

## Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа: проблемы внедрения в систему профессиональной деятельности

**Розенова Марина Ивановна**

доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры научных основ  
экстремальной психологии МГППУ



# ПРОБЛЕМНЫЙ КОНТЕКСТ

Рассматриваемая проблема находится в фарватере еще более общей проблемы сохранения профессионального здоровья специалистов, в том числе экстремального профиля и помогающих профессий.

**Профессиональное здоровье** в настоящее время, рассматривается как комплексная социально-экономическая, медицинская и психологическая проблема.

Наиболее известные изыскания в данной области фиксированы проблематикой *профессионального стресса* (и его структурной феноменологией ,

в вариантах *стрессов деятельности* (физиологического, предметно-деятельного и информационного) и

*стрессов отношений* (деловых и личных).

## ДИНАМИКА ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АНТИСТРЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ

Первоначально и охотнее, эти проблемы рассматривались в отношении **профессий, с выраженным фактором экстремальности**, недостаточной безопасности, высокой «цены ошибки», и «психологической цены» решения профессиональных задач: летчиков, авиадиспетчеров, военных, спасателей, пожарных, сотрудников внутренних дел.

Довольно быстро эти вопросы перешли в поле профессий **социально-экономического типа**: учителя, медики, руководители, госслужащие.

В этих профессиях **предъявляются высокие требования к личности**: высокий уровень социальной ответственности, способность выдерживать моральное и нервно-психическое напряжение, а так же специфические отношения с другими людьми.

# ПОНЯТИЙНЫЙ АРСЕНАЛ

В настоящее время, в операционально-понятийном арсенале специалистов по проблеме стресса, присутствует широчайший спектр *терминологических обозначений*:

**-в отношении последствий стресса –**

невроты, генерализованное тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, профессиональный стресс, синдром сиротства, болезни пострадавших в экстремальной ситуации, от военного стресса и иных бедствий и др.

**-в отношении генезиса и управлением стрессами –**

«менеджмент здоровья» (*health management*),  
 «профессиональное здоровье»,  
 «стресс-менеджмент» (*stress management*)).

*Новые термины и данные, не отменяют, что механизмы развития стресса и реагирования на него, остаются теми же !*

# ИМЕНА и ДОСТИЖЕНИЯ

Термин «**Профессиональное здоровье**» начал употребляться в зарубежных исследованиях с **конца 1980-х – начала 1990-х годов**. Первенство его употребления приписывается нескольким авторам:

- Джорджу Эверли-младшему (George Everly Jr., 1986)** - интегрировал проблемы гигиены труда с психологическими подходами, и определил профессиональное здоровье, как свойство организма *сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы обеспечения профессиональной надежности и работоспособности* «во всех условиях» профессиональной деятельности (Barling, J. A., 2010) [1, 4];
- Джонатан С. Рэймонду (Jonathan S Raymond, 1990)** – предложившему считать основной целью изучения психологии профессионального здоровья негативное влияние стресса на организм людей и разработку способов борьбы со стрессом.

В «поле» изучения профессионального здоровья выделяется проблема **профессионального стресса** (Стресс и профессиональный стресс феноменологически-функционально не различаются, за исключением контекста и специфически выделяемых в профессиональной деятельности стрессоров и факторов развития стресс-реагирования (Г. Селье, М. Смит, С. Линд, С. Касл. К. Купер, Ф. Дэйв, М. О'Драйсколл и другие



# ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И КОНЦЕПЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

**В.А. Пономаренко, 1996**, занимавшиеся проблемами летной деятельности и сохранения здоровья пилотов, расширил данное понятие, включив **психологические и социальные аспекты**: Профессиональное здоровье есть *«процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни»*

Наиболее известные Работы о трудовом и профессиональном стрессе:

Пономаренко В.,

Разумов А.,

Пискунов М.

В конце 1990-х была предложена **концепция «личностного адапционного потенциала»** (**А.Г. Маклаков, 1996**), направленная на выявление и анализ условий успешной адаптации в деятельности, сохранения здоровья и работоспособности, в том числе, в сложных и/или экстремальных условиях



# СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

В парадигме системного подхода были определены **базовые структурные компоненты профессионального здоровья:**

- функциональные состояния** (физический, клинический и психический статус работника),
- профессиональные качества** (психофизиологические, психологические и личностные потенциалы устойчивости в сохранении внутреннего и внешнего баланса), и
- критериально-оценочный показатель в виде «профессиональной работоспособности»** - функционального состояния организма и личности, которые обеспечивают максимально возможную эффективность и результативность деятельности «с учетом ее психологической и физиологической стоимости»

# СТРЕССЫ, связанные с профессиональной деятельностью

В стрессе, связанном с трудовой деятельностью, выделяют некоторые разновидности: *рабочий стресс* (связанный с нарушением условий труда и рабочего места), *организационный* (определяется негативным действием организации на самочувствие, привычки и образ жизни человека), и собственно *профессиональный* (результат полифакторного воздействия работы и условий, в которых она осуществляется)

**Стресс Деятельности** рассматривается нами в вариантах:

- физиологического** (задаваемого условиями деятельности (например, долгим сидением, или наличием излучения, резких перемен в среде (как у водолазов),
- предметно-деятельного** (связанного с осуществлением реальных практических трудовых действий с объектами среды),
- информационного** (связанного с необходимостью принятия решений в условиях недостатка или противоречивости информации, работой с большими объемами информации (особенно в ситуации ограничения времени на ее обработку), или столкновением со сложной и/или непривычной информацией).

**Стресс Отношений** (эмоциональный по своей природе) - в вариантах:

- стресса **производственных отношений** (с руководством и с коллегами),
- стресса **личных отношений** (внутрисемейных - условно **внутренних**, и с другими людьми (друзьями, единомышленниками, соседями или сторонними лицами) - условно **внешних**).



# Факторы профессионального стресса



## Восприимчивость человека к стрессам в профессиональной деятельности и на работе

определяется:

личностной устойчивостью

опытом преодоления жизненных трудностей,

общим жизненным фоном (возрастными, ценностно-смысловыми, социальными, семейными обстоятельствами и т.п.).

**Роль семейного фактора** в развитии профессионального стресса **не однозначна**.

В обыденном сознании распространено мнение о безусловной позитивности наличия семьи («крепкого тыла»), как защиты от трудовых неприятностей.

Однако исследования, показали, что, работники среднего и высшего управленческого звена крупных компаний, имеющие высокий уровень статусного и финансового благополучия и характеризующие свои семьи как «высоко поддерживающие», имеют наибольшую выраженность заболеваний, связанных со стрессом. По данным Сьюзан У. Кобаса и Марк К. Пьюсетти, *семьи могут оказывать работникам не обязательно конструктивную поддержку, для преодоления стрессов на работе*: например, если производственная ситуация требует дисциплины и отдачи, семья может стимулировать проявление обид на коллег или руководство, жалость к себе, перекладывание ответственности и вины на других и т.п..

Повышенная ответственность человека перед семьей (желание максимально угодить и обеспечить близких), выступают дополнительным стрессором, обостряя ценность достижения статусно-финансовой успешности.



# НЕКОТОРАЯ ФАКТОЛОГИЯ о профессиональном стрессе

**Женщины в большей мере** (до 40 и 60 %) подвержены развитию профессионального стресса.

Норвежское исследование показало, что более высокий уровень выгорания у женщин является **результатом конфликтов** на рабочем месте, в то время как **у мужчин** оно связано с **рабочей нагрузкой**.

Наиболее резко **выражено и часто встречается выгорание у представителей социномических профессий**.

у людей, занятых в сфере «коммуникативных профессий» **нетрудоспособность почти в половине случаев связана со стрессом** (Mearns, J., & Cain, J. E. Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies // Anxiety, Stress & Coping. 2003. №16(1). pp. 71-82).

Первоначальные представления о том, что профессиональное выгорание более свойственно для поздних периодов в карьере, корректируются новыми данными: **у молодых специалистов (например, врачей) риск выгорания почти вдвое выше по сравнению со старшими коллегами**, а **проявление выгорания может происходить уже на этапе обучения**, что связано со стрессами возрастающих требований к подготовке специалистов (Neuro-endocrine correlates of burnout / J. Verhaeghe [et al.] // Tijdschr Psychiatry. 2012. Vol. 54. № 6. P. 517—526).



# Последствия профессионального стресса у медиков

## фактология исследований

В отношении медиков была выявлена связь профессиональных стрессов и выгорания с качеством реализуемой ими медицинской помощи:

в ходе мета-анализа исследований, с суммарным участием 42473 врачей из 47 регионов мира (включая Францию, Австралию, Германию, Тайвань, Корею, США.), было установлено что врачи, «нагруженные» профессиональным стрессом и выгоранием, *в два раза чаще нарушают (пренебрегают) безопасностью пациентов и оказывают некорректную помощь, и в 3 раза чаще получают низкие оценки обратной связи от пациентов.*

Это, в свою очередь, повышает риски эмоционального истощения и снижения продуктивности деятельности.

В современных исследованиях фиксируется феномен «*синдрома вторичной жертвы*» (second victim syndrome — SVS) - груза *переживаний в связи с плохими результатами деятельности.*

Для некоторых профессий (например, педагогического и медицинского профиля) это приобретает особую актуальность, в силу того, что общество и профессиональные сообщества нетерпимы к ошибке профессионала (даже не по его вине, по причине неэффективности Системы)

Возникает «порочный круг»: *стресс и выгорание порождают ошибки в деятельности, которые усиливают исходный стресс, что ведет к значительному снижению результативности работы.*

# Подходы к внедрению антистресс-технологий

Выделены подходы к *внедрению антистресс-технологий*:

- посредством организации условий профессиональной среды*;
- обучения и подготовки специалистов*;
- коррекции состояний и последствий стресса*; интеграцией личностных свойств и образа жизни (овладение стресс-менеджментом и управлением здоровьем).

Предложена *трехуровневая инструментальная концепция применения методов работы со стрессами* на уровнях:

- стратегического самоопределения*,
- распределения ресурсов*, и
- снятия физиологического дискомфорта*.

Внедрение программ повышения сопротивляемости стрессу у летчиков, военных, медицинских работников и педагогов показали, что **стрессоустойчивость** является ключевой характеристикой противостояния профессиональному стрессу.

Она полидетерминирована индивидуальностью, обучением опытом, статусом, НО (!) и **должна рассматриваться как универсальная жизненно-профессиональная компетенция, поддающаяся развитию.**



## Организационно - «ВСТРОЕННЫЕ АНТИСТРЕСС -ТЕХНОЛОГИИ»

**один из вариантов внедрения антистресс-технологий**, посредством **организации профессиональной среды и условий труда** (чтобы сотрудники и работники могли осуществлять отдых и разрядку внутри Организации: сходить в спортзал, сауну и т.п.)

К этому типу технологий *относится организация зон «релаксации и рекреации» (спальных мест, сенсорных комнат (со звуковыми, визуальными и тактильными методиками разрядки).*

Большие современные корпорации активно применяют такие возможности

**Более сложные варианты антистресс- и здоровье сберегающих технологий**, по типу одного из японских предприятий, рабочие которого, чтобы переодеться должны были проплыть в бассейне: раздевалка имела два «берега» (один с личной одеждой, другой с рабочей).

В результате, работник автоматически, внутри трудовой ситуации получал необходимую оздоровительную нагрузку через плавание (наиболее оптимальную форму оздоровительно-физической активности)

Экономические эффекты рассчитываются и всегда финансово оправданы



# Социальные Практики Организации Антистресс-сред в повседневной жизни

*дополнение, обеспечивающее ежедневное поддержание самочувствия людей.*

*Например, в Японии, **общегородские «центры релаксации»**, посещение которых доступно в любое время, и в которых созданы расслабляющие физико-физиологические имитации, по типу прохода по водному ручейку (с комфортной температурой), что дополнено зрительными и аудиальными впечатлениями (звуками леса, океана и т.п.).*



# ОБУЧАЮЩИЙ ПОДХОД

Второй вариант применения антистресс-технологий связан с обучающей тренинговой подготовкой, которая одновременно, создает *терапевтические эффекты* стресс-разгрузки. Реализуется данный подход в когнитивно-поведенческой парадигме, посредством тренингов или специализированных программ-мероприятий. Применение подобного подхода оказывается, так же, эффективным

**ПРИМЕР 1:** В Рочестере (Rocheste, США) и в Норвегии провели интенсивное и длительное обучение по профилактике профессионального выгорания: тренинги проводились первые два месяца по 2,5 часа в неделю, а затем, по 2,5 часа в месяц на протяжении десяти месяцев. У участников тренингов значительно улучшилась самооценка своего состояния, особенно в части симптомов выгорания (Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians / M.S. Krasner [et al.] // JAMA. 2009. Vol. 302. № 12. P. 1284—1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384).

**ПРИМЕР 2:** Описан опыт антистресс-обучения *у медицинских сестер*, имеющих выраженные признаки выгорания: в качестве основного был применен метод **SMART-терапии**, подразумевающей *осознанно-активное изучение факторов профессионального выгорания и стресса на рабочем месте, и освоение комплекса техник профилактики и навыков релаксации*. Применение программы **снизило выраженность профессионального выгорания, тревоги и депрессии**

# КОРРЕКЦИОННЫЙ ПОДХОД

**Третий подход** внедрения антистресс-технологий определен *функцией коррекции* и представлен **методами изменения-контроля самочувствия и физиологических симптомов стресса**.

В этом подходе доминируют классические и дополненные *методики аутогенной тренировки* (Э. Куэ, И. Шульца, К. Томаса, Д. Уитмора), в вариантах **приоритета упражнений первой и второй ступени** (АТ-1 и АТ-2), направленных на достижение ощущений теплоты и тяжести в конечностях [10, 25].

Для коррекции стресс-реакций, снижения напряженности, негативных переживаний, страхов, достижения духовного равновесия и повышения самооценки, **активно применяются методы Арт-терапии** в вариантах изотерапии (живопись, лепка, *песочная терапия (!)*), музыка- и имаготерапии (драматического искусства), фототерапии (составление фотомозаик и слайд-шоу), кинезиотерапии (движение, танцы, массаж и лечебная физкультура), библио- и сказкотерапии (чтение и написание литературных произведений, притч, сказок) (Белак Л., Абт Л.Э., Олпорт Г.У. Проективная психология. М.: Эксмо-Пресс, 2010. 416 с.) [10, 23].



# ИНТЕГРАЦИЯ на УРОВНЕ ЛИЧНОСТИ: СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЖИЗНЕННАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ

**Четвертый подход** внедрения антистресс-технологий связан с **субъективной интеграцией** знаний, представлений, опыта, отношений и ценностей *на уровне личности*, выраженной становлением и совершенствованием

**стрессоустойчивости**, которую сейчас позиционируют *универсальной жизненной компетенцией* (а не просто ведущим свойством в профессиях экстремального типа, как это было ранее) .

Реализация подхода основывается на парадигмах и методах экзистенциальной психотерапии (К. Ясперс, Л. Бинсвангер, Р. Мэй и Дж. Бьюдженталь, В. Франкл, К. Роджерс, И. Ялом).

**Стрессоустойчивость личности и субъекта труда** *детерминируется системой отношений, ядерными компонентами которой выступают принятие свободы выбора и ответственности, определение смыслов и целеполагания*

# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО: ПРИМЕРЫ

Примером **включения стрессоустойчивости в профессионально важные качества** выступает **сфера гражданской авиации**.

На основе итогов двадцатилетнего анализа происшествий на воздушном транспорте во всем мире, Международная организация гражданской авиации (ICAO — International Civil Aviation Organization) **включила стрессоустойчивость в число главных компетенций** авиационного персонала;

а ее формирование и развитие **предусмотрено современными образовательными программами («Подготовка персонала на основе анализа фактических данных» (Evidence-based training - EBT))**.

**Подобные программы (CRM - Crew Resource Management) теперь используются в обучении и подготовке пожарных расчетов, бригад скорой помощи, экипажей плавсостава и различных видов рабочих команд**



# АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССАМИ: проблемы современно мира и бытия

Не забываем: последние несколько лет Нобелевские премии по экономике получают ПСИХОЛОГИ!

Привлечение высококвалифицированных кадров для эффективности и успеха, возможно в ситуации предоставления им максимально комфортных и выгодных условий, позволяющих поддерживать высокий уровень жизнедеятельности и профессионализма.

Необходимость обустройства комфортной, безопасной и развивающей среды для профессионалов, детерминировала актуализацию направлений, изучающих здоровье, профессиональное здоровье, и все более глубокое понимание проблем стресса.

# Причинные комплекс повышенной напряженности современного мира

**Общие:** наличие глобальных перемен (сингулярность развития технологий, меняющих среду обитания цивилизации), повышенная неопределенность будущего, постоянство рисков возникновения непредвиденных кризисов и катастроф (природного, эпидемиологического, техногенного, социально-экономического и геополитического характера); к которым добавляются негативные демографические обстоятельства старения и снижения доли работоспособного населения, рост аддикций, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, доказательно связанных с действием стрессов

**На уровне профессиональной деятельности** повышенные риски стрессогенности создают: общие проблемы качества и износа (выгорания) трудовых ресурсов, недокомплектация кадрами (приводящая к перегрузкам имеющихся работников), системные проблемы в организации и гигиене труда, несовершенства в системах управления, документооборота и управленческих решений.

**На уровне личности и субъекта труда** проблемы повышенной уязвимости стрессу и его последствиям определяются низкой компетентностью людей в понимании причинно-следственных связей собственных действий и внешних воздействий с их последствиями для физического и психического здоровья; инфантильными социальными установками, слабой знаниево-фактологической эрудицией, нарастанием эскапизма, наивными формами сознания и мистификации мышления, выражаемыми в снижении ответственной активности, заменяемой апелляциями к «фантастическим» («высшим») силам, что блокирует формирование зрелой стрессоустойчивости.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



[MGPPU.RU](http://MGPPU.RU)