

## **Фрагмент электронной книги-тренинга «Отдых от стресса»**

### **Об авторе**

Елена Вадимовна Шляховая, кандидат психологических наук, консультант в области профессионального и личностного самоопределения, социальной психологии (психология доверия и недоверия), психологического здоровья и взаимоотношений родителей и подростков, ассоциированный член Федерации психологов-консультантов России (ФПК России), автор психологической студии «Креативность Онлайн».

Профессиональный опыт включает в себя работу в стратегической аналитике (руководство научными темами, выполнение поручений Минобрнауки России), руководство научно-исследовательской работой и факультетом психологии в вузе, работу психологом в вузе и частной школе.

Общее количество научных и практических публикаций более сорока, в том числе практическое пособие «Классные часы. Современные модели. 6-7 классы. Формирование личности школьников» (2016 год издания, издательство «Учитель») и программа работы в интерактивной среде темной сенсорной комнаты «Удивительный знакомый мир» (2011 год, место депонирования: [trepsy.net](http://trepsy.net)).

Среди наград медаль «За доблестный труд» Российской муниципальной академии и благодарственное письмо Департамента образования города Москвы. Личный профиль «ВКонтакте»: <https://vk.com/shevcreatol>.

### **Теоретическое введение**

Возможно, многим из нас знакомы ощущения неудачного дня или дня отказов, когда все привычное, знакомое и понятное стирается и исчезает из нашей жизни. Если обозначить данные ощущения одним словом, то это слово будет «неприятно». Причем неприятно даже в том случае, когда привычное и понятное не вызывало большой симпатии или любви. Казалось бы, неожиданное прекращение двадцатилетних променадов среди одних и тех же домов не должно сильно повлиять на наше эмоциональное состояние, но все равно влияет. Неприятно из-за того, что неожиданно: ни о чем не

предупредили и не предоставили нового маршрута. Или еще более неприятно, когда мы сами вынуждены прекратить свои гуляния, так как привычные и совершенно целые дома «еще вчера» сегодня неожиданно превратились в рухлядь.

Неопределенность, вызванная неожиданным прекращением жизненных стратегий, которые мы считали эффективными, способна вызвать очень неприятные ощущения и стать для нас настоящим негативным стрессом. Мало того, что исчезли привычные ориентиры, так мы еще и не успели к этому подготовиться и придумать что-то новое.

Стресс неожиданной неопределенности – понятие не научное, а просто используемое в данной работе, подразумевающее нашу негативную реакцию на неожиданное прекращение нашего привычного образа жизни и отсутствие новых жизненных стратегий. Например, совершенно неожиданно и внепланово рабочие условия изменились в худшую сторону без уточнений, когда все вернется в прежний ритм. И неопределенность, возникшая неожиданно, судя по всему, может длиться достаточно долго. Также совершенно неожиданно могут измениться не только условия работы, но и условия обучения, обслуживания и даже условия проживания. Неожиданные ухудшения с затянувшейся неопределенностью, опасные не только стрессом, но и законсервированным состоянием, когда мы боимся что-либо делать или менять, лишь бы не стало хуже.

Если же переводить стресс неожиданной неопределенности на более профессиональный язык, то его можно обозначить как ухудшение нашего психологического здоровья (Глевицкая, Домырева, 2010, с. 253)<sup>1</sup> в результате неожиданных негативных изменений нашего социально-психологического

<sup>1</sup> Психологическое здоровье – динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, между человеком и обществом, а также возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности (Глевицкая В. С. Сохранение психологического здоровья личности посредством конструктивного преодоления профессиональных трудностей / В. С. Глевицкая, Е. А. Домырева // Психология образования: социокультурный ресурс Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» (Москва, 14-16 декабря 2010 г.): Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2010. С. 253-254).

пространства<sup>2</sup> все с тем же отсутствием новых жизненных стратегий. Привычное исчезло внезапно, а куда идти дальше, мы еще не придумали.

Успокаиваться и формировать понимание мы будем с использованием подхода к разработке нашей психологической игры «Хочу перемен», рекомендованной главным научным сотрудником Института психологии Российской академии наук, доктором психологических наук, профессором Маргаритой Иосифовной Воловиковой<sup>3</sup>.

И хотя игра психологической студии «Креативность Онлайн» направлена на более глобальные задачи работы с личностным кризисом, применение ее основных принципов – известного метода организации творческого мышления «Шесть шляп» Эдварда де Боно, концепции творческих способностей Бориса Михайловича Теплова и структуры психологической работы с запросом клиента – будет очень полезным для разработки новых оптимальных планов. Таким образом, для формирования представлений о новых жизненных стратегиях предстоит пройти условные шесть цветных дверей (дверь в психологии является символом перемен) и выполнить задания «за каждой дверью». Работать над упражнениями лучше всего с блокнотом и ручкой, так как письменное выполнение заданий наиболее полезно при поиске решений, плюс у вас появится собственная практическая тетрадь, хранящая ваши персональные способы выработки новых стратегий.

Упоминая понятие жизненных стратегий, нужно уточнить, что здесь под ними будут пониматься конструктивные действия, предпринимаемые с целью охраны собственного психологического здоровья от неожиданных негативных изменений собственного социально-психологического пространства.

<sup>2</sup> Социально-психологическое пространство включает в себя отдельных людей и их группы, различные социальные объекты и явления, характеризующиеся собственной активностью, в большей степени не зависящей от активности субъекта формирования пространства, и способные оказывать заметное влияние на его жизнедеятельность в целом (Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Психологическое и социально-психологическое пространство личности: теоретические основания исследования // Знание. Понимание. Умение. 2012. № 2. С. 10-18).

<sup>3</sup> Воловикова М. И. Отзыв на психологическую игру «Хочу перемен» [Электронный ресурс]. URL: <https://shevcreatol.ru/#game> (дата доступа: 16.08.2021).

Конечно, в указанном вольном определении очень сложно проследить связь с эффективной конкурентной стратегией Майкла Портера<sup>4</sup>, но тем не менее вдохновением послужила именно «конкурентная стратегия». Естественно, терминология и «философия» экономистов, где очень много конкуренции, манипуляций и выгоды, практически не имеет ничего общего с психологией, в которой доминируют субъектность, конструктивность и свобода выбора. Но тем не менее рыночный прагматизм экономистов помогает психологам быть более внимательными, учитывая множество факторов, влияющих на психологическое благополучие. Психологическое здоровье или гармония внутреннего и внешнего зависит не только от внутриличностного интеллекта и навыков рефлексии, но и от способности оценивать, прогнозировать и понимать сложные, часто конкурентные взаимоотношения с окружающими людьми.

*Фрагмент электронной книги-тренинга «Отдых от стресса». Издана Литрес. Самиздат 29 сентября 2021 года.*

<sup>4</sup> Эффективная конкурентная стратегия предполагает наступательные или оборонительные действия, предпринимаемые с целью защиты позиции от пяти конкурентных сил (Портер Е. Майкл Конкурентная стратегия: Методика анализа отраслей и конкурентов/ Пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. С. 67).