

Использование технологий нейролингвистического программирования для формирования стрессоустойчивости будущих специалистов

В век высоких технологий человек подвергается серьезным нагрузкам, причем большинство из них имеют психогенный характер. В связи с этим, особую актуальность приобретает задача формирования стрессоустойчивости как важного показателя психического здоровья населения.

Стрессоустойчивость – это «интегративное психологическое свойство личности, характеризующееся взаимодействием индивидуальных, эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов деятельности индивида, обеспечивающее оптимальное взаимодействие субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности в сложной эмотивной обстановке» [2, с. 8].

Д. А. Леонтьев использовал сходный термин – «личностный потенциал жизнестойкости», под которым подразумевал готовность личности к преодолению определенных обстоятельств, а также меру прилагаемых усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни [3].

Стрессоустойчивость, как личностное качество, является основой процесса адаптации и формирования личностных компетенций будущих специалистов. Кроме того, развитие способности противостоять стрессу, как часть личностного потенциала, будет способствовать оптимальной адаптации к учебным и профессиональным нагрузкам при вхождении в будущую профессию.

Психолого-педагогических методов и техник развития стрессоустойчивости множество, но все они могут быть разделены на следующие виды: 1) эмоционально-ориентированные (техники глубокого дыхания, тренинг прогрессирующей мышечной релаксации, техники визуализации); 2) проблемно-ориентированные (тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков); 3) когнитивные (техники изменения неадекватных суждений и нежелательных мыслей, тренинг инокуляции стресса).

Нейролингвистическое программирование (НЛП), являясь современным направлением практической и теоретической психологии, охватывает все эти виды развития стрессоустойчивости. Оно изучает то, как устроено человеческое мышление, речь и поведение. НЛП – способ кодирования и воспроизведения определенных результатов, позволяющих выстроить набор эффективных стратегий. Эти стратегии могут помочь принять решение, построить взаимоотношения, управлять группами людей, бороться со стрессами и фобиями, создавать равновесие в своей жизни [1].

В целом, нейролингвистическое программирование направлено на:

- повышение эффективности обучения;
- развитие новых способов мышления;
- проявление творческих способностей;
- обучение умению воспринимать обратную связь;
- целеполагание, т. е. умение ставить перед собой реальные цели и разрабатывать стратегию для их реализации;
- умение строить качественные отношения со значимыми людьми во всех сферах жизни;
- повышение уровня осведомленности о своем собственном состоянии и состоянии других людей, чтобы стать чувствительным к малейшим изменениям поведения собеседника и его отношения к вам, которые обеспечивают обратную связь в процессе общения, способность замечать ложь;
- способность разрабатывать свои собственные алгоритмы действий, которые позволят адекватно реагировать и быть лидером в определенной группе;
- развитие гибкости с целью получения множества альтернатив для выбора и увеличения числа возможностей повлиять на различные ситуации в жизни;
- улучшение способности порождать в других людях доброжелательность, энтузиазм и настроенность на взаимное сотрудничество;
- управление мыслями и чувствами, чтобы контролировать свои эмоции и психическое состояние в целом;
- возможность контролировать свое подсознание и использовать его ресурсы;
- принимать, любить жизнь и самого себя [1].

Для формирования стрессоустойчивости в нейролингвистическом программировании существуют следующие техники: «Взмах», «Круги силы», «Фотография» и др. Эти формы работы основаны на визуально-аудиально-кинестетическом представлении данной неблагоприятной стрессовой ситуации и замене ее на позитивный образ или желаемое поведение. Благодаря этому, происходит переход от «ассоциированности» (вовлеченности в ситуацию) к «диссоциированности» (взгляду со стороны). Например, пережив некий страх, можно представить ситуацию в виде фотографии, сделать ее черно-белой, затем отдалить фото от себя до тех пор, пока оно не превратится в точку. Эту точку необходимо удалить любым удобным способом.

Можно вообразить травмирующую ситуацию в виде фильма, который идет на экране, а себя – зрителем. Зритель может остановить запись в любой удобный момент, перемотать ее вперед или назад, наложить на нее веселую музыку. Если проделать эти операции в своем воображении, острота переживания стрессовой ситуации падает. Выбор между ассоциированным и диссоциированным воспоминанием предоставляет огромную свободу в закреплении того или иного эмоционального состояния.

Важное понятие НЛП, являющееся незаменимым в ситуации стресса, – понятие «якорения». «Якорь» – это условный раздражитель, который в прошлом сочетался с важным для индивида событием и вызывал определенное психофизиологическое состояние [1]. «Якорем» может быть случайно услышанная мелодия, произнесенная в разговоре фраза или прикосновение. Условно «якоря» можно разделить на положительные и отрицательные (по тем эмоциям, которые они вызывают), а также на визуальные, аудиальные или кинестетические (исходя из задействованных при этом ощущений). В жизни каждого человека было много моментов, когда он испытывал мощные положительные эмоции: радость, восторг, уверенность, бесстрашие или спокойствие, и при помощи НЛП оказывается возможным благодаря положительным «якорям» по собственному желанию вызывать эти состояния в нужный момент.

Психологические или физиологические состояния, позволяющие человеку достигать цели, в НЛП называют «ресурсами». Следовательно, при помощи «якорей» человек способен активизировать ресурсы для преодоления тревоги и страха, извлекая их из прошлого опыта. Например, студент может успешно и уверенно сдать экзамен, будущий сотрудник – пройти собеседование, преподаватель – выступить перед незнакомой аудиторией.

Процесс «якорения» заключается в том, что сначала необходимо выбрать реакцию, которую человек хочет вызвать у себя в определенной ситуации (например, спокойствие). Затем определить подходящий для себя сигнал (например, дотронуться до мочки уха). Потом необходимо расслабиться и связать воедино реакцию и сигнал, проделать так несколько раз. После этого важно провести проверку: при возникновении сигнала должно возникать нужное ощущение (когда человек касается мочки уха, он должен успокоиться). Обычно выбирают наиболее доступные сигналы – прикосновения.

Если же кризисное событие произошло в жизни человека, важно уметь изменить свое отношение к нему на более позитивное. «Если ты не в силах изменить ситуацию, измени свое отношение к ней» – это правило отражает суть такого понятия НЛП, как «рефрейминг». Рефрейминг (frame; рамка) – психологический прием, позволяющий изменить точку зрения, а следовательно, восприятие события или предмета [1]. Выделяют несколько способов осуществления рефрейминга: 1) с помощью контекста (сравнение одного предмета с другим, за счет чего меняется его восприятие); 2) показ другой стороны; 3) компенсация недостатка достоинством; 4) использование альтернативного вопроса (например: «Вам важна только ваша оценка в зачетке или Ваши знания?»). В любом случае, рефрейминг позволяет взглянуть на ситуацию под другим углом зрения, переосмыслить ее, наметить дальнейшие пути своего жизненного развития.

Следовательно, при обучении будущих специалистов необходимо разрабатывать и внедрять практические мероприятия по психогигиене и психопрофилактике стресса, используя при этом современные методы психолого-педагогической практики.

Литература

1. Гагин, Т. В. Модели НЛП в работе психолога / Т. В. Гагин, С. С. Козакевич. – СПб. : Психотерапия, 2009. – 288 с.
2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
3. Зеличенко, Е. В. Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах) : автореф. ... дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. В. Зеличенко. – М., 2012. – 24 с.