

Южно-Уральский Государственный университет

Академия «Психеи»

Самоанализ, как способ борьбы со стрессом

(Психология)

Исследовательская работа

Автор: Храмова Екатерина

11 класс, МАОУ «СОШ №94

г. Челябинска»

Научный руководитель:

Жукова Наталья Юрьевна

Челябинск, 2018

Содержание

	Стр.
Ведение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты стресса и методов борьбы с ним.....	5-9
1.1. Общее представление о стрессе.....	5
1.2. Влияние эмоций на стресс.....	7
1.3. Методы борьбы со стрессом.....	8
Глава 2. Исследование эффективности самоанализа, как способа борьбы со стрессом.....	10-13
2.1. Организация исследования.....	10
2.2. Анализ результатов исследования.....	10
2.3. Обобщение результатов анализа.....	13
Заключение.....	14
Список литературы.....	15
Приложение 1.....	1
Приложение 2.....	3
Приложение 3.....	5
Приложение 4.....	6
Приложение 5.....	7

Введение

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Вряд ли найдется человек, никогда не испытывавший стресса. Особенно часто в такое состояние повергает нас быстротечное и напряженное время. Но, по-видимому, нечто подобное испытывали в экстремальных ситуациях и наши далекие предки. Иначе не объяснишь, почему древние ученые искали средства, с помощью которых человек сам себе помогал успокоиться, снять последствия стресса.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными.

Исходя из этого, мы заинтересовались данной проблемой и решили глубже изучить её и выяснить, как можно побороть такой вид аффекта, как стресс.

Объект исследования – методы борьбы со стрессом.

Предмет исследования – самоанализ, как способ борьбы со стрессом.

Цель работы – определить эффективность самоанализа в борьбе со стрессом.

Для реализации поставленной цели были решены следующие задачи:

- 1) Изучить психологическую литературу по проблеме исследования
- 2) Разработать дневник для самоанализа
- 3) Провести тестирование
- 4) Проанализировать результаты

Гипотеза нашей работы заключается в следующем – самоанализ помогает бороться со стрессом.

В нашей работе мы использовали такие методы, как анализ литературы и тестирование.

Работа имеет теоретическую ценность, т.к. расширяет мои знания о стрессе и способах борьбы с ним.

Практической значимостью исследования является то, что дневник, разработанный нами в процессе исследования, может быть использован в деятельности психологов.

Глава 1. Теоретические аспекты стресса и методов борьбы с ним.

1.1. Общее представление о стрессе.

Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов— стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса[1].

Признаком стресса может являться:

- Раздражительность и/или подавленное настроение. Причем, эти явления считаются симптомами стресса только в том случае, если возникают без каких-либо причин на это.

- Плохой сон. Даже при максимальной усталости, после тяжелого трудового дня и необходимости раннего подъема человек, находящийся в стрессе, не сможет крепко спать.

- Ухудшение самочувствия. Речь идет о постоянных головных болях не интенсивного характера, хронической усталости и нежелании вообще что-либо делать.

- Нарушение мозговой деятельности. Признаками стресса могут стать и снижение работоспособности, и нарушение концентрации внимания, и проблемы с памятью. Склероз не разовьется, да и амнезией назвать состояние нельзя, но к невозможности полноценно заниматься учебой и умственным трудом стресс может привести.

- Апатия. В стрессовом состоянии человек теряет интерес к окружающим, перестает общаться с друзьями и родственниками, старается уединиться.

- Плохое настроение. Это понятие включает в себя повышенную слезливость, жалость к себе, тоска, пессимистичный настрой, плач, переходящий в истерику [2].

Любое хроническое мышечное, эмоциональное и умственное напряжение, является длительным стрессом для тела. Как указывал Ганс Селье, предложивший

термин стресс, продолжительный стресс (дистресс) вредно действует на организм. Правильнее было бы говорить не стресс, а дистресс, потому как стресс сам по себе полезен и помогает нам преодолевать жизненные трудности. Независимо от причины и вида стресса организм реагирует на него синдромом общей адаптации.

Этот синдром состоит из 3-х фаз.

Фаза 1 называется реакцией тревоги.

Продолжается от нескольких часов до нескольких суток. Организм реагирует на острый стресс тем, что выделяет гормоны надпочечников, адреналин и повышает содержание сахара, которые мобилизуют его энергию. Происходит активация системы гипоталамус-гипофиз-надпочечник. и устраняет стресс, то организм возвращается к своему естественному гомеостатическому (сбалансированному) состоянию.

Однако если стресс продолжается, начинается фаза 2 — стадия сопротивляемости. На этой стадии организм пытается приспособиться к стрессу. Повышается устойчивость организма к внешним воздействиям. В результате повышается активность надпочечников, которые выбрасывают в кровь больше кортикостероидов, которые обладают противовоспалительным действием. Кровь от внутренних органов идёт в мышцы и кожу. Начинается активный выброс в кровеносное русло глюкозы как источника энергии.

Но процесс адаптации также поглощает энергию, которая должна быть мобилизована из запасов тела. Фаза 2 похожа на холодную войну, в которой организм пытается сдержать стрессовые агенты, так как он не может уничтожить их. Фаза 2 может продолжаться долгое время пока организм не ослабеет. При продолжающемся влиянии отрицательных воздействий наступает либо стабилизация состояния, либо стадия истощения.

Фаза 3 называется стадией истощения.

У организма больше нет сил, сдерживать стресс, и он начинает разрушаться.

Один из секретов работы со стрессами заключается в том, что просто нужно иметь достаточное количество энергии для встречи с ними, но это возможно только в том случае, когда тело относительно свободно от напряжений[3].

1.2. Влияние эмоций на стресс

Для современного человека важнейшими стрессовыми факторами являются эмоциональные. Современная жизнь во всех своих проявлениях очень часто вызывает у человека отрицательные эмоции. Мозг постоянно перевозбуждается, и напряжение накапливается.

Эмоции – субъективно переживаемое отношение человека, к различным раздражителям, фактам, событиям, проявляющееся в виде удовольствия, радости, неудовольствия, горя, страха, ужаса и т.д. Эмоциональное состояние часто сопровождается изменениями в соматической (мимика, жесты) и висцеральной (изменение частоты сердцебиения, дыхания и т.д.) сферах. Структурно-функциональной основой эмоций является так называемая лимбическая система, куда включают ряд корковых, подкорковых и стволовых структур.

Формирование эмоций подчиняется определенным закономерностям. Так, сила эмоции, ее качество и знак (положительный или отрицательный) зависят от силы и качества потребности и вероятности удовлетворения этой потребности. Кроме того, очень важную роль в эмоциональной реакции играет фактор времени, поэтому короткие и, как правило, интенсивные реакции называют аффектами, а длительные и не очень выразительные – настроениями.

Низкая вероятность удовлетворения потребности обычно ведет к возникновению отрицательных эмоций, увеличение вероятности – положительных. Из этого следует, что эмоции выполняют очень важную функцию оценки события, предмета, вообще раздражения. Кроме того, эмоции являются регуляторами поведения, так как их механизмы направлены на усиление активного состояния мозга (в случае положительных эмоций) или его ослабления (при отрицательных). И, наконец, эмоции выполняют подкрепляющую роль при образовании условных рефлексов, причем ведущее значение в этом играют положительные эмоции. Негативная оценка какого-либо воздействия на человека, его психику может вызвать общую системную реакцию организма – эмоциональный стресс (напряжение).

Эмоциональный стресс запускается стресс-факторами. К ним относятся воздействия, ситуации, которые мозг оценивает как негативные, если нет возможности от них защищаться, избавляться. Таким образом, причиной эмоционального стресса является отношение к соответствующему воздействию.

Характер реакции поэтому зависит от личностного отношения человека к ситуации, воздействию и, следовательно, от его типологических, индивидуальных особенностей, особенностей осознания социально-значимых сигналов или комплексов сигналов (конфликтные ситуации, социальная или экономическая неопределенность, ожидание чего-либо неприятного и т.п.).

Если человек выполняет тонкую работу или занимается умственным трудом, стресс эмоциональный, особенно длительный, может дезорганизовать его деятельность. Это означает, что стресс, точнее эустресс, теряет свое адаптивное значение и становится в ряде случаев даже вредным для человека, его деятельности. Поэтому эмоции становятся очень важным фактором здоровых условий жизни человека [4].

1.3. Методы борьбы со стрессом

1. Переключение внимания. Не концентрируйтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретьтесь со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом и т. д. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.

2. Физическая активность – очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопать дверьми, бить посуду и т. п. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.

3. Дыхательная гимнастика. Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.

4. Травяные сборы. Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя, отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валериана, иван-чай, пустырник, душица, ромашка, мелисса с мятой.

5. Релаксация. Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку. Можно принять ванну или пойти в парк, подышать свежим воздухом и посидеть в тени деревьев.[5]

6. Самоанализ - то изучение человеком самого себя, его внутреннего мира и это один из эффективных способов борьбы с наступающим стрессом. Не зря человек является существом разумным, индивидуумом. Приложив немного силы воли и желания любую сложную ситуацию можно разобрать не такие мелкие и маленькие части, после чего станет намного легче решить ее. И через некоторое время будет казаться, что никакой проблемы на самом деле и не было. [6]

Глава 2. Исследование эффективности самоанализа, как способа борьбы со стрессом

2.1. Организация исследования

В своём исследовании мы решили использовать такой метод, как ведение дневника, так как это достаточно удобная форма самоанализа и испытуемые смогут с лёгкостью отслеживать своё состояние в течение дня. Также мы использовали шкалу психологического стресса rsm-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Приложение 1), чтобы, проанализировав результаты, выявить наличие стресса у испытуемых и определить его уровень.

Мы составили дневник для самоанализа (Приложение 3), который для удобства оформили в виде таблицы, и предложили испытуемым вместе с этим составить свой распорядок дня (Приложение 4), чтобы в дальнейшем отследить их режим и при необходимости скорректировать.

В марте 2018 года мы провели исследование на контрольной группе. В исследовании принимало участие 6 человек одной возрастной категории. Испытуемым было предложено заполнять составленный нами дневник в течении недели. Также в первый и последний день ведения дневника заполнить анкету Лемура-Тесье-Филлиона, и повторно через 1-2 недели после окончания исследования.

После окончания исследования мы проанализировали анкеты и дневники испытуемых, выявили тех, у кого по результатам нашего исследования наблюдается стресс, и проследили динамику изменения уровня стресса (Приложение 5). Также мы провели беседы с испытуемыми после завершения исследования, чтобы узнать их мнение об этом методе борьбы со стрессом.

2.2. Анализ результатов исследования

Стоит заметить, что от испытуемых не требовалось, указание точных мест, адресов, имён и т. д.

Дневники мы анализировали по нескольким направлениям: эмоциональное состояние (эмоции, чувства и ощущения), физическое состояние (уровень физической активности и утомления и наличие болей) и события, вызвавшие те или иные сильные эмоции.

Испытуемый 1 (девушка, 17 лет, 11 класс): на протяжении всего исследования испытывала чувство радости, однако встречались дни, когда она

испытывала грусть и удивление, на третий день испытания чувствовала одиночество, а на четвёртый стыд. Нередко ощущала холод. Уровень физической активности за неделю в среднем низкий. Уровень утомления также низкий. Периодически испытывает слабые или терпимые боли в спине и внутренних органах. Спит не менее 7 часов в сутки, питается 1-2 раза в день свежими продуктами. Распорядок дня не отличается насыщенностью, но каждый день присутствуют прогулки и дневной отдых. Из наиболее «эмоциональных» событий испытуемый выделил пробный экзамен по математике, поход в кафе и встречу с большим количеством друзей. На момент начала исследования уровень стресса был средним, в последний день испытания уровень стресса стал низким, а через 2 недели после окончания исследования упал ещё в полтора раза. (Приложение 5, Испытуемый 1)

Испытуемый 2 (девушка, 17 лет, 11 класс): на протяжении испытания преобладали положительные эмоции и чувства такие, как радость и любовь, но встречались и негативные, например, страх, стыл, лень, практически каждый день ощущала то холод, то тепло и боль в спине, которую характеризовала как сильную или очень сильную (это вызвано заболеванием позвоночника). Уровень физической активности по той же причине низкий или очень низкий, уровень утомления в среднем высокий. Режим сна и питания нестабилен. Описывает свой распорядок дня, как очень насыщенный. Почти каждый день посещает ЛФК или физиотерапевта, прогулок и дневного отдыха нет. Как наиболее «эмоциональные» события выделяет посещение игры по волейболу, пробный экзамен по математике и посещения врачей. В первый день исследования уровень стресса находился на среднем уровне, но в последний день также стал низким, а после уменьшился ещё почти в 2 раза. (Приложение 5, Испытуемый 2)

Испытуемый 3 (девушка, 17 лет, 2 курс): на протяжении испытания эмоции варьируются от радости до грусти и злости, чувства – любовь, вина, одиночество, ненависть. На протяжении испытания часто ощущала холод, дискомфорт и боль в спине или головную боль, которую оценивала, как терпимую. Уровень физической активности средний, уровень утомления также средний, хотя встречаются дни с сильной усталостью. Распорядок дня достаточно однообразен, но необычен для неё, так как именно во время исследования у неё началась практика в колледже. Спит около 10 часов в сутки, питается свежими продуктами 1-2 раза в день. Ежедневно совершает прогулки на свежем воздухе. Как «эмоциональные» события выделяет как походы в кино и в кафе и занятия с

детьми на практике, так и ссоры с молодым человеком и замечания по поводу плохо выполненного домашнего задания. В начале исследования уровень стресса был низким, но приближенным к среднему, в последний день исследования возрос на несколько баллов, но через 2 недели вновь упал и стал ниже первоначального. (Приложение 5, Испытуемый 3)

Испытуемый 4 (девушка, 17 лет, 11 класс): на протяжении исследования преобладает такая эмоция, как грусть, но встречаются всплески, вызванные определёнными событиями, когда испытуемый чувствует радость, практически все дни сопровождалось чувством одиночества и даже отвращения. Наиболее частое ощущение – холод, но встречаются также тепло и дискомфорт. Уровень физической активности не ниже среднего, так как она занимается спортом. Уровень утомления средний. За время исследования испытуемый чувствовал боль в мышцах и головную боль лишь однажды. Испытуемый строго соблюдает режим тренировок и питания, но не соблюдает режим сна, из-за чего он очень нестабилен. Питается «здоровой», свежей пищей. Каждый день совершает прогулки на свежем воздухе. Как «эмоциональные» события выделяет день рождения отца, посещение мероприятия, посвящённого красоте, походы в кафе с подругами, прогулки с молодым человеком. В первый день анкета показала, что уровень стресса средний, но приближается к высокому, к концу исследования он приблизился к низкому, а через неделю после окончания испытания перешёл границу. (Приложение 5, Испытуемый 4)

Испытуемый 5 (девушка, 17 лет, 11 класс): в период исследования испытывала перепады настроения и температуры (чувствовала то тепло, то холод, временами дискомфорт, эмоции варьировались от радости до грусти и раздражения), также однажды чувствовала вину, ненависть и волнение. Уровень физической активности в основном средний, но бываю дни, когда активность падает до низкого и даже очень низкого уровня. Уровень утомления высокий. Испытывает множественные слабые или терпимые головные боли, боли в конечностях и спине. Режим дня достаточно устойчив. Спит около 7-8 часов в сутки, питается 2-3 раза в сутки. Каждый день проходит пешком примерно 8 километров, присутствует дневной отдых. Наиболее «эмоциональными» событиями считает покупку алмазной картины, покупку подарка для мамы и вождение машины. Уровень стресса по результатам трёх измерений не вышел за пределы среднего уровня, но с каждым анкетированием понижался на 4 балла. (Приложение 5, Испытуемый 5)

Испытуемый 6 (девушка, 17 лет, 11 класс): во время исследования преобладала такая эмоция, как радость, чувство любви и ощущение тепла и спокойствия, но большинство дней отмечены как дни, в которые испытуемый не испытывал ничего (нейтральные). Уровень физической активности очень изменчив – резко меняется от низкого до очень высокого, и наоборот. Уровень утомления средний, хотя есть дни с высоким уровнем. В период исследования испытуемый чувствовал слабые боли в мышцах и сильные или терпимые боли внутренних органов. Спит от 7 до 10 часов в сутки. Питается регулярно. Также регулярно занимается спортом. Не совершает ежедневные прогулки на свежем воздухе, но раз в неделю бегают кросс по лесу. Как наиболее «эмоциональные» события считает кросс, встречу с родственниками, пробный экзамен по математике, тяжёлую тренировку. Также отмечает, что неделя была стабильной и обыденной и что она ленилась, и поэтому чувствует вину. Уровень стресса за неделю уменьшился ровно в 2 раза и перешёл из среднего уровня в низкий, с тех пор остаётся стабильным. (Приложение 5, Испытуемый 6)

2.3. Обобщение результатов анализа

Исходя из результатов анализа, можно сделать вывод, что самоанализ в большинстве случаев помог испытуемым справиться со стрессом. Но также можно сделать вывод о том, что этот метод подходит не всем, так как всё же есть процент людей, которым этот метод не дал значительных результатов.

Можно предположить у испытуемых, которые уже после второго измерения значительно понизили уровень стресса, высокий уровень рефлексии, так как они наиболее продуктивно провели самоанализ, смогли самостоятельно за короткий срок осознать проблемы и недостатки своего расписания и поведения и смогли исправить своё положение. Остальные же обладают менее выраженной рефлексией, что означает, что для них будут предпочтительны иные способы борьбы со стрессом.

Стоит отметить, что эффект от исследования можно увидеть не только из анализа дневников испытуемых, но и из их рассказов. В процессе бесед, проведённых после завершения исследования, стало ясно, что половина испытуемых чувствует прогресс и осознаёт важность ведения дневников и самоанализа в целом. Они отметили, что планирую продолжать вести дневники или ежедневники, так как считают это достаточно удобной, быстрой и эффективной формой самоанализа.

Заключение

В ходе исследования стресса и самоанализа, как способа борьбы с ним, мы изучили и проанализировали литературу по данной проблеме, провели анкетирование, разработали дневники и проанализировали результаты.

Для проведения исследования мы читали психологическую литературу, изучала различные причины, типы и стадии стресса, методы борьбы с ним. Нам удалось вынести из этой литературы несколько полезных уроков и важных сведений, которые могут помочь в будущей жизни.

Исходя из результатов исследования, которое мы провели среди подростков одной возрастной категории, мы поняли, что самоанализ, а конкретнее ведение дневника, - действенный метод в борьбе со стрессом. Также нам удалось узнать, что его эффективность напрямую влияет уровень рефлексии испытуемого.

Мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу – самоанализ помогает бороться со стрессом.

Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс>
2. <http://okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie/>
3. https://samopoznanie.ru/articles/arhitektura_stressa/
4. https://медпортал.com/valeologiya_739/emotsii-emotsionalnyiy-stress.html
5. <https://practicum-group.com/blogs/stati/sposoby-borby-so-stressom/>
6. <http://21biz.ru/samoanaliz-kak-metod-borby-so-stressom/>

Приложение 1

ФИО/кодировое слово _____

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы: 1 – никогда; 2 – крайне редко; 3 – очень редко; 4 – редко; 5 – иногда; 6 – часто; 7 – очень часто; 8 – постоянно (ежедневно).

№ п/п	Утверждения	Кол-во баллов
1	Состояние напряженности и крайней взволнованности	
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	
12	Я чувствую себя уставшим человеком	
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	

№ п/п	Утверждения	Кол-во баллов
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)	
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	
25	Я чувствую напряженность	

Приложение 2



Представляем вашему вниманию дневник для самоанализа, разработанный специально для проведения данного исследования.

В процессе исследования вам будет необходимо каждый день заполнять дневник в соответствии с инструкцией, изложенной в виде таблицы.

Инструкция

Дневник

1. Заполнить поля «Дата» и «День недели»;
2. В разделе «Эмоциональное состояние» в каждом столбце отметить галочкой наиболее подходящий вам ответ. Если такого ответа нет, вписать ответ в пустые строки («Другое:…»);
3. В разделе «Физическое состояние» в каждом столбце отметить галочкой наиболее подходящий вам ответ;
4. «События, произошедшие за день»:
 - В столбце «События» записать события, которые вызвали наиболее сильные (как негативные, так и положительные) эмоции;
 - В столбце «Отношение» записать собственное отношение к данным событиям (например, описать эмоцию, которую вы испытали, или действие, которое последовало за данным событием);
5. В разделе «Заметки» **по желанию** указать то, что считаете нужным (например, мысли, опасения, тревоги, уточнение каких-то деталей дня, сны и т.д.).

Распорядок дня	<p>В данном разделе необходимо составить расписание своего дня, стараясь наиболее точно указывать время, в которое происходило то или иное действие.</p> <p>Испытуемый должен указать дату и день недели, затем в пустые строки напротив цифр (время в часах) и в промежутки между ними записать действия, которые вы выполняли, указать время, сделать небольшую заметку (<i>по желанию</i>).</p>
-----------------------	--

От испытуемого не требуется подробного изложения событий и указания точных мест, лиц и т.д.

Для наибольшей точности и эффективности исследования нужно заполнять дневник ежедневно.

Приложение 3

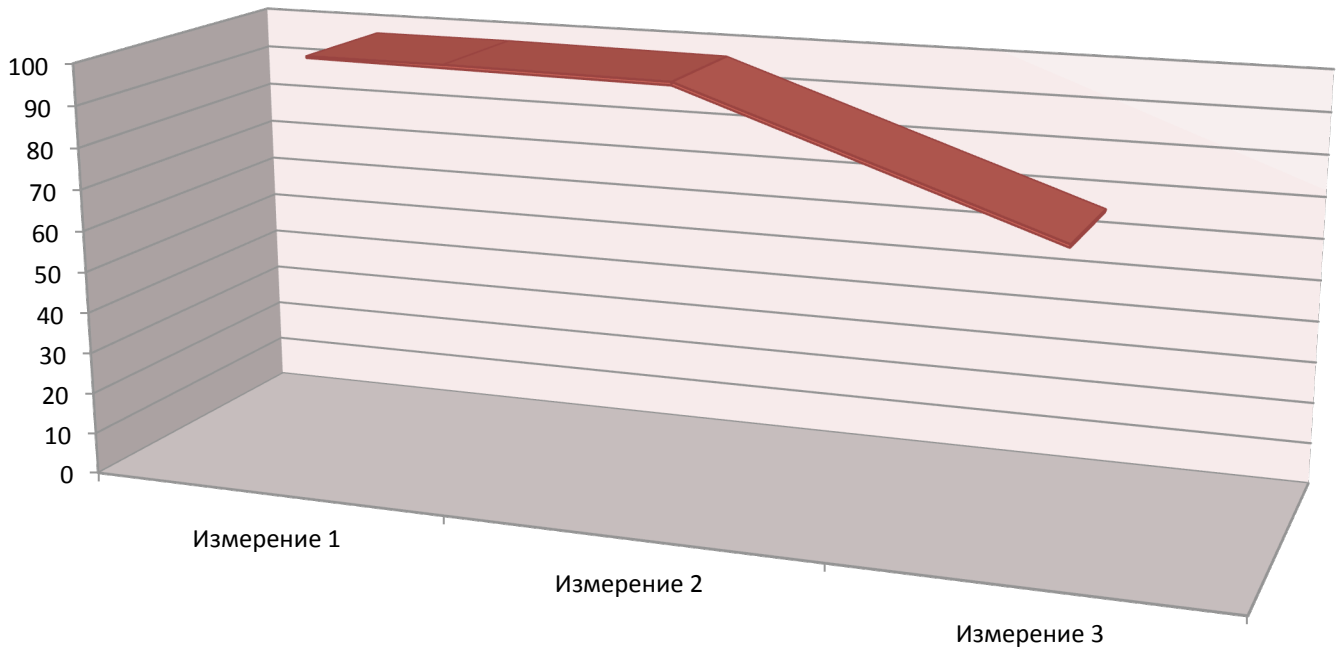
Дата	День недели			
Эмоциональное состояние	Эмоции	Чувства		Ощущения
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Радость <input type="radio"/> Грусть <input type="radio"/> Удивление <input type="radio"/> Страх <input type="radio"/> Отвращение Другое: _____ _____ _____	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Любовь <input type="radio"/> Вина <input type="radio"/> Одиночество <input type="radio"/> Стыд <input type="radio"/> Ненависть Другое: _____ _____ _____		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Боль <input type="radio"/> Тепло <input type="radio"/> Холод <input type="radio"/> Давление <input type="radio"/> Дискомфорт Другое: _____ _____ _____
Физическое состояние	Уровень физ. активности	Боли		Уровень утомления
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Очень высокий <input type="radio"/> Высокий <input type="radio"/> Средний <input type="radio"/> Низкий <input type="radio"/> Очень низкий 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Голова <input type="radio"/> Внутренние органы <input type="radio"/> Мышцы <input type="radio"/> Конечности <input type="radio"/> Спина 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Очень сильные <input type="radio"/> Сильные <input type="radio"/> Терпимые <input type="radio"/> Слабые <input type="radio"/> Нет 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Очень высокий <input type="radio"/> Высокий <input type="radio"/> Средний <input type="radio"/> Низкий <input type="radio"/> Очень низкий <input type="radio"/> Нет
События, произошедшие за день	События		Отношение	
Заметки				

Приложение 4

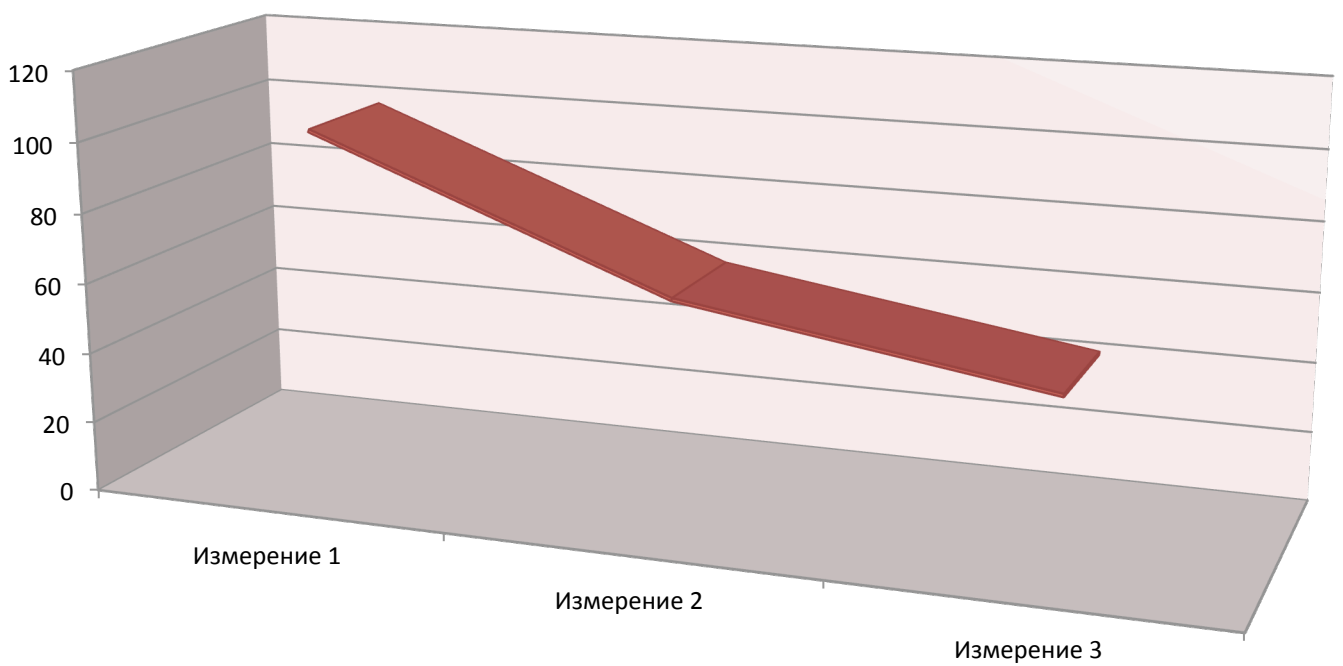
Дата		День недели	Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс
6			
8			
10			
12			
14			
16			
18			
20			
22			

Приложение 5

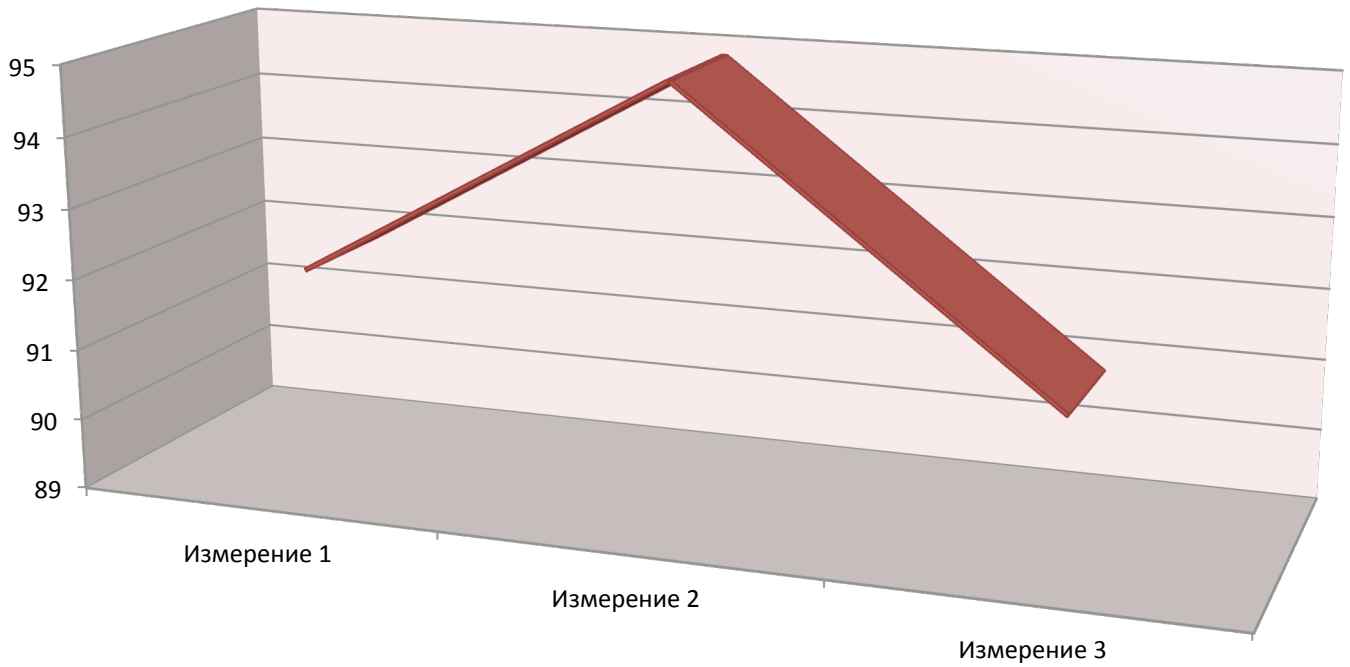
Испытуемый 1



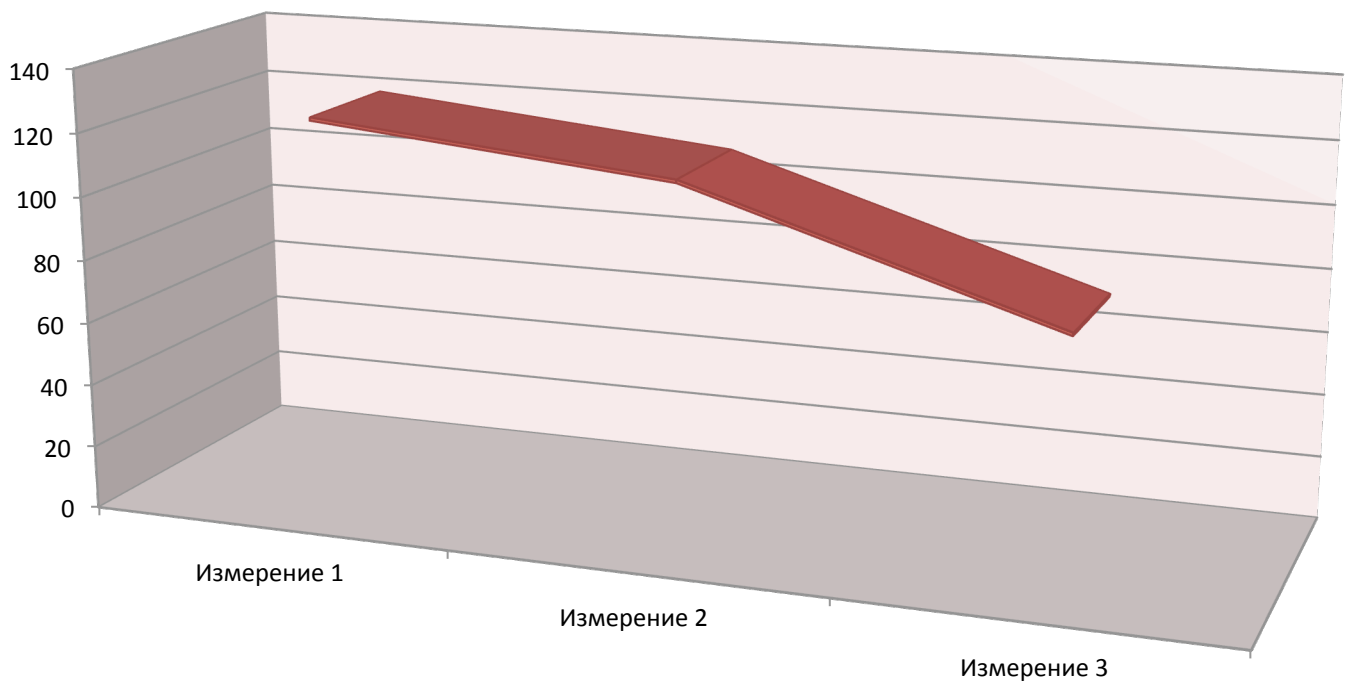
Испытуемый 2



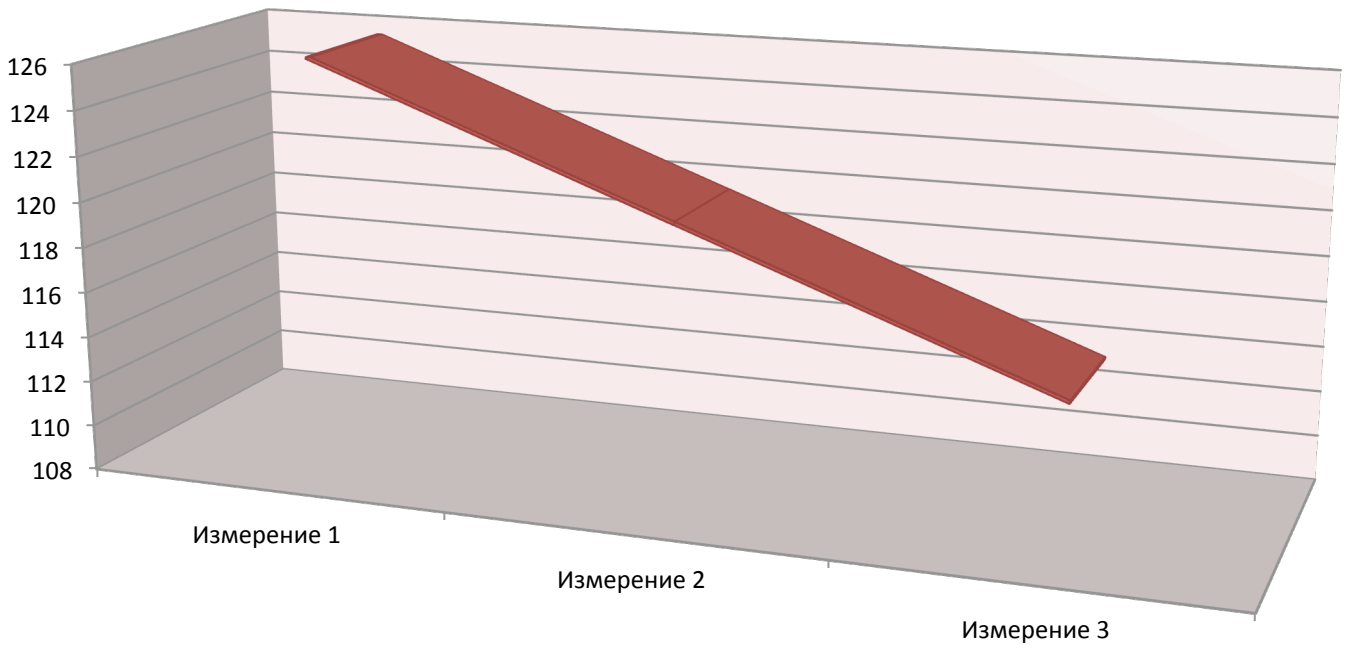
Испытуемый 3



Испытуемый 4



Испытуемый 5



Испытуемый 6

