

Список цитированных источников

1. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960с. – (Справочник практического психолога).
2. Ловелле, Р.П., Малимонова С. Когнитивно-имагинативные методы в лечении травматического стресса. На примере тренинга для работников социальной сферы в Чечне, www.supporter.ru, 2003.
3. Психотерапия в очаге чрезвычайной ситуации // Психосфера, 1998, № 4.

СТИЛИ ДЕЗАДАПТАЦИИ И МОДЕЛИ ПОСТКРИЗИСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Т.В. Дорожжевц
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Интенсивный рост числа катастроф различного типа делает важным создание прогностических моделей посткризисного поведения людей. Эти модели необходимы, прежде всего, для построения научно обоснованных и эффективных технологий психологической помощи жертвам кризисных ситуаций [1]. Цель данного исследования – изучение особенностей адаптационного процесса у людей, переживших кризисные ситуации. Доклад построен на материале многолетних исследований взрослых и детей, переживших кризисные ситуации, непосредственно связанные с темой смерти (катастрофы, аварии, опасные заболевания, смерть близких, физическое насилие). Методы исследования – анализ материалов психотерапевтических сессий, изучение жизненного пути клиентов, психодиагностические исследования.

При изучении нарушений адаптации личности в новой социальной среде были выделены два базовых дезадаптационных стиля: *аккомодационный* и *ассимиляционный*. Нарушение адаптации возникает при явном преобладании одного из стилей адаптации (выраженная ассимиляция или аккомодация). Стабильность адаптационного стиля в разных социальных сферах позволяет считать его устойчивой индивидуально-психологической характеристикой личности [2].

Формирование новой посткризисной картины мира у взрослых, переживших угрозу для жизни, является адаптационным процессом. Используемые субъектом психологические защиты и механизмы совладания с тревогой небытия зависят от характерного для него адаптационного стиля, сформированного в детские годы. Наибольшие трудности в приспособлении к новой психологической реальности испытывают субъекты с крайними формами проявления стиля. Иначе

говоря, хотя субъекты с ярко выраженным ассимиляционным или аккомодационным стилем и демонстрируют непохожие способы преодоления страхов физического уничтожения, бессмысленности, вины, беспомощности и одиночества-растворения, итогом активности и тех, и других становится личностная и социальная дезадаптация.

Выделены следующие параметры проявления дезадаптационных стилей: эгоцентрическая/группоцентрическая ориентация самосознания и поведения; формы реализации потребности в контроле и особенности отказа/принятия личной ответственности; виды рискованного поведения; способы привлечения внешних ресурсов (сообщество, близкие люди, авторитеты, магические помощники); изменение границ Я и границ образа тела; характер психопатологической симптоматики; символические формы снижения тревоги смерти [3].

В докладе рассмотрена одна из наиболее парадоксальных форм посткризисной трансформации поведения – заметное усиление т.н. «рискованного поведения». Традиционно к рискованному поведению относят участие в опасных видах спорта, злоупотребление алкоголем, прием наркотиков, промискуитет без использования защитных средств, азартные игры, опасное вождение автомобиля и т.п. Парадоксальная активизация рискованного поведения у тех, кто соприкоснулся с темой смерти, является специфической формой адаптации к посткризисной ситуации. Выделены две базовые модели, лежащие в основе рискованного поведения при ассимиляционном и аккомодационном стиле:

Когнитивная модель: встреча со смертью снижает самооценку и чувство контроля над жизнью, рискованное поведение направлено на повышение самооценки и возвращение чувства контроля. Эта модель характерна для ассимиляционного стиля. Она достоверно предсказывает стремление к азартным играм с чрезмерно высокими ставками, опасным видами спорта, небезопасному промискуитету, драчливости, неосторожному вождению автомобиля, к наркотическим экспериментам у субъектов с ассимиляционным стилем. Такое рискованное поведение действительно повышают их самооценку и усиливают иллюзию контроля. Когнитивная модель хорошо согласуется с Моделью Управления Страхом Смерти (Terror Management Theory) [4].

Подвидом когнитивной модели является *вероятностная* модель (или модель «баловня судьбы»): одним из следствий выживания в опасной ситуации могут стать устойчивые изменения в системе представлений о вероятности исходов личных поступков – например, чрезмерная уверенность в собственной удачливости, что провоцирует субъекта на рискованное поведение в разных сферах. Провоцировать его может также убежденность в том, что этот риск по уровню опасности не идет ни в какое сравнение с уже пережитой угрозой для жизни. Таковую же роль играет посткризисное искажение перспективы жизненно-

го пути по принципу «жизнь может закончиться в любой момент, нужно прямо сейчас взять от нее все».

Копинг-модель: ситуация встречи со смертью активизирует целый комплекс сфокусированных на эмоциях копинг-стратегий и психологических защит (отрицание, изоляция, отвлечение и т.п.). Эти стратегии ничего не меняют в содержании угрожающей ситуации, но эффективно устраняют тревогу и страх. Итогом становится снижение субъективного уровня опасности, ослабление чувства личной уязвимости и смертности, что провоцирует субъекта на рискованное поведение. Модель хорошо согласуется с социально-психологическими теориями «рискового гомеостаза» [5] и «компенсации риска» [6]. Она надежно предсказывает пристрастие к алкоголю и наркотикам, промискуитет как способы снижения тревоги при аккомодационном стиле.

Подвидом копинг-модели является *эмоциональная* модель, в которой рискованное поведение выполняет функцию одного из регуляторов эмоциональной сферы, направленных на улучшение настроения, ухудшившегося из-за кризисной ситуации [7].

Т.о., когнитивная модель и копинг-модель могут объяснять и прогнозировать разные формы рискованного поведения у субъектов с аккомодационным и ассимиляционным стилем. Психологу важно знать, куда сместится процесс адаптации, чтобы помочь клиенту остаться вне дезадапационного поля. Превентивные меры всегда эффективнее долгосрочной терапии после кризисного события.

Список цитированных источников

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. – Минск, Высшая школа, 2004, 239с.
2. Дорожевец, Т.В. Психологические особенности школьной адаптации воспитанников детского сада. // Дисс. канд. психол. наук. – Москва, МПГУ им. В.И.Ленина, 1994, 182с.
3. Дорожевец, Т.В. Особенности адаптационного стиля при совладании с тревогой смерти. // Социотипическое поведение личности // Сборник научных статей. // Под общей редакцией С.Л. Богомаза – Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2010, 152с.
4. Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T. Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews. // Advances in experimental social psychology, 1997, Vol. 29, pp. 61-141.
5. Wilde GJS. The theory of risk homeostasis: implications for safety and health. // Risk Analysis, 1982, Vol. 2, pp. 209–234.
6. Adams J. Risk. – London, UCL Press, 1995, 228 pp.
7. Ben-Zur H., Zeidner M. Threat to Life and Risk-Taking Behaviors. // Personality and Social Psychology Review, 2009, Vol. 13, pp. 109-128.