

Чайковский В.В.,
магистр 1 курс, факультет «ИСГИМ»
Оренбургский государственный университет
Россия, г. Оренбург

ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В КОРРЕКЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация: В статье рассматриваются возможности использования социально-психологического тренинга для формирования стрессоустойчивости. Проводится теоретический анализ основных понятий, таких как «стресс», «стрессоустойчивость», «социально-психологический тренинг».

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, коррекция, тренинг, социально-психологический тренинг.

Annotation: The article uses the possibilities of socio-psychological training for the formation of stress resistance. Conduct a theoretical analysis of the basic concepts such as "stress", "stress resistance", "socio-psychological training."

Key words: stress tolerance, stress, correction, training, socio-psychological training.

Проблема социальной ценности человека давно выступает на первый план вопросов современности и здоровье в данном аспекте явная объективная ценность жизнедеятельности. Множество факторов, определяют характеристики здоровья, но значительную роль играет именно психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Необходимый уровень психической устойчивости к стрессам - это залог сохранения, укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Формирование стрессоустойчивости является гарантией психического здоровья людей и условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. «Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний» [2].

Понятие стресса используется для характеристики широкого круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные и экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. На сегодняшний день существует большое количество трудов, в которых авторы по-разному трактуют понятие стресса. Т. Кокс утверждает, что «стресс является феноменом осознания, возникающим при сравнении между требованием, предъявляемым к личности, и ее способностью справиться с этим требованием» [6]. По мнению Л. Леви, «стресс выступает как реакция организма, сигнализирующая об опасности нарушения его целостности» [7, 88-100].

Источником стресса могут служить как внешние так и внутренние реакции. Эти реакции связаны с развитием негативных эмоций, возникновением конфликтных ситуаций, развитием чувства тревоги. Кроме того, на быстроту возникновения стрессового состояния влияют физиологические, нейродинамические, психические факторы. Данные источники стресса способны оказывать разрушительное воздействие на организм человека и через некоторый период времени это может закончиться для человека не только головными болями, бессонницей и беспричинной раздражительностью, но и затяжной депрессией и неврозами. И для того, чтобы однажды возникший стресс не стал постоянным спутником жизни и не наносил пагубный вред здоровью, необходимо повышать стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость, как самооценка способности и возможности преодоления различных стрессовых ситуаций, связана с ресурсами и запасами самой личности, внутренним потенциалом разных структурно-функциональных

её характеристик, которые обеспечивают как общие виды жизнедеятельности, так и специфические формы поведения, адаптации, реагирования.

Коррекция стрессоустойчивости возможна с помощью социально-психологического тренинга. В настоящее время социально-психологический тренинг является разновидностью особой психологической работы, которая показала свою эффективность и широко используется в практической работе психологами, социальными работниками, а также в процессе обучения и подготовки различных специалистов.

В современной психологии под тренингом понимают многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

В работах Л. А. Петровской социально-психологический тренинг — это «...практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы» [10]. Г. И. Марасанов считает, что социально-психологический тренинг это, прежде всего «активные методы практической психологии» [9]. «Краткий психологический словарь» содержит следующую дефиницию: «социально-психологический тренинг это прикладной раздел социальной психологии, представляющий собой совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе».

Таким образом, социально-психологический тренинг можно определить как психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы, это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Социально-психологический тренинг, направленный на управление стрессом сфокусирован на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального

стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала). Основная цель таких тренингов как раз заключается в повышении стрессоустойчивости, как способности противостоять стрессорному воздействию, активно преобразовывая его или приспособляясь к нему.

Результатом социально-психологического тренинга в коррекции стрессоустойчивости должно быть изменение поведения, а именно:

- сохранение высокой работоспособности;
- осуществление профессиональной деятельности без напряжения, несмотря на сложность жизненной ситуации;
- отказ от восприятия различных жизненных ситуаций как конфликтных.

Социально-психологический тренинг, направленный на коррекцию стрессоустойчивости не должен сводиться только к получению знаний, овладению определенными навыками и умениями, но и должен обладать воспитывающей функцией, быть своеобразной формой психотехнологии воспитания человека.

В программу социально-психологического тренинга крайне важно включить лекционный курс по основам стрессологии, для того, чтобы сформировать знания не только о природе стресса как такового, но и рассказать о возможностях его преодоления, профилактики, ввести в круг проблем стрессоустойчивости, рассказать о программе коррекции стрессоустойчивости в повседневной и профессиональной жизнедеятельности.

В ходе тренинга должны корректироваться личностные качества, свидетельствующие о низком уровне стрессоустойчивости: подверженность фрустрации, низкой эмоциональной устойчивости, заниженная самооценка, высокая реактивная и личностная тревожность т.д.

Ли Канг Хи разработал и апробировал модель позитивного изменения человека, рассматривая возможности социально-психологического как одной из психотехнологий коррекции и формирования стрессоустойчивости. Модель такого тренинга, по его мнению, должна состоять из содержательных блоков

тренинга, где на каждом занятии, возможно отследить этапы изменений через их реализацию. Он выделяет:

1. Блок обеспечения работы тренинга;
2. Блок формирования положительной мотивации;
3. Информационный блок;
4. Поведенческий блок;
5. Личностный блок.

Каждый блок дробится на элементы, число которых можно варьировать. На отдельном занятии могут обрабатываться от 1 до 4 элементов каждого блока. Структурные его элементы на каждом конкретном занятии могут предъявляться в различной последовательности и в разном объеме, некоторые элементы можно опустить [8]. Предлагаемая структура социально-психологического тренинга в коррекции и формировании стрессоустойчивости является довольно гибкой и может легко меняться с учетом специфики занятия.

Таким образом, социально-психологический тренинг направлен на овладение определенными социально-психологическими знаниями, способствует развитию коммуникативных способностей, рефлексивных навыков, способности к самоанализу различных ситуаций, поведения, состояния, как членов группы, так и своих собственных, умения верно воспринимать себя и окружающих. С помощью возможностей социально-психологического тренинга корректируются нормы личного поведения и межличностного взаимодействия, регулируется процесс изменения личностных параметров, где групповая поддержка приводит к повышению стрессоустойчивости, а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, перестраиваться в разных условиях и группах.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2010. – 352 с.

2. Вагин, И. Тренинги – это классно! Стратегия проведения психологических тренингов / И. Вагин, П. Рипинская. – М.: АСТ: Астрель: Люкс, 2005. – 119 с.
3. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб: Речь, 2004. – 236 с.
4. Голизек, Э. Преодоление стресса за 60 секунд Кратчайший путь к расслаблению и покою: пер. с англ. / Э. Голизек. – М. Изд. дом «КРОН-пресс» 2009.
5. Журавлев, А.Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека. / А.Л.Журавлев // Психологический журнал. / Под ред. К.А. Абульхановой-Славской, И.О. Александрова и др. – М.: Изд-во «Наука», 2004. – Том 25, № 3.
6. Кокс, Т. Стресс / Т.Кокс. – М.: Медицина, 2011. – 213 с.
7. Леви, Л. Некоторые принципы психофизиологических исследований и источники ошибок / Л.Леви // Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса: сб. ст. / ред. Л.Леви, перевод В.Н.Мясищева. – СПб.: Медицина, 4-е изд., 2008. – 351 с.
8. Ли Канг Хи. Социально – психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореферат дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ли Канг Хи; Москва. Моск. гос. соц. ун-т РГСУ. – М., 2005. – 262 с.
9. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И.Марасанов. 5-е изд. – М.: Когито-Центр, 2009. – 251с.
10. Петровская, Л. Социально-психологический тренинг: воздействие как интенсивное общение [электронный ресурс] / Л. Петровская // Социальная психология: Хрестоматия / под ред. Е. Белинской, О. Тихомандрицкой. – 2011 – . – Режим доступа: <http://www.gumer.info>, свободный. – Загл. с экрана.