

Світлана Рудик
Національний авіаційний університет
слухач ННІНО
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «ШЛЯХ ДО ВЕРШИНИ» ЯК МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ

Як відомо, адаптація є одним з ключових і значущих якостей особистості. Не адаптивна особистість не здатна швидко та якісно вирішувати поставлені завдання, схильна до депресивних станів, має високий рівень тривожності і фрустрації. З такими показниками розвиток і самоактуалізація індивідуальності стають практично неможливими. Проблема адаптації розглядалася Б.Н. Алмазовим, М.В. Антропова, М.М. Безруких, Ф.Б. Березиним, О.М. Ткаченко і багатьма іншими вченими. Пошук і вдосконалення шляхів адаптації особистості не припиняється і на сьогоднішній день. На думку К. Левіна, більшість змін в установках та поведінці людей відбувається в груповому, а не в індивідуальному контексті [1, с.62-63]. У зв'язку з цим, щоб виявити та змінити свої неадаптивні установки, знайти конструктивні способи поведінки, люди повинні вчитися бачити себе такими, якими їх бачать інші. Тому тренінг, як один з видів роботи з особистістю, зарекомендував себе як ефективний, що не вимагає від учасників надмірних зусиль та енерговитрат, але ж вирішує важливі завдання. Вивченням ефективності тренінгового методу займалися Ю.Н. Ємельянов, С.І. Макшанов, Б.Д. Паригін та інші вчені [1, с.38-72].

Як один з методів поліпшення адаптаційних можливостей індивідуальності, пропонуємо психологічний тренінг «Шлях до Вершини». За основу тренінгу прийнята розроблена нами психологічна настільна гра, яка дозволяє вирішувати проблеми адаптації в легкій, доступній формі. Гра – тренінг призначена для респондентів від 15 років і старше. Мета – покращення адаптаційних здібностей респондентів за допомогою розвинення навиків зрілого мислення, конструктивної реакції на ситуації, сприйняття кризи з точки зору можливості, а також розвитку вміння бачити ресурси, які

допомагають долати кризи. Тренінгова гра працює як своєрідний тренажер конструктивного мислення, дозволяє опрацювати деякі травми і не допустити деструктивної реакції на наступні стресові ситуації. Учасники тренінга мають можливість умовно повернутися в далеке минуле і конструктивно опрацювати знайомі або схожі ситуації зі свого життя або життя інших гравців.

Тренінгова гра базується на когнітивну – поведінковому напрямі психотерапії [6]. У руслі якого у гравців ініціюється механізм усвідомлення автоматичної думки, обробки її даними, згідно накопиченому досвіду і пошуку альтернативної зваженої думки. У результаті чого знімається напруга, яскравість негативних емоцій значно слабшає, запускається механізм пошуку адекватного адаптивного рішення. Так само, в гру включений комплекс методик з інших психотерапевтичних напрямів: нейро – лінгвістичного програмування, тілесно – орієнтованої терапії, арт – терапії [6, с.24-43].

Гра починається з пункту «СТАРТ» і закінчується на пункті «Вершина». По черзі кидаючи кубик, гравці йдуть до «Вершини», пересуваючи фішку за віковими періодами, які позначені на полі різними кольорами. Фішка гравця може потрапити на сектор «Ситуація», «Емоція», «Страх», «Шанс» «Дія». Колір картки відповідає тому полю, на якому в даний момент рухається гравець. Поля слідує один за одним і позначають віковий період, відповідно до вікової періодизації Е. Еріксона. Ми не включаємо в гру період часу від народження до трьох років, оскільки люди дуже часто не пам'ятають себе, події і свої реакції в цей період. Обмежуємося періодом ранньої дорослості і, так званім, віком Христа – 33 роки. До цього часу респонденти часто починають думати і аналізувати своє життя, озиратися назад, задавати собі питання про успішність, реалізованість, щастя та сенси життя. Подальші вікові етапи прийнято вважати вже мудрими, а ми пропонуємо покласти на хід тренінгу і намагаємося цю мудрість формувати.

Під час тренінгової гри фішки учасників пересуваються по полю, яке містить шість вікових періодів: від 3 до 6 років -

дошкільний, від 6 до 11 років - молодший шкільний вік, 11 -15 років - підлітковий вік, 15 - 18 років - отрочество, 18 - 26 років - рання зрілість, 26 - 33 і далі років - зрілість. Між віковими періодами знаходяться поля «Криза». Відповідно до теорії вікової психології, час кризи визначається умовно, приблизно в межах вікових груп, які ми наводимо в грі [3, с.48-56]. Правилами гри передбачено, що навіть якщо кубик вказує, що гравець проходить повз пункт «Криза», гравець все одно зупиняється і тягне навмання картку з Кризової колоди. Гравець намагається пояснити, що за проблему, яку кризову ситуацію він вибрав випадковим способом. Міркує про те, як з неї можна вийти. В кінці кожного вікового періоду гравець отримує картку «Ресурс». Якщо Гравець не може пояснити кризу і вибратися з неї, він може використовувати картку «Ресурс» і закрити «Кризу». Але може і зберегти свою карту до кінця гри або для інших криз. У цьому випадку, картка залишається таємницею і не перевертається гравцем. У фіналі гри учасники перевертають збереженні картки «Ресурс» і розповідають, з якими ресурсами прийшли до Вершини. Після відпрацювання карток «Криза», гравець продовжує хід по секторах і отримує завдання, в залежності сектора.

Усі ситуативні картки написані зі слів та спогадів респондентів різного віку, сімейного стану та видів діяльності, щоб максимально відобразити різноманітність ситуацій, які можуть виникати в житті різних людей в різні вікові періоди. Запропоновані ситуації дозволяють виявити рівень адаптивності респондента та його автоматичні установки. Розглянемо деякі з них. Автоматична установка гравця на розгубленість, безвихідність, істеричну реакцію і паніку оцінюється в 1 бал і спостерігається у відповідях до ситуацій під номером 1. Такі установки призводять до фоновій підвищеної тривожності, депресій, фрустрації, хронічного нездужання, відсутності енергії, пригніченості, не бажанню ставити цілі і розвивати вольові навички, відстоювати кордони. Схильність до залежностей, як і не конструктивні копінг – стратегії, призводять до невдоволення своїм життям, до неможливості відчувати себе щасливою реалізованою людиною.

Установка гравця на звинувачення оточуючих, образа, жалість до себе, заздрість – оцінюються в 2 бали, і спостерігається у відповідях до ситуацій під номером 2. Такі установки так само призводять до депресивних і панічних станів, психосоматиці, проблемам з вагою, агресії, афективним станам, неадекватній самооцінці, схильності до залежностей та співзалежностей.

Установка гравця на конструктивне рішення, бесіду, пошук альтернатив, опору на вольові якості і цілепокладання оцінюється в 6 балів, спостерігається під номером 3 у відповідях до вирішення ситуації, і веде до активних і конструктивних життєвих копінг – стратегій.

Автоматична установка гравця на реакцію по флегматичному типу, байдужість, не бажання розбиратися з ситуацією, ігнорування ситуації, занурення у себе - призводить до психосоматичних захворювань. Людина може зовні виглядати досить спокійною та «товстошкірою», однак при цьому не відчувати себе в балансі і не відчувати щастя. Так само може розвинути депресивний стан, життя втратити сенс, мотивація сильно ослабнути. Вибір гравцем четвертого варіанту відповіді на ситуацію привласнює гравцеві 2 бали.

Під пунктом 5 в ситуаційних картках пропонується дати свій варіант відповіді на ситуацію. Це вітається ведучим - гравцеві привласнюється 5 балів. Винятки становлять ситуації, коли гравець описує свій варіант логічно, конструктивно, послідовно, з активною життєвою позицією, способом, схожим на варіант 3 з наведених відповідей, або ж спосіб оцінюється як дуже оптимістичний - тоді цей пункт буде оцінений в 6 балів.

Таким чином, гравці, розуміють, які обрані пункти - відповіді на ситуацію, присвоюють більше балів, та до кінця гри адаптуються і починають обирати конструктивні рішення. Гра завершується, коли всі фішки гравців виявляються на «ВЕРШИНІ».

Для дослідження ефективності даного тренінгу ми провели шість тренінгових ігор. Загалом вибірка складала 34 особи. З них 26 жінок і 8 чоловіків від 26 до 36 років, студенти НАУ спеціальностей Психологія і Журналістика другої вищої освіти. До початку тренінгу і через три дні після нього

учасникам було запропоновано заповнити бланки методик «Тест Копінг - стратегій» Р. Лазаруса та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Результати були нами інтерпретовані та узагальнені.

Як видно з діаграми (рис. 1), показники тривожності, фрустрації і агресивності після тренінгу знижуються. Показник регідності знижується майже в два рази, що свідчить про значне підвищення адаптивних властивостей.

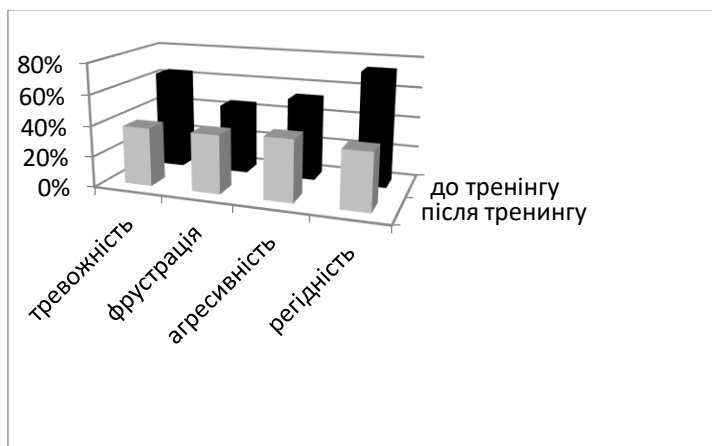


Рис.1. Динаміка розподілу показників самооцінки психічних станів (Г.Айзенк) до та після тренінгу.

Так само можемо стверджувати, що копінг – стратегії учасників тренінгу значно змінюються в сторону покращення адаптивних здібностей респондентів (див. таблиця 1. Копінг - тест Р. Лазаруса).

Таблиця 1

Дані методики Тест Копінг – стратегій Р. Лазаруса до та після проведення тренінгу «Шлях до Вершини».

Копінг - стратегії		Розподіл рівня адаптивності до та після тренінгу %		
		Високий рівень адаптивності	Середній рівень адаптивності	Деадаптивність
Конфронтаційний копінг	до	3,0	48,0	49,0
	після	12,0	52,0	36,0
Дистанціювання	до	5,0	34,0	61,0
	після	8,0	56,0	36,0
Самоконтроль	до	3,0	32,0	65,0
	після	8,0	54,0	38,0
Пошук соціальної підтримки	до	8,0	38,0	54,0
	після	8,0	62,0	30,0
Прийняття відповідальності	до	2,0	42,0	56,0
	після	8,0	64,0	28,0
Втеча-уникнення	до	3,0	38,0	59,0
	після	6,0	48,0	46,0
Планування рішення проблеми	до	6,0	46,0	48,0
	після	8,0	49,0	43,0
Позитивна переоцінка	до	4,0	46,0	50,0
	після	16,0	58,0	26,0

Висновок. Процес адаптації є необхідною умовою для гармонійного і ефективного розвитку індивідуальності. Під час взаємодії з соціальним середовищем і власним внутрішнім світом, людина незмінно стикається з конфліктними та стресовими ситуаціями, які впливають на психологічний стан особистості. Розвиток адаптивних навичок дозволяє знизити вплив стресорів, тим самим, відкриваючи індивіду можливість конструктивного пошуку рішень. Тренінгова гра дозволяє

збільшити адаптаційні властивості учасників, знизити тривожність, фрустрацію, ригідність, підвищити життєстійкість, впевненість у власних силах. Тренінгова гра рекомендована як один з методів роботи психолога, психотерапевта, тренера, а так само всім, хто цікавиться питаннями психології та розвитку.

Література

1. Вачков, И.В. Основы психологии группового тренинга: учебное пособие /И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.

2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных состояний. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.

3. Гамезо М. В. и др. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учеб. посо-бие/М. В. Гамезо, Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. — М.: Пед. о-во России: «Но-осфера», 1999. - 269 с.

4. Гриценко В.В. Теоретические основы исследования социально – педагогической адаптации личности/ группы в новой социо- и этнокультурной среде/ В.В. Гриценко// Проблемы социальной психологии личности.- Саратов: Саратовский государственный университет, 2008.

5. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія /Любов Віталіївна Помиткіна.- К.: Кафедра, 2013. - 381с.

6. Солсо Р. Л. Когнитивная психология. – М.: Тривола, 1996. – 598с.

7. Popper K. R. Knowledge and the body-mind problem: in defence of interaction. - London: Rou-tiedge, 1995. – 158 p