

## РАСКИН ВАДИМ НАУМОВИЧ

к.пс.н., доцент кафедры прикладной социальной психологии

Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

### ТРЕНИНГ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

**АННОТАЦИЯ:** В статье описывается логика построения тренинга стрессоустойчивого поведения. Основные понятия тренинга иллюстрируются схемами с краткими пояснениями, которые могут служить в качестве раздаточного материала для участников тренинга.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** стресс, стресс-факторы, стрессовые реакции, стрессоустойчивость, стрессоустойчивое поведение.

Для успешной деятельности и социальному работнику, и психологу, кроме специальных знаний, высокого социального интеллекта и коммуникативной компетентности нужно обладать стрессоустойчивостью по отношению к коммуникативным перегрузкам (интенсивность общения, постоянное нахождение в зоне социального и психологического неблагополучия, трудные клиенты). Эти стороны деятельности профессиональных коммуникаторов должны прорабатываться в процессе их профессиональной подготовки как в теоретическом, так и, что особенно важно, в практическом плане. Наиболее эффективной формой практической отработки профессионально значимых коммуникативных умений является социально-психологический тренинг.

Цель настоящей статьи – показать логику построения тренинга «стрессоустойчивое поведение» в форме схем и алгоритмов с краткими пояснениями в качестве раздаточного материала для участников тренинга и соответствующие этой логике этапы работы.

Работа над стрессоустойчивостью предполагает соединение двух жанров групповой психокоррекционной работы – поведенческой и личностно-ориентированной.

Логика построения тренинга такова.

1. Краткая теоретическая справка о психологическом стрессе.

2. Стress-факторы (осознание и идентификация событий, ситуаций, личностных качеств, запускающих стрессовые состояния).

3. Стressовые реакции (осознание и инвентаризация участниками группы своих поведенческих реакций в психологически напряженных ситуациях).

4. Проработка своего поведения в психологичес-

ки напряженных ситуациях (ответ на оскорбление, ответ на критику, высказывание критики и т.п.) в ролевых проигрываниях, моделирующих эти ситуации, с включением элементов групповой психокоррекционной работы (например, основанной на позитивном подходе Н. Пезешкиана [5] или краткосрочной терапии, фокусированной на решении [1; 9]).

Психологический стресс (краткая теоретическая справка)

Термин «стресс» (англ. stress — давление, напряжение) заимствован из техники, где он означает внешнюю силу, приложенную к объекту и вызывающую его напряженность, т.е. изменение структуры.

Ганс Селье [7] ввел термин «стресс» в физиологию для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Теория стресса, предложенная Селье, может быть обобщена в четырех положениях [3]:

1) все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания внутреннего равновесия (гомеостазиса);

2) стрессоры – сильные внешние раздражители – нарушают это равновесие, на что организм реагирует неспецифической (независимой от вида стрессора) защитно-приспособительной реакцией;

3) развитие стресса и приспособление к нему проходит три стадии:

- тревога (при появлении стрессора);
- сопротивление (продолжающемуся действию стрессора);
- истощение;

4) организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей, их истощение может привести к потере здоровья, к быстрому старению.

На психологическом уровне стрессом часто называют любое психологическое (эмоциональное) напряжение, излишне расширяя этим объем

понятия «стресс». Мы будем понимать под психологическим напряжением неспецифическую реакцию человека, обусловленную его индивидуальными личностными особенностями, в ответ на воздействие сложной для него ситуации. Психологическим стрессом будем называть высокую степень психологического напряжения, оказывающую сильное отрицательное влияние на деятельность человека и его отношения с окружающими.

Стрессовая ситуация и поведение в ней человека характеризуются следующими особенностями:

- преобладающими стресс-факторами являются психологические факторы, главным образом профессиональные и семейные, среди которых важнейшее место занимают деструктивные, конфликтные взаимоотношения;
- фактор не является стрессогенным сам по себе, таковым он становится в оценке его конкретным человеком;
- возможные реакции человека на стрессовую ситуацию можно разделить на три группы:
  - сознательное овладение ситуацией, преобразование ее (coping-поведение),

- импульсивная, ухудшающая отношения с другими и не разрешающая ситуацию разрядка негативных эмоций,
- уход из ситуации, защита (по большей части неосознанная) от негативных чувств, связанных с ней.

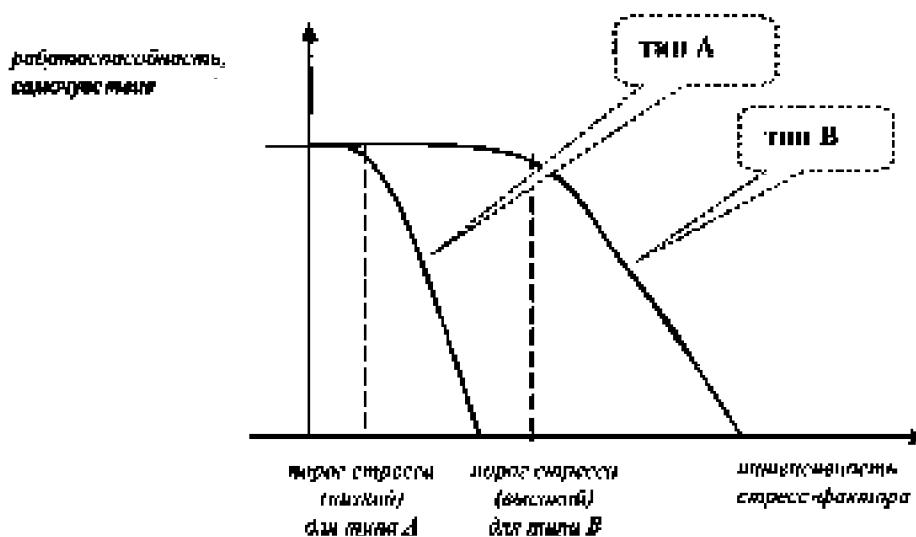
### Стресс-факторы.

В качестве стресс-факторов могут выступать как факторы ситуации **S**, так и неадекватные по отношению к ситуации, непродуктивные личностные установки **P**. Большинство стрессовых чувств, эмоций **F** можно свести в две группы — вариации страха и гнева разного уровня интенсивности:

страх — тревожность, беспокойство, чувство вины, самоедство, страх конкретных событий, чувство беспомощности, безысходности;

гнев — раздражительность, обида, зависть, злость, месть, ненависть.

По характеру индивидуальных реакций людей на стрессовые факторы выделяют два психологических типа (рис. 2) [4; 6].



*Рис. 2. Два типа реакций на стресс-фактор*

Тип А (коронарный) – большая уязвимость перед стресс-фактором, низкий порог стресса; показатели работоспособности и самочувствия снижаются уже при объективно небольших интенсивностях стресс-фактора (например, при незначительном уменьшении знаков внимания со стороны партнера, при незначительном замечании со стороны коллеги по работе);

– характеризуется: склонностью к конкуренции, борьбе, высоким уровнем притязаний, стрем-

лением всегда быть на высоте, завышенными требованиями, нетерпеливостью по отношению к окружающим.

Тип В – меньше подвержен влиянию стресс-факторов, высокий порог стресса;

– характеризуется: склонностью к компромиссу, склонностью адаптироваться к ситуации, а не «плыть против течения», способностью спокойно отнестись к проигрышу, терпеливостью по отношению к другим.

### Стрессоры и потребности

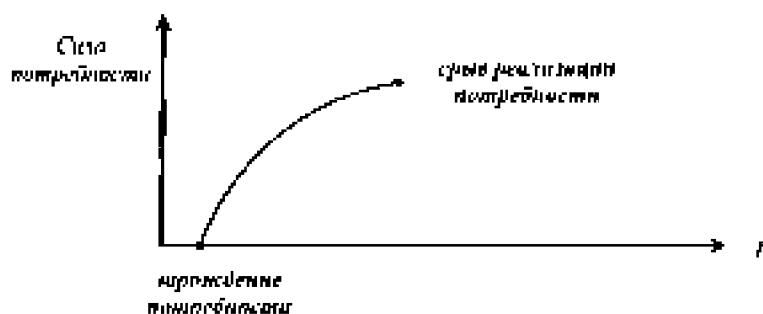
В каждой ситуации человек реализует, сознает он или нет, ту или иную потребность (намерение,

желание). При благоприятных условиях потребность реализуется, насыщаясь и растворяясь, что можно проиллюстрировать следующей схемой:

*Рис. 3. Здоровое функционирование организма: цикл «зарождения-насыщения-растворения» потребности*

Стресс-факторы вносят сбой, срывают благоприятный цикл «зарождения-насыщения-растворения»

потребности, оставляя в психике человека «осколки» из нереализованных намерений, планов, желаний:



*Рис. 4. Невротическое функционирование организма: срыв цикла «зарождения-насыщения-растворения» потребности*

Стрессогенным является не само по себе событие (ситуация, личностная особенность), а связанное с ним препятствие для реализации человеком значимой для него потребности, утрата какой-либо жизненной позиции: например, недовольство начальника для одного человека может означать возможную потерю статуса, для другого — психологической безопасности, для третьего — самоуважения и т.д. Возможно, что эта ситуация будет угрожать удовлетворению сразу нескольких потребностей.

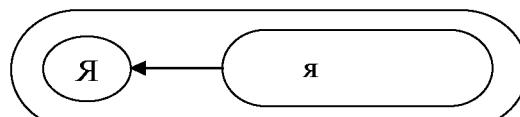
Для выявления и дальнейшей проработки потребностей, фрустрируемых соответствующими стресс-факторами, участникам может быть предложена (в зависимости от задач и предпочтений ведущего) та или иная классификация потребностей, в частности:

- классификация А. Маслоу — потребности физиологические, безопасности, привязанности, уважения, самоактуализации;

- классификация К. Алдерфера — потребности роста, взаимосвязей, существования;
- классификация Мак-Клеланда — потребности власти, достижений, привязанности.

### Поведение в стрессовой ситуации

Негативные эмоции, вызванные стрессором, повышают вероятность импульсивных, автоматических реакций, деструктивных ответов на ситуацию. Человек становится объектом, управляемым своими эмоциями.

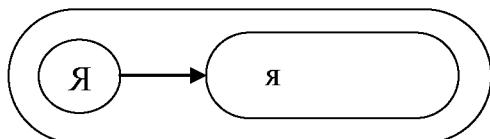


В этом случае человек действует в рамках своего драйверного автоматизированного поведения (driver — шофер, водитель; не Я — хозяин своего поведения, а драйвер ведет меня). Выбора ответной реакции на ситуацию как такового

нет: человек не выбирает реакцию, за него это делает драйвер, драйверная эмоция. При этом список наиболее частых деструктивных реакций может быть следующим:

- агрессия,
- неоправданные уступки,
- уход из ситуации,
- обесценивание ситуации,
- регрессия (обида, жалость к себе),
- зацикливание на негативных чувствах.

При конструктивной реакции на стрессор человек выходит из драйверного состояния, его поведение становится обдуманным, учитывающим всестороннюю информацию, не подверженным негативному влиянию эмоций.



Человек становится субъектом, конструктивно влияющим на ситуацию, проясняющим ее и свои взаимоотношения с людьми, в нее вовлеченными.

Анализ поведенческих реакций участников удобно проводить с опорой на понятия, введенные Э.Берном в транзактном анализе: Родительское, Взрослое, Детское это-состояния [2; 8].

В берновской модели структуры личности состояния Родитель и Дитя часто являются источником импульсивного неконструктивного ответа на стрессор, цель которого состоит в том, чтобы наказать, напугать, овиноватить, разжалобить оппонента или поскорее выйти из ситуации. При этом Родитель осуществляет проверку ситуации «на соответствие нормам» и при их нарушении реагирует агрессивной критикой, замечанием, оценкой, запретом; Дитя проверяет ситуацию «на обидность» и реагирует протестом, оправданием, обидой, «надутыми губками», уходом, «хлопаньем дверью».

Взрослый чаще всего старается дать конструктивный ответ на ситуацию, всесторонне учитывая имеющуюся информацию, по возможности улучшающий ситуацию и взаимоотношения с вовлеченными в нее людьми.

В тренинге работа с поведенческими реакциями ведется в двух направлениях: с одной стороны, через осознание участниками своего неконструктивного поведения, коммуникативных дефицитов, с другой — через отработку в режиме «здесь и теперь» конструктивных навыков. Предложенные в настоящей статье схемы позволяют проводить эту работу осознанно и целенаправленно.

1. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия. — СПб., 1996. – 139 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. — Л., 1992. – 400 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. — М., 2000. – 286 с.
4. Ньюстром Д., Дэвис К. Организационное поведение. — СПб., 2000. – 439 с.
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. — М., 1993. – 332 с.
6. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. — СПб., 1998. – 160 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979. – 96 с.
8. Стоарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. — СПб., 1996. – 331 с.
9. Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. СПб., 1997. – 63 с.

