

## СИСТЕМА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Среди множества факторов, определяющих качество жизнедеятельности современного человека, важную роль играет высокая устойчивость личности к стрессогенным воздействиям. Интенсивные нагрузки - физические, эмоциональные, интеллектуальные, информационные, зачастую являются провокаторами развития различных заболеваний, в том числе психических. Постоянно меняющиеся условия социальной среды обуславливают необходимость формирования качеств личности, способствующих повышению устойчивости психики к воздействию интенсивных внешних и внутренних раздражителей. В настоящее время забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека является залогом психического здоровья общества в целом, непременным условием социальной стабильности. Особое значение проблема поиска релевантных методов формирования стрессоустойчивости приобретает для людей, чья профессиональная деятельность подвержена постоянному влиянию стрессогенных факторов.

Актуальность данной темы очевидна не только в теоретическом, но и в практическом плане, в частности, многие методы психопрофилактики, реабилитации, психокоррекции, в целях психологического обеспечения высокой трудоспособности представителей стрессогенных профессий, требуют адаптации к специфике конкретных видов деятельности. Анализ литературы свидетельствует о том, что применение методов психической саморегуляции является достаточно эффективным и способствует снижению нервно-психической напряженности и эмоциональных переживаний в стрессовой ситуации, повышению эмоциональной и психофизиологической устойчивости индивиду к воздействию различных стресс-факторов, формированию функциональной готовности к адекватному реагированию на экстремальные условия среды. Большинство применяемых в психологической практике методик напрямую связаны с развитием внутренних психических и личностных ресурсов - психической саморегуляции, соответствующих личностных качеств, эффективных стратегий поведения и совладания со стресс-ситуацией. Проблема психопрофилактики стрессов рассматривается в работах Бодрова В.А., Генювской В.М., Гиссена Л.Д., Корольчука М.С., Крайнюка В.М., Кузнецовой А.С., Леоновой А.Б., Лобзина В.С., Реана А.А., Решетникова М.М. и др. [6; 7; 10; 13; 14]. В рамках исследуемой нами проблематики, посвященной изучению когнитивных, интеллектуальных, эмоциональных, личностных особенностей представителей стрессогенных профессий, была разработана и апробирована система тренинговых занятий, направленная на повышение уровня стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности.

Специфика деятельности сотрудников предприятий безопасности предполагает постоянную возможность возникновения экстремальных ситуаций, которые могут содержать реальную угрозу здоровью и жизни. Процесс оценки угрозы носит индивидуальный характер и обуславливается, в том числе и такими особенностями, как степень ожидания неприятных событий, самооценка эффективности личного поведения и собственных реакций в экстремальной ситуации. При формировании представлений о реальной или потенциальной угрозе, сложности ситуации, задействованы когнитивные процессы, которые обеспечивают интеграцию и интерпретацию информации о субъективно значимых событиях. Р. Лазарус и Р. Лаунер определили стрессовую реакцию как продукт когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знаний собственных возможностей, степени обученности способам управления и поведением в экстремальных ситуациях. [14]. Процесс предвосхищения ситуации сопровождается избирательным отношением к информации и построением на ее основе психических образов ситуации, моделированием собственных поведенческих реакций, что может способствовать снижению эмоционального напряжения, чувства неопределенности или же наоборот, усугублять негативное эмоциональное состояние. В целях психопрофилактики последствий негативного влияния различных стресс-факторов, присутствующих в деятельности сотрудников охранных предприятий, а так же повышения стрессоустойчивости работников, при проведении тренинговых занятий, ключевая роль отводилась обучению приемам психической саморегуляции и психического самоконтроля.

Основные задачи тренинговых занятий были следующими:

1) активизация личности участников, призванная перестроить неэффективные способы реагирования в индивидуально-значимых стрессогенных ситуациях; 2) обучение контролю собственного эмоционального состояния; 3) выработка умений использовать эффективную, адекватную форму "психологической защиты" при сложной внешней ситуации. Под неэффективным способом реагирования в данном контексте понимались адекватная поведенческая реакция на стимул-раздражитель (в пределах регламентированных условиями профессиональной деятельности), но субъективно оцениваемая как негативная и вызывающая широкий спектр отрицательных эмоций; а так же - неадекватное ситуации поведение, вызванное гипертрофированным предвосхищением угрозы.

Методическую основу тренинговых занятий составили: метод образной сенсорной репродукции, метод прогрессирующей мышечной релаксации Э.Джейкобсона, метод аутогенной тренировки И.Шульца, метод систематической десенсибилизации. Перечисленные методы использовались в сочетании с музыкотерапией.

Метод образной сенсорной репродукции представляет собой вариант свободных ассоциаций и, в условиях предлагаемого нами тренинга, позволяет выявлять индивидуально-значимые положительные образные ассоциации, которые связаны с переживаниями покоя, расслабления, внутренней гармонии, и в процессе тренировок сформировать навыки произвольного использования репродуцируемых положительных образов, как одного из возможных приемов регуляции эмоционального состояния.

Метод прогрессирующей мышечной релаксации Э.Джейкобсона основан на предположении о том, что человек способен к волевой регуляции активности симпатической и парасимпатической нервной системы, первая из которых активизируется в состоянии бодрствования, и усиливает активность под воздействием экстремальных факторов, вторая - активизируется в состоянии покоя, расслабленности, сна. Многие исследователи (Грибак Л. П., Дикая Л.Г., Евдокимов В.И., Левитов Н.Д., Леонова А.Б., Марищук В.Л., Панов А.Г. и др.) указывают, что данный метод достаточно эффективен как способ снижения неблагоприятных последствий стресса и ликвидации посттравматических стрессовых расстройств. [12].

Метод аутогенной тренировки основан на использовании приемов самовнушения для достижения глубокой степени аутогенного погружения и реализации самовоздействия посредством самовнушения. Лобзин В.С., Решетников М.М. на основе анализа теоретических и экспериментальных материалов по изучению стресса, утверждают, что, используя психофизиологические механизмы различных приемов психической саморегуляции, человек может целенаправленно корректировать свои реакции и не только активно настраиваться на предстоящую или ожидаемую стрессовую ситуацию, но и благодаря систематическому упражнению симпато-парасимпатических функциональных систем, сохранять оптимальное психоэмоциональное состояние в процессе стрессового воздействия. [15].

В целях обучения участников тренинговых занятий снижению эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям нами были использованы упражнения, разработанные на основе метода систематической десенсибилизации Дж. Вольпе. [6]. Метод систематической десенсибилизации включает три элемента: глубокую мышечную релаксацию, построение иерархии устрашающих стимулов и образное представление (визуализация) человеком устрашающих объектов во время релаксации. Десенсибилизация основана на управляемом осознанном представлении угрожающей ситуации и сохранении безопасной дистанции, что предотвращает возникновение страха. [6]. Тренировочные упражнения проводились в музыкальном сопровождении. Использование функциональной музыки, как одного из методов эстетотерапии в лечебных целях, а так же для формирования и поддержания благоприятного эмоционального состояния имеет широкое применение.

В работах Галеева Б.М., Гильбух Ю.З., Гольдварга И.А., Костюка А.Г., Лоос В.Г., Новицкой Л.П. и др. музыка характеризуется как раздражитель, непосредственно влияющий на регуляцию эмоциональных состояний. [9;11]. Нами были подобраны инструментальные музыкальные произведения релаксационного характера (музыка, исполняемая в спокойном, замедленном темпе) для комплекса упражнений по эмоционально-мышечной релаксации и целевого внушения, и музыкальные произведения более быстрого темпа, мажорного характера для мобилизующего комплекса упражнений. Так как тренинг является активным средством личностно-ориентированного обучения, то мы предпочли групповую форму занятий. По мнению многих авторов (К. Витакер, К.Леви, В.Я. Ляудис, Ж. Пиаже, Н.И. Фрумина и др.) групповая работа более эффективна, нежели индивидуальная, ведь именно группа равных, совместно решающих задачу, является средой зарождения и вынашивания инициативного поведения в познавательной сфере. Занятия проводились в форме гетеротренинга, под руководством психолога. Апробация тренинга проводилась на базе негосударственных предприятий безопасности г. Одессы. Были сформированы экспериментальная группа - 36 человек (3 подгруппы по 12 чел.), и контрольная - 44 человека. Общий курс - 12 занятий по 2 часа (для каждой подгруппы участников). Частота занятий: 3 раза в неделю. Оборудование: полукресла, аудиомонофон, кассеты с записями инструментальной музыки, флип-чарт, маркеры, ручки, бумага для записей.

Система тренинговых занятий состоит из двух модулей. Первый модуль (шесть занятий по два часа) посвящен формированию навыков релаксации и аутоуступности. В начале каждой встречи участникам представлялся план занятий, информация о возможностях каждой из предлагаемых к освоению методик, предполагаемые результаты и пути их достижения. Подробно объяснялись в доступной форме основные психологические и физиологические механизмы упражнений, приемы, помогающие ускорить их освоение. Далее предлагались специально отобранные упражнения по формированию навыков эмоционально-мышечной релаксации. Цели упражнений - нейтрализация отрицательных эмоций и создание эмоционально-позитивного фона релаксации с

помощью воображения: воссоздание, на основе личного опыта и фантазий определенных комфортных ситуаций: сюжетов природы, мест отдыха и др.; осознание и запоминание ощущений расслабленной мышцы по контрасту с напряженной для достижения полного расслабления мышечной мускулатуры.

На фоне эмоционально-мышечной релаксации в процессе тренировок для ускорения освоения упражнений и четкости ощущений с созданием прочной условно-рефлекторной связи "представление - ощущение - позитивное эмоциональное состояние", применялось сочетание гетеросуггестии (непосредственное воздействие психолога), и аутосуггестии, (самовнушение, самовнушение). Известно, что словесный сигнал, или образ, вызванный этим сигналом, при систематическом повторении, ведет к образованию условных вербально-висцеральных реакций, что в свою очередь способствует формированию желаемого состояния. [7]. Первые три занятия вначале осуществлялись посредством повторения формул за психологом. Формулы были одинаковы для всех и направлены на формирование общего положительного эмоционального состояния.

Далее, во время индивидуальных бесед, были подобраны формулы для каждого участника. Начиная с 4-го занятия, в процессе эмоционально-мышечной релаксации использовались индивидуальные формулы аутосуггестии. На следующем этапе использовались упражнения мобилизующего характера: повторение мобилизующих формул подкреплялось физическими упражнениями - сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, круговые движения кистями рук и стопами, потягивание. В конце занятия каждому из присутствующих предлагалось поделиться своими впечатлениями, рассказать о чувствах, ощущениях, эмоциях возникших во время тренировки, что способствовало поддержанию уверенности в своих силах, повышению мотивации участников.

Второй модуль (шесть занятий по два часа) включал отработку релаксационных упражнений и освоение метода систематической десенсибилизации. В начале сотрудникам была предложена информация о самом методе и возможностях его применения для предупреждения негативных стрессовых реакций в экстремальных ситуациях. С каждым из работников индивидуально обговаривалась предполагаемая тема реконструируемого образа.

Уделялось внимание тому, чтобы выбранная ситуация не была сверхзначимой, так как в условиях группового обучения и лимита времени отработка глубинных страхов не могла быть проведена эффективно. В основном для воссоздания образов выбирались сцены из служебной деятельности и повседневной жизни: неприятный разговор, неправильное поведение окружающих, необходимость выполнения нежелательного действия и т.п. Для выбора индивидуально-значимой ситуации и дальнейшей корректировки негативного эмоционального состояния, возникающего под ее воздействием, каждому участнику предлагалось составить письменно иерархию негативного эмоционального состояния в конкретной выбранной ситуации, так называемую "Лестницу иерархии страхов". Далее проводилось обучение приемам систематической десенсибилизации.

На последнем этапе каждого занятия обсуждались ощущения в момент тренировки, а так же типовые кризисные ситуации: конфликтные служебные ситуации, конфликтные ситуации в семье. В процессе обсуждения многие участники сообщили о том что, моделируя ситуацию, вызывающую напряжение, обычно ощущали легкое напряжение мышц плечевого пояса, рук, ног, и др. изменение темпа и ритма дыхания и таким образом начинали чувствовать "эмоциональную напряженность".

Исходя из личностных особенностей, отношения участников к определенным ситуациям, мы стремились совместно с ними найти наиболее приемлемые формы реагирования, выработать индифферентное отношение к этим ситуациям. Таким образом, проводилась коррекция отношений к стрессогенным ситуациям, вырабатывалась оптимальная система реагирования.

Последующие пять занятий были посвящены отработке навыков полученных в процессе освоения описанных методов. Заканчивая общий курс занятий, практически все участники отмечали повышение общего фона настроения и чувства уверенности в своих силах. В конце занятий мы рекомендовали использовать приобретенные навыки в повседневной жизни для снятия нервного напряжения в экстремальных условиях, программирования позитивного самочувствия, моделирования комфортного эмоционального состояния.

Результаты, полученные в ходе наших предыдущих исследований [1; 2; 3; 4; 5], позволили выявить значимые взаимосвязи между показателями стрессоустойчивости, показателями когнитивно-интеллектуальных и эмоционально-личностных свойств личности и продемонстрировать отличия в проявлении разных уровней стрессоустойчивости, обусловленные специфическим сочетанием качественных и количественных характеристик личности, которые составляют комплекс когнитивно-интеллектуальных и эмоционально-личностных свойств личности, связанных со стрессоустойчивостью. В частности, установлено, что лица с высоким уровнем стрессоустойчивости характеризуются высокой степенью развития когнитивно-интеллектуальных качеств: гибкостью мышления; абстрактностью мышления; выраженной полнезависимостью; способностью к высокой концентрации внимания; продуктивностью оперативной памяти и опосредованного запоминания; умением сосредоточиться; умением дифференцировать существенное от второстепенного, находить существенные связи между явлениями, что позволило использовать степень развития данных характеристик в качестве критериев оценки уровня стрессоустойчивости.

В качестве инструментария для изучения эффективности разработанной системы тренинговых занятий использовались следующие психодиагностические методики: "Тест на самооценку стрессоустойчивости личности" (В.А.Семиченко), методика "Включенные фигуры" (К. Готтшальдт), методика изучения пластичности - ригидности мышления (А.С. Ланчинс), "Пиктограмма" (в адаптации Б.Г. Херсонского), "Недостающие детали" (восьмой субтест Д. Векслера), методика "Память на зрительные образы" (М.И. Еникеев).

Сравнительный анализ показателей, избранных в качестве критериев оценки стрессоустойчивости, до и после применения системы тренинговых занятий свидетельствует что использование предложенной программы способствует повышению уровня стрессоустойчивости работников негосударственных предприятий безопасности. Значимые изменения в сторону повышения в экспериментальной группе выявлены по показателям: уровня стрессоустойчивости - Усу ( $t=5,46$ ); продуктивности опосредованного запоминания - Поз ( $t=2,46$ ); наличия элементов абстрактного мышления АМгс ( $t=4,27$ ), полнезависимости - ПНЗ ( $t=4,76$ ); объема оперативной зрительной памяти - Оозп ( $t=6,91$ ); продуктивности зрительного восприятия ЗС ( $t=4,35$ ).

Таблица 1.

Среднестатистические значения показателей, которые изучаются, в экспериментальной и контрольной группах респондентов ( $M \pm m$ ,  $M_0$ ,  $t$  – критерий Стьюдента)

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до тренинга $M \pm m$ , $M_0$	после тренинга $M \pm m$ , $M_0$	$t$	первый срез $M \pm m$ , $M_0$	второй срез $M \pm m$ , $M_0$	$t$
1	2	3	4	5	6	7
Усу	36,02±4,3 36	39,02 ± 1,2 39	5,46***	37,01±4,3 36	36,83± 3,5 37	1,76
АМгс	0,83±0,10 0	1,16 ±,21 1	4,27***	0,85±0,14 0	0,84 ± 0,12 0	0,57
АМмс	2,16±0,14 3	2,46 ± 0,25 3	0,87	2,15±0,15 3	2,21 ± 0,17 3	0,65
Поз	12,20±0,20 11,5	13,2 ± 0,25 12	2,46*	12,04±0,22 11	11,8 ± 0,1 11	1,16
ПНЗ	2,53±0,68 2,5	3,25 ± 0,47 2,9	4,76 ***	2,51±0,74 2,48	2,47 ± 0,74 2,5	1,49
Оозп	9,11±0,26 8	10,32 ± 0,3 10	6,91***	9,23±0,30 8	9,1 ± 1,2 9	1,31
ЗС	12,63±,34 9	14,5 ± 0,2 11	4,35***	12,28±0,39 9	12,59 ± 0,9 9	0,98
Пр	0,457±0,18 0,42	0,45± 0,7 0,40	0,77	0,439±0,13 0,39	0,44 ± 0,5 0,40	0,01

Примечание: достоверность различия между min-max значениями: \* -  $t < 0,05$ ; \*\*\* -  $t < 0,001$ .

Таким образом, эффективность предложенной системы тренинговых занятий свидетельствует о возможности ее использования на практике для коррекции и развития стрессоустойчивости.

## ЛИТЕРАТУРА

- Белова М. Э. Применение методики "Пиктограмма" в системе психологического профотбора сотрудников негосударственных предприятий безопасности. // Наука і освіта. – 2005. - № 3-4. - С. 149 – 151.
- Белова М.Э. Психологические особенности лиц с различным уровнем стрессоустойчивости (на примере работников стрессогенных профессий). Дис..

канд. психол. наук. 19.00.01. – Одесса, 2007.- 225с.

3.Белова М.Э., Будиянский Н.Ф. Применение методики ММРІ в целях исследования психологических особенностей лиц с различным уровнем стрессоустойчивости // Известия международной славянской академии образования им. Я.А. Коменского. - Бендеры, 2006. - №4. - С. 235 – 238.

4.Белова М.Э., Будиянский Н.Ф. Индивидуально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности. // Наукові записки Інституту імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 33. - С. 272 – 278.

5.Білова М.Е. Нормативно-правове регулювання діяльності підрозділів Державної служби охорони і недержавних підприємств безпеки // Південноукраїнський правничий часопис. – 2006. - № 1. - С. 28 – 32.

6.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

7.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 1995.- 451 с.

8.Генковска В.М. Особенности саморегуляции как форма психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях. Автореф. дисс. канд. психол. наук. - Киев, 1990. - 18 с.

9.Гильбух Ю.Э., Костюк А.Г, Лоос В.Г. Проблемы функциональной музыки в зарубежной психологии // Вопросы психологии. - 1971. - №3. - С. 162-168.

10. Гиссен Л.Д. Клиника и профилактика невротических реакций, возникающих в экстремальных условиях. — М., 1975. – 284 с.

11. Гольдварг И.А. Функциональная музыка. - Пермь, 1968. – 27 с.

12. Гримак Л.П., Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Под ред. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

13. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Л.: Наука, 1970. - 178 с.

14. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей). - Л.: Медицина, 1986. - 280 с.

*Подано до редакції 14.10.08*

#### РЕЗЮМЕ

В статье изложен опыт использования тренинговых технологий в процессе психологической подготовки сотрудников негосударственных предприятий безопасности, представлены результаты апробации системы тренинговых занятий нацеленных на коррекцию уровня стрессоустойчивости. Работа в сложных условиях, выдвигает особые требования к личности профессионала. Высокий уровень стрессоустойчивости является одним из значимых показателей профессиональной пригодности сотрудника охраны.

#### РЕЗЮМЕ

У статті викладений досвід використання тренінгових технологій в процесі психологічної підготовки співробітників недержавних підприємств безпеки, представлені результати апробації системи тренінгових занять щодо корекції рівня стресостійкості.

#### SUMMARY

The article presents some experience of using training technologies during psychological training of employees of private enterprises of safety; demonstrates results of approving the system of training classes aimed at correction of the level of stress steadiness. Work under hard circumstances puts forward particular demands to the personality of a professional. High level of stress steadiness is one of the most essential indices of professional suitability of guide employees.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, система тренинговых занятий.

**Ключові слова:** стресостійкість, система тренінгових занять.

**Keywords:** stress steadiness, the system of training classes.

---