

УДК 159.9

## ОПТИМИЗАЦИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОСРЕДСТВОМ ПОРОЖДАЮЩИХ ИГР

**Шамардина Марина Валерьевна,**  
*Кандидат психологических наук,  
Доцент кафедры социальной психологии,  
факультета психологии и педагогики  
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия  
e-mail: marav\_sh@mail.com*

**Овчинникова Татьяна Андреевна**  
*Магистрант факультета психологии и педагогики  
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия  
e-mail: ovchinnikova.tati@gmail.com*

**Аннотация.** Авторами статьи показаны теоретические подходы к феномену стрессоустойчивости, в том числе и с позиций адаптивности личности в рамках профессиональной деятельности. Статья знакомит со спецификой работы социальной сферы и показывает метод порождающих игр и особенности их применения в контексте оптимизации стрессоустойчивости работников социальной сферы. Теоретический анализ метода порождающих игр показывает, что в игре есть фиксируемые проявления управления знаниями при создании теоретических моделей решения производственных ситуаций, а сами игры, в свою очередь, могут выступать фактором, влияющим не только на адаптацию в профессии, но и на эффективность работника социальной сферы в профессии.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, стресс-менеджмент, адаптация, личность, порождающие игры, адаптационный потенциал, компетентность.

## OPTIMIZATION OF STRESS IN WORKERS OF SOCIAL SPHERE BY MEANS OF GENERATING GAMES

**Shamardina Marina Valeryevna,**  
*PhD in psychology,  
Associate Professor of social psychology,  
Faculty of psychology and pedagogy  
Altai state University, Barnaul, Russia  
e-mail: marav\_sh@mail.com*

**Ovchinnikova Tatyana Andreevna**  
*Master's student of the faculty of psychology and pedagogy*

*Altai state University, Barnaul, Russia  
e-mail: ovchinnikova.tati@gmail.com*

**Annotation.** The authors of the article show the theoretical approaches to the phenomenon of stress resistance, including from the standpoint of adaptability of the individual in the framework of professional activity. The article introduces the specifics of the social sphere and shows the method of generating games and features of their application in the context of optimizing the stress resistance of social workers. Methodological analysis of the method of generating games demonstrates their value in the fact that the game has fixed manifestations of knowledge management in the creation of theoretical models for solving production situations, and the games themselves, in turn, can act as a factor affecting not only the adaptation in the profession, but also the effectiveness of the social worker in the profession.

**Key words:** stress, stress resistance, stress management, adaptation, personality, generating games, adaptive potential, competence.

Исследование стресса и стрессоустойчивости личности актуально для сферы клиентоориентированности в связи со сложившимися требованиями к данной профессиональной деятельности в целом. Ряд авторов выделяет стрессоустойчивость как компонент системы профессиональных качеств специалистов социальной сферы (А.Я. Анцупов, М.Е. Зеленова, И.О. Котенев, Е.О. Лазебная, И.Б. Лебедев, А.Г. Маклаков, В.Э. Мильман, А.А. Реан, В.В. Романов, Ч.Д. Спилберг, А.М. Столяренко, Г.С. Човдырова и др.) [1].

Анализ представленных в психолого-педагогической литературе определений стрессоустойчивости позволяет объединить их в несколько групп, трактующих данное понятие с позиции определения стресса как [4]:

- состояние организма как ответ на раздражители, происходящие из внешней среды, различные по характеру (Г. Селье, Ж. Годфруа, О.Н. Полякова);
- условия, способствующие повышению адаптивных способностей человека (Д. Фонтана, Д.Л. Гибсон, Дж. Гринберг);
- особенное психологическое, физиологическое и функциональное состояние организма человека (М. Фогиель, Р.С. Немов, Н.П. Фетискин, В.В. Суворова, А.Г. Маклаков);
- фактор ухудшения физического или психического здоровья –

физическое или психическое напряжение (Л.А. Китаев-Смык, Ю.И. Александров, А.М. Колман) [2].

По мнению А.Р. Ратинова, Д.П. Котова, Г.Г. Шиханцева, А.В. Дулова, Л.И. Аувяэрт, Я.М. Бельчикова, К.М. Гуревич, В.В. Романова, М.В. Кроз стрессоустойчивость выступает фактором высокого уровня профессиональной адаптации и зачастую определяет профпригодность к профессиональной деятельности в социальной сфере.

Механизмы формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях изучались рядом ученых, таких как Ф.Б. Березин, С.В. Запускалов, Б.С. Положий, Г.С. Никифоров, А.Б. Леонова.

Стрессоустойчивость как способность сохранять высокие показатели эффективности деятельности изучали С.Г. Добротворская, Т.Г. Бохан, Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, А.В. Карпов, Т.Ю. Кузнецова и др. [1].

Данные исследования демонстрируют накопление значительного количества результатов многоплановых исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости, однако авторы отмечают сложность и противоречивость концептуальных и методологических подходов к трактовке данного психологического феномена.

Изучение специфики организации социальной работы дает возможность утверждать, что развитие (оптимизация) определенных компетенций специалиста социальной сферы обусловлено ориентацией деятельности работников на общество в процессе осуществления государственной социальной политики. Данная сфера требует некой включенности, самоотдачи, а иногда и жертвенности – эту сферу деятельности можно синонимизировать со словосочетанием «несущий справедливое добро». Ежедневно работник социальной сферы «пропускает через себя» проблемы других людей [3].

Все вышесказанное позволяет заключить, что развитие

стрессоустойчивости личности и личностного адаптационного потенциала (или жизнестойкости) является неотъемлемым условием для предупреждения эмоционального выгорания данных работников.

Целью нашего исследования стало определение метода, позволяющего оптимизировать стрессоустойчивость как определяющий фактор эффективности в работе специалистов социальной сферы.

Стрессоустойчивость как следствие оптимизации рассматривали О.В. Лозгачева, Ли Ханг Хи, А.А. Реан, О.П. Карпова, В.А. Файвишевский. Данная позиция представляет для нас интерес, так как оптимизация стрессоустойчивости может происходить через повышение адаптивности в профессии [1].

О.В. Лозгачева, в рамках отождествления стрессоустойчивости и адаптации человека, указывает, что стрессоустойчивость есть комплексное свойство человека. Оно характеризуется степенью адаптации человека к воздействию экстремальных факторов внешней среды, а в процессе адаптации происходит активизация физиологических и психологических ресурсов человека, находящихся свое отражение в показателях его работоспособности и функционального состояния [3].

Также в своем исследовании Ли Ханг Хи рассматривал стрессоустойчивость через призму адаптации. Стрессоустойчивость он определил как психофизическое состояние человека, которое обеспечивает его оптимальную адаптацию к экстремальным условиям. По мнению Ли Ханг Хи, данное состояние является обеспечением психофизического равновесия человека и приводит к успеху при решении служебных и бытовых задач [3].

А.А. Реан считает приоритетной ролью в системе противодействия стрессу процесс реальной адаптации, позволяющий эффективно решать сложные проблемные ситуации и задачи.

Такие авторы, как О.П. Карпова, В.А. Файвишевский, связывают понятие адаптации с устойчивостью к стрессу, отмечая, что стрессоустойчивость является результатом развития адаптации, выраженной в приобретении субъектом нового качества – адаптации в виде резистентности, устойчивости к влиянию стресс-факторов. Данные определения показывают прямую связь между стрессоустойчивостью и адаптацией [4].

В.А. Абаковым и М. Пере адаптивность определяется последовательностью психологических реакций на возникающую объективную ситуацию, где реакции отражают поведение, необходимое для совладания со специфической задачей, поставленной извне.

Одним из методов развития адаптивности мы считаем порождающие игры (В.П. Третьяков, А.В. Захаров), зарекомендовавшие себя в производственной сфере как инструмент повышения надежности персонала, которые успешно проводятся в настоящее время в России, странах СНГ, Франции, Германии, США [5].

Использование игровых методов имеет хороший обучающий эффект на этапе усвоения теоретических знаний в начале карьеры, которые реализуются через периодические мероприятия по повышению квалификации в программах обучения работников предприятий.

Компетенции включают в себя профессиональные умения и знания, а также определенные личностные характеристики, способствующие повышению эффективности при выполнении должностных обязанностей. Основным критерием эффективности в профессиональной деятельности может выступать профессиональная модель поведения. В соответствии с данным подходом для эффективности в профессиональной деятельности порождающие игры развивают следующие компетенции:

- общение;

- лидерство и работа в команде;
- решение проблем и принятие решений;
- ситуационная осознанность;
- управление рабочей нагрузкой [5].

Все вышеперечисленные компетенции в контексте социальной сферы становятся актуальными, поэтому их развитие отличается от так называемого «метода натаскивания» и предполагает формирования понимания за счет грамотного применения знаний в процессе взаимодействия в игровой ситуации.

Основной элемент порождающего сценария – приобретение и развитие своего опыта, а также его реализация через проигрывание ситуации на практике. В это время происходит проработка группового опыта с учетом индивидуальных особенностей участников. Разные сотрудники, формирующие опыт участников, разыгрывают разнообразные сценарии, что приводит к абсолютно непохожим результатам с точки зрения путей решения задач.

Порождающая игра – это возможность для профессионала смоделировать профессиональное поведение в сложной производственной ситуации, ведь идея игр заложена именно в алгоритмическом подходе. Это позволяет уделять внимание развитию навыков оперативного мышления человека, которые выступают основой антиципации, предсказания развития событий. В. Вундт ввел термин антиципации – представление индивидом результатов некоторого действия до момента его осуществления [5].

Порождающие игры могут быть полезны сотрудникам социальной сферы для повышения эффективности деятельности, в процессе такой игры создается, поддерживается образ и имидж профессионала, а также организации в целом. Применение принципов организационной психологии и психологии труда приводит к повышению уровня культуры общения работника как с клиентом,

так и с коллективом (В.А. Пономаренко).

При наблюдении за проявлением компетенций отслеживается их уровень в динамике, что позволяет индивидуально рассмотреть способы их оптимизации в игре. Основой оптимизации остается взаимодействие работников при порождении индивидуального сценария (решения производственной ситуации) в процессе разыгрывания (подбора) разных профессиональных подходов к ситуации. Каждый участник порождающей игры должен понять, насколько комфортно (эмоциональное принятие) ролевое поведение, а также его внешнее проявление. Это помогает выстроить свою стратегию взаимоотношений в рамках решения определенной производственной ситуации и выстроить план действий в типичных ситуациях [4].

Таким образом, можно говорить о том, что через порождающие игры можно оптимизировать стрессоустойчивость, что будет активно способствовать сохранению психологического здоровья личности и повышению адаптивности в профессии.

#### **Список литературы:**

1. Арутюнян А.А. Стрессоустойчивость как компетенция работника социальной службы // Молодой ученый. 2016. № 15.1. С. 56–60 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/119/33099>.
2. Калмыкова О.Ю., Соловова Н.В., Правдина К.А. Профилактика профессионального стресса работников организации // Вестник СамГУ. 2015. № 8 (130). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnogo-stressa-rabotnikov-organizatsii>.
3. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб., 2009.
4. Стецко А.С. Проблема стресса в психологии // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033277>.
5. Третьяков В.П. Порождающие игры. Практическое руководство по

применению. Харьков : Издательство «Гуманитарный центр», 2016. 240 с.

**References:**

1. Harutyunyan A.A. Stressoustoihivost kak professionalnaya kompetencia rabotnika socialnoy sluzhby // Molodoy uchenii. 2016. № 15.1. P. 56–60. [Elektronnyy resurs]. Rezhim dostupa: <https://moluch.ru/archive/119/33099>.
2. Kalmykova O.Yu., Solovova N.In., Pravdina K.A. Profilaktika professionalnogo stressa rabotnikov organizatsii // Vestnik SamGU. 2015. № 8 (130). [Elektronnyy resurs]. Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnogo-stressa-rabotnikov-organizatsii>.
3. Monina G.B., Rannala N.V. Trening «Resursy stressoistoichivosti». SPB., 2009.
4. Stetsko A.S. Problema stressa v psihologii // Materialy IX Mezhdunarodnoy studencheskoy konferentsii «Studencheskii nauchnyi forum». [Elektronnyy resurs]. Rezhim dostupa: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033277>.
5. Tretyakov V.P. Porozhdayuhie igry. Prakticheskoye rukovodstvo po primeneniyu. Kharkov : Izdatelstvo «Gumanitarnyi center», 2016. 240 p.