

The modern presentation about pathophysiology of psychoemotional stress and its influence into the women in pregnancy period

E.G. Vetchanina, G.B. Malgina

Summary: The Question of Physical and Psychic Health of the Man from the Moment his Conception is putting. The Problems of Social, Psychologic and Physiologic Stress are discussed. The Social-Psychologic Conditions of Healthy Process of Pregnancy and Foetus Development are considered.

Key words: Pathophysiology, Pregnancy, Conception, Stress, Distress, Psychoemotional Stress, Regulation, Homeostasis, Psychosomatic Illness, and Adaptation.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С СОСТОЯНИЯМИ КОММУНИКАТИВНОГО СТРЕССА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА¹

Е.А. Рождественская (Томск)

Аннотация: Описаны результаты психокоррекционной работы с детьми дошкольного возраста, имеющими серьезные психологические проблемы вследствие переживания или коммуникативного стресса. Утверждается, что подобная работа приносит лучшие результаты на этапе преневротического состояния, когда нарушения личностного развития и адаптации еще не столь глубоки. Отмечается эффективность психокоррекции только в комплексе: с детьми и родителями, т.к. в основе психологических проблем лежат нарушения детско-родительских отношений.

Ключевые слова: Коммуникативный стресс, преневроз, нарушения адаптации, психокоррекция. Детско-родительские отношения.

Сплошное экспериментально-психологическое обследование детей (28 девочек и 22 мальчиков) старшей и подготовительной групп муниципального детского сада № 68 (заведующая - Л.В. Лебедева) г. Томска в возрасте 5-7 лет позволило получить реальное представление об их актуальных психологических проблемах, которые, по нашим данным, явились следствием переживания дошкольниками коммуникативного стресса (К-стресса), фрустрации общения в семье (Л.В. Лебедева, Е.А. Рождественская, 1999).

Основной причиной, побудившей к такому обследованию, послужили жалобы родителей и воспитателей на трудности в поведении детей. Полученные результаты показали, что явления дезадаптации у детей в 62% случаев явились следствием преневротического состояния. Анализ психологического состояния семей обследованных ребят позволил определить его как остро переживаемый внутрисемейный кризис, причины которого родители затруднялись вербализовать, однако отмечали возникшие в последнее время трудности во взаимоотношениях как между собой, так и с детьми.

Переживание К-стресса мы отнесли к острым психологическим факторам, создающим повышенную готовность у детей к перерастанию отдельных неблагоприятных форм адаптации в устойчивые стереотипы невротического

поведения. Это предположение подтвердилось тем, что у 16% детей, в семьях которых фрустрация общения породила выраженную формальность в контактах и значительную психическую дистанцию между ее членами, проявления дезадаптации достигли уже уровня невроза.

Главным источником эмоциональных переживаний старших дошкольников явились отношения с окружающими, т.к. они не позволяли им удовлетворить выраженную потребность в любви, привязанности, тесных контактах с родителями и близкими, блокировали успешное самоутверждение в группе сверстников. Следствием этого явились искажения в сфере самосознания и самооценки, которую можно охарактеризовать как неустойчивую, зачастую конфликтную (достаточно высокий уровень притязаний, с одной стороны, и нерешительность, неуверенность в себе, своих силах и возможностях, - с другой).

В поведении все это выражалось в повышенной аффективности, импульсивности, часто даже агрессивности. Для всех детей была характерна выраженная тревожность, излишняя боязливость, страхи, повышенная утомляемость, пассивность, несамостоятельность.

С целью снятия преневротических проявлений была создана психокоррекционная группа. Поскольку необходимость психокоррекции в

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Всероссийского фонда по фундаментальным исследованиям в области гуманитарных наук. 1998 г. Грант № 98-06-08150

нашем случае вызывалась не единственным фактором, она была направлена не только на снятие негативной эмоциональной симптоматики и перестройку поведения ребенка, но и прежде всего на реконструкцию отношений в семье (нормализацию психологического климата, супружеских взаимодействий, а также, по возможности, разрешение психологических проблем самих родителей).

В качестве методологической основы построения процесса психокоррекции использовался принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, 1977). Сделана попытка сформировать новый тип эмоционального реагирования и поведения у детей через групповую игровую деятельность. При работе с родителями использовались различные технические приемы воздействия, целью которых явилось положение теории деятельности, согласно которому позитивно влиять на формирование процесса складывания психологических новообразований в поведении и в отношениях между людьми - значит оказывать воздействие на деятельность, формирующую соответствующие отношения в общении (Э.Г. Эйдемиллер, В.А. Юстицкис, 1990).

Психокоррекционную группу составили 12 детей-преневротиков 6-6.5 лет (6 девочек и 6 мальчиков) подготовительной группы. После двух недель работы, в группу были введены (по желанию самих детей и с согласия их родителей) 3 девочки, психологически благополучные, социально и эмоционально зрелые, стабильные, рассудительные, хорошо интеллектуально развитые и не нуждающиеся ни в психокоррекции, ни в развивающих играх.

Они выступали в качестве «помощниц» психолога, исполняя роль инициаторов, быстрее других детей входя в ситуацию игры, зачастую подсказывая им необходимые действия, демонстрируя на примере, что и как следует делать. Дальнейшая практика показала, что введение в группу «безпроблемных» девочек оказалось вполне оправданным, т.к. это благоприятно повлияло на ее работу, которая пошла более активно, живо и творчески.

Группа функционировала на протяжении трех месяцев (с начала октября и до конца декабря 1999 г.), занятия проходили 2 раза в неделю, продолжительность каждого из них - 1 час 15 минут - 1 час 30 минут.

Такая регулярность встреч определялась тем, что при более редких занятиях не успевало произойти закрепление навыков, полученных ранее, терялась значительная часть информации и нужные изменения происходили гораздо медленнее.

Следует отметить еще одну важную особенность, характерную для детей из группы риска.

У всех отмечалась некоторая задержка речевого развития, выражавшаяся в ограниченном словарном запасе, неумении строить развернутую фразовую речь. Так, дети испытывали значительные затруднения при необходимости ответить на вопрос полным предложением или рассказать о том, как они провели вечер накануне. Еще большие затруднения вызывала просьба пересказать коротенькую историю с выражением и нужными интонациями в голосе, т.е. отмечалось неумение различать не только смысловые, но и интонационные оттенки в речи собеседников. У трех детей, кроме того, имелись дефекты произношения отдельных звуков, и они (параллельно с психокоррекционными) посещали логопедические занятия.

Все эти особенности, безусловно, были учтены при разработке программы психокоррекции. В целом, последняя была ориентирована на устранение искажений в психическом развитии ребенка, перестройку неблагоприятных форм эмоционального реагирования и стереотипов поведения, формирование полноценных отношений с окружающими (родителями, воспитателями, сверстниками).

Конкретные психокоррекционные приемы подбирались, исходя из следующих задач: вызвать у ребенка новые формы переживаний, новые чувства по отношению ко взрослому, сверстникам, самому себе; сформировать адекватное отношение к себе и другим; развить систему самооценки и самосознания; повысить уверенность в себе; выработать приемы общения со сверстниками; отработать новые формы и виды как игровой, так и не игровой деятельности. Попутно решались задачи тренировки памяти, внимания, увеличения словарного запаса, развития грамматически правильной фразовой речи и понимания словесных инструкций.

В ходе занятий ребенок должен получить необходимый для его эмоционального благополучия опыт новых отношений, основа которых - самоутверждение ребенка через уважение его и признание его авторитета, самоценности и равноправия с окружающими.

В целом вся психокоррекционная работа проводилась в форме игры, хотя в программу были включены психодраматические этюды, психотехнические упражнения и речевые игры.

Психотерапевтическая концепция программы была основана на социально-психологических закономерностях общения. Поскольку одной из важных задач, стоявших перед нами, являлась выработка у детей-преневротиков навыков общения, мы сочли данный психотерапевтический прием вполне уместным.

Учитывая возрастные особенности детей, мы использовали упрощенные варианты пси-

ходрамы, в частности, импровизированную групповую игру в сказку и те модификации, в которых акцент в работе с группой ставится на психодраматическом преломлении ритмики, пантомимики, подвижных игр.

К психодраме подключались также и отдельные бихевиоральные техники, основной целью которых было научить детей некоторым приемам, которые сделали бы их общение и поведение более открытым, аутентичным, но в то же время гибким и адекватным ситуации.

Групповой психокоррекционный процесс осуществлялся в 3 этапа.

На первом - этапе ориентировки, - детям предоставлялась возможность спонтанной игры. Поведение психолога здесь было наименее директивным. Наиболее важно в данном случае - как можно меньшее количество ограничений. На этом этапе решались следующие задачи:

1. Диагностическая, т.е. выявление тех особенностей поведения, которые требуют коррекции.

2. Задача создания положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности» в группе, подготовка к актуализации и отреагированию внутренних проблем, конфликтов.

Учитывая речевые особенности детей группы, широко использовались невербальные средства коммуникации и игра, облегчающие вступление в контакт.

К концу этого периода закончилось формирование группы, произошла дифференциация детей на основе эмоциональных отношений друг к другу. В это время происходила адаптация ребенка к новой, необычной для него обстановке. Однако большинство из них оставались пассивными и не проявляли никакой инициативы.

На втором - реконструктивном, - этапе постепенно исчезали скованность и напряженность, дети стали более активными. Тактика психолога стала целенаправленной, использовались уже специальные приемы. Свою задачу мы видели в том, чтобы продемонстрировать ребенку нецелесообразность некоторых его способов реагирования и вызвать у него желание изменить свое поведение. На этом этапе происходило отреагирование внутреннего напряжения, неприятных переживаний. Широко использовались сюжетные игры и психодраматические этюды, связанные с различными проблемными ситуациями, именно в это время произошли, на наш взгляд, главные изменения в психике ребенка, сопровождавшиеся проявлениями агрессии (даже со стороны внешне спокойных детей), негативизма (протеста, направленного против психолога). К концу этого периода противоречивые эмоции сменились дружелюбием и симпатией, как ко взрослому, так и к другим членам группы.

В начале второго этапа психокоррекции проводились совместные занятия с родителями, которые дали много важной информации об особенностях внутрисемейных отношений, т.к. именно в это время наиболее отчетливо проявились все трудности, имеющиеся у детей, и конфликта обнаружилось наиболее отчетливо.

Позиция психолога на этом этапе стала более активной, широко использовались такие приемы как интерпретация, отражение, демонстрация более адекватных способов поведения, внушение, создание ситуаций выбора, требующих от ребенка определенного способа действия, специальные игры.

На третьем - закрепляющем, - этапе дети фиксировали способность самостоятельно находить нужные способы поведения. Задача психолога заключалась в обучении детей новым формам эмоционального реагирования, общения, игровой деятельности.

Целью этого этапа явилось закрепление всего позитивного и нового, что появилось в личности ребенка. Главный акцент делался на то, чтобы ребенок окончательно поверил в свои силы и смог перенести эту веру за пределы игровой комнаты - в реальную жизнь.

Тактика психолога здесь - поддержать ребенка в опробовании им нового опыта, в попытках справляться с возникающими проблемами самостоятельно. Помимо поощрения, психолог демонстрировал ребенку свое уважение и ставил перед ним новые задачи.

Повторное психодиагностическое обследование детей из группы риска было проведено через полгода.

Как показали полученные данные, а также беседы с воспитателями и родителями, после психокоррекционных занятий произошли позитивные изменения в эмоциональном состоянии и поведении детей, а также в отношениях между родителями и детьми.

У детей исчезли или, по крайней мере, значительно смягчились невротические проявления, они стали увереннее в себе, более активными и самостоятельными. Родители отмечали, что они изменили свое отношение к детям, в результате чего отношения в семье стали более теплыми, спокойными, исчезла психологическая напряженность.

Таким образом, несмотря на то, что данная работа не дает ответа на вопрос о закономерностях эмоциональных и когнитивных перестроек, совершающихся в ходе коррекционной работы, последняя необходима, прежде всего, в профилактических целях для предупреждения искажений процесса личностного развития детей и нарушений адаптации.

Кроме того, включение в психокоррекционный процесс родителей, позволило предотвра-

тить развитие К-стресса в семье и помочь всем ее членам выйти на новый уровень отношений, получить «толчок» к развитию и существенно гармонизовать семейные взаимодействия.

Литература:

1. Лебедева С.В., Рождественская Е.А. Некоторые особенности переживания коммуникативно-

го стресса детьми дошкольного возраста // Сибирский психологический журнал. – Вып. 10. – 1999. – С. 75-77.

2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1977.

3. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л., 1990.

The efficacy of psycocorrectional work with the communicational conditions by the preschools

E.A. Rozhdestvenskaja

Summary: The Results of Psychocorrectional Work with the Preschoolers, they having Psychological Problems owing to Communicational Stress or Emotional Experience, are described. Affirming, that this Work is more well Results can give on the Pre-neurotic Condition, because Personal Development Disorders and Adaptation Breaches are not so strong. This Psychocorrectional Work is more Effective if its conducting in Complex – with Parens and Children, while in the Basis of Psychological Problems – are Disorders Children-Parens Relations.

Key words: Communicational Stress, Pre-neurosis, Adaptation Disorders, Psychocorrection, and Children-Parens Relation.

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ РАЗРЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Т.Г. Бохин (Томск)

Аннотация: Проведено аналитическое исследование, направленное на поиск методов развития и коррекции навыков эффективного разрешения проблемных ситуаций. В число необходимых составляющих навыка включаются продуктивность умственной деятельности и психосаморегуляции. Они состоят в развитии каналов восприятия, гармонизации деятельности полушарий, овладение и осознанное применение приемов и способов умственной деятельности, овладение приемами волевой регуляции поведения с учетом баланса между автономией, независимостью и умением действовать в сотрудничестве и кооперации с другими.

Ключевые слова: Навык, социальная проблема, стратегии преодоления, когнитивно-поведенческая психология, альтернативное решение, когнитивный стиль, принятие решения, копинг-стратегия.

Разрешение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни (R. Lazarus, S. Folkman, A. De Longis, E. Koplik, K. Parkes, R. Moos, H. Weber, C. Carver и M. Scheier, Л.И. Анцыферова, В.А. Ташлыков, М.В. Ялтонский). Основная задача этого процесса заключается в открытии широкого круга альтернативных разрешений, которые способствуют общей социальной компетентности. Формирование различных альтернативных решений может в таком случае считаться определяющей копинг-стратегией в разрешении социальных проблем. В то же время, разрешение социальных проблем рассматривается как составляющая комплекс навыков для эффективного управления повседневными проблемными ситуациями.

Впервые модель разрешения социальных проблем была описана в работах А. Незу и Т.

Дзуриллы. Они выделяют пять специфических компонентов процесса:

- ориентация в проблеме (когнитивный и мотивационный комплекс, приводящий к ознакомлению с проблемой в целом);
- определение и формулирование проблемы (описание проблемы в конкретных терминах и идентификация специфических целей);
- генерация альтернатив (разработка исчерпывающего перечня возможностей разрешения);
- принятие решения (системное развитие цепи альтернативных решений проблем, рассмотрение последствий и выбора оптимальных альтернатив);
- выполнение разрешения и проверка, подтверждение (реализация) и наблюдение за развитием результатов решения.

Исходя из понимания того, что навыки возникают в результате умений, а умения образуются вследствие направленного воздействия на природные (в данном случае, на психические) возможности человека, закономерно возникает