

Zhebeleva P.V.

The modern approaches to typology of students life script

The article highlights the approaches to typology of students life scripts. There are shown the results of studies of the students life scripts. Types of life scenario are defined. There are 16 sources.

Key words: life script, types, students.

Жебелева Поліна Вікторівна – аспірант кафедри психології управління ДВНЗ «Університет менеджменту та освіти», м. Київ.

УДК 316.6:159.922.62

Завацька Н.Є.

**ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ У ПРОЦЕСАХ
АДАПТАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Стаття присвячена розкриттю технологій забезпечення професійної допомоги у процесах адаптації та реадaptaції особистості. Показано, що системний підхід є основою для процесу реадaptaції осіб зрілого віку; запропонована нами система соціальної реадaptaції, що заснована на спеціальній організації соціального середовища відповідно до особистісних особливостей реадaptaнтів, та включає технології підвищення інтерперсональних та інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу сприяє їх адаптації та особистісному зростанню. Джерел – 14.

Ключові слова: особистість, адаптація, реадaptaція, психологічні технології.

Постановка проблеми. Як відомо, соціальна дезадаптація осіб зрілого віку є серйозною проблемою сучасності. Для її вирішення розроблено і впроваджено ряд психокорекційних заходів. Однак до теперішнього часу актуальність цієї проблеми не зменшується. У зв'язку з цим ми намагалися розробити систему соціальної реадaptaції осіб зрілого віку, яка б зробила ефективний вплив як на соціально дезадаптованих осіб з низьким адаптаційним потенціалом, так і на осіб зрілого віку, які знаходяться у кризовому стані. Обираючи таку мету, ми спиралися на ідею К. Роджерса про те, що основна мета системи психологічної допомоги полягає в тому, щоб людина була спроможною знову стати «цілком дієздатною особою». Тому ми зосередили свої зусилля, щоб допомогти досліджуваним в їхньому особистісному зростанні, особистісному розвитку, завдяки чому вони самі ставали б спроможними вирішувати свої проблеми. Ми прагнули допомогти досліджуваним віднайти сенс свого власного життя, усвідомити особистісну свободу й відповідальність, розкрити свої потенціали в повноцінному спілкуванні, визначити себе як самоцінність у життєвому світі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Можна констатувати, що проблема соціальної реадaptaції осіб у зрілому віці розроблена недостатньо і в теоретико-методологічному, і в практично-впроваджувальному аспектах. Дослідження за цією проблематикою майже виключно були пов'язані з медико-психологічними аспектами, – переважно з особливостями постратматичної реабілітації учасників бойових дій (Н.В. Дмитрієва, М.В. Друмова, О.О. Лазебна, Л.Ф. Шестопалова та ін.) чи медико-соціальною реабілітацією осіб з алкогольною або наркотичною залежністю (В.Ю. Зав'ялов, І.М. П'ятницька, І.І. Шуригіна та ін.), або з соціальними аспектами реадaptaції дезадаптованих осіб, які повернулися з місць позбавлення волі (Т.Р. Татидінова, В.М. Трубніков та ін.). Крім того, процеси адаптації та реадaptaції осіб зрілого віку розглядалися в структурі професіоналізації особистості педагогів (Л.П. Бутузова, Г.Г. Горелова, К.У. Чимбеленге та ін.), професійної адаптації працівників органів внутрішніх справ (Д.О. Кобзін, В.В. Конопльов, А.П. Москаленко, В.О. Соболев). Лише порівняно недавно вчені почали досліджувати проблеми прогнозування психологічних наслідків локальних військових конфліктів (А.Г. Маклаков, В.В. Стасюк, С.В. Харченко, С.В. Чермянін, Є.Б. Шустов та ін.), соціально-психологічної реадaptaції інвалідів бойових дій (П. П. Іванов, О.Г. Караяні, Н. В. Тарабрина), психолого-педагогічні умови адаптації осіб, які перебувають у місцях позбавлення волі (С.В. Бабурін, М.Г. Шурухнов, О.М. Яковлев), особливості соціально-психологічної

реабілітації хворих на алкоголізм чи наркоманію, які перебувають у стадії ремісії (Б.С. Братусь, О.М. Грязнов, Ф.С. Мжельський, І.А. Новиков, О.П. Тимофєєва).

Мета статті – розкрити технології забезпечення професійної допомоги у процесах адаптації та реадaptaції особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Мета соціальної реадaptaції осіб зрілого віку вбачалася нами в усвідомленні причин утруднень реалізації адаптаційного потенціалу в процесі соціальної реадaptaції, адекватній оцінці власних можливостей, формуванні навичок ефективного аналізу наявних варіантів вирішення проблеми й зменшення обмежуючого впливу стереотипів і настанов на процес вибору, що дозволяє оптимізувати даний процес з урахуванням індивідуальних особливостей, а у кінцевому рахунку сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу особистості та її успішній соціальній реадaptaції.

Виходячи з висунутої мети вирішувалися такі завдання:

- визначення кола проблем досліджуваних, їх конкретизація та вербалізація;
- визначення основних показників адаптаційного потенціалу досліджуваних, рівня їх соціальної дезадаптації, а також внутрішньої готовності до вирішення власних проблем;
- формування стійкої мотивації до участі в системі соціальної реадaptaції; співвіднесення власних бажань із можливостями та елементами обов'язку («Я хочу», «Я повинен», «Я можу»);
- розвиток аналітичних здібностей, що дозволяють виділити з арсеналу існуючих можливостей вирішення проблем соціальної реадaptaції найбільш оптимальні;
- усвідомлення власних стереотипів і установок, які обмежують можливість вийти за звичні рамки поведінки, відмова від неконструктивних способів вирішення проблем;
- створення емоційно-сприятливого клімату та оптимальних умов для ефективного вирішення проблем соціальної реадaptaції; визначення складових ефективної реалізації соціально-психологічних впливів.

Принципами побудови системи соціальної реадaptaції осіб зрілого віку були як загальні методологічні принципи (наведені нижче), так і спеціально розроблені: принцип диференційованого прогнозування, принцип перспективності, принцип еквівалентності, принцип динамічності.

Серед загальних методологічних принципів впроваджувалися:

1. Принцип діяльнісного підходу. Така побудова системи соціальної реадaptaції ґрунтувалася на положенні теорії діяльності, відповідно до якої позитивний вплив на процеси розвитку та формування складних психологічних новоутворень у поведінці та міжособистісних відносинах означає вплив на діяльність, яка формує відповідні новоутворення та відповідні відносини.

2. Принцип системності корекційних, профілактичних і розвиваючих заходів.

3. Принцип єдності корекції та діагностики.

4. Принцип пріоритетності корекції каузального типу, який означає, що пріоритетною метою проведення корекційних заходів було усунення причин труднощів і відхилень у особистісному зростанні досліджуваних.

5. Принцип урахування вікових та особистісних особливостей досліджуваних, який дозволяв визначити шляхи оптимізації розвитку адаптаційного потенціалу кожного досліджуваного, стверджуючи право на вибір свого самостійного шляху.

6. Принцип комплексності методів психологічного впливу, який вказує на необхідність використання всього різноманіття психотехнологій з арсеналу практичної психології (жодна методика, жодна техніка не є невідчужуваною власністю тієї або іншої теорії, будь-то психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія, гештальт психологія та інші наукові школи. Критично осмислені та взяті на озброєння, ці методи являють собою потужний інструмент, що дозволяє надати ефективну психологічну допомогу досліджуваним з проблемами соціальної реадaptaції).

7. Добровільна участь у системі соціальної реадaptaції і конфіденціальність відомостей про її учасників.

8. Принцип активного залучення найближчого оточення до участі в системі соціальної реадaptaції (принцип визначався тією роллю, яку відіграє найближче оточення в процесі соціальної реадaptaції).

Об'єктом системи реадaptaції були не тільки досліджувані, які опинилися в проблемній ситуації, але й цілісна система соціальних відносин, суб'єктами якої вони є.

9. Принцип ускладнення, який дозволяв підтримувати інтерес у психокорекційній роботі та надавав можливість досліджуваним відчувати радість подолання.

10. Принцип урахування обсягу та ступеня розмаїтості матеріалу та його емоційної складності, який припускає обов'язкове завершення занять на позитивному емоційному тлі.

Для кожної групи досліджуваних розроблялася своя психокорекційна програма реадаптації, змістовні і формальні аспекти якої залежали від рівня адаптаційного потенціалу досліджуваних, ступеня їх соціальної дезадаптації, їх соціального статусу, професійної приналежності, емоційної насиченості та міцності соціальних зв'язків.

Наповнення програми відбувалося відповідно до однорідних показників адаптаційного потенціалу соціально дезадаптованих та ступеня їх соціальної дезадаптації. В такій логіці розкривається сутність принципу диференційованого прогнозування.

Психокорекційна програма включала обов'язкові змістовні блоки: діагностичний, мотивувальний, розвивальний та контрольний.

Процедурні моменти включали активну взаємодію під час тренувальної роботи, встановлення та вдосконалення соціальних зв'язків, підвищення професійного та соціального статусу та особистісне зростання. Зразок психокорекційної програми реадаптації колишніх учасників бойових дій наведено у додатку Б.

Діагностичний блок складався з методик, які дозволяли виділити рівень адаптаційного потенціалу досліджуваних та ступінь їх соціальної дезадаптації та сформулювати загальну стратегію психокорекції.

Мотивувальний блок передбачав створення активного настановлення на психокорекцію, формування мотивів на самопізнання та самовдосконалення, підвищення впевненості у собі та в успіху реадаптації.

Мета розвивального блоку – сприяння особистісному зростанню досліджуваних, зняття протиріч між конфронтуючими мотиваційними тенденціями, усвідомлення своїх можливостей. Формування вказаних змістовних блоків відбувалося по принципу перспективності, сутність якого полягала у створенні для реадантів позитивної картини майбутнього, що буде стимулом самоорганізованої реконструкції особистості відповідно до постійного оновлення життєвого контексту.

Практична спрямованість програми забезпечується форматом проведення занять у вигляді семінару-тренінгу, міні-лекцій, технології відеозворотного зв'язку.

Тривалість курсу 30 академічних годин, періодичність семінарів-тренінгів – один раз в три місяці, в кожний семінар включено теоретичні і практичні заняття, а також супервізія. Оптимальний состав групи 15-20 слухачів, максимальний 25 осіб. Крім того, враховуючи труднощі роботи з контингентом соціально дезадаптованих чоловіків зрілого віку, для слухачів був передбачений додатковий спеціалізований курс «Навички стресостійкості».

Завдяки такій логіці побудови системи соціальної реадаптації осіб зрілого віку був реалізований принцип еквівалентності, який полягає в тому, що процес реадаптації спрямований не тільки на соціально дезадаптованих осіб, але й такою ж мірою включає цілісну систему соціальних відносин, суб'єктами якої вони є, і насамперед, найближче оточення, адже система відносин з референтними особами, особливості їх спілкування, форми спільної діяльності, засоби її впровадження відіграють важливу роль у процесі соціальної реадаптації особистості. В цьому разі і середовище, і сама особистість, що змінюється, еквівалентно беруть участь у визначенні реконструкції власних засад і є основними компонентами соціальної реадаптації як процесу, коли зовнішні умови переломлюються через внутрішні складові адаптаційного потенціалу особи в аспекті вичерпування підстав її життєдіяльності. Це вимагає також використання всіх наявних в розпорядженні психологів, соціальних робітників, медичної служби, духовного наставництва засобів для надання допомоги соціально дезадаптованим і створення реадаптаційного соціального середовища.

Контрольний блок програми передбачав оцінку ефективності впроваджених заходів з метою визначення динаміки показників адаптаційного потенціалу досліджуваних та ступеня їх соціальної адаптації. Крім того, оцінкою ефективності було перенесення здобутих навичок на реальні соціальні зв'язки досліджуваних.

Вся система соціальної реадаптації осіб зрілого віку розглядалася як поетапний пролонгований процес, що передбачає раціональну послідовність заходів психокорекційного впливу та моніторинг динаміки змін показників інтраперсональних та інтерперсональних складових адаптаційного потенціалу досліджуваних з метою визначення які складові потребують першочергового впливу. В такій логіці розкривається сутність принципу динамічності.

Однією з найважливіших вимог до методичного забезпечення системи соціальної реадaptaції ми вважали комплексність і багаторівневість психотехнологій. Відповідно до цієї вимоги, психотехнології працювали на таких рівнях психіки: фізичному і психофізичному (зняття соматичних чинників стресів і стресогенних ситуацій); психологічному (розв'язання внутрішньоособистісних проблем, особистісна трансформація, досягнення цілей інтеграції особистості); соціально-психологічному (розв'язання проблем комунікації і соціальної інтеграції, активність в суспільних зв'язках і відносинах); вирішення проблем самоактуалізації особистості (розширення особистісної свободи вибору, відкриття внутрішніх енергетичних і інтелектуальних ресурсів, знаходження глибинної мотивації особистості і одержання права повністю проявляти свою індивідуальність).

В найповнішій мірі цим вимогам відповідають консультативна робота, методи психокорекції, як індивідуальної, так і групової, психотерапевтичні методи.

Консультативна робота була спрямована на те, щоб за допомогою спеціально організованого процесу спілкування актуалізувати у досліджуваних резервні сили їх психіки та здібності, які можуть забезпечити успішний пошук шляху виходу з важкої життєвої ситуації. При цьому типі надання допомоги увага зосереджувалась на адаптаційному потенціалі особистості досліджуваного, його можливостях.

Психологічна корекція як спрямований психологічний вплив на ті чи інші психологічні структури застосовувалася нами з метою забезпечення повноцінного функціонування особистості. При визначенні цілей психологічної корекції ми виходили з її спрямованості на корекцію неадекватних форм реагування і стереотипів поведінки, тобто міжособистісної взаємодії. Разом з тим враховувалося і те, що неадекватні реакції та форми поведінки є проявами наслідків більш глибоких змін в особистості, зумовлених зовнішніми обставинами і всією логікою індивідуального розвитку, внутрішніми переживаннями ситуації, що склалася, наприклад, байдужим ставленням до проблем, пов'язаних з алкоголем тощо. Саме цьому психологічна корекція була спрямована не тільки на особистість в цілому, тобто на ті її характеристики, що є системотворчими і відповідають за формування дезадаптивної поведінки і реагування, але й на компенсування наявних порушень у розвитку особистості, поліпшення функціонування психічних процесів, допомогу у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів.

Психокорекційна робота включала такі основні види, як індивідуальна та групова корекція, психотренінг, робота з сім'єю.

У ході психологічної корекції відбувався комплексний психологічний вплив на ціннісні орієнтації, мотиви та структуру поведінки досліджуваних та інші показники їх адаптаційного потенціалу, а саме корекції підлягали особистісні якості, які свідчили про низький рівень адаптаційного потенціалу: фрустраційна напруженість, емоційна нестійкість, незбалансованість локусу контролю, підвищена агресивність, занижена самооцінка. Важливим завданням було навчання та тренінг досліджуваних, засвоєння ними соціально схвалюваних навичок поведінки, спілкування.

Отже, ми розглядали психологічну корекцію як певним чином організований психологічний вплив, що здійснюється по відношенню до групи соціально дезадаптованих досліджуваних і є спрямованим на перебудову, реконструкцію тих несприятливих психологічних утворень, які сприяють зниженню адаптаційного потенціалу особистості. Кінцевим результатом психокорекції було відтворення чи побудова гармонійних стосунків досліджуваних, усвідомлення самого себе як цінності, підвищення всіх показників адаптаційного потенціалу особистості. Впливаючи на мотиваційні, емоційні процеси, на деформовані структури самосвідомості особистості, формуючи позитивне ціннісне ставлення досліджуваного до себе і до оточуючого світу, психологічна корекція сприяє розвитку позитивно спрямованої активності особистості, особистісного зростання.

Система соціальної реадaptaції представлена соціально-психологічними технологіями розвитку адаптаційного потенціалу особистості і соціальною підтримкою.

Технології розвитку адаптаційного потенціалу представлені: особистісно-орієнтованими, суттєвими-емоційними, тілесно-орієнтованими, когнітивно-поведінковими технологіями, реалізованими в таких змістовних блоках: 1-й блок – системної інтеграції особистості; 2-й блок – емоційної саморегуляції; 3-й блок – психологічної готовності до стресу; 4-й блок – розвитку навичок саморегуляції; 5-й блок – соціальної адаптації і ефективної комунікації; 6-й блок – розширення поведінкових стратегій; 7-й блок – ефективної поведінки в кризовій ситуації.

Види соціальної підтримки в системі соціальної реадaptaції: емоційно-оцінна, інструментальна і інформаційна.

З урахуванням видів соціальної підтримки і представлених психотехнологій розвитку адаптаційного потенціалу особистості ми розробили алгоритм їх використання в системі соціальної реадaptaції особистості.

На рис. 1 представлений алгоритм використання технологій розвитку адаптаційного потенціалу особистості в системі соціальної реадaptaції.

Мета алгоритму – розвиток адаптаційного потенціалу особистості за допомогою поєднання різних видів тренінгу, як форм активної психологічної дії в процесі інтенсивного спілкування в груповому контексті.

Основними задачами алгоритмізованого тренінгу були: активізація соціальної позиції досліджуваних, реструктуризація і гармонізація їх мотиваційної сфери, корекція емоційно-вольової сфери, а також розвиток процесів соціальної перцепції, освоєння конкретних прийомів і методів ефективного вирішення проблем в кризовій ситуації.

З досліджуваними ми уклали угоду про цілі корекційної роботи та методи перевірки результатів. Важливим моментом було встановлення довірливого стилю спілкування з досліджуваними, що відрізняється від системи відносин «обстежуваний-психолог» більшою рівністю партнерів, більшою свободою самовираження. Цьому сприяли й суто технічні моменти: устаткування кімнати, робоча поза, час роботи тощо.

Індивідуальна психокорегуюча робота проводиться в найпростішому варіанті вже в ході психодіагностики, наприклад здійснювалися спроби корекції самооцінки тощо. Власне індивідуальна психокорекція проводиться за різними теоретичними підходами: психодрами, когнітивної терапії та інших методів.

Програма психокорекційних занять розроблялася спеціально для кожної групи, урахувавши індивідуальні характеристики учасників, особливості їх міжособистісної взаємодії та їх проблеми. Спочатку при ретельному психодіагностичному обстеженні визначалась структура внутрішньоособистісного конфлікту кожного досліджуваного: специфіка мотиваційної-ціннісної сфери особистості, особливості функціонування сфери самосвідомості, особливості емоційно-вольової сфери та індивідуально-типологічні особливості, неадекватні стереотипи поведінки. Залежно від цього планувалась мета роботи психокорекційної групи як штучно створеної малої групи, об'єднаної цілями міжособистісного дослідження, особистісного навчання й саморозкриття. Відбувалася неструктурована взаємодія тут і тепер, при якій учасники вивчали процеси міжособистісної взаємодії, що відбувалися з ними, в цей момент і в даному місці. Для психокорекційної групи були характерні такі процеси й ознаки: полегшення виражень емоцій, виникнення відчуття приналежності до групи, обов'язок саморозкриття, апробування нових навичок поведінки, санкціонована групою свобода міжособистісного спілкування (міжособистісні порівняння), розподіл з формальним лідером відповідальності за керівництво групою.

У такій групі кожен досліджуваний почував себе приймаючою й прийнятою людиною, довірливою та такою людиною, яка користується довірою, такою, що піклується, й оточеною турботою, такою, що допомагає й одержує допомогу. У такій обстановці взаєморозуміння та взаємодії полегшувався процес розв'язання міжособистісних конфліктів, що виникали поза групою. Досліджувані випробовували та освоювали нові навички поведінки, у них з'являлася можливість експериментувати з різними стилями міжособистісних відносин. Група могла полегшувати процес самодослідження й самопізнання, перевірити за допомогою групової думки рівень самооцінки, реальність власних домагань. Адаже часто люди знають собі ціну та знають, чого вони хочуть, але якщо ці особистісно значущі цінності приймаються групою, то саморозкриття і самореалізація особистості стають реальними.

В нашому дослідженні вибір методів психологічної корекції проводився у тісному контакті з досліджуваними. Часто використовувалися методи «терапія частин», що дозволяли діяти в руслі гештальттерапії. Іноді краще було обрати техніки трансактного аналізу чи психодрами. Психокорекційні заняття, які проводилися у формі групової психологічної роботи, базувалися на використанні психотехнічних прийомів і методик, які традиційно належать до моделей Т-груп, груп зустрічей, груп тренінгу умінь. Незалежно від специфіки групової моделі, ми намагалися максимально використовувати ті переваги, що надає групова психокорекція.

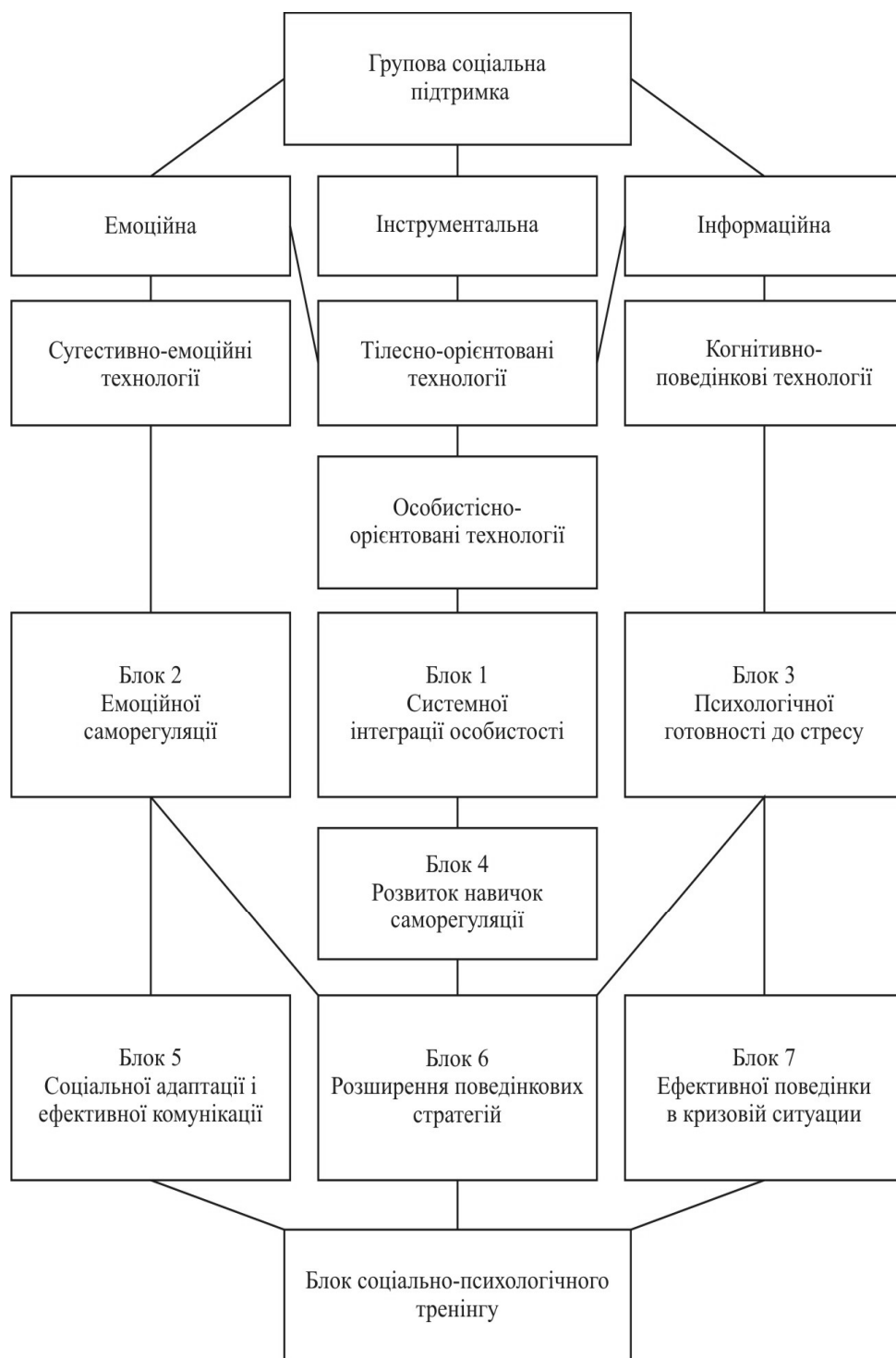


Рис. 1. Алгоритм використання технологій підвищення адапційного потенціалу особистості в системі соціальної реадптації

При успішному впровадженні системи соціальної реадaptaції ми прогнозуємо, що її учасники зможуть набути досвід у спеціально організованих групах, який допоможе протидіяти відчуженню їх від життя, сприятиме баченню проблеми «зі сторони», вирішенню її конструктивним шляхом; дозволить усвідомити прихований у повсякденному житті групи (сімейному, виробничому) тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. Усі ці фактори стають очевидними у ході роботи психокорекційної групи і безпосередньо впливають на індивідуальні життєві установки і зміну поведінки. У групі ми створювали умови для інтенсивного перенесення почуттів, переживань, способів реагування на реальні життєві ситуації. У досліджуваних була можливість отримання зворотного зв'язку і активної підтримки від осіб, що мають схожі або спільні проблеми чи переживання. У ході групової взаємодії відбувалося прийняття цінностей і потреб інших людей. Досвід роботи в групі забезпечує полегшення вирішення міжособистісних конфліктів поза групою через пізнання і аналіз реакції інших на людину, дослідження реакції на інших; формування Я-концепції; вплив на самооцінку особистості своїх установок, поведінки, життєвих орієнтацій; набуття нових навичок, уміннями комунікативної взаємодії, полегшення процесів самодослідження, самопізнання; можливість посилення впевненості у собі, своїх силах, підвищення рівня самооцінки за умов схвалення у групі спроб до самоконтролю.

Заняття проводилися в групі з 10-12 осіб. Усього через психокорекційну програму пройшло 104 досліджувані особи. Залежно від показників адаптаційного потенціалу досліджуваних та рівня їх соціальної дезадаптації проводилося не менше 20 корекційних занять.

Необхідне обладнання визначалося змістом занять і використовуваних вправ. Робота велася як у групі в цілому, так і індивідуально з кожним учасником, але в групі. Така форма роботи мала ряд переваг. Взаємодіючи один з одним, учасникам було легше усвідомити структуру своєї особистості, відтворити певні сцени, ситуації, психологічні ігри.

Мета розвивального блоку – гармонізація особистісного розвитку, зняття протиріч між конфронтуючими мотиваційними тенденціями, усвідомлення своїх можливостей. Цей блок програми представлений особистісноорієнтованими, когнітивно-поведінковими, тілесноорієнтованими та сугестивно-емоційними технологіями розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Крім того, у психокорекційних заходах широко використовувався метод позитивної інтеграції, яка розумілася нами як повний зсув атрибуції відповідальності за своє життя і здоров'я на внутрішньоособистісну сферу учасників. Технічно це досягалося послідовною конфронтацією пасивної життєвої позиції досліджуваних в проблемній сфері після встановлення робочого альянсу. Позитивність припускала перевизначення позиції досліджуваного доти, доки вона не буде відбивати метастратегію досягнення. Однак у більшості випадків психокорекційні інтервенції належали до технік раціональної терапії із включеннями гештальтподібних метафор. Можливість зміни особистості надавало також застосування гештальттерапії та трансактного аналізу, на робочий синтез яких вказував і К. Уїлбер. Так, впровадження структурного аналізу в трансактному аналізі надавало можливість дати відповіді на запитання: хто Я?; чому вчиняю саме так?; яка частина мого Я діє в даній ситуації і яка повинна діяти, щоб принести виграв, а не поразку? Різні стани Я мають складні відносини і, окрім структурної моделі Я, є функціональна, котра власне й представлена в поведінці. Тому, крім структурного аналізу особистості, активно використовувався аналіз функціональних станів, коли досліджувані визначали, скільки часу протягом доби й у якому стані вони перебувають і що у зв'язку із цим вони хотіли б змінити. Велася робота з деконтамінації Дорослого стану особистості. Розглядалися життєві позиції досліджуваних у рамках трансактного аналізу (чотири основні позиції «Я благополучний - ти благополучний», «Я неблагополучний - ти благополучний», «Я благополучний - ти благополучний», «Я благополучний - ти благополучний»). Кожний учасник проводив аналіз структурування свого часу (відхід від вирішення проблем, ритуали, діяльність, ігри, інтимність). Розглядався життєвий сценарій учасників, сценарна матриця, сценарні послання, життєва програма, виявлялися драйвери, послання й накази, аналізувалися можливості перебудови патернів сценарного процесу. Виявлялася роль досліджуваних (Жертва, Переслідувач або Рятівник у трансактному аналізі). При цьому ми намагалися знайти роль, що виконується найбільш часто і яка дозволяла маніпулювати в трансакціях і психологічних іграх з іншими людьми, простежити закономірності зміни ролей, вигравні марки, одержувані у сценарних драмах. В аналізі сценарію обов'язково був присутнім список найбільш вагомих діючих осіб. Розташувавши їх за ступенем важливості, ми з'ясували, як відповідає їх значущість кількості енергії, емоціям, часу, затраченому на них. Які реальні інтереси має досліджуваний, включивши їх у драму? Потім, змінивши ситуацію, вирішувалися протилежні питання: скільки часу, енергії та емоцій учасники драми затрачають на досліджуваного. Які їх

реальні інтереси? Чи сприяють ці люди реалізації життєвих планів? З ким учасник грає в ігри, коли й при яких ситуаціях виконує роль, а де залишається самим собою? В результаті досліджуваній доходив висновку: «Уявіть, що ваша життєва драма виконується на сцені. Що це: трагедія, комедія, фарс, сентиментальне дитинство? Будучи глядачем, як би ви відреагували на цей спектакль: оплесками, слізьми, бажанням здати квиток і піти спати? Що б вам хотілося змінити в драмі й, на ваш погляд, чи можливо це?».

Серед основних проблем, з якими ми зіткнулися в ході психокорекційної роботи з вказаним контингентом, відзначимо: емоційну нестабільність, коли щонайменший подразник викликав зміну настроїв, відмову від діяльності, яка проводилася, негативні емоційні реакції, несанкціоновану агресію; низький рівень самоконтролю, коли у досліджуваних виникали складнощі з вольовою регуляцією поведінки; суперечність самооцінки і рівня домагань, коли, незважаючи на невпевненість у своїх інтелектуальних здібностях, досліджувані проявляли завищений рівень домагань, що відображалось в їх міркуваннях, у виборі завдань (по складності) залежно від успіху або поразки.

Якщо на початку впровадження програми нашим завданням була інтеграція групи, а дезінтеграція членів відбувалася лише на емоційному рівні, то на цьому етапі основні зусилля було зосереджено на забезпеченні часткової позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції особистості на більш високому рівні розвитку, що сприяло досягненню поступового та багаторазового пізнання причин труднощів у спілкуванні. Багаторазовість цих процесів приводила до розширення самопізнання та саморозуміння учасників.

Ми прагнули до інтеграції групи, організуючи груповий процес таким чином, щоб він сприяв саморефлексії кожного її учасника. Вправи, які використовувалися у цьому блоці програми, порівняно з попередніми, мали значне психологічне навантаження. Наприклад, якщо на перших заняттях учаснику групи, який сидить у центрі кола, давали символічні назви, то на подальших заняттях – вже вербальні характеристики, а пізніше – висловлювали припущення (прогнози), що йому може допомогти, а що – завадити в оптимізації стосунків з оточуючими (учасник при цьому сидить спиною до групи). На останніх заняттях цього блоку нами активно застосовувався психодраматичний прийом «Порожній стілець».

На цьому етапі впровадження програми ми намагалися, щоб учасники періодично оцінювали процеси, які відбуваються в групі. Не завжди виправданим було використання вправ для виведення групи з «глухого кута». Доцільнішим виявилися відкриті висловлювання про труднощі, які переживає група, і внесення пропозицій щодо дослідження причин послаблення активності.

Слід зазначити, що багаторівнева дезінтеграція, яка відбувалася на цьому етапі, зумовлювала велике психічне навантаження на кожного члена групи, оскільки спонукає до перегляду позицій, з якими учасник прийшов до групи. Важливою була організація роботи таким чином, щоб кожний учасник зрозумів, що самодослідження і самовдосконалення не мають меж. Доречними були поставлені кожному членові групи запитання на зразок: «Яке значення для вас має досвід роботи в групі?»; «Чи достатньо для здійснення необхідних змін власних зусиль?».

Отже, позитивна дезінтеграція, яка в цей період завершується вторинною інтеграцією особистісної структури учасника на більш високому рівні розвитку, давала йому змогу бути менш залежним від зовнішніх впливів і більш здатним до внутрішньої обумовленості розвитку на шляху до досконалості. Саме у такий спосіб відбувалося самоусвідомлення, самоствердження, самовиховання, які роблять неможливим повернення до примітивної інтеграції особистісної структури.

Висновки. Підбиваючи підсумки, слід наголосити на значущості розуміння механізмів позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку, що надійно упереджує можливість негативних наслідків психотерапії та психокорекції.

Аналіз апробації системи соціальної реадaptaції показав позитивні зміни за всіма показниками адаптаційного потенціалу досліджуваних, і особливо в їх емоційно-вольовій сфері, що майже у половини досліджуваних виявилось зниженням показника фрустраційної напруженості, підвищенням рівня стресостійкості, покращенням вольового самоконтролю. Відбулися позитивні зміни в Я-концепції досліджуваних: стабілізувалася і наблизилася до адекватної самооцінка, підвищився рівень рефлексії і ступінь самосприйняття. Результатом впровадження системи соціальної реадaptaції стало статистично значуще підвищення інтернальності особистості (збільшення показників у методиці РСК (Дж. Роттера) за підшкалами «Загальна інтернальність», «Інтернальність в сфері досягнень», «Інтернальність в сфері невдач», «Інтернальність в сфері здоров'я». У досліджуваних експериментальної групи була отримана статистично значуща динаміка

й у перерозподілі стратегії мотивації на мотивацію досягнення, замість унікаючої мотивації, підвищився показник коефіцієнту соціальної адаптації CGR досліджуваних. Пропонована система соціальної реадaptaції виявилася більш ефективною у осіб з частковою соціальною адаптацією та з деструктивним ступенем соціальної дезадаптації.

Ефективність впровадження системи соціальної реадaptaції в психологічну практику та соціальну роботу з дезадаптованими зрілого віку досягається завдяки використанню широкого спектру психосоціальних заходів, спрямованих на покращення соціальної взаємодії, розширення соціальної мережі, соціально-трудове відновлення та інструментальну підтримку; впровадженню методів психосоціальної роботи відповідно до розроблених модулів: програми перехідних груп, психоосвіти реадaptaнтів та членів їх родини, тренінгу комунікативних навичок, тренінг навичок соціальної взаємодії, програм дозвілля.

Отже, отримані результати показали, що системний підхід є основою для процесу реадaptaції осіб зрілого віку; запропонована нами система соціальної реадaptaції, що заснована на спеціальній організації соціального середовища відповідно до особистісних особливостей реадaptaнтів, та включає технології підвищення інтерперсональних та інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу сприяє їх адаптації та особистісному зростанню.

Література

1. Циба В. Т. Контури системної соціальної психології / В. Т. Циба // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 27–39.
2. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція / І. М. Цимбалюк. – К. : ВД Професіонал, 2005. – 656 с.
3. Чаплигін А. Соціальна реадaptaція у життєвій перспективі / А. Чаплигін // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С. 20–24.
4. Чепелева Н. В. Характеристика процесів розуміння та інтерпретації у контексті психотерапії / Н. В. Чепелева // Наук. записки Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Вип. 21. – С. 25–31.
5. Чуйко Г. В. Життєвий стиль людини як психологічна проблема / Г. В. Чуйко // Наук. записки Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 29. – С. 313–323.
6. Чумак Н. Й. Основні цінності соціальної роботи та можливості їх практичного застосування / Н. Й. Чумак // Безпека. Здоров'я. Реабілітація : зб. наук. праць за матеріалами III міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. III. – Луганськ : Знання, 2005. – С. 253–258.
7. Чутигіна А. В. Особливості фрустрації особистості в ранній зрілості / А. В. Чутигіна // Проблеми заг. та пед. психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2006. – Т. 8. – Ч. 8. – С. 366–369.
8. Шаповал В. Ф. Співвідношення «людина-світ» як динамічна єдність свободи та порядку / В. Ф. Шаповал // Філософські обрії. – 2002. – № 7. – С. 83–93.
9. Швалб Ю. М. Теоретические проблемы структурирования сфер жизнедеятельности личности / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2007. – Т. 7. – Вип. 10. – С. 439–450.
10. Шинкарьок А. І. Проблема внутрішнього і зовнішнього в психології / А. І. Шинкарьок // Проблеми заг. та пед. психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2002. – Т. IV. – Ч. 5. – С. 269–274.
11. Штепа О. С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – № 1. – 2005. – С. 53–57.
12. Щербина Л. Ф. Методологія психологічної допомоги / Л. Ф. Щербина // Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2007. – Т. IX. – Ч. 7. – С. 317–32.
13. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини / О. П. Щотка. – [2-е вид., доп. та перероб.]. – Ніжин : Ред.-видавн. відділ НДПУ, 2002. – 194 с.
14. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2000. – 640 с.

References

1. Ciba V. T. Konturi sistemnoї social'noї psihologii / V. T. Ciba // Social'na psihologija. – 2003. – № 1. – S. 27–39.
2. Cimbajuk I. M. Psihologichne konsul'tuvannja ta korekcija / I. M. Cimbajuk. – K. : VD Profesional, 2005. – 656 s.
3. Chaplugin A. Social'na readaptacija u zhittevij perspektivi / A. Chaplugin // Social'na psihologija. – 2004. – № 5 (7). – S. 20–24.
4. Chepeleva N. V. Harakteristika procesiv rozuminnja ta interpretacii u konteksti psihoterapii / N. V. Chepeleva // Nauk. zapiski In-tu psihol. im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni / Za red. akad. S. D. Maksimenka. – K., 2001. – Vip. 21. – S. 25–31.
5. Chujko G. V. Zhittevij stil' ljudini jak psihologichna problema / G. V. Chujko // Nauk. zapiski In-tu psihol. im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni / Za red. akad. S. D. Maksimenka. – K. : Milenium, 2006. – Vip. 29. – S. 313–323.
6. Chumak N. J. Osnovni cinnosti social'noї roboti ta mozhlivosti ih praktichnogo zastosuvannja / N. J. Chumak // Bezpeka. Zdorov'ja. Reabilitacija : zb. nauk. prac' za materialami III mizhnar. nauk.-metod. konf. – Vip. III. – Lugans'k : Znannja, 2005. – S. 253–258.
7. Chutigina A. V. Osoblivosti frustracii osobistosti v rannij zrilosti / A. V. Chutigina // Problemi zag. ta ped. psihol. : Zb. nauk. prac' In-tu psihol. im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni / Za red. S. D. Maksimenka. – K. : Milenium, 2006. – T. 8. – Ch. 8. – S. 366–369.
8. Shapoval V. F. Spivvidnoshennja «ljudina-svit» jak dinamichna ednist' svobodi ta porjadku / V. F. Shapoval // Filosofs'ki obrūi. – 2002. – № 7. – S. 83–93.
9. Shvalb Ju. M. Teoreticheskie problemy strukturirovanija sfer zhiznedejatel'nosti lichnosti / Ju. M. Shvalb // Aktual'ni problemi psihol. : Zb. nauk. prac' In-tu psihol. im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni / Za red. S. D. Maksimenka. – K. : Milenium, 2007. – T. 7. – Vip. 10. – S. 439–450.
10. Shinkarjuk A. I. Problema vnutrishn'ogo i zovnishn'ogo v psihologii / A. I. Shinkarjuk // Problemi zag. ta ped. psihol. : Zb. nauk. prac' In-tu psihol. im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni / Za red. S. D. Maksimenka. – K., 2002. – T. IV. – Ch. 5. – S. 269–274.
11. Shtepa O. S. Transformacija osobistosti u treningah osobistisnogo zrostannja ta sposobi її vimirjuvannja / O. S. Shtepa // Praktichna psihologija ta social'na robota. – № 1. – 2005. – S. 53–57.
12. Shherbina L. F. Metodologija psihologichnoї dopomogi / L. F. Shherbina // Zb. nauk. prac' In-tu psihol. im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni / Za red. S. D. Maksimenka. – K. : Milenium, 2007. – T. IH. – Ch. 7. – S. 317–329.
13. Shhotka O. P. Vikova psihologija doroslōi ljudini / O. P. Shhotka. – [2-e vid., dop. ta pererob.]. – Nizhin : Red.-vidavn. viddil NDPJU, 2002. – 194 s.
14. Jalom I. Teorija i praktika gruppovoj psihoterapii / I. Jalom. – SPb. : Piter, 2000. – 640 s.

Заватская Н.Е.

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ В ПРОЦЕССАХ АДАПТАЦИИ И РЕАДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена раскрытию технологий обеспечения профессиональной помощи в процессах адаптации и реадaptации личности. Показано, что системный подход является основой для процесса реадaptации лиц зрелого возраста; предложенная нами система социальной реадaptации, основанная на специальной организации социальной среды в соответствии с личностными особенностями реадaptантов и включающая технологии повышения интерперсональных и интраперсональных составляющих адаптационного потенциала способствует их адаптации и личностному росту. Источников - 14.

Ключевые слова: личность, адаптация, реадaptация, психологические технологии.

Zavatskaya N.E.

TECHNOLOGIES FOR PROFESSIONAL HELP IN THE ADAPTATION AND READAPTATION PERSONALITY

Article is devoted to providing technology professional assistance in the processes of adaptation and readaptation personality. It is shown that a systematic approach is the basis for the process of reintegration of persons of mature age; we have proposed a system of social readaptation, based on a special organization of social protection in accordance with lichnostnyhmi readaptantov features and technologies including improving interpersonal and intrapersonal components of adaptive capacity facilitates their adaptation and personal growth. Sources - 14.

Key words: identity, adaptation, readaptation, psychological technology.

Заватська Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної та практичної психології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Луганськ.