

























































































































Сумма баллов, полученная в результате сложения по всем пунктам, есть итоговый показатель «алекситимичности». Результаты могут распределиться в интервале от 26 до 130 баллов.

«Алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше.

Рекомендации психологов указывают на необходимость дополнительного обследования визитеров, по результатам тестирования оказавшимся в этой группе. В дальнейшем необходимо уделять им особое внимание и заботу.

«Неалекситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже.

**Исследование социальной адаптации:  
устойчивости к стрессу  
(Т. Холмс, Р. Раэ)**

Ученые Т. Холмс и Р. Раэ на основе многолетних исследований составили перечень наиболее часто встречающихся перемен в жизни, вызывающих стресс. Каждое указанное в этом перечне событие имеет определенную эмоциональную значимость в жизни человека, выражающуюся в баллах. С помощью этой таблицы каждый человек может выяснить степень своей сопротивляемости стрессу или, наоборот, ранимости. Для этого необходимо изучить все пункты перечня и отметить те события, которые за последние два года происходили в Вашей жизни. Если какая-то ситуация повторялась более одного раза, то соответствующее количество баллов следует умножить на данное количество раз. Далее просуммируйте все набранные Вами баллы.

Если общая сумма баллов находится в промежутке от 150 до 199 баллов, то у Вас высокая степень сопротивляемости стрессу. Если от 200 до 299 – пороговая сопротивляемость. Если Вы набрали свыше 300 баллов, то Вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку Вы близки к фазе истощения.

Смерть супруга	100
Развод	73
Разъезд супругов (без оформления развода).	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Женитьба	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение состояния здоровья члена семьи	44



Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи	39
Реорганизация на работе	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Изменение профессиональной ориентации	36
Усиление конфликтности отношений с супругом	35
Ссуда или заем на крупную покупку (дом, квартира)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
Изменение должности	29
Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение	28
Супруг бросает работу (приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение условий жизни	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек	23
Проблемы с начальством	23
Изменение часов или условий работы	20
Перемена места жительства	20

Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
Изменение социальной активности	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (телевизор, СВЧ-печь)	18
Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном.	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
Изменение привычек, связанных с питанием.	15
Отпуск	13
Рождество	12
Незначительное нарушение правопорядка	11

Данная методика хорошо иллюстрирует тот факт, что стресс есть неспецифическая, т. е. всегда одна и та же, реакция организма на воздействия окружающей среды.

## Приложение 1

### Как управлять эмоциями

#### Упражнение 1.

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как в избытке способны дезорганизовать деятельность или их проявление может поставить человека в неловкое положение, необходимо научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление, а также снимать стресс.

Итак, как можно снять эмоциональное напряжение.

**1. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, то этот комплекс упражнений можно выполнить прямо за рабочим столом.**

- Сильно, насколько можете, напрягите пальцы ног, затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки;
- Напрягите и расслабьте икры;
- Напрягите и расслабьте колени;
- Напрягите и расслабьте бедра;
- Напрягите и расслабьте живот;
- Расслабьте спину и плечи;
- Расслабьте кисти рук;
- Расслабьте предплечья;
- Расслабьте шею;
- Расслабьте мышцы лица.

Посидите спокойно несколько минут. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, вы полностью расслабились.

**2. Это упражнение тоже можно делать на рабочем месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.**

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, уходит напряжение.
- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается и превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

### **Упражнение 3.**

**Как быть, если стресс уже произошел? Как снизить стрессовое состояние?**

По данным ВЦИОМ, люди избавляются от стресса следующим образом:

- 46% - телевизор;
- 43% - музыка;
- 19% - алкоголь;
- 16% - еда;
- 15% - медикаменты;
- 12% - спорт;
- 9% - секс;
- 2% - медитация, отпуск.

*Хотелось бы предложить более действенные  
методы борьбы со стрессом:*

1. **Физическая разрядка.** Еще И. П. Павлов говорил, что нужно «страсть вогнать в мышцы». Можно совершить длительную прогулку, заняться физической работой. Иногда такая разрядка происходит у человека сама собой – он мечется по комнате, кидает вещи...
2. **Принятие ванны.** Горячая (но не обжигающая вода) растворит все ваши заботы и смочит нервное напряжение. Прежде чем забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты и выбросьте из мыслей все, что находится за ней.
3. **Уход за растениями.** Растения приносят умиротворение. Уход за ними (будь то комнатные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке) может оказать сильное успокаивающее действие. Даже когда вы просто смотрите на живые растения, на вас снисходит чувство мирного покоя.
4. **Погружение в приготовление разных блюд.** Приготовление блюд может доставлять громадное удовольствие и оказывать сильное успокаивающее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией – печите, жарьте, шинкуйте, варите, тушите.
5. **Пение песен.** Пение – это одно из самых успокаивающих занятий. Счастливый человек поет от радости. Если ему грустно, то, вероятно, он напевает что-то грустное, ведь песня – отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру.
6. **Трансцендентальная медитация.** Повторяйте про себя или вслух какой-либо звук, слово или фразу в одном и том же ритме в течение 15 – 20 минут. Звуки могут быть, к примеру, следующими: ом, аум, хамм, ммм. Примеры слов: Бог, любовь, солнце. Примеры фраз: мир на

земле, весь мир един, выше и выше, мир без конца. Звук надо синхронизировать с дыханием. Такая медитация помогает сосредоточиться и справиться с мыслями.

7. **Чтение книги.** Нужно выбрать книгу, которая вас увлечет, откинуться в кресле и погрузиться в чтение.
8. **Игра с домашними животными.** Исследования показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение. Это могут быть не обязательно четвероногие друзья. Наблюдение за аквариумными рыбками тоже приносит успокаивающий эффект.
9. **Слушание музыки.** Музыкальной терапией занимались еще врачи Древней Греции.
10. **Написание письма или дневниковые записи.** В них можно изложить причины, вызвавшие эмоциональное напряжение. Такой способ подходит для замкнутых людей, не любящих делиться с другими своими проблемами.
11. Посмотрите в потолок – когда мы смотрим вниз, мы напрягаемся, а когда вверх, расслабляемся.
12. Съешьте апельсин. Витамин С, которого в одном апельсине содержится 60 мг, понижает гормон стресса.
13. Купите что-нибудь зеленое. Японские ученые утверждают, что, смотря на зеленый цвет, наши глаза отдыхают и избавляются от стресса.
14. Говорите медленно. Психологи считают, что медленный темп разговора нормализует дыхание и сердцебиение и снимает стресс.
15. Улыбнитесь! Обычная улыбка посылает мозгу импульс, вслед за которым начинается выброс эндорфинов – гормонов удовольствия.
16. Потянитесь. Нервное напряжение накапливается в области живота, избавиться от него поможет такое упражнение – сядьте, потяните ру-

ки в стороны, дышите медленно и глубоко, пока не почувствуете расслабление.

17. Выпейте чай с медом. Чашка черного чая с ложкой меда вызывает ощущение спокойствия и умиротворенности благодаря повышению сахара в крови.

**И, наконец, может снизить тревожность юмор.**

*Предлагаем вам популярный шуточный тест на сообразительность, чтобы снизить уровень стресса.*

- 1.) Каждый месяц заканчивается на 30 или 31 число. В каком месяце есть 29 число?
- 2.) У Махаммеда было 10 овец. Все, кроме 9-й, сдохли, сколько овец осталось?
- 3.) Вы пилот самолет, который летит из Гаваны в Москву с посадкой в Париже два раза в неделю. Сколько лет пилоту?
- 4.) Может ли муж жениться на сестре своей вдовы?
- 5.) Вы входите в незнакомую темную комнату, в которой поочередно стоят керосиновая лампа, свеча и газовая лампа. Что вы зажжете вначале?
- 6.) При раскопках археологи нашли монету, датированную 3 тыс. годом до нашей эры. Возможно ли это?
- 7.) Отец и сын попали в катастрофу, отец погиб, а сын попал в больницу. Вдруг в палату вошел хирург и говорит: «Да это же мой сын!». Возможно ли это?
- 8.) Горело 10 свечей. Из них погасили 6. Сколько осталось?
- 9.) Из Санкт-Петербурга в Москву шел поезд. Навстречу ему из Москвы в Петербург вышел поезд со скоростью в два раза больше. Какой из поездов будет дальше от Москвы в момент встречи?
- 10.) Сколько девяток в ряду цифр от 1 до 100?
- 11.) На руках 10 пальцев. Сколько их на 10 руках?

12.) Профессор лег спать в 8 часов вечера и завел будильник на 9 часов утра. Сколько проспит профессор?

**Ответы:**

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1). В каждом;                             | 7). Да, хирургом была мать; |
| 2.) 9;                                    | 8). 6, остальные сгорели;   |
| 3) Столько, сколько вам;                  | 9). На одинаковом;          |
| 4.) Нет;                                  | 10). «Одна»;                |
| 5.)спичку;                                | 11). «50»;                  |
| б) нет, тогда не было денежных отношений; | 12). 1 час.                 |



## Приложение 2

### **Как справиться с эмоциональным волнением перед экзаменом (методика «ЭХО-магнит»).**

Ситуация экзамена – это всегда стресс, эмоциональная встряска для организма. Некоторые студенты нервничают до такой степени, что не в состоянии ничего вспомнить, хотя точно знают, что учили материал.

1. Уровень тревожности на экзамене можно снизить, эмоционально подготовившись к нему заранее. Нужно включить драматическую музыку, имеющую завязку, кульминацию и развязку, закрыться в комнате, чтобы вам никто не мешал, и начать переживать мысленно ситуацию завтрашнего экзамена. Причем ситуацию неуспеха. Необходимо подключить всю силу своего воображения: вы берете билет, руки у вас трясутся, ноги дрожат, в голове каша, вы ничего не знаете. То есть так вы пытаетесь выплеснуть отрицательные эмоции, преодолевая страх перед экзаменом. Эмоции перегорают, и в день экзамена голова у вас светлая, эмоций нет никаких, и знания, полученные на других предметах, иногда удачно притягиваются к вашему ответу на экзамене.

2. Методика психотерапевта Владимира Леви

Будучи школьником, В. Леви искал способы борьбы с «зубодробительным мандражом» на экзамене. Пробовал брать себя в руки, напрягать волю, «наплевать», «начихать» на все. Но ничего не помогало. И вдруг нашел способ – на самом экзамене играть в то, что это игра в экзамен! Но играть надо по-серьезному. То есть изображать некоторое волнение. Нет ничего легче, как изображать то, что есть на самом деле, да еще с таким избытком! Ведь когда сильное чувство изображаешь, оно тем самым не-

сколько ослабляется. В. Леви пишет: «Я играю на экзаменах некоего Васю Кошкина, который сдает экзамены за некоего Диму Кстонова. С Димой Вася заранее договаривается, чтобы в случае провала или недостаточно хорошей оценки он не обижается: как выйдет, так и выйдет. Поэтому волновался один Дима, а сдававший за него Вася только изображал волнение – слегка заикался; на двоих, стало быть, получилось наполовину меньше. Открытие не великое, но практически ценное. Далеко не всегда я знал материал лучше всех, но сдавать экзамен, несмотря на ужасную нервозность, вскоре научился лучше других, шпаргалками принципиально не пользовался и давал бесплатные консультации по курсу «Психология экзаменаторов». Лишь спустя много лет осознал, что этот мой Вася Кошкин был Внутренним Двойником, которого я потом изобретал великое множество для себя и для своих клиентов».

Конечно, здесь предложены лишь некоторые методики борьбы с предэкзаменационным и экзаменационным стрессом. Методики подбираются индивидуально, и у каждого человека могут быть свои способы снижения тревожности в ситуациях повышенной ответственности. А какие методы используете вы?

**Библиографический список**

1. Введение в общую психологию [Текст]: учебное пособие для вузов / Под редакцией А. В. Петровского. М.: Изд-во Академия, 1998, 496 с.
2. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность [Текст]. М.: Изд-во Просвещение, 1978, 321 с.
3. Изард, К. Эмоции человека [Текст]. М.: Изд-во Академия, 1999, 356 с.
4. Кроль, В. М. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие для техн. вузов. М.: Изд-во Высшая школа, 2004, 325 с.
5. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]: учебник для вузов. СПб.: Изд-во Питер, 2005, 583 с.
6. Романов, К .М., Гаранина, Ж. Г. Практикум по общей психологии. [Текст]: учебное пособие для вузов. М – В.: Изд-во НПО Модэк, 2002, 320 с.
7. Шеламова, Г. М. Деловая культура и психология общения [Текст]: учебное пособие для сред. проф. образования. М.: Изд-во Академия, 2004, 160 с.

Учебно-методическое издание

Людмила Александровна Киселева  
Татьяна Николаевна Помазуева

МИР ЭМОЦИЙ ЧЕЛОВЕКА И  
РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Редактор Н.П. Пашенко  
Вёрстка М.А. Кривошеина

---

Подписано в печать		
Плоская печать	Формат 60x84 1/16	Тираж 300
Печ. л. 3,72	Заказ №	

---

Уральский государственный лесотехнический университет  
620100, Екатеринбург, Сибирский тракт, 37

ГУП СО Талицкая типография  
623640. Талица, ул. Исламова, 2