

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СУБЪЕКТОВ СТРЕССОВОГО ОБЩЕНИЯ

Фролова Надежда Сергеевна

студентка 1 курса филиала

«Ставропольского государственного педагогического института», г. Ессентуки

Аннотация. Статья выполнена на стыке интересов социальной психологии и психологии безопасности личности. В статье особое внимание уделяется стрессу, возникающему при общении. Показано, что наиболее часто влиянию стресса подвержены подростки.

Ключевые слова: стрессовое общение, безопасность личности, социальный опыт, социофобия, апатия.

Потребность в общении у людей появляется в результате необходимости во взаимодействии с другими членами общества. Возрастающая роль информации в современном мире повышает значимость общения. Оно выступает связующим звеном при обмене информацией, является главным фактором обеспечения психического и социального развития. Безопасность личности человека является составляющим компонентом его благополучной жизни, а общение тесно связано с данным понятием, поэтому и играет главную роль в жизни человека. Хорошие навыки общения помогают не только полно и качественно взаимодействовать с другими людьми, адаптироваться в обществе, но и также создают комфортную среду, которая дает человеку возможность почувствовать себя в безопасности, тем самым защищая его от внешних и внутренних стрессовых факторов, влияющих на продуктивность человеческой деятельности. Не у каждого из нас есть минимальные навыки, необходимые для общения, часто бывает так, что имеющихся знаний недостаточно для решения поставленных целей и задач, осуществляемых при процессе общения [3; 7].

В психологии под общением принято понимать процесс межличностного взаимодействия, порождаемый потребностями взаимодействующих субъектов, направленных на удовлетворение своих определенных желаний: социальных, культурных, познавательных, творческих, желаний интеллектуального развития и роста, нравственного развития и многие другие [18]. Если во время общения человек не может получить то, что он хочет, то его организм оказывается под влиянием стресса. Данный вид общения можно назвать стрессовым. Стрессовое общение это межличностное взаимодействие, в результате которого у человека возникает угроза личной безопасности.

Говоря о данном виде общения, особое внимание стоит уделить такому понятию в психиатрии, как социофобия – боязнь выполнения каких-либо действий, связанных с

социальным взаимодействием с другими членами общества. Данная болезнь непосредственно приводит к возникновению стрессового общения, когда человек вынужден, не по своей воле, общаться с представителями социума. Это заставляет его организм находиться в постоянном напряжении из-за стресса, что пагубно сказывается на его здоровье.

Общение нужно каждому человеку независимо от его биологических признаков, социальных особенностей. Чтобы избежать возникновения стресса и конфликтных ситуаций, приводящих к нему, необходимо точно понимать то, о чем говорит ваш собеседник, чего он хочет от вас. А также научиться слушать и вникать в суть разговора, правильно излагать свои мысли и пожелания, чтобы вас поняли так, как вы хотите этого. Создание благоприятного эмоционального фона так же помогает избежать возникновения стрессовых ситуаций.

Особую роль общение занимает в жизни подростков. Оно имеет как положительную, так и отрицательную сторону. В одном случае, оно помогает детям налаживать контакты с обществом, позволяет им приобрести социальный опыт, в результате которого они учатся строить взаимоотношения с другими членами общества, «читать» своих собеседников «как открытую книгу» и многое другое. Но зачастую из-за слишком завышенных требований к подростку (например, достижение успеха в школе, участие во внешкольных мероприятиях, общественных работах, работа в неполный рабочий день, регулирование взаимоотношений с взрослыми и сверстниками и управление собой в условиях гормональных изменений) может превратить процесс общения в пытку, стать предпосылкой настоящего эмоционального срыва [5; 12].

При отсутствии стремления к общению, нежелательном или навязываемом другими людьми, у них могут возникнуть различные психофизиологические заболевания. Сначала ребенок впадает в состояния: апатии, когда наблюдается равнодушие, безразличие к происходящему вокруг; или мании – резкого повышения настроения, радости, беспричинным оптимизмом; повышенной нервозности, приводящее к помрачению сознания и в дальнейшем к развитию посттравматического расстройства и конечной стадии – психозу. Находясь под постоянным давлением, стрессом человек рано или поздно придет к тому, что его поведение будет являться девиантным – отклоняющимся от социальной нормы, что так же негативно может сказаться на его здоровье и социальном статусе в обществе.

Основываясь на исследованиях различного вида, связанных с психологией безопасности общения, можно сделать вывод о том, что безопасность является неотъемлемой частью при формировании, развитии и сохранения личности. Только при удовлетворении потребности в безопасности при общении личность может развиваться. Отсутствие же условий безопасности приводит к внутреннему (уход от социальных контактов, снижение самооценки и др.) или внешнему сопротивлению («акты неповиновения» и др.). Это сопротивление приводит к

разрушению межличностных взаимоотношений, непониманию каждого участника общения друг другом. Длительное эмоциональное напряжение приводит к поиску решений, позволяющих выйти из данной ситуации, создать такие условия, которые бы позволили человеку чувствовать себя в безопасности. Без ощущения безопасности личность ребенка меняется. Он вырабатывает комплекс установок на окружающий мир и себя в нем, исходя из переживаний разобщенности значимых связей и отношений, ощущения незащищенности [8; 9].

Таким образом, психологическая безопасность субъектов стрессового общения играет главную роль в формировании личности ребенка. Работа в направлении создания психологической безопасности при общении должна быть направлена на предотвращение конфликтных ситуаций, приводящих к появлению стресса. В основе достижения безопасного общения лежит качество процесса взаимодействия, зависящего от разнообразных факторов. Поэтому оно способствует формированию здоровой, активно создающей и социально приспособленной (пригодной для социальной жизни) личности подростка. А также снижению нервно-психического напряжения, предотвращению развития психофизиологических отклонений, повышению способности к саморегуляции, психического здоровья участников социального процесса общения.

Список литературы:

1. Баева И.А Психологическая безопасность в образовании: Монография. Санкт-Петербург, 2002. - 271с.
2. Баева И.А., 2002 Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников. 2002. – С. 13
3. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998 - 125 с.
4. Иовчук, Н.М. Детско-подростковые психические расстройства. / Н.М. Иовчук. - М.: изд-во НЦЭНАС, 2000. - 401с.
5. Иохвидов В.В., Зикункова В.В. Агрессивное поведение подростков с позиций концепции психологической безопасности личности // Прикладная психология и психоанализ. 2016. № 4. С. 6.
6. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Возможности сценарного подхода в проектировании психологической безопасности личности // Психолог. 2016. № 4. С. 67-78.
7. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Информационно-психологическая безопасность: угрозы личностному развитию и их преодоление // В сборнике: Развитие системы педагогического образования в современной России: антропологический аспект.

Ставрополь, 2015. С. 54-59.

8. Краснянская Т.М. Психология личной безопасности субъекта. Ессентуки: РОССЫ, 2002. 156 с.
9. Краснянская Т.М. Психология самообеспечения безопасности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Сочи, 2006. 38с.
10. Краснянская Т.М. Психологическая подготовка к обеспечению личной безопасности в экстремальной ситуации. Пятигорск, 2010. 268 с.
11. Краснянская Т.М. Психология экстремальности: личность, субъект, безопасность. Пятигорск, 2011. 328 с.
12. Краснянская Т.М. Компетентностный ресурс медиативного урегулирования конфликта в пространстве психологической безопасности его субъектов // Прикладная психология и психоанализ. 2013. № 4. С. 2.
13. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Психологическая безопасность в системе факторов санаторно-курортного оздоровления // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2017. №4. С.26-30.
14. Краснянская Т.М. О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях // Известия ТРТУ. 2005. Т. 51. № 7. С. 100-103.
15. Краснянская Т.М. Психология самообеспечения безопасности. Пятигорск, 2009. 280 с.
16. Краснянская Т.М. Влияние экстремальности на актуализацию у её субъекта потребности в безопасности // Информационное противодействие угрозам терроризма. 2009. № 12. С. 23-31.
17. Краснянская Т.М., Ковдра А.С. Психологическая безопасность личности: временная перспектива. Пятигорск, 2012. 168с.
18. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург, 2001. - 478 с.
19. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека: Монография. Санкт-Петербург, 2002. - 155с.
20. Сыманюк Э.Э. Психологическая безопасность образовательной среды. 2003
21. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Психологические сценарии создания безопасной медиасреды вуза // Медиаобразование. 2017. № 4. С. 73-82.