

Під час подолання криз в процесі професіоналізації психозахисна система особистості зазнає великих змін. Кожен перехід на наступний щабель розвитку змушує людину руйнувати наявну захисну структуру. Можна припустити, що на передкризовому етапі, у той час, коли людина відчуває незадоволеність, психологічний дискомфорт, відбувається перебудова структури психологічного захисту з метою зняття психічної напруги суб'єкта. Велику роль тут відіграє підсистема стабілізації, яка більшою мірою заснована на захисних механізмах. На критичній фазі актуалізація захисту є максимальною. Тут чільна роль належить підсистемі подолання, що складається як із захисних механізмів, так і з копінг-стратегій. На посткритичній фазі, коли кризи якимось чином вже розв'язано (конструктивним чи неконструктивним способом), психологічний захист набуває структури, що забезпечуватиме цілісність і гармонійність особистості у нових умовах.

Таким чином, можна припустити, що кожному етапу професійного розвитку властиві певні структури захистів, а характер цієї структури може бути показником проживання людиною кризового стану, показником успішності цього процесу.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-98>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОГО ВІДТВОРЕННЯ ОСІБ З ТРИВОЖНИМИ РОЗЛАДАМИ

Глуценко А. В.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія*

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Науковий керівник: Астремська І. В.

доктор психологічних наук,

*доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

м. Одеса, Україна

Соціальне відтворення людини з психічними порушеннями має свої специфічні особливості, пов'язані зі зниженням функціональної активності психіки, що може призвести до порушення в поведінці, сприйнятті та

комунікації. Це спричинює труднощі у взаємодії з оточуючим середовищем та у підтриманні соціальних зв'язків. Саме тому питання профілактики соціального відтворення осіб з тривожними розладами є сьогодні дуже актуальним.

Метою повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей психопрофілактики соціального відтворення людей з тривожними розладами.

Відомо, що тривожний розлад – це стан психічного здоров'я, для якого характерні такі симптоми, як постійне занепокоєння, страх перед соціальними ситуаціями та виконанням завдань, раптові або спровоковані панічні атаки, тривога щодо майбутнього та уникання тригерів [4; 5].

Для профілактики соціального відтворення людей з тривожними розладами нами було розроблено програму психологічної роботи з підвищення адаптації цієї категорії людей. Метою програми є: ознайомлення учасників з проблемою тривожності, її негативного впливу на життя і діяльність людини; формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки; створення умов для прийняття відповідальності за власне життя і успішне вирішення проблем; активізація внутрішніх сил та побудова плану досягнення успішного майбутнього [2; 3]. Структурно програма включає 4 розвивально-корекційних занять тривалістю по 1,5–2 години кожне, що спрямовані на підвищення адаптації людей з тривожними розладами до цивільного життя.

В експерименті взяли участь 50 осіб, у віці від 25 до 55 років. 25 осіб проходили комплекс заходів згідно програми профілактики соціального відтворення та 25 осіб входили до контрольної групи.

Відповідно до поставленої мети контрольного етапу експериментального дослідження організовано контрольне опитування осіб з тривожним розладом для перевірки ефективності проведення психологічної роботи із представниками експериментальної групи щодо підвищення рівня їх соціального відтворення (адаптації). Проаналізуємо динаміку змін в розвитку показників адаптації осіб з тривожним розладом, з якими проводили психологічну роботу з підвищення їх адаптації (ЕГ), і які не залучалися до корекційно-розвивальних занять (КГ).

Використовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяніна [1], було отримано такі дані щодо характеристик адаптивного потенціалу осіб з тривожним розладом в експериментальній та контрольній групах (рис. 1).

На графіку на осі ОХ надані показники адаптивного потенціалу в експериментальній та контрольній групах, на осі ОУ – їх значення, що виражені в стенах. Середня лінія ряду (медіана) проходить через точку 5 стен. Кожний профіль відображає середні значення показників адаптивного потенціалу усіх представників обох груп.

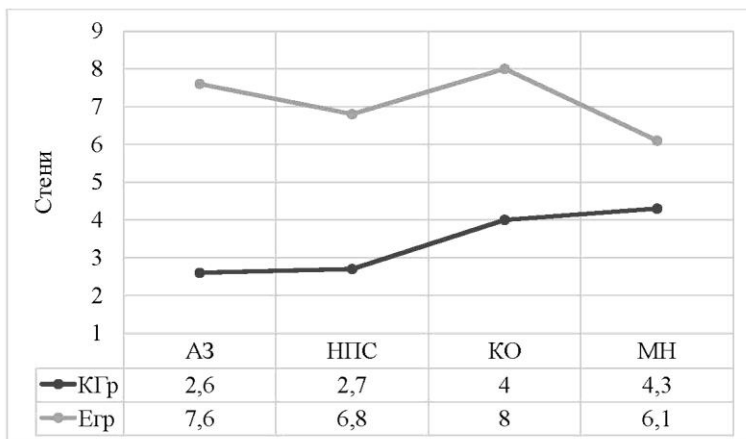


Рис. 1. Профілі показників особистісного адаптаційного потенціалу за методикою А. Маклакова, С. Чермяніна в ЕГр і КГр

Примітка: 1) Егр – експериментальна група; КГр – контрольна група; 2) умовні позначення показників особистісного адаптаційного потенціалу особистості: А3 – адаптивні здібності; НПС – нервово-психічна стабільність; КО – комунікативні особливості; МН – моральна нормативність.

Візуальний аналіз рис. 1 показує наявність відмінностей прояву адаптивного потенціалу у осіб в експериментальній та контрольній групах. Так, профіль експериментальної групи осіб (ЕГр) розташований над середньою лінією ряду, що свідчить про високий рівень проявів адаптивного потенціалу в цій групі осіб. Профіль контрольної групи осіб (КГр) розташований переважно у площині нижче середньої лінії ряду, що свідчить про слабкий вираз проявів адаптивного потенціалу в зазначеній групі осіб.

Отже, в контрольній групі осіб змін майже не виявлено – так само представники цієї групи мають низький рівень адаптивного потенціалу (А3-), їм властивий низький рівень поведінкового регулювання (НПС-), утруднення у побудові контактів із оточуючими, агресивність і конфліктність (КО-).

В свою чергу, представники експериментальної групи осіб мають виразні зміни. Рівень їх адаптивного потенціалу став значно вищим (А3+). Більш високий рівень показника комунікативних особливостей (КО+) вказує на те, що ці особи вже легше встановлюють контакти з оточуючими, менше проявляють конфліктність. Вони виявили більш високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкового регулювання, схильні

до більш реального сприйняття дійсності та адекватної самооцінки (НПС+).

Відповідно до отриманих даних помічаємо зростання адаптивного потенціалу в учасників психологічної програми з підвищення соціального відтворення (адаптації) осіб тривожним розладом.

Таким чином, у представників експериментальної групи осіб після проведення з ними розробленої програми психопрофілактики соціального відтворення, спостерігаються виразні зміни, а саме рівень їх адаптивного потенціалу, комунікативних особливостей та нервово-психічної стійкості став значно вищим. Зазначене підтверджує ефективність розробленої програми.

Література:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих : Клінічний посібник. Харків : Арсіс, 2001. 303 с.
3. Розлади адаптації : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації / уклад. : Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. та ін. Харків, 2009. 32 с.
4. Савенкова І. І. Клінічна психологія: навчальний посібник. Херсон : ООО «Айлант», 2018. 302 с.
5. Чистовська Ю. Ю., Харченко Т. Г., Жураківський І. О. Особливості виникнення і перебігу тривожних розладів та їх психотерапія. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019 р., № 6, Т. 1. С. 117–120.