

Психология стресса

Студент 4 курса

Ноженко А.

1. Стресс как фундаментальное проявление жизни

Психологическое понятие стресса

- Стресс - состояние чрезмерно сильного и продолжительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку; дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. (Р. С. Немов)
-
- Стресс - «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», состояние психического напряжения, обусловленного выполнением деятельности в особенно сложных условиях (Г. Селье)

Причины стресса

Физические:

- Шум
- Охлаждение
- Кровопотеря
- Травма
- Интоксикация

Влияние стресса на организм человека

Положительное

(Стресс является кратковременным: происходит стимуляция образования нервных клеток, тонизируется иммунная система)

Негативное

(Стресс является хроническим, носит долговременный характер: угнетение всех систем организма)

Признаки стрессового напряжения

Физиологические

- головные боли, а также боли в других частях тела;
- повышение или понижение артериального давления;
- расстройство пищеварения;
- мышечное напряжение и судороги конечностей;
- аллергические проявления;
- неконтролируемое повышение или потеря - веса;
- нарушения аппетита или сна;
- повышенное потоотделение.

Психологические

- приступы паники, чувство страха и ужаса, эмоциональные взрывы;
- неконтролируемая тревога и чувство беспокойства;
- усталость и нарушение сна, апатия и равнодушие;
- раздражительность и нетерпеливость;
- трудности с концентрацией внимания;
- чувство неудовлетворенности и вины;
- чувство одиночества.

2. Факторы и формы проявления стресса

Этапы развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.

Эустресс - Понятие имеет два значения -- "стресс, вызванный положительными эмоциями" и "несильный стресс, мобилизующий организм".

Дистресс - Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Первая (стадия тревоги).

В этом момент происходит мобилизация защитных сил организма. У человека учащается дыхание и пульс, поднимается кровяное давление. В психическом плане увеличивается возбуждение. Человек концентрирует все свое внимание на раздражителе. В то же время человек начинает терять самоконтроль. Он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно контролировать свое поведение.

Организм включает защитные механизмы от стресса. На этом этапе стресса человек не может находиться долго. Если организму удалось справиться со стрессом на этой стадии, то постепенно тревога утихает, стресс заканчивается. А если же не удалось, то наступает следующий этап стресса.

- ***Вторая (стадия сопротивления).***
- Этот этап наступает, если фактор стресса продолжает действовать. На этой стадии организм включает свой резервный запас сил. Все системы организма работают с максимальной нагрузкой. На этом этапе возможны два варианта развития ситуации. Или человек становится чрезмерно активным, у него повышается эффективность деятельности, происходит мобилизация сил, или же происходит резкое снижение деятельности, теряется ее эффективность, появляется пассивность и общее торможение. Поведение человека в стрессовой ситуации прежде всего зависит от его индивидуальных психических особенностей.

Третья (стадия истощения).

- Если предыдущие этапы стресса пройдены, а адаптивные силы организма недостаточно велики, наступает третий этап – стадия истощения. Она наступает при условии очень длительного воздействия фактора стресса. На этой стадии напряжения резервные силы организма исчерпываются, истощаются. Такая ситуация может привести к болезни или ухудшению общего состояния организма.

Виды стресса

- Эмоциональный стресс - эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма - разлаживаться.
- Психологический стресс - как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами. (Р. Лазарус)

Факторы стресса:

- 1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
- 2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
- 3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..

Основные симптомы

- - рассеянность,
 - повышенная возбудимость,
 - постоянная усталость,
 - потеря чувства юмора,
 - резкое увеличение количества выкуриваемых
- сигарет, с одновременно появившимся
- пристрастием к алкоголю,
 - отсутствие сна и аппетита,
 - ухудшение памяти,
 - иногда возможны, так называемые
- «психосоматические» боли в области головы,
- спины, желудка.

Последствия стресса

- Вот некоторые болезни, возникающие на фоне стресса:
 - сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, стенокардия,
 - гипертензия, гипертония;
 - неврологические заболевания: неврозы, бессонница, мигрень;
 - заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь;
 - заболевания опорно-двигательной системы: остеопороз, мышечная
 - дистрофия.
 - А так же это аллергии и бронхиальная астма.
-
- Хронический и продолжительный стресс является одним из факторов
 - риска возникновения онкологических и психических заболеваний.

ПРОФИЛАКТИКА

- Три раза в неделю совершайте прогулку или выполняйте какие-либо иные физические упражнения не менее 20 минут. Упражнения стимулируют выработку головным мозгом эндорфинов -- веществ, поднимающих настроение и уменьшающих чувство тревоги.
- Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и сахара; бросайте курить! Все перечисленные вещества и никотин запускают в организме те же реакции, что и воздействие стрессирующих факторов, а значит, могут вызывать типичные симптомы стресса -- сердцебиение, дрожь, потение ладоней, тревогу и раздражительность.
- Чтобы снять стресс, займитесь вязанием, разгадыванием кроссвордов, чтением. Хобби обеспечит короткую передышку от стрессов повседневной жизни.

3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса

Объективные методы оценки уровня стресса

- *Среди собственно физиологических методов исследования наиболее часто применяются следующие:
- регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- определение показателей артериального давления (АД);
- электрокардиография (ЭКГ);
- определение параметров функционирования дыхательной системы (частота и глубина дыхания, газовый состав выдыхаемого воздуха и т. д.).

Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе

- Основные методы оценки психомоторных реакций, применяемых при изучении психологического стресса:
- определение степени напряжения отдельных мышечных групп с помощью миограммы;
- определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений по показателю тремора (непроизвольного дрожания);
- определение скорости простой или сложной сенсомоторной реакции;
- функционирование системы терморегуляции;
- величина кожно-гальванической реакции (или сопротивлению кожи)

Субъективные методы оценки уровня стресса

- Психологические тесты (бланковые и проективные). При оценке стресса исследователи часто измеряют уровень тревожности. В психологии традиционно принято выделять два типа тревожности:
 - *1) личностную (тревожность как более или менее устойчивая черта личности);
 - 2) ситуативную (тревожность как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию).

Прогноз уровня стресса

- **Методы:**

- использование идентичных стрессоров (например, изучение психологических
- и вегетативных реакций студента на одном экзамене дает возможность
- прогнозировать характер и уровень переживаемого им стресса на другом);
- 2) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях
- (воздействие сильных зрительных, звуковых и тактильных раздражителей);
- 3) мысленное моделирование стрессорных ситуаций (в частности, с помощью метода
- нейролингвистического программирования);
- 4) прогнозы на основе психологических тестов и опросников;
- 5) математические модели (простой, множественной регрессии и пр.);
- 6) создание с помощью различных устройств модельной стрессорной ситуации,
- которая по своим параметрам была бы достаточно близка к ситуации

Прогноз уровня стресса

- В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов приводят в своей книге ряд стрессоров,
- которые используются в спортивной и военной психологии для проверки
- стрессоустойчивости человека:
- соревновательная обстановка выполнения заданий и создание повышенной
- мотивации к победе;
- неожиданные сильные воздействия (громкие звуки, световые вспышки,
- холодные прикосновения, электрокожные раздражения);
- показ психотравмирующих картинок или кадров из фильмов;
- выполнение действий, оказывающих реальное стрессогенное воздействие (прыжки с парашютом, «обкатка танками», «окуривание» газами в противогазах, обстрел из закрепленного на станке пулемета);
- установка на неотвратимость болевого воздействия (наказание электрическим током в случае ошибки при выполнении теста) и т. д.

4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях

*Концепции стресса, который суммировал – s.
Levine и N. Scotch:*

- 1. Концепция стресса использовалась широким кругом специалистов в интересах различных дисциплин, таких, как социология, психология, медицина, инженерия, что нашло отражение, естественно, в различиях взглядов на проблему.
- 2. В области общественных наук стрессу первоначально большее внимание уделяли клинически ориентированные исследователи, чем ученые, более ориентированные на методологически и количественно четкие представления и склонные определять эту проблему в ясных рабочих терминах.
- 3. Само слово «стресс» указывает на его возможно различное применение. Оно может быть отнесено к действию каких-то стимулов (стрессоров) или к переживанию индивидом эмоционального состояния.

Р. Лазарус сформулировал два основных положения

- Во-первых, терминологическую путаницу и противоречия в определении понятия «стресс» можно будет устранить, если при анализе психологического стресса учитывать не только внешние наблюдаемые стрессовые стимулы и реакции, но и некоторые, связанные со стрессом, психологические процессы – например, процесс оценки угрозы.
- Во-вторых, стрессовая реакция может быть понята только с учетом защитных процессов, порождаемых угрозой, – физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности, ее ролью в стремлении субъекта справиться с этой угрозой.

Явлению эмоционального стресса следует различать (А.В. Вальдман, М. М. Козловская и О.С. Медведев):

- а) комплекс непосредственных психологических реакций, который в общей форме можно определить как процесс восприятия и переработки личностно значимой для данного индивида информации, содержащейся в сигнале (воздействии, ситуации) и субъективно воспринимаемой как эмоционально-негативная (сигнал «угроза», состояние дискомфорта, осознание конфликта и т. д.);
- б) процесс психологической адаптации к эмоционально-негативному субъективному состоянию;
- в) состояние психической дезадаптации, обусловленной эмоциональными для данной личности сигналами, вследствие нарушения функциональных возможностей системы психической дезадаптации, что ведет к нарушению регуляции поведенческой активности субъекта.

Проблема соотношения информационных и энергетических процессов

- Во-первых, на уровне целого организма, в аспекте уравнивания его с окружающей средой как соотношение информационных сигналов внешнего мира и деятельности, как обеспечение принципа активности и самовыражения живой системы.
- Во-вторых, на уровне самого носителя нейродинамических систем применительно к мозговой ткани

Психологический стресс по Р. Лазарусу

- Это состояние – в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору

Р. Лазарус предложил различать три типа стрессовых оценок

- Первый тип – травмирующая потеря, утрата кого-либо или чего-либо, что имеет большое личное значение (смерть, длительная разлука, потеря работы, утрата здоровья и т. п.).
- Второй тип – оценка угрозы, когда ситуация требует от человека больших купирующих способностей, чем он имеет.
- Третий тип – оценка сложности задачи (проблемы), ее ответственности и потенциальной рискованности ситуации.

Эмоции

- 1. Эмоции – это первичный предупреждающий сигнал, имеющий отношение к простейшему биологическому выживанию. Память фиксирует эмоциональные впечатления о событиях совместно с их деталями, которые актуализируются при возникновении подобных событий.
- 2. Эмоции регулируют поведение путем воздействия на функцию внимания. Эмоциональное оценивание ситуации переориентирует фокус внимания на то, что представляет наибольшую важность с точки зрения потенциальной опасности, угрозы.
- 3. Эмоции могут являться процессом решения когнитивной задачи и переориентировать его на выполнение задачи, определяемой новыми требованиями. Сильное эмоциональное воздействие может также затруднять переход к решению очередной практической задачи или осложнять сосредоточение внимания на текущем когнитивном процессе.
- 4. Эмоции могут выступать побуждающим фактором. Приятные или неприятные эмоции могут определять стремление человека к поведению, связанному с порождением, повторением подобных эмоций или с их избеганием, предупреждением. И те, и другие эмоции могут стимулировать поведение, направленное на контроль, предупреждение, устранение или уменьшение внутреннего напряжения.

5. Адаптивные и неадаптивные копинг стратегии

- Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:
- планирование решения проблемы,
- конфронтационный копинг
- принятие ответственности
- самоконтроль
- положительная переоценка
- поиск социальной поддержки
- дистанцирование
- бегство-избегание

Виды копинг-стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. психологических ситуациях.

Стратегии поведенческого копинга, среди которых:

- адаптивные: активное преодоление, альтруизм;
- частично адаптивные: поиск социальной поддержки, отвлечение;
- неадаптивные: изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности.

● Карвер на основе теории Лазуруса провел исследование и предложил эти виды копинга расширить и создать методiku для выявления копинг-стратегии. Он выделил 12 типов копинга:

1. Активный копинг.
2. Подавление конкурирующей деятельности.
3. Планирование.
4. Самообладание.
5. Использование социальной поддержки.
6. Позитивный настрой.
7. Религия.
8. Принятие.
9. Отказ. Вы отказываетесь поверить в то, что случилось.
10. Поведенческий выход.
11. Использование юмора.
12. Самоотвлечение

● **Расширенная классификация копинга:**

По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

1. «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «принятие» – признание реальности ситуации.

- Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

- «поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;

- «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;

- «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

- *Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приемы преодоления как:*

- «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
- «отрицание» – отрицание стрессового события;
- «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
- «поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.

ресурсов стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

Синонимичные понятия — эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стрессрезистентность.

Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационноволевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям.

Ресурсы человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности — средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией

Традиционными показателями стрессоустойчивости человека на социально психологическом уровне являются:

- Сохранение способности к социальной адаптации.
- Сохранение значимых межличностных связей.
- Обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей.
- Сохранение трудоспособности и качества выполняемой деятельности.
- Сохранение здоровья.

Компоненты стрессоустойчивости:

- способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стрессорного воздействия;
- способность контролировать эмоции, развитые волевые качества личности (способность действовать в направлении поставленных целей и задач, мобилизовать психику в экстремально-ситуативных обстоятельствах), владение навыками саморегуляции;
- способность выдерживать более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение (эмоциональное, волевое, физическое);
- способность выдерживать пиковые нагрузки в экстремальных условиях;
- активность в преобразовании стрессовой ситуации;
- опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления;
- гибкость адаптационных процессов в ответ на разновременные появляющиеся и исчезающие стрессоры и их сложные сочетания;
- способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов;

Личностным ресурсам преодоления стресса относятся следующие:

- активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- сила Я концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность;
- активная жизненная установка — чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоциональноволевые качества;
- физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

Информационные и инструментальные ресурсы:

- способность контролировать ситуацию (степень ее воздействия на человека оценивается адекватно);
- умения, инструментальные технологии для достижения желаемых целей (мастерство, компетентность, технологии освоения новых знаний и навыков);
- готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и стрессогенной ситуации, активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стрессситуации;
- способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации;
- материальные ресурсы: высокий уровень материального дохода и материальных условий (позволяющие восстанавливать первичные физиологические потребности), безопасность жизни, стабильность оплаты труда, хорошие гигиенические факторы труда и жизнедеятельности

психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов

- Психокоррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Специфические черты психокоррекционного процесса:

- • ориентирован на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, а также на людей, просто желающих изменить свою жизнь
- • ориентирован на сильные стороны личности
- • ориентирован на настоящее и будущее клиента

Виды психокоррекции (ПК):

- **1. По содержанию:**
- • ПК познавательной сферы
- • ПК личности
- • ПК аффективно-волевой сферы
- • ПК поведенческих аспектов
- • ПК межличностных отношений
- • ПК внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);
- • ПК детско-родительских отношений.

- **2. По форме работы с клиентом:**
- • индивидуальная
- • групповая:
- в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
- в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;

- 3. По наличию программ:

- • программированная
- • импровизированная

- 4. По продолжительности:

- • сверхкороткая (сверхбыструю)
- • короткая (быструю)
- • длительная
- • сверхдлительная

По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию:

- общую
- частную
- специальную

Основные принципы составления психокоррекционных программ:

- 1. принцип системности
- 2. принцип единства коррекции и диагностики
- 3. принцип приоритетности коррекции каузального типа
- 4. деятельностный принцип коррекции
- 5. принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента
- 6. принцип комплексности

- 7. принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе

- 8. принцип опоры на разные уровни организации психических процессов
- 9. принцип программированного обучения

- 10. принцип возрастания сложности

- 11. принцип учета объема и степени разнообразия материала

- 12. принцип учета эмоциональной сложности материала

Четыре основных блока психокоррекционного комплекса:

- 1. Диагностический.
- 2. Установочный.
- 3. Коррекционный.
- 4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий.

Основные требования к составлению психокоррекционной программы:

- четко формулировать цели коррекционной работы
- определить круг задач, которые конкретизируют цели коррекционной работы
- выбрать стратегию и тактику проведения коррекционной работы
- четко определить формы работы (индивидуальная, групповая или смешанная) с клиентом
- определить частоту необходимых встреч
- определить длительность каждого коррекционного занятия
- разработать коррекционную программу и определить содержание коррекционных занятий
- планировать формы участия других лиц в работе (при работе с семьей - подключение родственников, значимых взрослых и т.д.)
- реализовать коррекционную программу (необходимо предусмотреть контроль динамики хода коррекционной работы, возможности внесения дополнений и изменений в программу)
- подготовить необходимые материалы и оборудование

Классификация методов и техник профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса:

1. Физические методы уменьшения стресса
2. Биохимические методы снятия стресса
3. Физиологические методы регуляции стресса
4. Психологические методы уменьшения стресса

Основные направления в преодолении психологического стресса:

- 1. Техники саморегуляции
- 2. Метод биологической обратной связи
- 3. Рациональная психотерапия
- 4. Диссоциирование от стресса
- 5. Использование позитивных образов (визуализация)
- 6. Нейролингвистическое программирование

8.Метод Ключ Хасая Алиева

- Метод Ключ Хасая Алиева служит для саморегуляции человека; управления стрессом, улучшения здоровья, ускорения любого обучения, развития желаемых качеств, навыков и творческих способностей
- Метод Ключ отличается от мировых аналогов легкостью освоения и эффективностью в экстремальных условиях (помогает в сложных ситуациях сохранять ясность головы и действовать уверенно), не зависит от внушаемости (так как при обучении, если не подходит один прием, подбирают другой), снимает нервные зажимы, повышает устойчивость к стрессу, ускоряет реабилитацию и достижение других различных целей.

- Метод "Ключ" Хасая Алиева упражнения включают в себя несколько комплексов приёмов. Первые помогают для раскрепощения, снятия блоков, зажатости. Вторые служат инструментом для вызывания особого состояния – «режима саморегуляции», релаксации, абсолютного покоя, нирваны. С помощью этого возможно управление своим психо-физиологическим состоянием, преодоление внутренних барьеров. Восстановление, лечение, исцеление от недугов посредством включения аптеки организма, снятие стресса и, конечно, рост творческого потенциала, подключение к решаемым проблемам ресурсов организма, психики!
- Ключ Алиева упражнения для саморегуляции или идеорефлекторные приёмы - это движения или другая реакция организма, возникающая автоматически в ответ на её образное представление.

- Идеорефлекторные приёмы синхронизируют психические и физиологические процессы, то есть создают связь между умом и телом. Поэтому снимается стресс и открывается "Режим саморегуляции" в котором человек может управлять ранее недоступными функциями. Например, снимать психологические барьеры, управлять своими мотивациями, включать резервы, которые ранее непрогнозируемо включались только в чрезвычайных ситуациях. Метод "Ключ" синхронизирующие упражнения нужно делать без мышечных механических усилий - волевой командой, силой мысли.

В классическом варианте они получили названия:

- 1. "Расхождение рук"
- 2. "Схождение рук"
- 3. "Левитация рук/ полет"
- 4. "Автоколебания тела" ("езда в поезде, укачивание ребенка")
- 5. "Движения головой" (медленное вращение по кругу)

Выполнение этой программы:

- метод ключ 5 упражнений предваряет Ключевой стресс-тест, который служит для определения состояния зажатости/раскрепощения. Это «Индикатор Успешности». Если человек скован, погружен в навязчивые мысли, страхи, находится в плену стресса - его руки "не пойдут", тем более "не полетят". Особенно если ученик осваивает методику самостоятельно без участия мастера или его дипломированных учеников-специалистов, - можно не добиться желаемого эффекта сразу и подумать, что метод ключ не действует.

Синхрогимнастика по методу «Ключ»

- Суть метода ключ - выявить наиболее комфортные и приятные упражнения, с помощью которых возможно достигнуть максимального раскрепощения. После чего вернуться к идео-рефлекторным движениям Синхрогимнастике - и достичь особого состояния. Базовых приемов в классическом варианте насчитывает метод Ключ 5 упражнений:
 - "Хлёт",
 - "Лыжник",
 - "Шалтай-болтай" (крутиться),
 - "Вис вперед - назад" (разгибаться и нагибаться),
 - "Легкий танец" (особое упражнение).
- Есть много дополнительных упражнений для индивидуального подбора путем перебора по принципу Ключа. Их можно заменять своими любимыми, но под руководством специалиста.

На фоне управляемых идеомоторных движений, и вызываемого ими гармонизирующего состояния саморегуляции, можно как ставить себе различные цели, так и решать различные проблемы, например, размышляя об этом, что приближает их достижение.

Во первых, с помощью управляемых идеомоторных движений можно быстро:

- 1). проверить себя на "зажатость"
- 2). тестировать "зажатость" у других
- 3). определять у себя (и других) степень внушаемости
- 4). снимать у себя (и у других) стресс
- 5). включать у себя (и у других) психическую релаксацию для реабилитации и реализации желаемых волевых установок
- 6). обучаться (или обучать других) навыкам саморегуляции (способности получать в нужный для себя момент уже без приемов желаемые изменения состояния, например, для повышения устойчивости к стрессу, реабилитации, мобилизации).
- 7). проводить диагностику