

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2021, №2, Том 6 / 2021, No 2, Vol 6 <https://wcj.world/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ221.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Костенко Е.М., Огнев С.А. Практический инструментарий психологической работы с профессиональным стрессом // Мировые цивилизации, 2021 №2, <https://wcj.world/PDF/08PSMZ221.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kostenko E.M., Ognev S.A. (2021). Practical tools for psychological work with professional stress. *World civilizations*, [online] 2(6). Available at: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ221.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.07

ГРНТИ 15.81.29

Костенко Екатерина Михайловна

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия
Магистрант 2 курса кафедры «Психологии»,
направление подготовки 37.04.01 «Психология труда, инженерная психология»
E-mail: kostenkoem@list.ru

Огнев Сергей Анатольевич

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия
Профессор кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: seranog@bk.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=960857

Практический инструментарий психологической работы с профессиональным стрессом

Аннотация. В статье представлен теоретико-практический обзор психологических средств профилактики стресса, необходимого для качественной работы (профессиональной деятельности) специалистов. Т. к. стрессом называют состояние повышенного напряжения организма, защитной реакцией на различные неблагоприятные факторы нехарактерные для размеренного образа жизни человека, профилактика стрессовых состояний представляет собой динамичное воздействие на эмоциональную, мотивационную, волевою, поведенческую составляющие человека, направленное на снижение негативных воздействий внешних стресс-факторов, что в совокупности обеспечит предупреждение дистрессовых состояний. Для исключения профессионального выгорания, нормализации рабочего ритма, развития благоприятного самочувствия большое значение имеют психологические средства профилактики стресса. В ходе нашего предварительного теоретического исследования мы выяснили, что к основным практическим методам управления стрессами относят: аутогенную тренировку (аутотренинг), медитацию, методику глубокого медленного дыхания, метод мышечной релаксации, самогипноз, майндфулнесс (секулярная медитация), арт-терапию (творческие составляющие).

Ключевые слова: конфликты; методика; психологическая работа (диагностика; профилактика; коррекция); профессиональная деятельность; стресс; стрессор; эмоциональное напряжение

*Не следует бояться стресса. Стрессом
нужно управлять. Управляемый стресс
несет в себе вкус жизни*

Г. Селье

Ритм жизни в современных условиях зачастую становится фактором появления и развития стресса, как в обыденной, так и в профессиональной деятельности людей. Нервное перенапряжение, непрекращающиеся дедлайны, переизбыток эмоций провоцируют формирование стресса независимо от внутренней устойчивости человека. Стресс как напряжение нарушает гомеостаз организма, является неспецифической реакцией на физическое или психологическое воздействие. К основным симптомам стресса относят гнев, озлобленность, бессонницу, пассивность, вялость, недовольство окружающим миром. Страхи, конфликты, раздражение тем, что жизнь идет не по плану, неудовлетворенность самореализации и нехватка средств существования – являются для людей мощными стрессорами, в профессиональной деятельности в том числе.

Однако, определенные стрессовые ситуации необходимы человеку, так как они могут способствовать дальнейшим благоприятным изменениям в личной жизни, карьере, увлечениям. Это связано с выбросом во время стресса в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые оказывают содействие на решение жизненных задач.

Негативные последствия стресса приводят к истощению организма, усиленному растрачиванию энергии. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням [2]. Также при сильном, длительном (затяжном) и частом стрессе, развивается ряд патологических изменений, выражающихся в различных заболеваниях психической, нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной и других системах. Организм истощается, слабеет, теряет способность решать или выходить из стрессовой ситуации.

Таким образом, выделяют два основных вида стресса – эустресс (положительный, мобилизующий стресс) и дистресс (отрицательный, разрушающий стресс).

Причиной стресса является факт, что каждый человек по-разному реагирует на происходящие вокруг него события, в частности негативные, и обладает разной степенью восприимчивости и эмоциональности [5].

Лечение стресса должно быть индивидуальным, но есть некоторые практические рекомендации, общие для всех видов стресса. Гораздо легче избавиться от стресса, когда он проходит стадию тревоги. Здесь человек может справиться самостоятельно. На рисунке 1 по двум направлениями работы со стрессом обозначены основные методы и средства профилактики стресса [7].

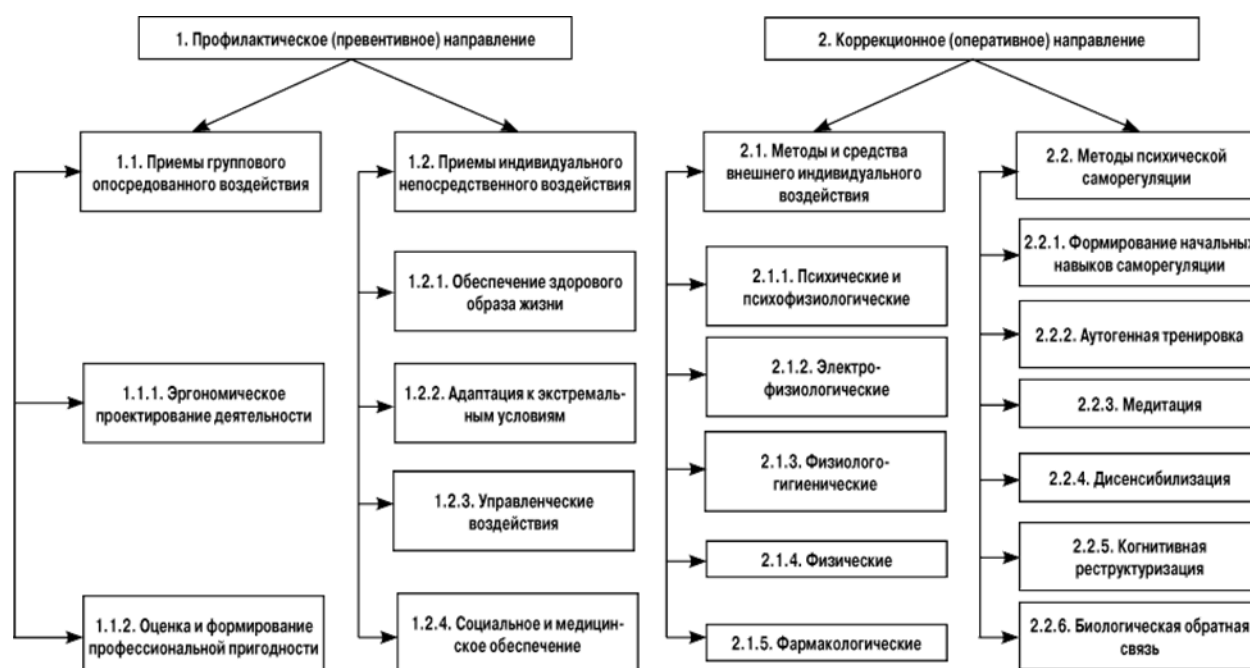


Рисунок 1. Классификация методов и средств профилактики стресса

Мы уже выяснили, что профессиональный стресс представляет собой эмоциональное напряжение, сопутствующее профессиональной деятельности, и что ни один человек не застрахован от этого вида стресса (помимо эмоционального, физиологического, психологического, психологи обособленно выделяют также и посттравматический стресс) [4]. В группу риска профессионального, так сказать, бизнес-стресса попадают акционеры, собственники предприятий, управленцы, а также рядовые сотрудники. В современных исследованиях отмечается, что профессиональный стресс, который возникает у одного из работников, может постепенно охватить и весь персонал.

В результате в коллективе нарастает напряженность, учащаются конфликты, снижается продуктивность труда, повышается текучесть кадров, у работников падает мотивация к труду, появляется критика в адрес руководства. Все это негативно отражается на работе предприятия. Поэтому руководство должно быть заинтересовано в профилактике стресса у своих работников и коррекции их психоэмоционального состояния [6].

Основными коллективными средствами профилактики стресса на предприятиях являются следующие: информирование работников организации о признаках и последствиях стресса; проведение тренингов, как для рабочих, так и для руководящего состава, где персонал обучают умению избегать стрессовых ситуаций, нахождению оптимальных решений, приемам управления стрессом.

Для диагностики психических состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной, профессиональной адаптации и регуляции поведения применяются определенные методики по выявлению уровня напряжения сотрудников организации. К таким методикам чаще всего относят:

1. «Опросник FPI» (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел) – личностный опросник создан преимущественно для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, MMPI, EPI и др. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов. Опросник FPI содержит 12 шкал: невротичность; спонтанная агрессивность; депрессивность; раздражительность; общительность; уравновешенность; реактивная

агрессивность; застенчивость; открытость; экстраверсия – интроверсия; эмоциональная лабильность; маскулинизм – феминизм.

2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин и П.А. Ковалев).
3. Метод психотерапии Френсин Шапиро десенсибилизация и переработка движением глаз – для диагностики и лечения посттравматических стрессовых расстройств.
4. Личностная и групповая методика Ш. Шварца, направленная на изучение ценностных ориентаций.

Исходя из теоретического анализа литературных источников по изучаемой проблеме, к психологическим средствам профилактики стресса в профессиональной деятельности можно отнести определенные и широко распространённые методы оптимизации внутреннего состояния человека. На самом деле для нормализации рабочего, физического и психологического состояния человека применяются методы профилактики стресса, которые довольно просты и не требуют существенных нагрузок [8]. Вот некоторые из них:

1. Здоровый полноценный сон. Он должен длиться не менее семи часов. Перед сном помещение необходимо проветрить.
2. Регулярные занятия спортом также помогают организму успокоиться. Если организм не привык к спорту, начать можно с легкой зарядки утром.
3. В конце тяжелого рабочего дня после нервного перенапряжения желательно принять теплую расслабляющую ванну. Для максимального расслабления можно включить классическую музыку.
4. Обучение дыхательным техникам может помочь тем, у кого работа связана с постоянным напряжением. Основы медитации помогут быстро расслабиться и нормализовать свое психическое состояние.
5. Ароматерапия предполагает использование эфирных масел, трав, чему поможет аромалампа.
6. Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, а также придерживаться правильного сбалансированного питания.
7. Для того, чтобы снизить тревожность, можно принимать успокоительные травяные чаи, делать массаж или посещать физиотерапевтические процедуры, по необходимости – пройти курс приёма седативных лекарственных средств.

Стресс, как правило, бывает связан с определенными глубинными конфликтами или нарушениями развития, а может являться следствием естественного процесса возрастного перехода к более взрослой жизни. Важен подбор метода, который бы действовал быстро, был эффективным и не оказывал существенного психического и организационного вмешательства в дальнейшее развитие личности. Также в профессиональной деятельности, когда необходимо оперативно отреагировать на ситуацию, привести себя в тонус и справиться со стрессором метод аутогенной тренировки может стать помощником.

Среди основных методов и техник, которые используются в ходе аутогенной тренировки можно выделить волевые приемы:

1. Самоприказ (распоряжение самому себе), широко используется для мобилизации воли, самообладание в экстремальных условиях, преодоления страха в тяжелых жизненных

ситуациях. Формулы самоприказа играют роль пускового механизма по проявления волевых действий для достижения цели.

Правила овладения выработкой волевых качеств:

- а) только тот преодолеет любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самомобилизоваться;
- б) не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание – будь инициативным, действий по собственному почину;
- в) не забывай решительно и твердо приказывать себе тогда, когда необходимо преодолеть лень, усталость, жажду, робость, страх, плохое настроение;
- г) необходимо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и, прежде всего, недостатки своего характера и особенности темперамента;
- д) сильным является тот, кто имеет власть над собой, кто умеет управлять собой.

2. «Лобовая атака» (антистрессовый штурм) с помощью специально подобранных словесных формул, произнесенных с чувством гнева. Формируется активное отношение к психотравмирующему фактору – источнику дистресса. Прием используется при страхах и навязчивых мыслях, для преодоления вредных привычек.

3. Условно-рефлекторное угашение, как правило, используется для преодоления страха, мнительности и навязчивых состояний. Вариантами этого приёма можно отметить:

- а) образное воспроизведение ситуации, которая вызывает беспокойство или тревогу, и как только она появится, властно, указующим тоном произнести: «Стоп!», «Остановись!» или «Спокойно».
- б) многократное повторение в течение дня слова, которое характеризует явление (состояние), что вызывает страх или навязчивую мысль (к примеру, перед начальством – «это провал», перед соревнованием – «это проигрыш» и т. д.).

4. Тренировочное задание – средство укрепления воли, основанное, как и физическом закаливании организма, на принципе увеличения нагрузок и систематического выполнения определенных процедур или задач. Его используют для способствования угасанию условно-рефлекторных реакций, например, для отлучения от курения – с каждым днем уменьшают количество выкуренных сигарет. Например, спортсмены обращаются к нему после неудачного выступления в случае возникновения неуверенности или чувство страха, постепенно увеличивая интенсивность занятий и отмечая положительным эмоциональным подкреплением даже незначительные успехи, которые были достигнуты.

5. Самобичевание с установкой на преодоление трудностей – прием с мобилизующим эффектом, который может быть использован в случае снижения жизненного тонуса, уровня работоспособности, в состоянии растерянности и тому подобное. Нужно отрывисто произносить следующие формулы: «Быть неорганизованным (несобранным, неподготовленным и т. п.) – стыдно, унижительно. Я преодолею, я смогу, смогу, добьюсь, добьюсь!» [5].

Могут использоваться также приемы, основанные на использовании воображения – психического процесса создания новых мысленных образов, представлений, ситуаций на основе предыдущего опыта:

- а) Самовнушение для саморегуляции эмоционального состояния в стрессовых ситуациях предусматривает использование трех основных формул для

устранения и преодоления стрессовых ситуаций, которые наиболее часто встречаются:

1-я формула – в случае возникновения тревоги перед руководящим составом: «Спокойно, спокойно, все будет хорошо», «Я спокоен, уверен», «Волнением не поможешь, только навредишь».

2-я формула – для мобилизации резервных возможностей организма в период спада настроения, снижение активности, тогда, когда все валится из рук: «Вперед! Не останавливаться и не сдаваться!».

3-я формула – в случае возникновения подавленного состояния – антидепрессивное самовнушение.

- б) Моделирование будущего (мечтательность) – многократное проигрывание модели желаемого поведения в стрессогенной ситуации на основе пережитого ранее стрессового состояния, репетиция в мыслях, адаптация к будущим событиям, что снижает актуальность психотравмирующего фактора. Например, при опасении выступления перед аудиторией, лучше провести психологическое тренировки: несколько раз вслух прочитать доклад перед зеркалом или перед членами семьи, настраивая себя на спокойствие и уверенность.
- в) Примерка положительного имиджа – образа человека, обладающего качествами, которые желательно видеть в себе [10].

Часто используются и мнемонические приемы (мнемоника – искусство запоминания), которые улучшают психоэмоциональное состояние путем целенаправленной активизации памяти, то есть психического процесса сохранения и последующего воспроизведения прошлого опыта. С их помощью воспроизводятся в памяти события, ситуации и воспоминания, которые вызывают положительные эмоции, оптимистические настройки.

Такие приемы делятся на определенные группы в зависимости от степени преобладания той или иной сенсорной системы:

- а) эмоционально-зрительные (изображение близких и дорогих людей, кумиров);
- б) эмоционально-слуховые (при плохом настроении рекомендуется слушать музыкальные произведения, которые настраивают на оптимистичную волну);
- в) эмоционально-моторные (танцевальная терапия, аэробика, ритмическая гимнастика, фитнес и т. д.);
- г) эмоционально-сенсорные (ароматерапия – вдыхание запаха любимого аромата) [12].

Также возможно использование приемов, в основе которых находятся процессы внимания (переключение внимания, отключение внимания и т. д.) – психический процесс направления психической деятельности на выборочное целенаправленное восприятие определенных предметов или объектов:

- а) психогенный способ – переключение внимания на объекты внешнего мира, вызывают положительные эмоции (облака, цветы, море, лес и т. п.);
- б) физиогенный способ – использование четок, эспандеров, кручение колпачка шариковой ручкой, жевание жевательной резинки (если это не раздражает окружающих), иглорефлексотерапия [5].

Эмоциональные приемы – хобби: общение с животными, культивация и выращивание растений, коллекционирование, рисование, фотография и т. д., чтение книг той тематики,

которая интересует, ознакомление с произведениями искусства, которые созвучны вкусу («стресс созвучности», когда находят созвучные мысли и чувства, «заводное настроение» и бодрящий заряд образов, который является противоположным характеру человека с тревожно-мнительным настроением, неуверенным в себе).

Приемы эмоциональной разрядки:

- а) «излить» свои переживания собеседнику или оппоненту в письме, временные самоотчеты о переживаниях, которые появляются в период действия психотравмирующей ситуации, путем ведения постоянного дневника, а также обращение в психологические службы доверия.
- б) эмоционально-действенное (игровое) регулирование психотравмирующих переживаний – путем плача («Если глаза не плачут, то плачет сердце»), игро- и арт-терапии с воспроизведением ситуаций, которые вызывают страхи, участия в работе кружка художественной самодеятельности [10].

Подытоживая, представляется возможным отметить, что, что стресс – явление достаточно сложное в своем понимании, ведь он связан со многими факторами. Существует большое количество современных методов для преодоления стресса. Выбор методов зависит от позиции психолога, специфики пациента, его возрастных особенностей и т. д. Но нам хотелось бы отметить, что именно метод аутогенной тренировки признан и является одним из самых эффективных для преодоления стресса в профессиональной деятельности. Ведь он позволяет быстро и эффективно снять эмоциональное напряжение и поддерживать эмоциональное равновесие в течение длительного периода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вассерман Л.И., Исаева Е.Р., Новожилова М.Ю., Щелкова О.Ю. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «Опасных» профессий). // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2008. №4. С. 364–372.
2. Гонина О.О. Психология. Учебное пособие. – М.: КноРус, 2019. – 320 с.
3. Кулжабаева Л.С., Шаихов Р.О. Психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности // Наука и образование сегодня. 2018. №5 (28). С. 107–108.
4. Либин А.В. Дифференциальная психология. Учебник. – М.: Юрайт, 2020. – 442 с.
5. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003. – 162 с.
6. Огнев С.А., Кривуленко Е.Е. Влияние акцентуаций характера сотрудников организаций сферы обслуживания на стрессоустойчивость их личности в трудовой деятельности. Сборник Россия и мир: развитие цивилизаций. Уроки прошлого, угрозы будущего: Материалы X международной научно-практической конференции (16–17 апреля 2020 г.): В 2-х ч. Ч. 2. – М.: Издательский дом ИМЦ, 2020, С. 242–246.
7. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
8. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса; под ред. Крепса Е.М. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
10. Стресс: Тонкости, хитрости и секреты. Серия книг «Ваше здоровье». М.: Бук – пресс, 2006. – 384 с.
11. Фьоре, Нейл. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы / Нейл Фьоре. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 208 с.
12. Шишков В. Выше стресса! Школа саморегуляции. Аутотренинг. Медитация. Биоэнергетика. Йога. Гипноз. М.: ИТД «Скифия», 2019. – 396 с.

Kostenko Ekaterina Mikhailovna

Institute of world civilizations, Moscow, Russia
E-mail: kostenkoem@list.ru

Ognev Sergey Anatolyevich

Institute of world civilizations, Moscow, Russia
E-mail: seranog@bk.ru

РИИЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=960857

Practical tools for psychological work with professional stress

Abstract. The article presents a brief overview, analysis of psychological means of preventing stress in the professional activity of people. Stress is called a state of increased tension in the body, a protective reaction to various unfavorable factors that are not typical for a person's measured lifestyle. Prevention of stressful conditions is a dynamic effect on the emotional, motivational, volitional, behavioral components of a person, on reducing the negative effects of external stress factors, the purpose of which is to prevent stressful conditions. To eliminate professional burnout, normalize the working rhythm, and feel good, psychological means of preventing stress are of great importance. The main practical methods of stress management include autogenous training (auto-training), meditation, deep slow breathing technique, muscle relaxation method, self-hypnosis, mindfulness (secular meditation), art therapy (creative components).

Keywords: conflicts; methodology; stress; stressor; tension; prevention; professional activity; auto-training

REFERENCES

1. Vasserman L.I., Isaeva E.R., Novozhilova M.Yu., Shchelkova O.Yu. Psikhologicheskie mekhanizmy sovladaniya so stressom professional'noy deyatelnosti (na modeli lits «Opasnykh» professiy). // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya. 2008. №4. S. 364–372.
2. Gonina O.O. Psikhologiya. Uchebnoe posobie. – M.: KnoRus, 2019. – 320 s.
3. Kulzhabaeva L.S., Shaikhov R.O. Psikhologicheskie sredstva profilaktiki stressa v professional'noy deyatelnosti // Nauka i obrazovanie segodnya. 2018. №5 (28). S. 107–108.
4. Libin A.V. Differentsial'naya psikhologiya. Uchebник. – M.: Yurayt, 2020. – 442 s.
5. Nabiullina R.R., Tukhtarova I.V. Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom (opredelenie, struktura, funktsii, vidy, psikhoterapevticheskaya korrektsiya). Uchebnoe posobie. Kazan', 2003. – 162 s.
6. Ognev S.A., Krivulenko E.E. Vliyaniye aktsentuatsiy kharaktera sotrudnikov organizatsiy sfery obsluzhivaniya na stressoustoychivost' ikh lichnosti v trudovoy deyatelnosti. Sbornik Rossiya i mir: razvitiye tsivilizatsiy. Uroki proshlogo, ugrozy budushchego: Materialy X mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (16–17 aprelya 2020 g.): V 2-kh ch. CH. 2. – M.: Izdatel'skiy dom IMTS, 2020, S. 242–246.
7. Psikhologiya stressa i metody ego profilaktiki: uchebno-metodicheskoe posobie / Avt.-sost. – st. prep. V.R. Bil'danova, dots. G.K. Biserova, dots. G.R. Shagivaleeva. – Elabuga: Izdatel'stvo EI KFU, 2015. – 142 s.

8. Psikhodiagnostika stressa: praktikum / sost. R.V. Kupriyanov, Yu.M. Kuz'mina; M-vo obraz. i nauki RF, Kazan. gos. tekhnol. un-t. – Kazan': KNITU, 2012. – 212 s.
9. Sel'e G. Stress bez distressa; pod red. Krepsa E.M. – M.: Progress, 1979. – 124 s.
10. Stress: Tonkosti, khitrosti i sekrety. Seriya knig «Vashe zdorov'e». M.: Buk – press, 2006. – 384 s.
11. F'ore, Neyl. Psikhologiya lichnoy ehffektivnosti. Kak pobedit' stress, sokhranyat' kontsentratsiyu i poluchat' udovol'stvie ot raboty / Neyl F'ore. – M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2015. – 208 c.
12. Shishkov V. Vyshe stressa! Shkola samoregulyatsii. Autotrening. Meditatsiya. Bioehnergetika. Yoga. Gipnoz. M.: ITD «Skifiya», 2019. – 396 s.