

УДК 159.9

Е.В.Баркалова

Использование антистрессового тренинга в развитии личностного роста специалиста

В данной статье рассматриваются вопросы использования тренинга в работе со стрессовыми состояниями, так как условия современной жизни являются таковыми, что представляют совокупность источников постоянного стресса. Авторами предлагается авторская методика антистрессового тренинга.

Ключевые слова: тренинг, развитие личности, специалист, стресс, антистресс, состояние

E. V. Barkalova

Use of an antistress training in development of personal growth of the expert

In this article questions of use of a training in work with stressful states as conditions of modern life are those that represent set of sources of a constant stress are considered. Authors offer an author's technique of an antistress training.

Keywords: training, development of the personality, expert, stress, anti-stress, state

Проблема стресса была и остается, по сей день одной из животрепещущих тем для современного человека. Невозможность реально оценить складывающиеся жизненные ситуации и сложившееся неадаптивное отношение (основы стресса или, собственно, стресс как он есть) к жизни способствуют развитию различных как физических, так и психических заболеваний. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой, – многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного психофизиологического феномена.

Условия современной жизни являются таковыми, что представляют совокупность источников постоянного стресса. Жизнь каждого человека преисполнена множества как физических, так и психосоциальных стресс-факторов: информационные нагрузки, дефицит времени, эмоциональные перегрузки, конфликты. Невмение эффективно использовать потенциальные резервы организма, отсутствие знаний о механизмах развития негативных эмоциональных и физиологических реакций и способах их предотвращения является предпосылкой для формирования состояния стресса.

Современная организационная культура преобразила экономику страны, возникшие новые профессии, высокие технологии, краткосрочные контракты явились средой обитания стресса. Специалисты различных областей, не умея бороться с фрустрирующими ситуациями, расплачиваются собственным физическим здоровьем и, как следствие, психологическим здоровьем близких.

Поэтому нами предлагается психологический тренинг, направленный на развитие внутренних ресурсов личности, снятие умственного или физического напряжения. В структуру тренингового процесса включены психогимнастические упражнения. Они являются структурной составляющей матрицы тренинга. Используются во всех блоках тренинга. Результатами психогимнастики будут: снижение усталости, улучшение эмоционального фона у участников тренинга, активизация физического тонуса участников, повышение интеллектуальной активности. Психогимнастика позволяет создать более доверительную атмосферу в группе, повысить уровень открытости участников, снизить напряжённость, активно вовлечь участников в процесс, получить обратную связь, что является продуктивным элементом для развития личностного роста каждого специалиста.

Тренинг включает в себя четыре этапа. 1 этап – поисковый – связан с подготовкой ис-

следования по изучаемой проблеме, подбором респондентов по гендерным различиям, 2 этап – диагностический, цель которого заключается в обосновании необходимости исследования проблемы стресса. 3 этап – реализующий, целью которого является профилактика и коррекция стресса, 4 этап – итоговый – заключается в систематизации и обобщении полученных результатов.

Каждый этап состоит из нескольких блоков, логически продолжающих друг друга. Третий этап (реализующий) включает в себя семь блоков, согласно нотной гамме сверху вниз (до, си, ля, соль, фа, ми, ре, до). 1 блок – «до» – называется «дыхание». Здесь предлагаются психогимнастические упражнения, направленные на регуляцию дыхания. За основу взяты медитационные техники Ошо, такие как: дыхание животом, раскрепощение горла, расслабление через сверхусилие, молчание за пределами звука, полное дыхание, активирующее дыхание.

2 блок – «си» – имеет название «зажим», на этом этапе предлагаются занятия, направленные на разблокировку мышечных зажимов, в результате чего достигается мышечная релаксация. Используется комплекс приёмов: медитация, тай-чи, ароматерапия. Овладев умением освобождаться от напряжённого состояния в мышцах, человек приобретает надёжный путь психологической помощи себе, обретения уравновешенности и спокойствия. Одним из используемых упражнений является «контраст».

3 блок «ля» – позволяет корректировать уровень тревожности, используются техники гештальта и когнитивной психотерапии. Техника № 1 – «Антиквариат». Каждому члену группы предлагается говорить своему напарнику от имени предмета, находящегося в антикварном магазине. Результатом является осознание через проговаривание своих стереотипов поведения и мышления. Техника № 2 – «Прицельное наводнение». Каждый член группы сосредотачивается выборочно на одной из условных реакций и пытается воссоздать все физические ощущения. Связанные с тревогой: учащённое сердцебиение, дезориентацию, затруднённое дыхание, вегетативные проявления. Продолжать до тех пор, пока симптомы не исчезнут сами по себе.

4 блок «соль» – предлагаются аутотренинги, позволяющие руководить своим воображением, повышать работоспособность, обрести уверенность, улучшать внимание. Одним из упражнений предлагается концентрация внимания на внешнем объекте. Каждый член группы сосредотачивает своё внимание на каком-либо объекте: стуле, часах, книге, вазе и т. д. С открытыми глазами внимательно рассматривает и изучает выбранный объект, стара-

ется проникнуть в его сущность, не напрягаясь. Глубокое сосредоточение может привести к «феномену слияния». Время тренировки произвольное, от 2-3 мин. до 15-20 мин. При отработке навыка то же самое проделывается с закрытыми глазами.

5 блок «фа» – релаксация и визуализация – заключается в подготовке тела и психике к совместной работе, создание внутреннего образа с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений. Как дополнительный элемент на данном этапе применяется ароматерапия.

6 блок – «ми» – предлагается алгоритм для экстремальных ситуаций, оценка произошедшего по определённым критериям: «что я могу изменить в данной ситуации», «что я не могу изменить в данной ситуации». Релаксация.

7 блок «ре» – изменение когний и установок. На данном этапе формируются конструктивные модели взаимодействия в команде, отработка моделей поведения в стрессогенных ситуациях. Релаксация.

8 блок «до» – совершенствование поведенческих навыков. Предлагаются методики телесно ориентированной психотерапии. Пример: «Прорвись в круг», «Пройди через цепь», «Ощути поддержку»? «Туман» и т. д.

В результате проведения тренинга выявилась положительная динамика среди испытуемых: появились новые силы и энтузиазм в отношении жизни и работы, мысли стали более понятными и последовательными, реже ощущается чувство беспокойства или огорчения, улучшился внешний вид, увеличилась производительность труда, чаще стал демонстрироваться изобретательский характер деятельности. Испытуемые научились восстанавливать свои внутренние силы и самостоятельно справляться со стрессогенной ситуацией.

Сейчас уже мало кто может усомниться в том, что стресс может быть как отрицательным, так и положительным, способствующим развитию личности, а значит влияющим на качество жизни. Однако нельзя забывать, что накапливающийся стресс является основой для болезни: онкологические заболевания и болезни сердца и почек не появляются на пустом месте, а являются в большей степени психосоматическими. На первый план здесь выходит отношение человека к жизни вообще – его склонность воспринимать все только отрицательно или только положительно. В зависимости от этого возникают или физические или психические заболевания. Поэтому мало знать о стрессе, необходимо знать о том, как с ним справляться. И уметь эффективно применить это знание в нужный момент.

ЛИТЕРАТУРА

1. Караджова З.К. Тренинг, менторство и коучинг – инструменты концепции «обучение на протяжении всей жизни» // Перспективы науки и образования. 2017. № 1 (25). С. 34-38.
2. Капинова Е.С. Методика использования интерактивного тренинга в обучении иностранному языку гидов // Перспективы науки и образования. 2014. № 3 (9). С. 87-89.
3. Бесова С. С. Использование биообратных связей в тренинге саморегуляции. // Известия ЮФУ. Технические науки. 2004. №6. С.48-50.

REFERENCES

1. Karadzhoва Z.K. A training, mentoring and coaching – concept tools «Training at an extent of all life» // Perspectives of science and education. 2017. No. 1 (25). Page 34-38.
2. Kapinova E.S. A technique of use of an interactive training in training in a foreign language of guides // Perspectives of science and education. 2014. No. 3 (9). Page 87-89.
3. Besova S. S. Use of biofeedback in a self-control training //News of SFU. Technical science. 2004. No. 6. Page 48-50.

Информация об авторах:**Баркалова Евгения Владимировна**

Преподаватель

Воронежский государственный промышленно-
гуманитарный колледж**Information about the authors:****Barkalova Evgeniya Vladimirovna**

Teacher

Voronezh State Industrial-Humanitarian
College