

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

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

***Аннотация:** Данная статья посвящена исследованию формирования стрессоустойчивости посредством социально-психологического тренинга. Проводится теоретический анализ основных понятий, таких как «стресс», «стрессоустойчивость», «социально-психологический тренинг».*

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

***Annotation:** This article is devoted to the study of the formation of stress through socio-psychological training. 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 сохранения социальной ценности человека, повышения его сопротивляемости стрессовым факторам, в условиях постоянной повышенной психической нагрузки и эмоционального напряжения, которые снижают адаптацию к окружающему миру, а так же негативно сказываются на здоровье, приобретают особую важность. Необходимый уровень психической устойчивости к стрессам - это залог сохранения, укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Формирование стрессоустойчивости является одним из ключевых аспектов сохранения психического здоровья личности и важным условием его

социальной стабильности. «Нарастающие нагрузки, в том числе психические, пагубно воздействуют на нервную систему и психику современного человека, что приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний» [3].

Развитие стресса во многом определяется особенностями личного отношения человека к той или иной ситуации, а также способами преодоления затруднений в данных ситуациях. Понятие стресса используется для характеристики широкого круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные и экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. Т. Кокс утверждает, что «стресс является феноменом осознания, возникающим при сравнении между требованием, предъявляемым к личности, и ее способностью справиться с этим требованием» [8]. По мнению Л. Леви, «стресс выступает как реакция организма, сигнализирующая об опасности нарушения его целостности» [8, 88-100].

Источником стресса могут служить как внешние так и внутренние реакции. 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 человека, необходимо повышать стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость, как способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность, связана с ресурсами и запасами личности, внутренним потенциалом разных структурно-функциональных характеристик, которые являются залогом психического здоровья личности и непременным условием её социальной стабильности.

Формирование стрессоустойчивости возможно 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 своих работах Л. А. Петровская даёт следующее определение социально-психологическому тренингу — это «...практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы» [11]. 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 при формировании 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.

Также крайне важно включить в программу социально-психологического тренинга 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, где он рассматривал 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 отрабатываться 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 [10]. 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, которые способствуют развитию коммуникативных способностей, рефлексивных навыков, способностей 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 у человека формируются 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. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Copingstress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психолог. 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133
3. Вагин, И. Тренинги – это классно! Стратегия проведения психологических тренингов / И. Вагин, П. Рипинская. – М.: АСТ: Астрель: Люкс, 2005. – 119 с.
4. 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.

5. Голизек, Э. Преодоление стресса за 60 секунд Кратчайший путь к расслаблению и покою: пер. с англ. / Э. Голизек. – М. Изд. дом «КРОН-пресс» 2009.

6. 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.

7. Кокс, Т. Стресс / Т.Кокс. – М.: Медицина, 2011. – 213 с.

8. 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.

9. 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.

10. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. 5-е изд. – М.: Когито-Центр, 2009. – 251с.

11. 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.