

Комитет образования и науки Волгоградской области

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
«Волгоградская государственная академия последипломного образования»
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)

Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения



Развитие психологической стрессоустойчивости

Волгоград, 2026

Профессиональная деятельность психолога выдвигает особые требования к личности специалиста, призванного предоставлять психологическую помощь человеку в различных жизненных ситуациях. Личность психолога выступает и ресурсом, и эталоном психологического здоровья и комфорта.



Психологическая стрессоустойчивость – это одно из главных качеств успешного психолога-практика, и развивать это качество необходимо. Процесс коммуникации – ведущая форма взаимодействия психолога с клиентом.

Проявления коммуникативной стрессоустойчивости.

1. Способность вести эффективную коммуникацию на фоне стресса

(Например, в условиях дефицита времени, высокой цены ошибки, при усталости, плохом самочувствии, на фоне помех и т.д.)

2. Способность не терять эффективности при воздействии стресс-факторов, присущих именно коммуникации.

Стрессовых факторов в работе психолога хватает, даже с «удобным» клиентом. А что, если клиент «неудобный»?

Основные стрессовые ситуации в коммуникации с клиентом

- Клиент повышает голос;
- Клиент широко размахивает руками;
- Клиент использует ненормативную лексику;
- Клиент использует угрозы или оскорбления;
- Клиент использует или пытается использовать рукоприкладство;
- Клиент критикует работу психолога, ставит под сомнение уровень его квалификации.

Нет сомнения в том, что, проработав **хотя бы** год, каждый психолог **хотя бы** раз сталкивался **хотя бы** с одной из этих ситуаций.

В этом случае психолог практически всегда начинает следовать одному из трех

неконструктивных сценариев

Впадает в ступор

Отказывается от своей работы

Предъявляет претензии клиенту чтобы отстраниться от помехи (от стрессообразующего фактора), он «загрубляет» свою чувствительность, что резко снижает эффективность его действий.

Существует целый ряд довольно известных практик, позволяющих научиться эффективно действовать в стрессовых ситуациях, заменяя инстинктивную реакцию на сознательный выбор.

Действия, которые направлены на то, чтобы одолеть синдром выгорания, предполагают, как **самопомощь**, так и **оказание внешней профессиональной помощи**.

В первом случае «выгорающим» работникам нужно научиться осознавать симптомы психологического стресса и управлять им, овладеть широким спектром приемов саморегуляции и преодоления первых симптомов стресса на работе. Существует множество упражнений и игр, позволяющих научиться эффективно действовать в стрессовых ситуациях, заменяя инстинктивную реакцию на сознательный выбор. Например, для повышения той же самой коммуникативной стрессоустойчивости можно использовать целый ряд довольно известных практик.

Если же такая помощь самому себе окажется недостаточной, потребуется **профессиональная** — для профилактики и преодоления синдрома выгорания. Психологическая помощь «выгорающим» основывается на предположении о том, что главная причина выгорания — нарушение коммуникативной составляющей межличностных отношений, восстановление которой способствует ослаблению синдрома.

Технология психологической помощи практикующим психологам-консультантам, переживающим рассматриваемый синдром.

Первый подход - выяснение мотивов (причин), приведших консультанта в профессию, и личной значимости для него данной работы, а также на психоаналитическом подходе к исследованию причин, приведших к выбору данного рода деятельности. Работа с первоначальными дефицитами, восполнению которых служит непосредственная работа психотерапевта, может существенно снизить риск выгорания в профессиональной деятельности психолога-консультанта

Другой подход — восстановление или создание соответствующего уровня коммуникаций для лиц, подверженных выгоранию, т.к. предполагается, что главная причина выгорания — нарушение коммуникативной составляющей межличностных отношений.

Предлагается несколько этапов восстановления коммуникаций, субъектами которых чаще всего бывают коллеги психолога.

Первый этап — это социальная интеракция. Под этим довольно размытым термином понимается **простое неструктурированное общение**, складывающееся главным образом на пикнике или во время обеда, сама обстановка которого ненавязчиво играет роль айс-брейкера (растапливающего лед, холодность общения).

На втором этапе предлагается обмен мнениями в группе: фасилитатор плавно переводит ее в режим более **структурированной дискуссии**, темой которой чаще всего выступает синдром выгорания и его воздействие на профессиональное общение. К такой работе применимы те же принципы, что и к стандартной Т-группе или группе встреч.

Заключительный этап — **возврат к неструктурированному общению**, во время которого члены группы могут поделиться впечатлениями и завязать социальные контакты.



В развитии стрессоустойчивости психологов могут продемонстрировать эффективность **методы имитационного моделирования**.

К этим методам и технологиям относятся:

- ролевые и имитационные игры,
- «инсценировка»,
- «разыгрывание» ситуации в ролях,
- метод инцидента,
- сценарный метод,
- кейс-стади.

Примите как данность три непреложных закона.

1. Во всех областях жизни, а не только на работе, ожидания (почти всегда) – лишь искажение действительности. Вначале реальность разочаровывает, но лишь до тех пор, пока человек не принимает её вызов и не старается найти в ситуации нечто позитивное или не пытается изменить саму ситуацию.
2. В работу необходимо «вписаться», а не находиться где-то рядом с ней, её надо научиться воспринимать как дело, зависящее лично от вас. Если нет возможности сменить место работы сразу, как только выяснится, что она не оправдывает ваших ожиданий, - а это случается не так часто, - положительный настрой и гибкость, умение воспринимать неприятности как нечто временное позволят быстрее освоиться практически в любой ситуации.
3. Осознав, что мечты не имеют ничего общего с реальностью, ставьте перед собой лишь задачи, соответствующие вашим возможностям и существующему положению дел. Выполняя их, вы постепенно обретёте согласие с самим собой и окружающей действительностью.

Ключевые направления для развития и поддержки устойчивости:

- **Супервизия и личная терапия:** Регулярное обращение к старшим коллегам (супервизорам) для разбора сложных кейсов и собственная психотерапия помогают разделять личные переживания и опыт клиентов.
- **Техники экспресс-регуляции:** Использование дыхательных практик (например, дыхание по квадрату $4 \times 4 \times 4 \times 4$ или удлинённый выдох) и методов мышечной релаксации прямо во время сессий для сброса телесного напряжения.
- **Психогигиена и границы:** Четкое соблюдение временных рамок консультаций, отказ от работы в нерабочее время и создание безопасного ритуала «переключения» после рабочего дня (прогулка, переодевание, смена обстановки).
- **Телесно-эмоциональный баланс:** Физические нагрузки, регулярные прогулки, спорт (например, йога), а также качественный сон, которые способствуют снятию мышечных зажимов и нормализации уровня гормонов стресса.
- **Развитие самоанализа:** Ведение дневника эмоций для отслеживания триггеров и паттернов реакций, чтобы вовремя замечать симптомы усталости.

Формирование стрессоустойчивой личности является механизмом сохранения психологического здоровья, условием социальной стабильности и профессиональной продуктивности личности (Чебыкин А. Я.).