

## ДИНАМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К КРИЗИСНЫМ СОБЫТИЯМ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Пергаменщик Л.А., Республика Беларусь

Теоретический анализ, опыт психотерапевтической работы и результаты психодиагностики позволяют представить процесс адаптации-дезадаптации человека на личностном уровне в виде сложной модели взаимодействия структур самосознания.

Движение человека к личностному росту от адаптивного состояния через дезадаптивное под влиянием травматического события сопровождается:

- нарушением непротиворечивости Я-образа;
- неприятием Я-образа (снижение уровня позитивного содержания и включение психологических механизмов защиты);
- потенциальными поведенческими реакциями по агрессивным и/или комфортным типам.

Процесс личностной адаптации к травматическому событию жизненного пути, в зависимости от личностных, социокультурных и ситуационных факторов может пойти по одному из четырех путей: уподобление, неприятие, маргинализация, интеграция. Собственно адаптивным для личности является интегративный путь (Р. Мэй). Достижение личностной интеграции зависит от множества факторов, среди которых важнейшим является социальная поддержка.

Процесс переработки содержания нового события, при движении к интеграции, может состоять из шести этапов:

1. Отрицание
2. Защита
3. Минимизация
4. Принятие
5. Приспособление
6. Интеграция.

На первых трех этапах работает социально-психологический механизм рефлексии: Я-Я - эгоцентрический уровень. На остальных трех этапах задействован социально-психологический механизм перцепции: Я-Другой - релятивистский уровень.

Психологическая поддержка процессу адаптации к кризисным событиям жизненного пути предполагает использование одновременно трех направлений: психологического просвещения, ориентации и психологической помощи. Нами были разработаны психосоциальные программы для всех трех направлений. В психологическую поддержку входит: психологическая помощь в кризисный период адаптации (адаптация классического дебрифинга) и глубинная психологическая помощь, когда травматическое событие отдалено по времени.