конце выполнения задания тренер обозначает с помощью большого круга, на котором написано: «Идеальное поведение», место в системе координат идеального поведения, которое было выявлено на основе научных исследований. «Идеальное поведение» представляет собой оптимальное для здоровья, контролируемое выражение своих чувств. Это означает, что я решаю: когда и где, по отношению к кому и в какой мере я буду выражать свои негативные чувства. Выражение «Контроль чувств» означает осознанное выражение чувств, в противовес их подавлению.

Второе задание участникам - распределить высказывания с учетом их содержательной выразительности в трех измерениях.

Карточки распределяются участниками по системе координат. Правильность распределения контролируется при помощи обратной стороны карточки, на которой стоит наименование оси. В случае неуверенности в распределении карточек тренер или кто-то из участников должен обосновать выбор оси координат!

В течение обработки (обобщения) полученных результатов раздаются информационные материалы „Негативные эмоции“, содержание которых впоследствии будет обсуждено. Каждый шаг упражнения может включать в себя обсуждение в группе. При этом раздаются информационные материалы „Негативные эмоции“ и „Правила жалоб“.

Список утверждений для упражнения „Выражение гнева“

Утверждение	Распределение по осям
Я пробую реагировать толерантно и с пониманием	контроль
Я могу контролировать свои вспышки гнева	контроль
Я контролирую свое поведение	контроль
Я контролирую свои чувства	контроль
Я берегу свой покой	контроль
Я снисходителен (льна) к другим	контроль
Я держу свои чувства под контролем	контроль
Я говорю себе: не волнуйся!	контроль
Внешне я сохраняю самообладание	контроль
Я успокаиваюсь быстрее, чем большинство других людей	контроль
Я делаю обидные замечания	выйти из себя



Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Я теряю самообладание	выйти из себя
Я прихожу в ярость	выйти из себя
Я громко возмущаюсь, для того чтобы другие почувствовали то же, что и я	выйти из себя
Я угрожаю без намерения когда-то сделать это в действительности	выйти из себя
Я делаю иногда странные вещи, например, хлопаю дверьми	выйти из себя
Я экспрессивно выражаю свои чувства	выйти из себя
Я бью вокруг все, что вызывает во мне ярость	выйти из себя
Я могу орать	выйти из себя
Я выхожу из себя	выйти из себя
Я удаляюсь от других людей	уйти в себя
Я пробую не показывать свои чувства	уйти в себя
Я могу сильно злиться, но делаю вид, что ничего не случилось	уйти в себя
Я подавляю свои чувства	уйти в себя
Я намного более рассержен, чем другие это могут почувствовать	уйти в себя
Я не хочу признаваться, если сильно злюсь	уйти в себя
Я подавляю в себе досаду	уйти в себя
Я могу лопнуть от злости, но я не позволю никому это заметить	уйти в себя
Я могу быть внутренне взбешен, но это не покажу	уйти в себя
Я могу испытывать неприязнь, но не говорю ни с кем об этом	уйти в себя

Упражнение 5. Проблема сдерживания негативных чувств в своей профессиональной деятельности и проблема формирования эмоциональной компетентности в профессиональной деятельности

Большинство людей, работающих в профессиональной сфере человек-человек, испытывают гнет требований, которые препятствуют непосредственному выражению ими чувств в общении, что может негативно отразиться на их здоровье. В такой ситуации оказываются, прежде всего, люди, работающие в системе управления, обучения, опеки, медицины и психотерапии. Если эмоционально-стрессовое событие произошло в рамках профессионального общения, то в этой ситуации любые негативные эмоции (гнев, ярость, разочарование, страх или страхи) должны быть "сдержаны". Но в дальнейшем негативные эмоциональные переживания должны быть выражены экспрессивно, в социально-приемлемой форме (в контексте эмоциональной саморегуляции). И тогда, используя свои социальные контакты, участники курса могли бы тренироваться в применение приемов оптимального выражения эмоций, с которыми их познакомили на тренинге. Например, передача и обсуждение пережитого опыта, связанного с одним партнером или партнершей.

Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Упражнение 6. Упражнение на расслабление

Это упражнение на углубленное расслабление с применением дыхательно-медитативных техник. В этом и в последующих упражнениях на расслабление тренер пробует постепенно уменьшить часть суггестивного воздействия, для того чтобы подвести участников к самостоятельному выполнению этих упражнений.

Рабочие материалы

К упражнению 2: рабочий лист „Ситуация переживания“.

К упражнению 4: дидактическая игра: две ленты координат, три надписи к осям координат, 30 карточек с утверждениями в отношении выражения гнева, 20 красных кружков и 20 зеленых кружков, один большой кружок „Идеальное поведение“; информационные листы „Негативные эмоции“ и „Правила жалоб“ шаблонные материалы см. в приложении.



Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Упражнение на воображение:

Благоприятная, здоровье-сберегающая регуляция негативных чувств

Участников просят вспомнить об одной ситуации, в которой они пережили сильно выраженные негативные чувства. Для последующего проведения упражнения желательно участие в этом эпизоде еще одного человека. Пережитое должно быть интенсивным по чувствам, но ни в коем случае не травмирующим переживанием.

Текст упражнения на воображение

! читается медленно, с соответствующими паузами. Это необходимо для индивидуального образного представления пережитой негативной ситуации.

„Вы вспоминаете об одной напряженной ситуации, в которой пережили такие сильные негативные чувства, как гнев, ярость, разочарование. Наша группа сейчас вся вместе, но при этом и каждый сам для себя, под моим руководством хочет погрузиться снова в это состояние, используя известную схему/формулу: вспомнить – повторить – переработать.

Представьте себе, Вы находитесь в большом кинозале или концертном зале, далеко от сцены. Предположим, в верхнем дальнем ряду зала, и Вы оттуда пристально смотрите на сцену. Вы узнаете в форме кулис общие очертания выбранной Вами ситуации. Хотя сцена впереди и мала, но Вы можете разглядеть действующих персонажей вспоминаемого Вами эпизода. На сцене нет движения, всё как бы остановилось, неподвижно.

А теперь представьте себе, что Вы как будто приближаетесь к сцене с помощью двигающейся камеры. Вы подходите всё ближе и наконец останавливаетесь на краю сцены. Сейчас Вы можете рассмотреть все детали сцены. Вы вступаете на нее – и начинается действие.

Вспомните и повторите ход действия этого эпизода! Всмотритесь в лица действующих персонажей – как они выглядят, как говорят, что говорят, как двигаются их губы во время речи, как они жестикулируют. Позвольте проявиться чувству, которое Вы в свое время пережили. Переживайте так же, как и тогда или хотя бы похоже. Прочувствуйте Ваши телесные реакции во время происходящего. Проиграйте эту сцену несколько раз по действиям и по переживаниям!

А теперь остановите действие – всё, как в сказке про спящую красавицу, останавливается, застывает. Вы уходите со сцены. И снова, как будто с помощью движущейся камеры, Вы постепенно удаляетесь от этой картины до тех пор, пока не вернетесь к своей начальной позиции. Взгляните на сцену, она стала не больше, чем почтовая открытка. Вы берете ее в обе руки, рассматриваете и обрамляете ее.

Поменяем в нашем воображении помещение на иное, в котором Вы чувствуете себя свободно и спокойно. Присядьте на удобное для сидения место, посмотрите вокруг не торопясь. Возможно, это Ваша жилая комната или какое-то другое помещение из Вашей личной сферы.



Семинар № 4. Как преодолеть негативные чувства

Всё в этом помещении принадлежит Вашей жизни, имеет для Вас значение, является частью Вашей биографии.

Заметьте, что картинку прошедшего эпизода Вы всё еще держите в руках. Подходит ли она к какому-нибудь месту в только что представленном помещении? Найдите (сделайте, освободите, расчистите) на стене маленькое, пустое место, где бы Вы разместили эту картинку. И если же Вы ее убрали, так прикрепите ее, хотя бы на время, туда же. И присядьте снова на Ваше удобное место.

Вы смотрите снова вокруг. Все предметы в помещении и картины принадлежат Вашей жизни, представляют ее большую часть. И к этому принадлежит также эта картинка, хотя и на короткое время. Она не господствует в помещении, не определяет Вашу жизнь, но она принадлежит как минимум эпизодически к ней как пережитая деталь. Вы вспомнили о ней, повторили это с помощью Вашего переживания и прорабатываете это непосредственно сейчас.

Вы возвращаетесь снова в это помещение ... Мы сидим здесь в доверительной обстановке в кругу, все вместе ... Мы сделаем следующий шаг уже все вместе при обработке пережитого."

Последующие элементы упражнения

- Когнитивная переработка напряженной ситуации по схеме для анализ
- При этом обмен мнениями в паре („peer involvement“)
- Дидактическая игра для операционализации измерения выраженности чувств
- Определение оптимального поведения для выражения чувств при негативных эмоциях
- Подготовка и обсуждение: техники достижения цели, социально-адаптированная реализация выученного в условиях обыденной жизни

(Schröder, H., 2004, неопубликованная рукопись)



Одна ситуация переживания, в которой я почувствовал гнев (раздражение), страх, агрессию

1. Проблемная ситуация, место, время произошедшего:

.....
.....

2. Мои мысли и представления:

.....
.....

3. Мои чувства и телесные ощущения:

.....
.....

4. Как я справился с моими эмоциями в поведении или выразил свои эмоции в поведении:

.....
.....

5. Позитивные и негативные последствия моих вариантов преодоления ситуации для меня самого и для других:

.....
.....

6. Альтернативы поведения:

.....
.....



Негативные эмоции:

Что Вы можете сделать для того, чтобы от них избавиться?

Научитесь контролировать выражение своих чувств.

Сердитесь правильно ...

- Запишите, на что Вы сердитесь. (Pennebaker, J. W., 2009 „Heilung durch Schreiben“, Bern: Hans Huber; Pennebaker, J. W. & Smyth, J. M., 2016. Opening up by writing in down. NY London: Guilford Publication)
- Скажите самому себе громко, что Вас злит.
- Поделитесь своим гневом с другими: „Телефон - доверия“, беседа с духовником / священником, консультирование, психотерапия.

И попробуйте в это же время ...!

- активно двигаться, перебеситься (успокоиться)
- заниматься креативной работой
- отвести душу (высказать всё, что на душе)
- систематически расслабляться



Если ты жалуешься, то обрати внимание на следующие правила.

- Узнай кто твои жалобы правильно понимает и может доброжелательно тебя выслушать. Не каждый для этого годен или к этому в любое время готов.
- Если ты причитаешь, не делай вид, как будто бы ты этого не делаешь!
- Не участвуй в конкурсе жалоб. Не пробуй убедить твоего собеседника в том, что твоя проблема труднее, чем его или других людей.
- Не жалуйся постоянно на одну и ту же проблему. Если кто-то не делает никаких выводов из своих жалоб, то он сталкивается с отказом быть выслушанным другими.



Для заметок



Семинар № 5. Позитивные чувства и наслаждение

Общий обзор содержания семинара № 5

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие участников. Проведение фантастического путешествия „Место положительных эмоций» с помощью метода воображаемых представлений	Участникам вспомнить приятную и спокойную ситуацию и связанные с ней ощущения. Настроить тем самым себя на тему семинара	10 мин.	Голос тренера: тихий, спокойный (мелодичный), несколько монотонный Тренер руководствуется инструкцией „Место положительных эмоций “	Обеспечить спокойную, доброжелательную атмосферу
2. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь» , углубленный анализ позитивных чувств	Описать позитивные чувства	20 мин.	-Тренер в роли модели поведения - Поощрение, сенсibilизация к описанию положительных чувств	
3. Упражнение "Стол, полный ощущений" (Lutz, 1993) или конкурс „Золотой нос"	Участникам познаться с возможностями приятных ощущений и расслабления; Стимулировать чувства глубокого удовлетворения Осознать выгоды и пользы позитивных чувств	30 мин.	-Тренер берет на себя показательную функцию в работе с материалами. -Тренер расспрашивает участников о впечатлениях и визуальных представлениях, связанных с вовлечением в процесс работы различных органов	– Стимулы для различных сенсорных модальностей: - Цветовой стимул, - Тактильный стимул: орех, шелковая бумага, вата - Приятные и неприятные запахи



Семинар № 5. Позитивные чувства и наслаждение

4. Групповая дискуссия на темы «Пути к хорошему самочувствию и «Наслаждение» как основа активной профилактики стрессового состояния	-Участникам разработать правила получения удовольствия как условия формирования позитивных чувств -Развитие участниками свои индивидуальных способностей получения удовольствия	15 мин.	Тренер помогает поиску правил, давая соответствующие рекомендации	Участники получают информационный лист „Правила получения удовольствия“ По желанию участники заполняют информационные листы „Сбалансированное активное проведение досуга“ и „Нечто другое, чем работа“
5. Тренинг -наслаждения в повседневной жизни	Участникам научиться применять правила получения удовольствия в повседневной жизни -Тренеру уделить большое внимание инструкциям	15 мин.	Тренер в роли ведущего	Стимулирование к выполнению упражнений в повседневной жизни, например, пойти на спокойную ознакомительную прогулку



Пятый семинар

Цель и содержание

На этом семинаре участники обучаются получать удовольствие, расслабляться и доставлять себе радость, что позволит им достигать чувства удовлетворения в повседневной жизни.

Участники должны понять взаимосвязь между положительными чувствами и хорошим самочувствием, а также научиться навыкам осознанного управления своими эмоциональными состояниями.

Во время семинара им предоставляется возможность распознавать свои способности к наслаждению и дальше развивать их.

Ход проведения семинара № 5

Упражнение 1. Фантастическое путешествие

Тренер просит участников закрыть глаза и сосредоточиться на его голосе и на своих телесных ощущениях во время упражнения. Участники должны вспомнить приятную ситуацию, произошедшую с ними в последнее время, и позитивные чувства, связанные с этой ситуацией (используется инструкция: „Место позитивных чувств“).

Упражнение 2. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

На этот раз в ходе обсуждения в кругу участников с помощью метода эмоциональной вспышки участники более углублённо анализируют возникшие у них во время фантастического путешествия положительные/приятные ощущения.

Упражнение 3. "Стол, полный ощущений" или конкурс „Золотой нос"

Тренер заранее подготавливает стол с предметами-стимулами, которые относятся к различным сенсорным модальностям (например, вата, шелковая бумага, орех, камни в качестве тактильных стимулов, разнообразные яркие цвета, эссенции душистых веществ, кофе, чай, овощи, уксус, пахнущие масла).

С большим наслаждением тренер демонстрирует предметы и запахи, тем самым он является моделью, точнее примером для подражания. Он приглашает участников поближе познакомиться с предметами-стимулами на столе. При этом участники должны описать воспринимаемые ими запахи, цветовые нюансы и ощущения от прикосновения к поверхности предметов. Участников просят также рассказать о своих впечатлениях и разнообразных ассоциациях, возникающих при использовании предметов-стимулов, лежащих на столе (например, сравнения впечатлений, описание конкретных ситуаций).



Семинар № 5. Позитивные чувства и наслаждение

Все внутренние эмоциональные переживания участников должны быть точно дифференцированы и осознаны.

Также можно провести соревнование, кто лучше распознает запахи, тактильные стимулы и т. д. Возможно символическое награждение победившего участника титулом «Золотой нос».

Упражнение 4. Работа над своими правилами получения удовольствия и наслаждения и обсуждение их

Тренер объясняет тесную взаимосвязь между формированием позитивных чувств и нашими мыслями, направленными на осуществление определенного действия, достижение определённого результата (мысль-действие). Участники должны самостоятельно разработать свои правила получения удовольствия. Вводным вопросом для обсуждения правил может служить такой: «Что необходимо Вам для получения истинного удовольствия? или Что нужно Вам для того, чтобы по-настоящему наслаждаться чем-либо?». Тренер задает наводящие вопросы и указывает на недостающие правила.

Участникам раздают в конце семинара информационный лист «Правила получения удовольствия». Дополнительно можно обсудить и другие информационные листы: «Сбалансированное активное проведение досуга» и «Нечто другое, чем работа».

Содержательно интересными могут быть вопросы о том, где и когда участники научились наслаждаться (получать удовольствие). Люди, подверженные стрессу, очень часто не имели возможности в прошлом, на примерах своего социального окружения, научиться уделять внимание получению удовольствия и наслаждения.

Упражнение 5. Применение правил получения удовольствия в повседневной жизни

В конце семинара участники получают задание - до следующего семинара попробовать получить удовольствие от чего-то конкретного. Для этого им необходимо:

- зарезервировать минимум один час
- начать не торопясь
- не планировать слишком многого

Таким образом, участники могут быть вдохновлены, задуматься над тем, от чего они могли бы получить удовольствие, чем именно они могли бы насладиться и каким образом они могли бы реализовать это задание в повседневной жизни.



Семинар № 5. Позитивные чувства и наслаждение

Рабочие материалы

К упражнению 3. стимулы для тренировки различных сенсорных модальностей:

- предметы различных цветов;
- тактильный (осязательный) стимул: орех, шелковая бумага, вата;
- приятные запахи и масла (неприятные в качестве контраста)

К упражнению 4. информационный лист „Правила получения удовольствия“.

По желанию: информационные листы „Сбалансированное активное проведение досуга“ и „Нечто другое, чем работа“.



Место позитивных чувств – фантастическое путешествие

Руководство для тренера

Это упражнение начинается с проведения 3-5 минутной мышечной релаксации. На фоне достигнутого у участников состояния спокойствия и расслабления начинается проведение тренером основной части упражнения на воображение «фантастическое путешествие». При этом тренер предлагает участникам вспомнить и заново пережить соответствующие случаю ситуации и чувства из их жизни.

Для этого предлагается следующий текст: «Вы совершенно спокойны и расслаблены, душевно раскрепощены и свободны».

Отпустите Ваши мысли путешествовать (бродить) в прошлое. Поищите ситуацию, в которой Вы себя необычайно хорошо и уютно чувствовали, в которой Вы были охвачены позитивными чувствами (эмоциями), в которой Вы были, возможно, абсолютно счастливы. Прислушайтесь к своим ощущениям и отправьтесь на поиск таких жизненных ситуаций. Сравните их между собой и выберите одну ситуацию, на которой Вы хотите остановиться.

Представьте себе эту позитивную обстановку, полную приятных ощущений, в виде цветной картинки или сцены в кино (или живой сцены, встающей перед Вашими глазами). Когда это было? Какие условия и обстоятельства этого Вы можете вспомнить? Кто еще присутствовал при этом? Постарайтесь разукрасить Вашу картинку разнообразными деталями. Уделите внимание цветам, голосам и запахам. Попробуйте почувствовать себя ее частью. Ощутите еще раз всю атмосферу этой картины!

Мы должны постепенно (шаг за шагом) попрощаться с этой прекрасной картинкой, она удаляется от нас, и ее цвета блекнут вдали. Вы возвращаетесь в реальность, в настоящее, в здесь и сейчас. Что останется от наших воспоминаний – это находящее отклик в душе позитивное чувство. Это воспоминание от позитивного чувства будет сопровождать Вас сегодня вместе с надеждой, что Вы скоро снова переживете такой момент абсолютного счастья.

Возврат в активное состояние происходит как и в упражнении для релаксации.

Внимание: при проведении упражнения на воображение участник должен иметь достаточно времени для воспоминаний, представлений, чувственного воспроизведения и визуального оформления. Поэтому в тексте, который произносит тренер, он должен делать паузы в тех местах, где участникам предлагается что-либо вспомнить или почувствовать.



Правила получения удовольствия

1. Удовольствие требует времени

Найди время!

2. Получение удовольствия требует разрешения

Разреши себе наслаждаться!

3. Удовольствие нельзя получить между делом

Сосредоточься на удовольствии!

4. Знание о том, что именно приносит удовольствие

Что мне приносит удовольствие?

5. Лучше меньше - да лучше

Сосредоточьтесь на особенно притягательном для Вас!

6. Без собственного опыта нет удовольствия

Тренируйтесь в поиске удовольствия!

7. Удовольствие повседневно

Получай удовольствие от рабочих будней и семейного быта!



Семинар № 5. Позитивные чувства и наслаждение

Сбалансированное активное проведение досуга

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы делаете что-то при нагрузке и без нагрузки! Сложите Ваши пункты (никогда=0, редко=1, иногда=2, часто=3) каждой колонки (при нагрузки и без нагрузки). Сравните ответы. **Почему большинство людей при нагрузке проводят меньше сбалансированной активности досуга?**

Вопросы	Ответы							
	При нагрузке (при высокой степени занятости)				Без нагрузки (при низкой степени занятости)			
Как часто Вы...	никогда	редко	иногда	часто	никогда	редко	иногда	часто
предпринимаете что-либо с друзьями?								
принимаете у себя гостей?								
идете сами в гости?								
ходите танцевать?								
посещаете праздники и вечеринки?								
ходите поесть в кафе, ресторан?								
играете (например, с детьми)?								
поете, играете на музыкальном инструменте?								
работаете в мастерской или рукодельничаете?								
прогуливаетесь по городу?								
разгадываете кроссворды или sudoku?								
путешествуете?								
работаете на приусадебном участке?								
занимаетесь с животными?								
готовите для себя что-то особенное?								
с удовольствием бездельничаете?								
уделяете время своим личным увлечениям и интересам?								
проявляете нежность и ласку?								
занимаетесь сексом?								
ходите в кино?								
ходите в театр или на концерт?								
посещаете выставки или музеи?								
посещаете спортивные мероприятия?								
читаете книги или журналы?								
посещаете обучающие курсы?								
прогуливаетесь на свежем воздухе?								
ездите на велосипеде?								
играете в игры с мячом?								
занимаетесь другими видами спорта?								
Что бы я еще хотел(а) добавить:								



Семинар № 5. Позитивные чувства и наслаждение

Нечто иное, чем работа

Если Вам какое-то дело доставляет радость, удовольствие – занимайтесь этим регулярно, как минимум каждый день! Это может помочь Вам уменьшить стресс. Вы почувствуете, что некоторые занятия могут стать для Вас творческой отдушиной, уменьшить усталость, укрепляя душу и тело.

Обратите Ваше внимание на следующие возможные виды деятельности в свободное время и заполните таблицу:

Музыку					
	Садоводство				
		Рисование			
			Приготовление еды		
				Шитьё или вышивание	
					Работу в мастерской
					Спорт
					Путешествия (туризм)
					Интернет

Как Вы проводите своё свободное время?

Чем Вы охотно раньше занимались в своё свободное время?



Для заметок



Семинар № 6. На пути к самому себе

Семинар № 6. На пути к самому себе

Общий обзор содержания семинара № 6

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие участников. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»: «Чему я уже научился на тренинге». Возможно проведение упражнения «Что у меня получилось в прошлый раз»	Сделать ретроспективный обзор приобретенных на прошедших семинарах навыков преодоления стресса	10 мин.	Тренер напоминает участникам об их целях на семинаре Доброжелательно и с эмпатией общается с участниками группы Поддерживает их в уже достигнутых изменениях поведения и создаёт оптимистический настрой на дальнейшие изменения в поведении	Необходимо подготовить доску для проведения упражнения «Что у меня получилось в прошлый раз»
2. Упражнение „Биографическая реприза“	С помощью визуального и аудиального стимулирования и повторения (репризы) актуализировать представления участников о прошлом	10 мин.	Тренер заранее подготавливает рабочий материал Стимулирует активность участников	После презентации материала проводится короткий обмен впечатлениями и идеями Участники рассказывают о принесенных ими на тренинг личных вещей/предметах
3. Медитативное возвращение к прошлому	Участникам порекомендовать в прошлое, погрузиться в него, как и на семинаре №4	10 мин.	Использует инструкцию к упражнению „Медитативное возвращение к прошлому“	Альтернатива – инструкция к упражнению „Моё жизненное пространство“



Семинар № 6. На пути к самому себе

4. Упражнение «Вехи моего жизненного пути»	- Вспомнить ретроспективно важные события своей биографии - Осознать неповторимость собственной жизни - Сравнить свой жизненный путь с другими участниками	20 мин.	Косвенно, не директивно, стимулируя, объясняет (с примерами)	Подготовить бумагу, цветные карандаши и ручки Участникам раздается лист рабочих материалов «Вехи моего жизненного пути»
5. Работа в малых группах	Сравнение и дискуссия о результатах работы Поиск сходств	20 мин.	Наблюдает, не вмешиваясь, как бы со стороны	Малые группы от трех до четырех человек
6. Дискуссия в большой группе	Одному участнику из каждой малой группы рассказать о сходстве/общем членов этой группы между собой Провести обобщающую дискуссию	10 мин.	Модерация Обобщение результатов дискуссии	
7. Упражнение на релаксацию	Тренировать медитативное дыхание, закрепить навыки глубокого дыхания	10 мин.	Снижает внешнее стимулирование при проведении упражнения	



Шестой семинар

Цель и содержание

С помощью раздаточных материалов, упражнений и дискуссии участники тренинга задумываются над пройденными ими этапами жизненного пути для осознания того, каким образом они стали теми, кто они сейчас есть.

Эту часть тренинга участники обычно воспринимают как особенно важную.

Ход проведения семинара № 6

Упражнение 1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

После проведения половины тренинговой программы тренер подытоживает все пройденные участниками этапы, а также все пройденные ими темы. Он спрашивает у участников, что именно они почерпнули для себя, что было сложным и что им легко давалось? Насколько они себя хорошо чувствовали в группе и насколько в группе была создана благоприятная рабочая атмосфера? На этом этапе следует вернуться к высказанным участниками в начале курса ожиданиям и опасениям и попросить их задуматься, как изменились их ожидания и опасения.

Упражнение 2. „Биографическая реприза“

Внимание участников в этом упражнении ориентировано на прошлое. Это вводное упражнение для шестого семинара. Ретроспективный обзор должен проводиться не только на когнитивном уровне участников. Для этого тренер должен подготовить разнообразный материал, напоминающий о прошлом. Таким материалом могут послужить старые открытки и фотографии со знаменательными событиями, машинами, магазинами и их витринами, этикетки продуктов питания, банкноты, виниловые пластинки, газеты и музыкальные шлягеры. Набор предоставляемых предметов или музыкальное сопровождение можно изменять в зависимости от состава группы (возраст, профессии и т.д.).

Участникам предлагается принести с собой личную вещь, которая особенно близка их сердцу (или назвать эту вещь/предмет). Участник объясняет, какое для него особое значение имеет эта вещь/предмет.

Семинар № 6. На пути к самому себе

Упражнение 3. Медитативное возвращение к прошлому

После того как участники в предыдущем упражнении активно занимались с вещественными свидетельствами своего прошлого, теперь следует соединить их с биографией и вспомнить о пройденных этапах жизни, бывших ситуациях и людях. Инструкция для проведения релаксации см. в приложении.

Упражнение 4. „Вехи моего жизненного пути“

В этом упражнении речь пойдет о своем прошлом, о рефлексии процесса своего развития и становления. Для этого необходимо на линии, символизирующей временной отрезок, отметить важнейшие этапы своей жизни. Тем самым происходит схематическая реконструкция прошлого в виде дат, возрастных этапов, этапов личностного и профессионального развития, а также переломных моментов и кризисных ситуаций. На линии жизни в виде рисунка участник может наглядно показать всё разнообразие жизни – например, произошедшие в жизни «взлеты» (достижение каких-то вершин) и «падения» (неудача в преодолении препятствий), изображая их в виде обрывов и ущелий.

«Вехи» или отдельные этапы следует проанализировать по степени их значимости для развития собственного «Я». Что именно и каким образом повлияло на моё развитие? Когда и в чем я принимал решения сам? Из сегодняшней перспективы, какое значение эти решения имели для меня? События могут быть обозначены символами либо выделены цветом, для того чтобы подчеркнуть их значение. Тренер просит участников выделить цветом период, где трудности в жизни были особенно велики (сведения о первом личном опыте переживания стресса и наибольшая стрессовая нагрузка).

Упражнение можно проводить с использованием различной символики, например, «Речное русло». При этой форме проведения упражнения можно включить мелодию либо песню о знаменитой реке, например о Волге, которая может ассоциироваться у участников группы с их жизненным путем.

Альтернативно к упражнению №4 „Вехи моего жизненного пути“ может быть проведено упражнение „Мое жизненное пространство“.

Время проведения: примерно 60 минут

Материал: листы бумаги для рисования, цветные карандаши или мелки, пробковая доска

В этом упражнении участникам предоставляется возможность посмотреть на себя с эмоциональной стороны, постараться снова пережить волнующие моменты своей жизни. Тренер просит принять удобное положение тела и после небольшой релаксации проговаривает текст «Моё жизненное пространство». Там же предлагается инструкция к работе над темой.

По истечении данного времени рисунки участников будут закреплены на пробковой доске или разложены в центре комнаты. Каждый участник рассказывает о своих чувствах и мыслях в процессе создания рисунка, объясняет нарисованное. Другие участники делятся своими мыслями и ощущениями, которые вызывает у них конкретный рисунок, и говорят о том, что привлекло их внимание в рисунке.



Семинар № 6. На пути к самому себе

Упражнение 5. Работа в малых группах

В малых группах, состоящих из трех – четырех человек, проводится сравнение всех жизненного пути участников группы между собой. Участники выбирают сами для себя трех собеседников и представляют и обсуждают с ними свои жизненные пути. Затем один из членов группы может представить свою малую группу всем участникам семинара.

Упражнение 6. Работа в большой группе

Представители каждой малой группы представляют найденные ими важнейшие черты сходства и различия. При этом возможны и обобщения. Возможно обсуждение рассказа «Хорошо или плохо» (лист рабочих материалов).

Упражнение 7. Релаксация

Тренировка и повторение техники дыхательной медитации со снижением внешнего стимулирования.

Рабочие материалы

К упражнению 1: рабочий лист «Ваша личная программа по преодолению стресса»

К упражнению 2: реприза из давно прошедших лет

К упражнению 3: текст «Медитативное возвращение к прошлому»

К упражнению 4: листы бумаги для рисования, цветные карандаши или мелки, пробковая доска, лист рабочих материалов «Вехи моего жизненного пути», текст «Мое жизненное пространство».



Медитативное возвращение к прошлому

Руководство для тренера

Обратитесь снова к самому себе, обратите внимание на свое тело. Сосредоточьтесь на своем дыхании... С каждым выдохом Вы все более расслабляетесь.

Представьте себе еще раз предметы из прошлого, которые Вы только что видели или держали в руках.

Соедините их с Вашим личным прошлым. Пусть образы из прошедшей жизни появятся перед Вами. Начните с детства, пройдите словно в фильме назад сквозь года от одного жизненного этапа к другому.

Вспомните о событиях, людях, сценах, испытаниях и провалах, а так же неприятностях. Какие чувства у Вас возникают при этом? В каких условиях приходилось Вам принимать решения, важные для Вашей жизни. Может быть, у Вас не было другого выбора?

Не торопитесь, воспользуйтесь временем для просмотра, пусть появляются всё новые изображения, мысли приходят и уходят.

Возвращение и переход к упражнению «Вехи моего жизненного пути»



Вехи моего жизненного пути

Дата _____



День Вашего Рождения

Моё жизненное пространство

Руководство для тренера

Представь себе, ты видишь перед собой дверь.

На ней висит табличка, на которой написано «Моё детство». Сначала рассмотри внимательно табличку и дверь.

Сейчас открой потихоньку эту дверь и зайди в комнату. Там представлено в каком-то виде твоё детство. Осмотрись вокруг. Обрати внимание на то, как ты себя там чувствуешь, какое у тебя возникает настроение. Пройдись по комнате и рассмотри очень внимательно все вокруг. Выбери какой-либо предмет, возьми его с собой и не думай больше об этом.

(пауза 2 мин.)

В каком-нибудь другом месте ты находишь еще одну дверь с табличкой «Молодость/ Юность». Попрощайся с комнатой «Детство», открой потихоньку дверь и войди. Обрати внимание, как изменилось твоё чувство, как воздействует на тебя эта комната. Пройдись по ней, осмотрись и возьми один предмет с собой.

(пауза 2 мин.)

Следующая комната носит название «Мой зрелый возраст». Войди медленно в эту комнату, осмотрись, «прислушайся» к себе.

(пауза 2 мин.)

Последняя комната называется «Моё будущее». Открой ее и остановись на пороге. Осмотрись, закрой снова эту дверь и присядь в комнате «зрелого возраста».

(пауза 1 мин.)

Посиди немного и подумай о своем пройденном жизненном пути и о том, куда ты пойдешь дальше. Не торопись и рассмотри оба предмета, которые ты взял с собой.

(пауза 2 мин.)

Возвратись обратно в нашу комнату, потянись, открой глаза и приди в себя. Не надо ни с кем разговаривать – возьми лист бумаги, карандаш и изобрази твоё настроение и чувство, которое ты пережил в одной из комнат. Рисунку необязательно быть предметным, попробуй просто с помощью красок и формы отобразить своё состояние/чувство.

У Вас есть 20 минут для того, чтобы нарисовать рисунок

«Хорошо или плохо?» «Правильно или неправильно?»

В одном горном селе жили когда-то старец и его сын. Старец владел лошадью, и поэтому его считали богатым человеком. Это у других жителей села вызывало зависть. Старец был мудрым человеком, и на поспешные выводы и оценки людей он не реагировал и всегда говорил: «Подождем, увидим!» В один из дней убежала его лошадь. Все село поторопилось тут же выразить свое сожаление и успокоить старца. Тот только отвечал: «Подождем, увидим!»

Спустя некоторое время возвратилась его лошадь назад, но и это еще не всё. Вместе с лошадью пришло целое стадо диких лошадей. В одночасье становится старец богатейшим человеком во всей округе. Село хочет отпраздновать это событие и поздравить старца. На что он отвечает: «Подождем, увидим!»

Так как дикие и неоседланные лошади не приносят пользы, сын старца пробует объездить лошадей. Однажды особенно дикий конь сбрасывает его с себя, сын ломает себе все кости и становится калекой. Снова торопится все село пожалеть старика. Даже в такой ситуации он спокойно отвечает: «Подождем, увидим!»

Проходит время, гонцы короля приходят в село и забирают всех молодых людей на войну. Ни один из них не вернулся домой. Только одного они не забрали: калеку...

На этом заканчивается эта история на тему «Жаловаться на судьбу? - конечно, можно эту историю продолжать бесконечно...

Носсрат Пезешкиан /Nossrat Pesischkian

(Источник: http://www.dr-mueck.de/HM_Denkhilfen/HM_Relativitaet_Therapeutische_Geschichte.htm)



Для заметок



Семинар № 7. Я это Я (I)

Семинар № 7. Я это Я (I)

Общий обзор содержания семинара № 7

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие участников. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»: «Мой стресс на прошлой неделе»	Участникам рассказать о конкретных стрессовых ситуациях и о своих способах реагирования на них	10 мин.	Тренер спрашивает у участников о их реакциях на стрессовые ситуации	
2. Контроль навыков релаксации	Участники рефлексиируют свои достижения, возможности и сложности при проведении релаксационных упражнений в домашних условиях	20 мин.	Тренер оказывает индивидуальную помощь по применению и внедрению в повседневную жизнь навыков релаксации. Для участников, испытывающих большие трудности, можно предложить провести беседу наедине	Предложить как альтернативу посетить соответствующие курсы по релаксации (см. Семинар 3)
3. Техника сигнальных знаков	Участникам обучиться технике, способствующей повышению мотивации по применению релаксационных методов в повседневной и профессиональной жизни	10 мин.	Тренер объясняет принципы применения этой техники, указывает на ее возможности и ограничения в применении в повседневной жизни	Участникам раздают информационные листы «Техника сигнальных знаков», а также сигнальные знаки

Семинар № 7. Я это Я (I)

4. Упражнение «Выбор портрета»	Участникам выбрать портреты, которые в особенности привлекают их внимание или, наоборот, отталкивают; и обосновать свой выбор.	30 мин.	Проводит развернутый опрос, даёт импульсы к интерпретации	Разложить портреты
5. Упражнение «Кто Я ...»	Участникам как можно быстрее написать, как бы они могли себя охарактеризовать	10 мин.	Подбодряет, следит, что бы записи велись спонтанно, не задумываясь	Рабочий лист материалов «Кто Я?»
6. Упражнение «Мой маленький секрет»	Участникам осознать свою индивидуальность и неповторимость Познакомиться друг с другом еще более тесно	20 мин.	Тренер проводит опрос в качестве модератора, проявляя эмпатию к участникам для стимулирования их переживаний Тренер может принять участие в этом упражнении	Материал- подготовить небольшие листочки бумаги для записок (листы блокнота), ручки, небольшой мешок для листов бумаги



Седьмой семинар

Цель и содержание

Участники подводят промежуточный итог пройденному материалу по следующим темам: *преодоление стресса, техники релаксации и перенос упражнений по релаксации в повседневную жизнь*. На этом семинаре продолжается работа по идентичности с помощью простых упражнений. В упражнениях с 4-го по 6-ое особенно подчеркивается личностная и индивидуальная неповторимость каждого.

Ход проведения семинара № 7

Упражнение 1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

Тренер просит участников вспомнить конкретные ситуации стресса на прошлой неделе и рассказать о них. Какие знания семинара, помогли их преодолеть.

Упражнение 2. Контроль навыков релаксации

В этом разделе программы оцениваются релаксационные упражнения, которые участники проводили сами в домашних условиях. Участники рефлексиируют о своих достижениях, возможностях и сложностях при проведении релаксационных упражнений. Тренер дает индивидуальные советы для дальнейшей тренировки, отвечает на вопросы и мотивирует регулярное применение релаксационных техник. Если участник говорит о том, что столкнулся с большими трудностями, то с ним рекомендуется поговорить об этом после семинара.

Упражнение 3. Техника сигнальных знаков.

Тренер объясняет технику, которая помогает повышать мотивацию применения релаксационных техник как в домашних, так и в профессиональных условиях. При этом тренер использует примеры сложностей, которые были названы самими участниками. Он говорит о применении, возможностях и ограничениях техники. Для того чтобы убедиться в том, что участники поняли смысл техники, они должны привести примеры, называя, где и как можно разместить сигнальные знаки.

В этом упражнении тренер раздает участникам самоклеющиеся кружки (4-6 шт.), красного и зелёного цветов (красные кружки – «стоп», зеленые кружки – «расслабься»). Участники должны расклеить эти кружки в местах, где они хотели бы научиться лучше управлять собой (на рабочем месте, в машине и. т. д.).

Упражнение 4. «Выбор портрета»

Тренер составляет портфолио из черно-белых фотокопий портретных фотографий. Перед участниками раскладываются от 40 до 60 портретных фотографий в нечетком (размытом) изображении (формат А4). Каждый участник выбирает одну фотографию с

Семинар № 7. Я это Я (I)

портретом симпатичного ему человека. Потом представляет и обосновывает в группе свой выбор и связанную с ним ассоциацию. Далее можно предложить участникам выбрать портрет не симпатичного для него человека. Затем также проводится обсуждение сделанного выбора.

Упражнение 5. «Кто я ...»

Участники должны как можно быстрее заполнить лист «Кто я...», охарактеризовать себя. Доброволец опрашивается тренером в качестве примера. Остальные участники заполняют лист рабочих материалов «Кто я» самостоятельно. При обсуждении участнику задается вопрос: «Какой из ответов на этот вопрос является самым важным для Вас?» На основе этого упражнения, участники формулируют предложения укрепляющие самооценку.

Упражнение 6. «Мой маленький секрет»

Тренер просит участников на листе бумаги записать свою особенность, которая отличает его от других людей и о которой другие участники еще не знают.

Участникам, которые говорят, что о таких своих особенностях они не знают, предлагается помощь тренера, который напоминает им о примерах, уже прозвучавших в ходе тренинга в группе. «Вспомните о том ...».

Листки бумаги складываются в несколько раз и собираются в мешок. Теперь тренер зачитывает написанное на листках и участники отгадывают, кто мог бы быть автором той или иной «особенности». После того, как автор листка будет найден, он может ответить на вопросы и дать комментарии или объяснения.

Для последнего участника необходимо изменить правила проведения упражнения и попросить группу подумать над тем, какая особенность могла бы быть у него.

Рабочие материалы

К упражнению 2: сигнальные знаки, информационный лист «Техника сигнальных знаков»

К упражнению 4: примерно 40 портретных фотографий в формате А4, как альтернатива или дополнение рабочий лист «Кто я?»

К упражнению 5: листки бумаги, ручки, мешок для листков «Медитативное возвращение к прошлому»

Техника сигнальных знаков

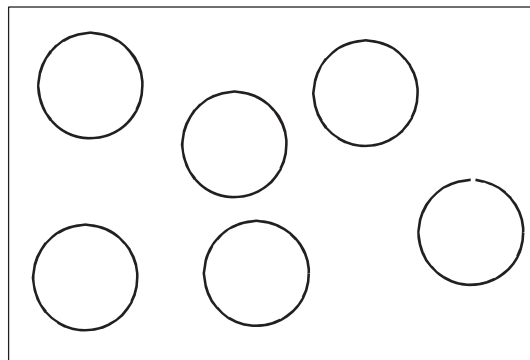
На прошлых семинарах Вы познакомились с техниками релаксации и получили соответствующий информационный материал. Возможно, перед Вами встал вопрос: как же применять эти техники в повседневной жизни?

Для того чтобы облегчить применение релаксационных техник, мы предлагаем Вам небольшую помощь. В приложении Вы найдете так называемые «Сигнальные знаки».

Что можно сделать с этими сигнальными знаками?

Прикрепите один из знаков на предмет, который Вы в течение дня часто используете. Этот предмет должен находиться непосредственно вблизи Вас. Важно выбрать предмет, который Вы видите или используете не слишком часто, но регулярно.

В повседневной жизни мы привыкли к тому, что определенные знаки напоминают нам об определенных действиях. Например: если светофор переключается на зелёный свет, то мы включаем передачу, снимаем ногу со сцепления и нажимаем на педаль газа. Когда светофор переключается на красный свет – то мы выключаем сцепление, нажимаем на педаль тормоза, и машина останавливается.



Сигнальные знаки должны начать играть такую же роль. Они должны сказать Вам: **«Стоп! Остановись, нажми на тормоз и держи себя в руках!»** Словно светофор, который лишь на несколько мгновений остается красным, хотя Вам кажется это вечностью.

Как Вам реагировать на эти сигналы?

Каждый раз, когда Вы видите подобный сигнальный знак, остановитесь, прекратите выполняемое Вами в этот момент действие и прислушайтесь к себе. Примените в этот момент релаксационную технику по выбору!

Либо, если у Вас мало времени, обратите внимание на Ваше тело и оцените уровень Вашего напряжения. Дышите глубоко и спокойно: при вдохе считайте от одного до трех и при выдохе от одного до пяти. Повторите это упражнение несколько раз – одно за другим. Понаблюдайте за собой, насколько удалось Вам расслабиться, каждой мышце Вашего тела. Оцените, насколько Вам удалось расслабиться. А теперь продолжите прерванное Вами действие.

Семинар № 7. Я это Я (I)

Кто Я?

Напишите 10 ответов на этот вопрос!

Начните каждое высказывание с «Я ...»

[illegible]



Семинар № 8. Я это Я (II)

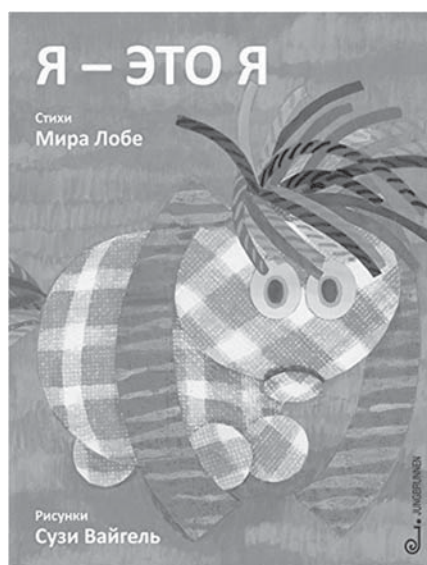
Семинар № 8. Я это Я (II)

Общий обзор содержания семинара № 8

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Медитативный панорамный обзор	Участникам настроиться на последующие упражнения	10 мин.	Тренер проводит упражнение на воображение, используя медитативную музыку и инструкцию «Медитативный панорамный обзор»	Спокойная, располагающая к релаксации атмосфера
2. Упражнение «Книга моей жизни»	Участникам составить самохарактеристику, анализируя свои сферы деятельности и роли, которые они в них исполняют	30 мин.	По необходимости тренер даёт вспомогательную информацию	Задание объясняется на примерах
3. Работа в малых группах	Участникам представить разработанный ими профиль идентичности Объяснить и обсудить его содержание и выбранные участниками заголовки	20 мин.	Тренер поочередно консультирует участников в малых группах Проводит эмпатийный опрос. Возможна визуализация работы на доске	Три человека работают вместе в одной группе

Семинар № 8. Я это Я (II)

4. Пленарная встреча «Зрелая идентичность - гарантия внутренней стабильности»	Участникам получить дополнительную информацию об идентичности и преодолении стресса.	20 мин.	Тренер объясняет и дополняет содержание рабочего листа	Участники получают информационный лист «Зрелая идентичность - гарантия внутренней стабильности»
5. Пленарная дискуссия	Участникам обсудить содержание рабочего листа.	10 мин.	Тренер проводит модерацию	Стимулирование дальнейшей работы над собственной идентичностью
6. Заключительный рассказ - метафора	Выбрать из книги М. Лобе метафору, символизирующую, с кем участник себя идентифицирует	10 мин.	Тренер зачитывает отрывки из книги Миры Лобе «Я – это я» (на русском языке, Jungbrunnverlag)	



Восьмой семинар

Цель и содержание

Тренер стимулирует участников рефлексировать и на конкретных примерах рассказывать о своём сегодняшнем образе жизни. В центре внимания находится содержательное сравнение сфер активности и количественный обзор ролей, исполняемых участниками в отдельных видах деятельности. Целью данного семинара является понимание составных частей своей личностной идентичности.

Ход проведения семинара № 8

Упражнение 1. Медитативный панорамный обзор

В течение этой релаксационной фазы и фазы осмысления тренер старается настроить участников на тематику всего семинара и на выполнение последующих упражнений.

Упражнение 2. «Книга моей жизни»

В этом упражнении участникам предлагается создать «книгу» о своей жизни, но не биографическую, а охарактеризовать себя, каким ты представляешь себя в настоящее время, каким себя воспринимаешь. Объем отдельных частей книги и подзаголовки должны отображать наиболее важные характеристики личности. Участник оформляет книгу по своему желанию. Лист бумаги может быть разделен на следующие основные части: работа, семья, друзья, сферы деятельности, хобби. С помощью ограничивающих линий (линий-ограничений) и наложения одной сферы на другую можно показать взаимоотношения между ними. Цвета могут нести эмоциональную окраску, поясняя взаимоотношения между сферами деятельности.

Затем разрабатывается содержание каждой из сфер деятельности. Для этого участники выбирают роли, заголовки или фигуры из предложенных (подготовленных) списков, которые имеют наибольшее отношение к их жизни и кажутся им достоверными. Описывая собственную роль, участники замечают, что их роль оказывается более ясной, если её сравнить с другими ролями, которые они порой одновременно играют. Также может оказаться, что и некоторые сферы жизни «подчинены» одному лейтмотиву, и поэтому им возможно дать один и тот же заголовок. Таким образом, постепенно кристаллизуется образ человека, который более или менее соответствует желаемой (предпочитаемой) мозаичной схеме. В завершении может быть выбрано заглавие для всей книги.

Упражнение 3. Работа в малых группах

Участники прорабатывают разработанный жизненный профиль в малых группах. Сначала обговариваются заголовки, потом уделяется внимание содержанию, расставляются приоритеты.



Семинар № 8. Я это Я (II)

Упражнение 4. Пленум - короткий доклад

В форме короткого сообщения тренер рассказывает участникам о значении идентичности личности в преодолении стресса. Используется информационный лист «Зрелая идентичность - гарантия внутренней стабильности».

Упражнение 5. Дискуссия в большой группе

Тренер стимулирует участников к обмену мнениями. Разрабатываются аспекты, связанные с увеличением риска при односторонней/однонаправленной форме идентичности (например, при определении идентичности только через профессиональную принадлежность). Цель: стремление к формулированию личных целей в индивидуальном развитии.

Упражнение 6. Заключительный рассказ – Метафора

Тренер зачитывает отрывок из книги Миры Лобе «Маленькое я - есть я» или любой другой подходящий психотерапевтический рассказ.

Рабочие материалы

К упражнению 1: текст «Медитативный панорамный обзор»;

К упражнению 2: листы бумаги формата А4- или А3, цветные карандаши, клей, цветная бумага, список ролей и заголовков;

К упражнению 3: пробковая доска.

К упражнению 4: информационный лист «Зрелая идентичность - гарантия внутренней стабильности»;

К упражнению 6: книга Миры Лобе «Я - это я»

Медитативный панорамный обзор

Руководство для тренера

Вы удобно сидите на стуле.

Вы размышляете о себе и чувствуете свое тело.

Сосредоточьтесь на дыхании.

С каждым выдохом Вы погружаетесь все глубже и глубже в расслабление.

Позвольте появиться образам из сегодняшнего дня.

Что Вы делали после того, как встали с постели?

Кого из людей, играющих важную роль в Вашей жизни, Вы видели сегодня?

Что Вы делали в выходные дни?

Вспомните, что доставило Вам особую радость!

О каких сферах деятельности и о каких людях, играющих важную роль в Вашей жизни, Вы до сих пор не задумывались?

Есть ли что-то, чем Вы в прошлом занимались с большим удовольствием, а сейчас это отошло на второй план?

Позвольте этим образам снова возникнуть в Вашем сознании.

Какими видами деятельности Вы охотно занимались бы?

Каким своим интересам охотно следовали бы, если бы это только от Вас зависело?

Позвольте этим образам возникнуть в Вашем сознании и снова скрыться из виду.

Мысли приходят и уходят.

Позвольте себе почувствовать всё, происходящее с Вами.

Позвольте, чтобы Ваши мысли и образы вели Вас за собой.

Возвращение в комнату.

Активизация

Зрелая идентичность – гарантия внутренней стабильности

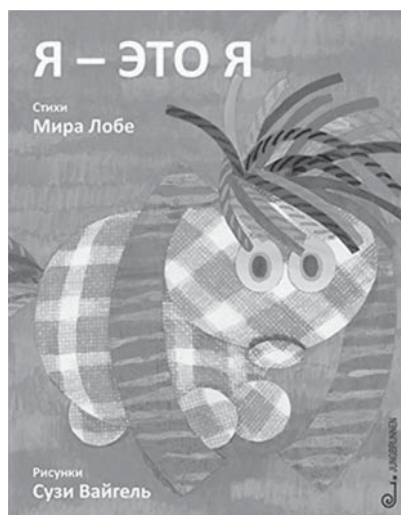
Стресс является специфической физиологической и психологической реакцией и защитным механизмом человека. Стресс возникает от взаимодействия внешних требований окружающей среды и индивидуальных черт личности. Личностные особенности человека могут:

- быть сами по себе источником стресса,
- помочь преодолеть сложные жизненные ситуации с помощью конкретных действий,
- способствовать «гибкому» реагированию с самого начала (изначально) на стресс

«Гибкая стабильность» личности связана с качествами личностной идентичности.

Личностная идентичность

- Сложившаяся в течение длительного промежутка времени индивидуальность;
- Типичные формы активности/деятельности в различных жизненных сферах ;
- Сформировавшиеся компетенции, опыт, интересы и жизненные приоритеты.



Современные тенденции в развитии идентичности

С изменениями в обществе изменяется и тип желаемой/предпочитаемой в обществе идентичности. Например, в средневековье все аспекты общественной жизни регулировались в зависимости от принадлежности человека к определенному социальному классу общества и учитывались: образ жизни, одежда, жилье, праздники, замужество и религия.

С индустриализацией общества возросла самостоятельность человека в принятии жизненно важных решений в выборе профессии, партнера, свободе вероисповедания и выражения собственного мнения, организации свободного времени. Но при этом выбор желаемых ролей происходил в юношеском возрасте, и его нельзя или очень трудно было потом изменить.

На данный момент в современных западных индустриальных странах многое возможно:

- Каждый человек решает сам, на ком он женится/за кого выйдет замуж и женится ли он вообще или останется неженатым, где ему жить, в каких отношениях он хочет быть с партнерами и спутниками жизни.
- Биография становится гибкой; один раз принятое решение можно поменять, например, спутника жизни на определенном жизненном этапе. Профессия больше не является центральным звеном самоопределения.
- Каждый человек вынужден постоянно адаптироваться (гибко реагировать на) к совершенно разным ситуациям, которые требуют от него разнообразных личностных способностей и умений. И поэтому монолитная/гомогенная, фиксированная сама на себе идентичность, являющаяся ригидной и жесткой (жестко сконструированной) основой жизненного пути, подвержена исчезновению.

Для многообразных и динамичных жизненных изменений нужны множественные идентичности: частицы идентичности суммируются друг с другом, иногда противореча друг другу и изменяясь в течение жизни.



Идея мозаичной идентичности

- коллаж личности
- сложность структуры личности
- представление о себе в форме структурированных частей

Изменения, кризисы, потрясения в одной из сфер жизни не причиняют вреда идентичности в целом. При этом ряд сфер жизни остаются неизменными, в них человек черпает свои силы, находит поддержку и смысл жизни.

Всё больше в жизни неопределенности и ненадежности; представления о свободе действий постоянно расширяются. Но и риски повышаются. Недостаточно формирования нового типа идентичности, необходимо, чтобы развитие/формирование идентичности стало задачей всей жизни.

Чтобы быть в состоянии использовать все эти возможности, от человека требуются материальные, социальные и психологические ресурсы, прежде всего, такие как:

- Внимание
- Открытость новому опыту
- Готовность к изменениям

Всё это требует много сил и энергии. Понимание внутренних психологических процессов и релаксация могут быть противовесом этому напряжению.

При конструировании своего жизненного пути экзистенциально важно задуматься о самом себе, фокусируя свое внимание снова и снова, прежде всего, на себе.



**Список ролей и заголовков для книги
«Повесть моей жизни»**

Благодетель человечества	Гонимый	Люби ближнего своего
Титан	Мастер на все руки	До победного конца
Исправитель- ная колония	На крыльях успеха	Смертельная скука
Темп улитки	Вместе до самой смерти	Паромщик
Охота за счастьем	Надежда раз и навсегда	Волчья кровь
Сестра мило- сердия	Во имя великого дела	Покорный слуга



Семинар № 8. Я это Я (II)

Долина слез	Творец	Потерянный и запутавшийся
Утонувший в буднях	Специалисты	Преданный до последнего вздоха
Ромео	Вместе мы сила	Спящая красавица
Гурман жизни	Как закалялась сталь	Не всё коту масленица, бывает и великий пост
Даже когда я плачу, я должен смеяться	Арлекин/ Шут	Как белка в колесе
Всегда в пути	К новым берегам	Упрямец
Остров мечты	За свой счет	Рискованный маневр



Семинар № 8. Я это Я (II)

Архитектор/ зодчий	Любовь – это только слово	Безымянный солдат
Счастье стать отцом	Дон Жуан	Несгораемая страсть
Обузданные чувства	Хозяин жизни	Под властью судьбы
На службе человечества	Изобретатель и творец	Роковая/ губительная игра
Любовные похождения	Несчастные	Джюльетта
Вместе мы просто невыносимы	Робин Гут	Друг познается в беде



Для заметок



Семинар №9. Социальная поддержка

Общий обзор содержания семинара № 9

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие. Упражнение в парах «Вместе легче» Альтернативный вариант – Подойти к этой теме возможно по-разному: участники вспоминают на эту тему поговорки и песни или решают головоломку из цепочек	- Ввести участников в тему семинара - Подчеркнуть важность социальной поддержки группы для ощущения чувства безопасности - Подойти к теме семинара и обмену опытом участников, создав доверительную атмосферу	10 мин. 10 мин.	-Тренер в качестве помощи расспрашивает участников о их наблюдениях и чувствах Обобщает результат упражнения Объясняет группе цель занятия -Тренер стимулирует групповую дискуссию и собирает идеи	- Тренер ищет добровольца для роли человека, нуждающегося в помощи. - Лист рабочих материалов «Социальная сеть – на пути к крылатому выражению»
2. Упражнение «Моя социальная сеть отношений»	Дать дополнительную информацию к социальной сети Участникам представить систему своих социальных отношений с помощью листа рабочих материалов	15 мин.	Тренер проводит введение в тему «Социальная сеть», объясняет рабочий лист материалов	Участники получают рабочий лист материалов «Социальная защищенность. Эмоциональная поддержка как опора в жизни»

Семинар №9. Социальная поддержка

3. Обсуждение в малых группах	Каждому участнику рассказать о своих чувствах и мыслях и о своей системе отношений; Сравнить её с другими системами отношений для выяснения их различий и степени подверженности чужому влиянию	15 мин.	Тренер работает в малых группах Тренер задает дополнительные вопросы при явном дефиците социальной поддержки (например, кто Вас знает?)	– Совместная работа группы из 3-х человек
4. Обсуждение в общей группе возможных изменений в социальной поддержке	Дать ответы на открытые вопросы Участникам обсудить свой опыт	15 мин.	Обобщает высказывания участников во время дискуссии	Тренер задает стимулирующие/наводящие вопросы о тенденциях в изменении социальной поддержки
5. Упражнение «Мои пожелания социальных контактов»	Участникам разработать подробный ранжированный список, с кем бы они хотели установить контакт Участников стимулировать в действительности проявлять инициативу в установлении контакта Осознать важность социальных контактов	10 мин.	Объясняет задания Тренер мотивирует к активному воплощению пожеланий новых контактов: помогает написать почтовую открытку, сделать телефонный звонок	Участники используют лист рабочих материалов «Мои пожелания социальных контактов»
6. Обсуждение информационного листа материалов «Социальные отношения»	Обобщить знания о предохраняющем/оберегающем воздействии социальной поддержки на стресс	10 мин.	Тренер обобщает профилактическое влияние социальной поддержки на стресс	Участники получают рабочий лист материалов «Социальные отношения»



Семинар №9. Социальная поддержка

7. Фантастическое путешествие «Остров социальной поддержки»	Участникам пережить социальные отношения в фантастическом путешествии и одновременно расслабиться	15 мин.	Тренер проводит упражнение по инструкции «Остров социальной поддержки», или участники сами проводят упражнение на воображение	После прочтения раздается рабочий лист материалов «Остров социальной поддержки» и участники заполняют его
8. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»	Участникам рассказать о своих впечатлениях после фантастического путешествия	10 мин.	Тренер комментирует высказывания участников Напоминает участникам о выполнении их намерений	



Девятый семинар

Цель и содержание

В центре внимания девятого семинара находится выявление значения социальной поддержки в предотвращении и преодолении стрессовых ситуаций и жизненных кризисов.

Участники должны прояснить для себя, какие личные контакты и какая социальная поддержка в целом у них уже есть и какие возможности усиления и расширения системы социальной поддержки для них возможны.

Ход проведения семинара № 9

Упражнение 1. В парах «Вместе легче»

Тренер просит одного участника со средним весом принять участие в разыгрывании сценки. Группе объясняется, что здесь идет речь о человеке, нуждающемся в помощи. Затем другой участник должен попробовать поднять этого человека. Тренер спрашивает у обоих участников, какие чувства и мысли они пережили во время этой попытки. Тренер просит еще одного участника о помощи, а потом и еще одного участника о помощи. После каждой попытки тренер спрашивает у участников разыгранной сценки об их чувствах и мыслях. В качестве результата группе поясняется, что задачу легче решить, если решать ее вместе. Также человек, ищущий помощь, чувствует себя в этом случае увереннее, так как «вместе легче».

Другие возможные варианты настроения на тему семинара:

Головоломка из цепочек

Участники получают лист рабочих материалов, где они должны попробовать решить головоломку. Решение состоит в том, что цепочку необходимо разделить на отдельные единичные ячейки и соединить три цепочки с помощью отдельных ячеек.

Сущность упражнения может быть сформулирована следующим образом: «Без открытости – контакт не возможен».

Работа с пословицами

Участниками называется как можно больше пословиц и поговорок, песен по теме социальной поддержки и объясняется, о чем в них идет речь (см. пример в листе рабочих материалов).

Семинар №9. Социальная поддержка

Упражнение 2. «Моя социальная сеть»

Тренер объясняет участникам, как образовалось и как используется понятие «социальная сеть» и раздает лист рабочих материалов «Социальная защищенность/эмоциональная поддержка как опора в жизни». Участники анализируют свою сеть социальных отношений и заполняют схемы, при этом распределяя все контакты по областям: ядро социальных отношений, середина и периферия.

Упражнение 3. Работа в малых группах

Пары или группы из 3 человек (по собственному выбору) обсуждают результаты разработанных ими систем социальных отношений. Выясняют, какие есть пробелы в их построении, сравнивают эти системы между собой, узнают их различия и способы влияния на них. Тренер, присоединяясь по очереди к группам, получает представление об их работе, задает наводящие вопросы. В конце работы по упражнению участники получают лист информационных материалов «Социальные отношения».

Упражнение 4. Пленарное обсуждение возможных изменений в социальной поддержке

В группе даются ответы на оставшиеся вопросы, а затем проделанная работа оценивается в малых группах. Тренер просит участников высказаться по вопросу, как глобальные социальные изменения прошедших лет и связанных с ними последствий и трудностей изменили их социальные отношения.

Упражнение 5. «Мои пожелания социальных контактов»

Здесь речь пойдет об осознании своей иерархии пожеланий социальных отношений, о различиях в значимости отдельных близких людей. Тренер зачитывает инструкцию и отвечает на вопросы. Заполняя схемы, участники заносят в них реальные пожелания социальных контактов.

По окончании заполнения схемы участники обсуждают шансы выполнения пожеланий в налаживании контактов, а также возможные для этого действия. Тренер мотивирует участников не откладывать обновления контактов, развивать уже существующие, а также установить дополнительные контакты (сделать телефонный звонок, написать открытку, отправить письмо по интернету или почте).

Упражнение 6. Обсуждение информационного листа материалов

Тема информационного листа материалов «Социальные отношения» обсуждается участниками, а тренер обобщает информацию, касающуюся профилактического воздействия социальной поддержки в преодолении стресса.

Упражнение 7. Фантастическое путешествие «Остров социально - эмоциональной поддержки»

Во время фантастического путешествия участники должны почувствовать актуальное воздействие позитивных чувств, выраженных в форме спокойствия, расслабления и заботы. Участники интенсивно переживают это путешествие и обращают особое внимание на людей, приятных им или пренебрегаемых ими. После путешествия участники заполняют лист рабочих материалов, где описывают воспринятое и пережитое ими.



Семинар №9. Социальная поддержка

Упражнение 8. Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь»

Здесь участники рефлектируют воспринятое ими во время фантастического путешествия.

Рабочие материалы

К упражнению 1: лист рабочих материалов о головоломке из цепочек или поговорок, пословицах или песнях

К упражнению 2: лист рабочих материалов «Социальная защищенность и эмоциональная поддержка как опора в жизни»

К упражнению 5: лист рабочих материалов «Мои пожелания социальных контактов», также подготовить открытки с различными мотивами

К упражнению 6: лист информационных материалов «Социальные отношения»

К упражнению 7: текст к упражнению «Остров социальной и эмоциональной поддержки», лист рабочих материалов «Остров социальной поддержки».

«Социальная сеть» На пути к крылатому выражению

Если мы заинтересуемся историей понятия «социальные сети», то следы приведут нас к маленькой норвежской епархии Бремнес, где антрополог Джон Барнес занимался исследованием одного сообщества. Это было в пятидесятые годы. Джон Барнес хотел как антрополог выявить внутреннюю социальную структуру маленькой рыбацкой деревни. Как он мог графически представить то, что он выявил?

Об этом можно рассказать следующую историю:

Однажды сидит Барнес на одном причале под лучами послеобеденного солнца и наблюдает за маленькими рыбацкими лодками, из которых достают улов за день. Однажды в послеобеденное солнечное время Барнес сидел на причале и наблюдал за маленькими лодками, из которых рыбаки доставали свой дневной улов.

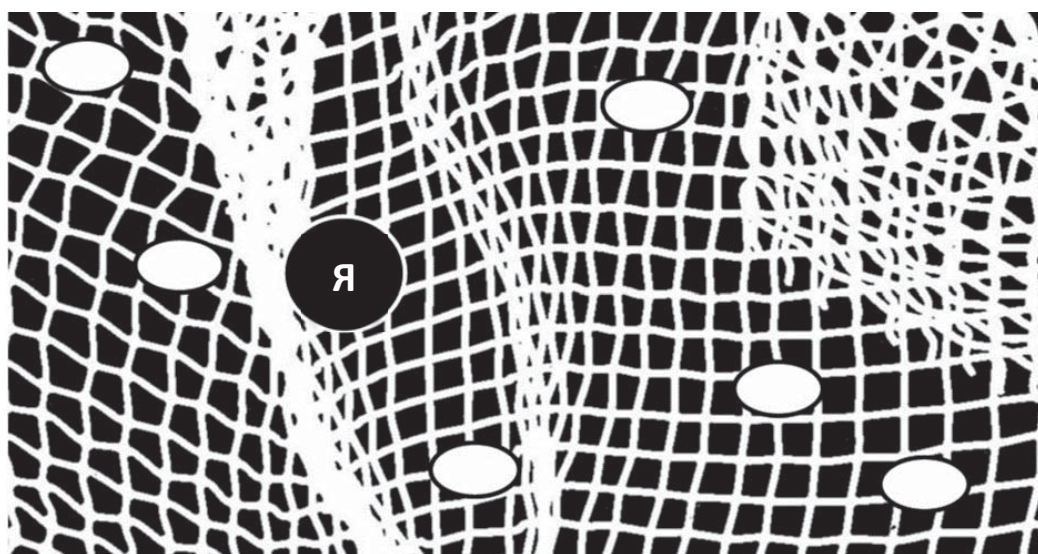
Одну рыбацкую сеть стали расстилать и подвешивать на сушку.

Когда солнце стало светить сквозь узор из узелков и нитей, Барнесу пришла на ум метафора для символизации схемы отношений, которую он видел среди людей этого маленького сообщества.

Идея, что можно социальные отношения людей изобразить с помощью рыболовной сети, является удивительно простой:

«Люди будут представлены в виде узелков, которые соединены между собой линиями или веревками, отражающими их связи и отношения».

(Röhrle & StarkS, 1985)

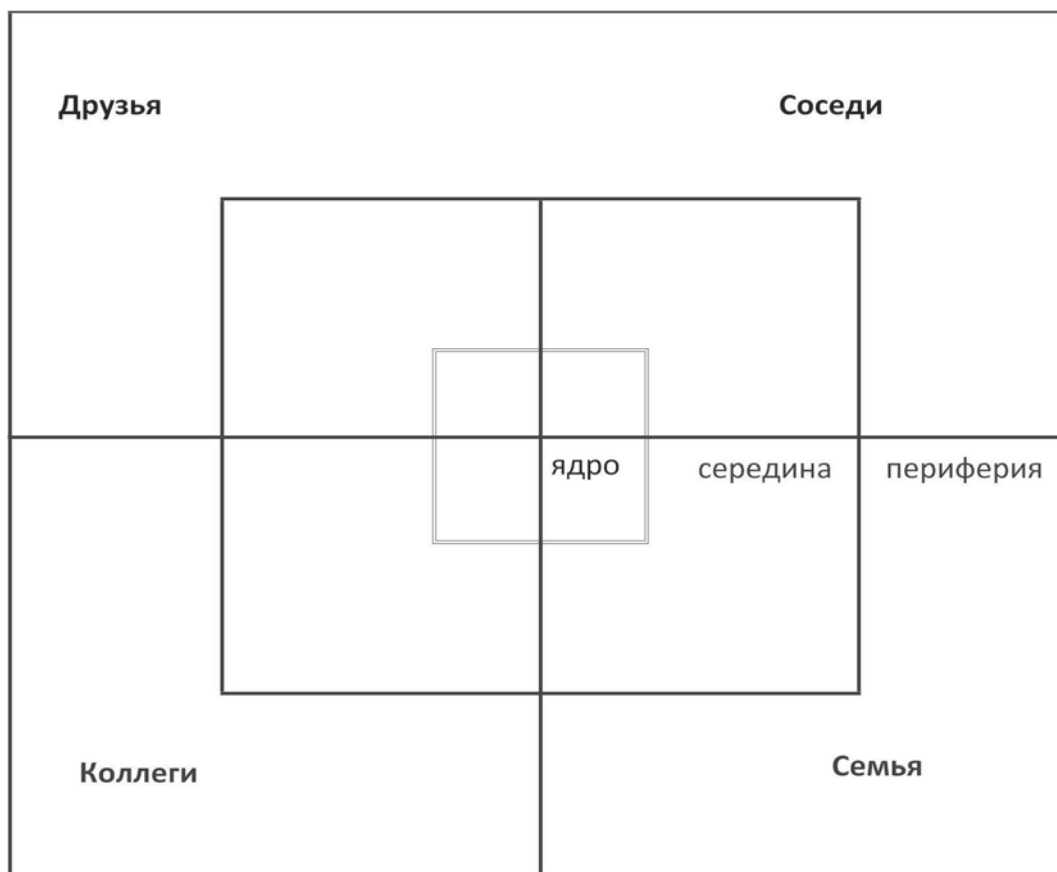


Социальная защищенность – эмоциональная поддержка как опора в жизни

Запомните:

- Отношения нужно воспринимать серьёзно;
- Интересуйтесь другими людьми и показывайте им свой интерес;
- Умейте просить о помощи;
- Найдите время для друзей и семьи.

Изобразите с помощью символов, начальных букв имен и фамилий Вашу личную систему отношений между Вами и другими людьми в форме социального атома.



Присмотритесь на короткое время к результатам

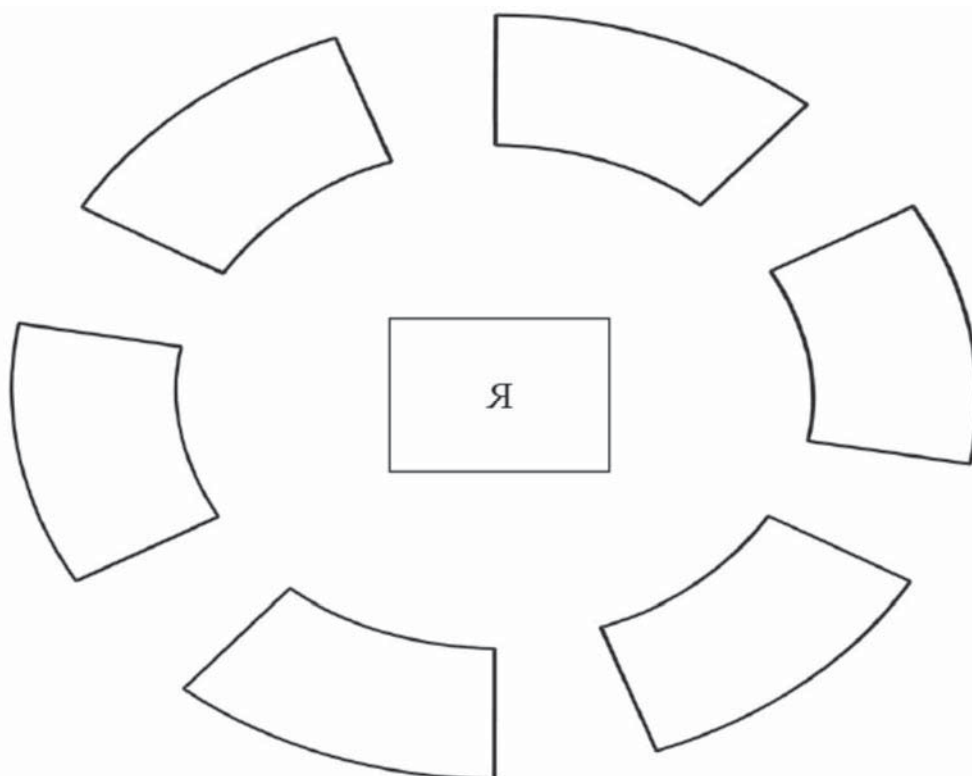
- Какие отношения поддерживают Вас и придают Вам силу?
- Какие пробелы Вы замечаете и хотели бы их разрешить?
- Как изменилась Ваша сеть отношений за последнее время?
- Какие изменения Вы бы хотели внести? Каких изменений Вы бы хотели добиться?

Мои пожелания контактов

Хорошие контакты с другими людьми в трудных жизненных ситуациях особенно важны, так как они защищают нас от чувства одиночества и чувства перенапряжения. В обществе с другими людьми можно, например, отвлечься и позволить своим чувствам свободно проявиться. Насколько важен тот или иной человек можно зачастую понять именно в стрессовой или чрезвычайной ситуации. Это упражнение поможет Вам задуматься о ячейках Вашей социальной сети.

Ваши знакомые и друзья являются ячейками/петлями, из которых образуется сеть. Эта сеть может поддержать Вас настолько, насколько тесно и крепко вплетены петли в эту сеть. Для того чтобы сеть Вас поддерживала, за ней необходимо ухаживать.

Впишите в пустые поля как можно больше людей из Вашего круга знакомых и друзей, с которыми Вы бы хотели иметь более тесный контакт!



Задумайтесь:

- Почему Вам важны именно эти люди? Что делает отношения с ними особенно ценными?
- С кем бы Вы хотели, прежде всего, улучшить, обновить отношения?
- Для одного конкретного случая запланируйте, как именно Вы это можете сделать. Запишите на рабочем листе материалов, какие конкретные шаги Вы бы могли предпринять в действительности. Обсудите это в малой группе.



Социальные отношения

Хорошо налаженные социальные сети способствуют снижению стресса. Они дают поддержку и опору.

Существуют различные виды социальной поддержки:

- Эмоциональная поддержка в смысле солидарности и сочувствия.
- Эмоциональная поддержка, которая помогает поднять и формировать в дальнейшем самооценку и уважение («Я считаю тебя хорошим человеком»).
- Когнитивная поддержка: советы, идеи, как можно решить ту или иную проблему.
- Практическая помощь в жизненных ситуациях: «протянуть руку помощи».

Не забудьте:

- Социальная поддержка уменьшает стресс и снижает психологическое напряжение.
- Социальная поддержка оказывает положительное воздействие на здоровье и эмоциональный баланс.
- Социальная поддержка облегчает преодоление критических жизненных ситуаций.
- Отношения, которые дают социальную поддержку, нуждаются в постоянном интенсивном уходе, иначе они «затухают».
- На нахождение новых источников социальной поддержки затрачивается намного больше силы и энергии, чем на обновление уже существующих отношений.

Если хочешь завести друзей, то будь, прежде всего, сам хорошим другом.

Пословица



Чувство защищенности укрепляет социальный иммунитет

Поэтому

- ❖ Отношения нужно воспринимать серьезно
- ❖ Интересуйтесь другими людьми/показывайте интерес к другим людям
- ❖ Умейте просить о помощи
- ❖ Найдите время для друзей и семьи
- ❖ Поговорите по душам, если в отношениях есть проблема

Запомните

- ❖ Главное воздействие социальной сети, понижающее стресс, состоит в оказании поддержки.
- ❖ Хорошие социальные отношения требуют постоянной интенсивной работы над ними, иначе они «затухают» (возможно, внутреннее одиночество, несмотря на многочисленные контакты, чувство изолированности).
- ❖ Что бы найти новые источники социальной поддержки, необходимо больше сил и энергии, чем для обновления уже существующих отношений.



Остров эмоциональной поддержки – фантастическое путешествие

Руководство для тренера

-Ты сидишь в удобном кресле, тебе в нём комфортно.

-Ты ясно ощущаешь свое тело.

-Ты ощущаешь раскрепощенность и спокойствие.

-Твои руки и ноги совершенно тяжелые.

-Твой затылок и твои плечи совершенно тяжелые.

-Твои ноги и ступни/стопы совершенно тяжелые.

-Твое лицо расслаблено.

-Ты освобождаешься.

-Ты отпускаешь от себя напряжение.

-Ты совершенно спокоен и расслаблен.

-Ты расслаблен, внутренне свободен и чувствуешь себя уютно и комфортно.

-Ты чувствуешь свое дыхание – оно спокойное и равномерное.

-Вдох и выдох, и снова вдох и выдох.

-Тяжесть, тепло, покой растекаются по телу.

-Представь себе, что ты находишься на острове.

-Ты любопытен и нетерпелив.

-Море у острова спокойно, оно сияет, как зеркало.

-Спокойно и размеренно бьют волны о берег.

-Ты делаешь несколько шагов.

-Ты чувствуешь песок под ногами,

-Теплый и мягкий.

-Пальцы ног погружаются в этот теплый и мягкий песок.

-Перед тобой простирается широкий пляж.

-Ты радуешься, как ребенок.

-Ты слышишь плеск волн, мелодию моря.

-Волны приходят и уходят.

-Ты дышишь спокойно – вдох и выдох.

-Осмотри на острове по сторонам, сколько зелени и цветов его украшают!

-Кусты, деревья, пальмы, цветы, запахи, ароматы,

-Жужжание пчел,

-Щебетание птиц,

-Огромные бабочки, парящие в теплом воздухе.

-Ты гуляешь и чувствуешь себя хорошо.

-Ты ложишься на теплый и мягкий песок.

-Ты чувствуешь тяжесть своего тела, тепло и спокойствие.

-Возможно, ты немного дремлешь.

-Ты идешь дальше и видишь поляну, окруженную высокими пальмами, кустами, небольшими хижинами, стоящими по кругу.

-Ты видишь там людей,

-Знакомых и незнакомых.

-Они могут подойти к тебе.

-Они могут также захотеть отдалиться от тебя.

-Если ты хочешь, ты можешь приблизиться к ним или отдалиться от них.



Семинар №9. Социальная поддержка

-Присмотрись получше к тем, кого ты встречаешь,

-С кем бы ты хотел задержаться при встрече.

-Люди, которые тебе важны - их ты узнаешь абсолютно точно.

-Вы радостны, смеетесь и дружелюбно разговариваете друг с другом.

-Постепенно солнце заходит за деревья.

-Ты слышишь барабан и приятно/тихо звучащие музыкальные инструменты.

-Зажигаются огни.

-Девушки встают.

-Яркие, развивающиеся в воздухе одеяния подчеркивают их танец.

-Они танцуют так задорно и радостно.

-Дети, женщины и мужчины смотрят на них.

-Возможно, они водят хоровод и танцуют.

-Картинки и образы постепенно бледнеют.

-Ты сохраняешь это последнее впечатление от острова, взяв его с собой,

-И сохраняешь в своих воспоминаниях тех людей, которых ты встретил здесь.

-Ты чувствуешь себя хорошо и свободно.

-Когда ты возвращаешься в нашу комнату,

-Ты можешь себе ее точно представить.

-Ты спокоен, внутренне свободен и расслаблен.

-Бесконечное спокойствие разливается по тебе.

-Сожмите руки в кулак!

-Глубокий вдох и выдох!

-Откройте глаза!



Остров эмоциональной поддержки

Задумайтесь, пожалуйста:

Вам удалось увидеть образные картинки?

.....

.....

.....

О каких ситуациях Вам пришлось вспомнить?

.....

.....

.....

Кого Вы встретили на острове?

.....

.....

.....

Какую роль играют эти люди в Вашей жизни?

.....

.....

.....



Семинар №9 – Социальная поддержка

Как долго Вы не видели этих людей или не звонили им?

.....

.....

.....

Как часто появляются эти люди в Ваших мыслях?

.....

.....

.....

Если эти люди для Вас важны, подумайте, как бы Вы могли наиболее простым способом возобновить в ближайшее время с ними контакт?

.....

.....

.....

Что бы Вы могли сделать для того, чтобы быть полностью довольным своей социальной сетью?

.....

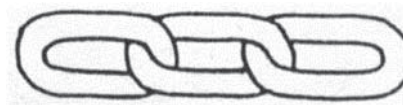
.....

.....

Для Вас это не проблема ...

Исходное положение

А-Цепь



Б-Цепь



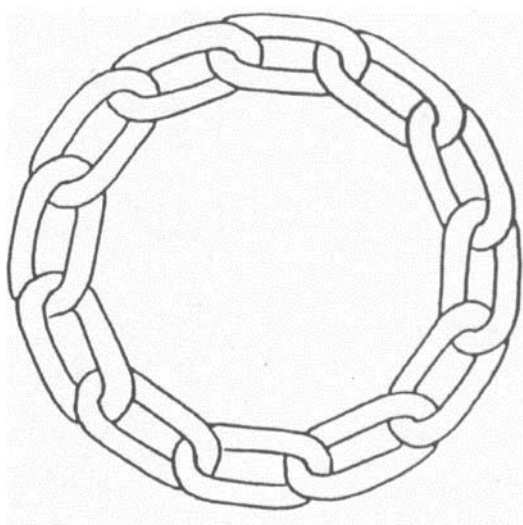
В-Цепь



Г-Цепь



Цель



Решение

Без открытости и искренности контакт не возможен!



Сборник пословиц и поговорок

Конечно, Вы слышали много поговорок и пословиц о дружбе и размышляли о значении дружеских отношений.

- Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты.
- Дружба дорога не лестью, а правдой и честью.
- Незнакомцы прощают – друзья забывают. (Словения)
- Друзья на рыночной площади важнее денег в сундуке.
- Друг познается в беде
- A friend in need is a friend indeed (Друзья познаются в беде)
- Легко подружиться, да тяжело дружить.
- Друзья пропадают, если их слишком часто и слишком редко зовут на помощь. (Шотландия)
- Друзья вдали - это бремя.
- Друзей надо заработать.
- Друг – твоё зеркало.
- Amicorum est, admonere mutuum. (Сенека) «Хочешь потерять друга, дай ему денег взаймы», Небольшая сумма, данная взаймы, делает должника другом, большая - врагом. - Сенека
- Дерево держится корнями, а человек друзьями.
- Не годы сближают людей, а минуты.
- Нет друга - ищи, нашёл - береги.
- Одежда хороша новая, а друг - старый.
- Человек без друга, что земля без воды.
- Дружба не терпит никакого обмана и рвётся там, где начинается ложь.
- Друг спорит, а недруг поддакивает.
- Кто ищет друга без недостатков, тот останется без друга.
- Не тот друг, кто мёдом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет
- Верный друг не оставит в беде.
- Дружба не стареет никогда
- Дружба - это любовь с разумом.
- Молчанием портится дружба.



Для заметок



Семинар №10. Моё будущее начинается уже сегодня

Общий обзор содержания семинара № 10

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
1. Приветствие участников. Проведение теста „Круги времени» под медитативную музыку	Участникам представить свое прошлое, настоящее и будущее в виде кругов времени сравнить графические представления времени между собой	10 мин.	Тренер дает инструкцию к проведению теста	Каждый участник получает лист рабочих материалов «Круги времени»
2. Упражнение: в образной форме представить своё светлое будущее	Участникам осознать, какой может быть перспектива их жизни в будущем	10 мин.	Проводит инструктаж по выполнению упражнения	Для каждого участника предлагается бумажная измерительная линейка Обратить внимание: участникам с хроническими заболеваниями это упражнение выполнять не следует
3. Групповая дискуссия		10 мин.	Тренер проводит модерирование: сравнение между субъективной и объективной временной перспективой	

Семинар №10. Моё будущее начинается уже сегодня

4. Обсуждение листа информационных материалов «Мое будущее начинается уже сегодня»	Участникам обсудить содержание листа информационных материалов	15 мин.	Тренер объясняет, зачем нужна рефлексия	Каждый участник получает лист информационных материалов «Мое будущее начинается уже сегодня»
5. Упражнение «Проверка ожиданий от будущего »		15 мин.	Тренер предлагает помощь в подготовительной работе по данному упражнению	Каждый участник получает лист рабочих материалов «Проверка ожиданий от будущего»
6. Оценивание результатов предыдущего упражнения и разработка каталога своих целей	Участникам ознакомиться с критериями оценивания целей и планов Записать свои цели и планы Провести самооценку их конкретности, реалистичности и возможности применения в жизни	30 мин.	Тренер на примерах участников группы объясняет критерии оценивания целей и планов.	Участники используют лист рабочих материалов «Мои цели» Приготовить заранее конверты для писем и чистые листы бумаги
7. Подготовка фидбэка (обратной связи) в парах. 6 недель после совместной работы в группе	Научиться, как не допустить возврата к старым формам поведения	5 мин.	Тренер объясняет, как проводится и какие функции выполняет фидбэк в парах: сохранение приобретенных социальных контактов	Участники обмениваются контактными данными: С общего согласия группы составляется и копируется лист с номерами телефонов и электронными адресами



Завершение программы курса

Ход занятия	Цели	Время проведения	Поведение тренера	Методические указания
8. Анализ программы курса	Участникам проанализировать программу курса с помощью ответов на вопросы анкеты	10 мин.	Раздается анкета для анализа курса	– Каждый участник получает лист рабочих материалов «Анализ программы курса»
9. Заключительный фидбэк (обратная связь)	Участникам поделиться своими впечатлениями от программы курса Высказываться, чему они научились	10 мин.	Приглашает выполнить упражнение, завершающее курс	
10. Побуждение к написанию себе письма из свободного от стресса будущего	Написать себе письмо из будущего	Дома	– Тренер инструктирует, как написать письмо - Мотивирует участников к его написанию	По желанию отправить письмо тренеру
11. Прощание	Участникам внимательно прочитать текст инструкции, сделать выводы	10 мин.	Тренер прощается с участниками, зачитав инструкцию «История – напутствие» и «Жизнь – это путь»	Раздача текстов участникам группы



Десятый семинар

Цель и содержание

На последнем семинаре участников ориентируют на будущее и на планирование дальнейших активных действий. Цель семинара заключается в повышении мотивации применять полученные знания и использовать приобретенные навыки в повседневной жизни. (Полученные знания следует использовать для профилактики, чтобы не возвращаться к старым формам поведения в стрессовых ситуациях).

Ход проведения семинара № 10

Упражнение 1. Проведение теста «Круги времени» под медитативную музыку

Тренер просит участников представить прошлое, настоящее и будущее в форме кругов на рабочем листе материалов (тест – «Круги времени»). При этом речь идет о спонтанном представлении времени. С помощью этого упражнения участники рефлексуют личностную значимость для них трех временных интервалов и сравнивают их между собой.

Упражнение 2. Представить оптимистичный образ будущего «Мое светлое будущее»

Каждый участник получает бумажную измерительную ленту (длиной 100 см или нить длиной 100 см), которая в символической форме должна помочь представить диапазон его жизни. На первом этапе участники отрывают от бумажной измерительной линейки отрезок, который символизирует количество лет, которые ими уже прожиты. Оставшаяся часть линейки должна быть еще на одну часть укорочена. Эта часть соответствует статистически различной по полу вероятной средней продолжительности жизни. Остаток ленты будет использован позже (зона ближайшего развития, упражнения 5 и 6).

Эту линейку, возможно, сравнить с кругами времени из первого упражнения или наложить круги и линейку друг на друга.

Для проведения этого упражнения необходимо взаимное доверие как между участниками, так и между участниками и тренером (эмпатия и взаимоуважение)!

Упражнение 3. Групповая дискуссия

Участники анализируют и рефлексуют предыдущее упражнение «Мое светлое будущее» в общей группе.

Семинар №10. Моё будущее начинается уже сегодня

Упражнение 4. Обсуждение информационных материалов

Тренер стимулирует участников к постановке вопросов к информационным материалам «Мое будущее начинается-уже сегодня».

Упражнение 5. «Проверка ожиданий от будущего»

Участники оценивают различные области представлений о будущем по таким критериям, как главное направление развития (тенденция), активность, важность и компетентность. Таким образом, они проводят дифференцированный учет данных своих индивидуальных представлений о будущем. Полученные числовые баллы можно отдельно проанализировать для каждой области будущего или для одного из запрашиваемых критериев. На области «здоровье» и «профессия» нужно обратить особое внимание участников при обсуждении в группе.

Для лично значимых областей необходимо сформулировать две-три цели. После этого будет прочитана вторая часть информационного листа.

Оформленные планы будут проверены с помощью предложенных критериев и «переведены на язык конкретных действий». Проблемы, касающиеся будущего, могут быть проанализированы с помощью «плана решения проблем» (лист рабочих материалов).

Упражнение 6. Оценивание упражнения и личностный каталог целей

В течение упражнения цели и планы участников не только оцениваются по критериям, но также следует письменное фиксирование личных целей и планов как выводов, сделанных участниками из тренинга. Тренер раздает лист рабочих материалов «Мои цели» и просит участников, чтобы они отметили свои конкретные цели по совершенствованию/улучшению способов преодоления бытового и профессионального стресса. Написанное они должны вложить в конверт письма и написать на конверте свой адрес. После надлежащего временного интервала (минимум через один месяц) подготовленные письма участников будут отправлены им с их личным фидбэком (обратной связью) по тренингу. Это действие служит также для профилактики возврата к старым формам поведения и переносу выученного в обыденную жизнь.

Упражнение 7. Фидбэк в парах (обратная связь)

Выученные формы преодоления стресса быстро теряют свое значение в повседневной жизни, если о них не вспоминают и не закрепляют в действии. Для того чтобы закрепить выученное на тренинге, рекомендуется организовывать встречи между двумя участниками уже после проведения тренинга. Они договариваются между собой о встрече с интервалом в две недели. При этом преследуются цели как социальной поддержки отношений, так и профилактики возврата к старым формам поведения.

Для завершающей части всего курса/тренинга, которая входит в этот семинар, тренер должен запланировать дополнительное время – до 30 минут.

Семинар №10. Моё будущее начинается уже сегодня

Упражнение 8. Анализ тренинговой программы

Для внутреннего контроля обеспечения качества могут быть использованы опросники анализа программы курса.

Упражнение 9. Завершающий фидбэк (обратная связь)

По аналогии с упражнением «Рефлексия настроения и эмоционального состояния: «здесь и теперь» участники высказываются о том, чему они научились на тренинге, обдумывают вопрос: «Что еще я бы хотел сказать...»

Другим вариантом проведения фидбэка может быть вариант, когда участников просят обвести на бумаге контур их ладони. Каждый палец представляет собой символически отдельные части фидбэка.

- **Большой палец** – «Что я хочу взять с собой?»
- **Указательный палец** – «Внимание!»
- **Средний палец** – «Критика»
- **Безымянный палец** – «Что было для меня весьма ценно?»
- **Маленький палец** – «Что я хотел бы еще сказать!»

Упражнение 10. Церемония прощания

Тренер зачитывает одну из историй-напутствий на свой выбор.

Рабочие материалы

К упражнению № 1: Лист рабочих материалов «Круги времени»

К упражнению № 2: Для каждого участника бумажная измерительная линейка

К упражнению № 4: Лист информационных материалов «Мое будущее начинается уже сегодня»

К упражнению № 5: Лист рабочих материалов «Проверка ожиданий от будущего», «План решения проблем»

К упражнению № 6: чистые листы бумаги, конверты для писем

К упражнению № 8: лист рабочих материалов «Анализ программы курса»

К упражнению № 9: Тексты «История-напутствие» или «Жизнь – это путь»



Тест – Круги времени

Представление в виде рисунка понятия «Время»

Представьте себе:

- настоящее,
- прошлое и
- будущее

с помощью соответствующих кругов в предложенной рамке.

Обозначьте соответствующие круги с помощью буквы «Н» – для настоящего, с помощью буквы «П» – для прошлого и с помощью буквы «Б» - для будущего

Фамилия:	Имя:	Возраст:	Дата:
-----------------	-------------	-----------------	--------------



Мое будущее начинается уже сегодня

На первый взгляд, каждый человек живет здесь и сейчас, в данный конкретный момент, и, тем не менее, одновременно с этим, в двух других временных перспективах: в

Прошлом и будущем

Опыт прошлого сохранен в долговременной памяти в форме эмоциональных оценок. Этот процесс «Становления» оказывает интенсивное влияние на наши сегодняшние действия и чувства.

Другая временная перспектива – это будущее. У каждого есть своя концепция будущего, сформирован образ своей будущей жизни. Это также влияет невольно на наши действия, хотя мы далеко не всегда это осознаем.

Концепция будущего состоит из планов, личных целей, реальных расчётов, что может произойти в будущем (назовём это «Зона развития в ближайшем будущем»), ожиданий, которые касаются и отдельных сторон жизни, и всей жизни в целом.

Личностная часть представлений о своей судьбе зависит от характера этих представлений о будущем. С размытыми, спонтанно возникшими одномоментными мыслями, дальнейшая жизнь может быть прожита менее благоприятно по сравнению с той, когда у человека есть дифференцированное, реалистичное представление о будущем. От выбора жизненной позиции: пассивной, созерцательной или активной, созидательной, планирующей последующие шаги своего развития, - зависит конкретная картина будущего.

Для оценивания характеристик концепции будущего подходят следующие критерии:

- Реалистичность/иллюзорность
- Абстрактность/конкретность
- Приближенность к действию/удаленность от действия

Реалистичность: образ будущего, который ориентирован на реально имеющиеся условия, который объективно отображает эти условия, принимает их во внимание и включает их в образ будущего. Имеется в виду в целом «выполнимость» планов в будущем.

Есть люди, которые решают жизненные проблемы без иллюзий о себе и мире. Для них фаза планирования собственной жизни сопряжена с трудностями.

Абстрактность/конкретность: абстрактные детали концепции – например, такие высказывания, как: «Я хотел бы служить развитию человечества» или «Я хотел бы как-то расширить круг моих социальных отношений». Нужны конкретные утверждения о каком-то определенном человеке, с которым участник хотел бы улучшить свои отношения. А также необходимо указывать конкретные пути, как этого можно добиться.

Семинар №10. Моё будущее начинается уже сегодня

Приближенность к действию/удаленность от действия:

Удаленность от действия обозначает все те намерения, из которых не следует вывод о том, как они будут реализованы на практике.

Например, такое высказывание: «Хочу укрепить мои социальные отношения» - является неясным. Оно останется скорее всего только неопределенным желанием, намерением. Может быть, представится возможность выполнения этого желания, а возможно, человек начнет только тогда активно действовать, когда уже будет испытывать депрессию и одиночество.

О большей приближенности к действию свидетельствовало бы следующее высказывание: «Сегодня вечером, а лучше прямо сейчас позвоню моему старому другу, которого я долгое время не видел, и мы договоримся с ним о встрече на следующей неделе»



Проверка ожиданий от будущего

	в этой области это будет ...	я в этой области...	у меня есть в этой области	в этой области я думаю, что еще смогу/уже не смогу...
6	по восходящей	активен	много	многому
5				
4				
3				
2				
1	по нисходящей	пассивен	никаких	ничему/ не получу
	идти/ происходить	буду	планов, желаний и ожиданий	научиться и получить новый опыт

Области
Будущего

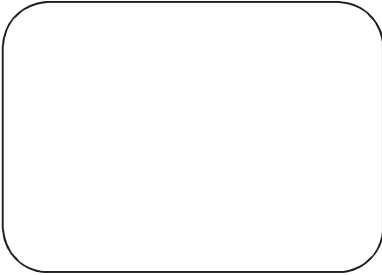
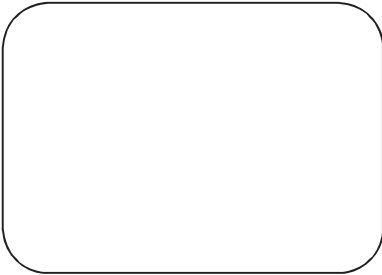
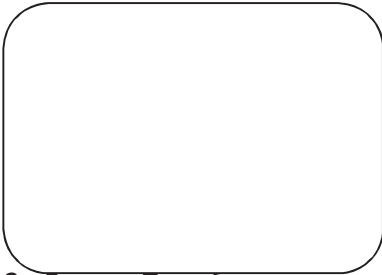
Баллы

Моя семья					
Партнерство (личные тесные отношения)					
Моя профессия					
Мое свободное время					
Моё личное развитие					
Социальные отношения					



Мои цели 1

Сформулируйте по-возможности конкретно Ваши основные области стресса, Ваши цели и их преобразование

Основные области стресса	Цели	Преобразование
		
		
		
		

Пожалуйста напишите еще раз на рабочем листе «Мои цели 2» Ваши «Преобразования» (конкретные действия на пути к целям). Затем отдайте этот лист тренеру в запечатанном конверте. Напишите на конверте свой домашний адрес. Вы получите его через 3-6 месяцев или же откроете сами в этот срок.

Критерии позитивного определения целей для преодоления стресса

Цели должны быть:

- значимы для Вас,
- малыми и достижимыми,
- конкретными и связанными с определенными действиями,
- реалистичными и быть достижимыми лично Вами,
- описывать наличие чего бы то ни было, а не его отсутствие
- ориентироваться на начало желаемого действия, а не на конечное решение проблемы
- достижение цели требует от Вас больших усилий

«Если с существующим положением дел должно быть покончено, то начните с решения одной из проблем в этом деле» (Джей Хейли)



План решения проблем

Озвучивание проблемы	Что меня перенапрягает?
Озвучивание цели	Чего я хочу?
Рассмотрение альтернатив	Что я могу сделать?
Рассмотрение последствий	Что может случиться?
Принятие решений	Как я принимаю решение?
Действия	Действуй сейчас!
Оценка	Получилось?



«Письмо из моего будущего, свободного от стресса»

Задание

Письмо должно быть написано, но не отправлено! Выберите время в будущем, например, через 5, 10, 15 или 20 лет, отчитывая от сегодняшнего дня. Возможен более короткий или более длинный временной отрезок. Но это должно быть такое время, когда Вы менее подвержены стрессу и Ваши дела идут хорошо. Поставьте на письме выбранную дату.

Представьте себе, что эти годы пролетели и Вы пишете письмо человеку, кого Вы хорошо знаете, и с кем бы охотно дружили и в будущем. Обратитесь к этому человеку в письме по имени, например, „Дорогой(имя)!“

Пока Вы пишете письмо, представьте себе, что Вы к тому времени, которым датировано письмо, ведёте здоровый образ жизни с минимальным количеством стресса по сравнению с сегодняшним днём. Если на сегодняшний день имеются проблемы, с которыми Вы должны справиться, воспринимайте это так, что Вы их уже решили или смогли изменить своё отношение к ним!

Опишите, где Вы живёте, как проводите Ваш день, чем занимаетесь, какие у Вас отношения с другими людьми, как Вы воспринимаете своё тело, что Вам приносит радость, какие надежды, желания и цели у Вас есть и какие у Вас мысли о своём прошлом и будущем.





Мои цели 2

☐

.....

.....

☐

.....

.....

☐

.....

.....

☐

.....

.....



Анализ программы курса

Курс: № Начало

1. Данные участника

Мужской пол ☐

Женский пол ☐

Возраст ☐ ☐

2. Как Вы узнали о тренинге? (можно отметить несколько ответов)

Реклама/рекламный плакат ☐

Статья в газете ☐

Знакомые ☐

Письмо ☐

Радио ☐

Психотерапевт/врач ☐

3. Что принес лично Вам этот курс? Был ли он Вам нужен? Оцените курс по 5-ти бальной шкале.

(1 = ничего, 2 = не много, 3 = в средней степени, 4 = в большей степени, 5 = да, очень)

а) Считаете ли Вы содержание курса для себя применимым на практике/в обыденной жизни?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5

б) Считаете ли Вы, что тренер доступно излагал учебный материал?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5

с) Считаете ли Вы содержание курса для себя новым и интересным?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5



Семинар №10. Моё будущее начинается уже сегодня

4. Получили ли Вы на курсе важную информацию?

(1 = ничего, 2 = не много, 3 = в средней степени, 4 = в большей степени, 5 = да, очень)

а) Получили ли Вы для себя на курсе важную информацию?

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

б) Получили ли Вы дополнительные знания к своим практическим умениям?

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

в) Получили ли Вы помощь для изменения поведения?

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

г) Вы уже начали применять полученные навыки в повседневной жизни?

Да ☐ Нет ☐

5. Насколько довольны Вы работой тренера по форме изложения содержанию курса?

(1 = ничего, 2 = не много, 3 = в средней степени, 4 = в большей степени, 5 = да, очень)

а) Считаете ли Вы, что тренер интересно преподнес содержание курса?

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

б) Считаете ли Вы, что тренер стремился ответить на индивидуальные вопросы участников группы?

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

6. Прочие/дополнительные комментарии

.....

.....

.....

.....



История – напутствие

«Доверяя себе, ты доверяешь Богу»

Когда-то в одной еврейской деревне жил старый, набожный старик, которого из-за его благочестивости все уважали.

Сельчане считали его мудрецом.

Однажды над деревней нависла угроза наводнения. Жители деревни предложили старику помощь - вынести его на своих плечах из опасной местности, чтобы спасти от наводнения. Старик отказался, со словами: «Бог меня спасет!».

Между тем вода поднялась выше, и он вынужден был взобраться на крышу своего дома. Последние спасающиеся бегством жители деревни снова предложили ему помощь - взять его в свою лодку.

Но и это предложение старик отклонил с уверенностью в том, что ему поможет Бог. Вода поднялась ещё выше.

Когда старик мог только стоять на крыше своего дома, к нему прилетел вертолет с солдатами, которые его также хотели спасти.

Несмотря на смертельную опасность, он отклонил и в этот раз предложение о помощи с тем же обоснованием, что и до этого.

Вода продолжала подниматься и унесла старика прочь от его дома. И он утонул.

Вскоре попал старик на небо и предстал перед Творцом.

Он стал рассерженно упрекать Бога за то, что помощи от Творца ждал напрасно, хотя всю жизнь преданно ему служил.

Творец спокойно возразил ему:

«Я трижды предложил тебе мою помощь – ты трижды ею пренебрег».



История – напутствие

«Жизнь – это путь»

Я иду по улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я туда падаю.
Я потерялся...
Надежды нет....
Это не моя вина.
Я целую вечность ищу, как вы-
браться из ямы.

Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я притворяюсь, что не вижу ее.
Я снова туда падаю.
Не могу поверить, что опять ока-
зался в том же месте.
Но это не моя вина.
По-прежнему очень долго не могу
выбраться.

Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я вижу, что она тут.
Я все-таки в нее падаю... это при-
вычка.
Мои глаза открыты.
Я знаю, где я.

Это МОЯ вина.
Я тут же выбираюсь отсюда.

Я иду по той же улице,
На тротуаре глубокая яма.
Я ее обхожу.

Я иду по другой улице.

*Согьял Ринпоче (1994)
Тибетская книга жизни и смерти*





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Aufl. - Göttingen: Cuvillier, 2018

© CUVILLIER VERLAG, Göttingen 2018

Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen

Telefon: 0551-54724-0

Telefax: 0551-54724-21

www.cuvillier.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus auf fotomechanischem Weg (Fotokopie, Mikrokopie) zu vervielfältigen.

1. Auflage, 2018

Gedruckt auf umweltfreundlichem, säurefreiem Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

ISBN 978-3-7369-9771-4

eISBN 978-3-7369-8771-5



