

Науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України

ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДО РІЗНИХ СИТУАЦІЙ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

З першого погляду варіант покращення адаптації особистості за допомогою тренінгових вправ до різних ситуацій екзистенціальної загрози може здатися неможливим. Але, якщо логічно зіставити існуючу інформацію про функціонування системи адаптації особистості, то це стає цілком реальним.

Процес адаптації забезпечує швидке пристосування людини до обставин зовнішнього або внутрішнього світу, які виходять за межі норми. А сам процес адаптації є дуже важливим у професійній діяльності фахівців ризиконебезпечних професій.

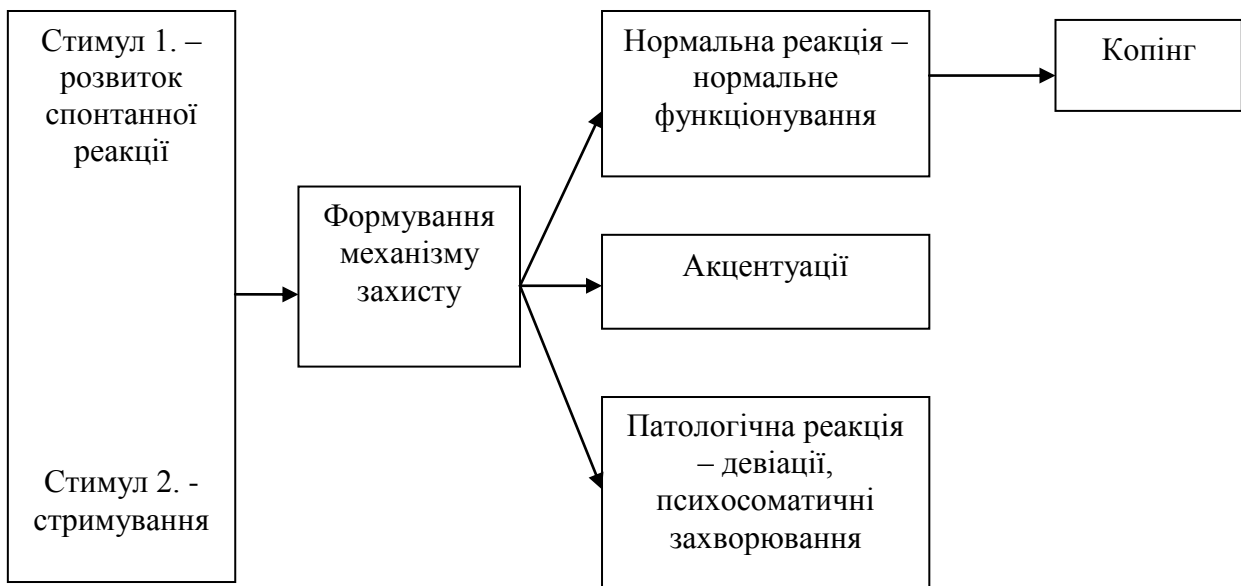
Як відомо основними загальними компонентами адаптації особистості є:

- Емоційний;
- Інтелектуальний (або когнитивний);
- Поведінковий;
- Копінг-стратегії.

Безпосередньо ми маємо можливість впливу на ці компоненти спеціальними тренінговими вправами.

Також, невід'ємною часткою адаптаційного процесу, а точніше його одним з компонентів функціонування є механізм психологічного захисту. Якій й запускають до роботи систему адаптації.

Зазвичай процес формування механізмів адаптації до стресової ситуації може йти двома шляхами [4]:



Перший варіант формування механізмів адаптації – це через розвиток спонтанної реакції на запропонований стимул, і другий варіант – через стримування в своїх реакцій. Але, як ми бачимо з малюнку подальший їх розвиток проходить за однаковою схемою. І його продуктивність залежить від відповідності реакції особистості, або її стримування до умов ситуації.

Цей алгоритм формування адаптації дозволяє нам припустити, що можна опосередковано впливати на закріплені у людини механізми психологічного захисту, під впливом яких проходить подальше формування адаптаційного процесу. І дає можливість закріпити необхідні, більш продуктивні реакції на зовнішні та внутрішні події, що так швидко змінюються в умовах кризи, екстремальних та надзвичайних ситуацій.

Розглянемо декілька загальноприйнятих на сьогодні положень щодо одного з компонентів адаптаційного процесу – механізмів психологічного захисту:

Сьогодні не для кого не є секретом, що механізми психологічного захисту присутні в повсякденному житті людини. Цей процес вважається невід’ємною частиною життя та діяльності особистості. Захист починає діяти, коли організм на підсвідомому рівні сприймає зовнішній або внутрішній впливи як загрозу. У відповідь на запроповану загрозу формується перцептивний захист, що аналізує значимість інформації, яка надходить, та або допускає її до свідомості

та до подальшої когнітивно-емоційної обробки, або ігнорує (механізм відмовлення). При роботі механізму захисту інформація зникає з поля уваги індивіда. Якщо рівень небезпеки сприймається як менш значущий, інформація допускається до свідомість з наступною її обробкою. По-перше, визначається об'єкт, на який спрямовано руйнівний вплив, що порушує його цілісність. Оцінюється можливі збитки в результаті дії загрозового фактора. На цій підставі здійснюється вибір суб'єктивної адекватної відповіді на загрозу, що забезпечується відповідними засобами захисту. [4] Подібна схема формування психологічного захисту залишається незмінною, коли порушується цілісність або рівновага таких об'єктів, як психіка, особистість, група, організація або ж держава в цілому.

Незважаючи на велику кількість різноманітних досліджень у галузі психологічного захисту особистості серед дослідників й досі існують суперечки щодо продуктивності діяльності такого захисту. Наприклад, такі дослідники як З. Фрейд, А. Фрейд, В. А. Ташликов, Б. Д. Карвасарский, В. С. Роттенберг, Е. І. Кіршбаум, І. Д. Стойков та інші вважають дію захисту вкрай непродуктивною, і небезпечною для нормального життя та розвитку самої особистості, а К. Хорні, В. І. Журбін, Р. А. Зачевицкий, Р. Плутчик та інші, навпаки, говорять, що захист допомагає людині пристосуватися до побутових та соціальних умов життя. [6]

Єдине, що ми можемо додати щодо цього питання – це те, що ніщо в особистості не випадково. Кожен елемент її структури не стоїть «осторонь й нерухомо», вони постійно взаємодіють між собою, розвиваються, трансформуються, тощо. Тож, і такий елемент як психологічний захист постійно впливає на інші структури особистості, так само й вони, зі свого боку впливають на структурні компоненти системи захисту особистості.

Психологічний захист так чи інакше несе з собою й відповідну форму поведінки. Тобто, зазвичай, про використання того чи іншого механізму психологічного захисту свідчать конкретні активні, або пасивні поведінкові дії.

Наприклад, Р. М. Грановська [3] виділяє наступні поведінкові особливості використання психологічного захисту:

- Втеча від ... та в ... ;
- Пошук мішені;
- Формування нового образу «Я»;
- Відкладання досягнення мети;
- Підвищення самооцінки;
- Обмовки;
- Фантазії;
- Почервоніння шкіри;
- Зміна ритму дихання та серцебиття;
- Судоми м'язів, тощо. [3]

Тож, за зовнішніми ознаками також можна спостерігати дію механізмів психологічного захисту.

Перейдімо до роботи з покращення необхідних форм адаптаційного процесу. В своїй програмі щодо покращення адаптаційних можливостей особистості до різного роду екзистенціальних загроз ми пропонуємо дотримуватися таких загальних модулів роботи:

1 модуль роботи – Знайомство з групою. Цей блок містить вправи, які дозволяють членам тренінгової групи познайомитись один з одним, розкрити свої особистісні якості. Робота в цьому модулі дозволяє людині відчувати себе комфортно й безпечно в межах групи. Формування довірливої атмосфери.

2 модуль роботи – Визначити об'єкт від якого йде руйнівний вплив, що порушує цілісність особистості. Саме від цього компоненту буде залежати спрямованість вправ та напрям роботи з групою.

Нами було виділено чотири загальних об'єкти руйнівного впливу на особистість:

- Будь-яка надзвичайна ситуація, аварія, катастрофа, тощо;
- Втрата близької людини;

- Невиліковна хвороба;
- Особистісна криза (втрата роботи, зміна місця проживання, розлучення, тощо).

Тож, відповідно до цих об'єктів руйнівного впливу й будується робота з групою. Виділяються основні фактори негативного впливу. В цьому модулі розглядається як можна більше можливих варіантів розвитку подій, що завдають шкоди особистості.

3 модуль роботи – Розповімо як можна більше про об'єкт впливу. Зазвичай нас лякають та викликають до дії захист саме ті події, що найменше знайомі нам самим. Цей блок дозволяє розібратися, що саме провокує запуск механізмів психологічного захисту. Обмін існуючим досвідом членів групи.

4 модуль роботи – Звичні реакції на незвичні ситуації. Робота цього блоку спрямована на укріплення захисної та адаптаційної системи особистості. Безпосередньо загартовування основних компонентів адаптації.

5 модуль роботи – Заключний етап. Завершення роботи з групою. Обмін враженнями, тощо.

Пропонуємо включення таких модулів й до програм, що спрямовані на боротьбу зі стресом, програм особистісного зросту (пошуку сенсу життя, боротьба з страхами) та тренінгів успіху.

Література

1. Айдаралиев А. А. Адаптация человека к экстремальным условиям (опыт прогнозирования) / А. А. Айдаралиев, А. Л. Максимов. – Л.: Наука, 1988. – С. 76 – 123.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехника: учебное пособие / Вачков И.В. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
3. Грановская Р. М. Психологическая защита / Рада Михайловна Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.

4. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / [Михайлов Л. А., Маликова Т. В., Шатровой О. В. И др.] ; под. ред. Л. А. Михайлова. – СПб.: Птер, 2009. – 256 с.

5. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика / Романова Е. С., Гребенников Л. Р.; Моск. гор. пед. ун-т. - Мытищи: Талант, 1996. - 139 с.

6. Самосознание и защитные механизмы личности: [Хрестоматия] / [Райгородский Д. Я. (ред.-сост)]. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 656 с.