

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ

Панкратова Е.Л.

Особые условия, условия проведения антитеррористической операции, в которых происходит функционирование социально-экономической системы нашей страны, требуют особого психологического состояния ее граждан. Информационное давление СМИ, угроза для жизни, возможное кардинальное изменение места жительства, статуса, рода занятий значительной доли населения Украины провоцируют повышенный уровень тревожности, раздражительности, страхи и депрессивные состояния. Такая ситуация, в свою очередь, приводит к необходимости развития совладающих стратегий управления эмоциональными состояниями, базой для которых является осознанная саморегуляция.

По определению О.А.Конопкина, осознанная саморегуляция это «...системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержке и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующий достижение принятых им целей» [1]. Осознанная саморегуляция рассматривается в совокупности с таким явлением как общая способность к саморегуляции. Она формируется под влиянием субъективной активности в процессе овладения различными видами деятельности и не является результатом простого прямого суммирования конкретных регуляторных процессов.

Другим важным моментом, который необходимо отметить, является то, что общая способность к саморегуляции в процессе усложнения деятельностного опыта личности, обеспечивает формирование «абстрагированного от

специфики разнообразных отдельных видов деятельности обобщенного умения строить и управлять целенаправленной активностью» [1].

Соответственно, развивая осознанную саморегуляцию и влияя на общую способность к саморегуляции, возможно рассчитывать на то, что в кризисных условиях, в которых требуются специфические формы реагирования, индивид будет способен управлять своими эмоциональными состояниями и действиями с большей эффективностью. Исходя из тезиса, что кризисная ситуация определяется как таковая в большой степени с помощью субъективных ощущений индивида, можно предположить, что развитие осознанной саморегуляции приведет к тому, что определенные ситуации субъект перестанет воспринимать как кризисные. Увеличение степени свободы и способности к психическому и физическому реагированию позволит субъекту принимать более эффективные и творческие решения, что, в свою очередь, не позволит индивиду чувствовать себя беспомощным.

По мнению Ф.Е. Василюка, кризис, это одно из ключевых понятий критических ситуаций, помимо стресса, фрустрации и конфликта. Кризисная ситуация определяется как ситуация невозможности, в которой субъект не может реализовать внутренние жизненные потребности. Эта «невозможность» в свою очередь, определяется тем, «какая жизненная необходимость оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности» [2]. Очевидно, что на внешние условия субъект имеет лишь частичное влияние, тогда как на внутренние – достаточное для преодоления кризиса любой интенсивности. Об этом свидетельствует статистика заболеваемости посттравматическим стрессовым расстройством, которое охватывает около 20% лиц, переживших кризисную или травматическую ситуацию [3].

Практика последнего года работы с лицами, уже попавшими в кризисные ситуации (временно перемещенные лица) и лицами, призванными на военную службу, то есть теми, кто в будущем окажется в зоне боевых действий,

следовательно, в кризисной ситуации, показывает, что развитие осознанной регуляции и акцент на повышении уровня общей способности к саморегуляции приносит удовлетворительные результаты. В работе используются как вербальные методы (информирование о видах и формах стресса), так и методы телесно-ориентированной терапии (как практические техники развития осознанной саморегуляции). Уже находясь в кризисной ситуации, субъект довольно редко может осознанно вспомнить и выбрать какой-либо способ управления эмоциональными состояниями, если эти способы не были отработаны в безопасных условиях и закреплены на телесном уровне.

Особенностями методов телесно-ориентированной терапии, по нашему мнению, есть признание единства телесных и умственных процессов, уделение внимания и развитие уровня осознания телесных ощущений и потребностей. Основными задачами телесно-ориентированной терапии является поиск наиболее простых способов решения внутренних конфликтов, осознание автоматических двигательных паттернов, развитие креативных и когнитивных способностей, повышение общего уровня адаптивности личности [4].

Так, В.Ю. Баскаков в своих работах выделяет основные факторы, которые определяют эффективность телесно-ориентированной терапии:

- 1) телесный опыт является необходимой составляющей человеческого существования, условием его полноты и целостности;
- 2) физическое здоровье человека является энергетическим фоном и условием успешного решения внутриличностных проблем;
- 3) тело является своеобразным воплощением структуры личности и психологических проблем;
- 4) тело является каналом и способом влияния на личность;
- 5) тело является источником самопознания и самовоспитания [5].

Задачи, особенности и факторы, определяющие эффективность телесно-ориентированной терапии, анализ практики ее применения для уменьшения разрушительного воздействия кризисных ситуаций на личность позволяют сделать вывод о ее достаточной эффективности в настоящих условиях.

Воздействуя на материальное воплощение человека, то есть на его тело, возможно развитие осознанной саморегуляции, повышение уровня общей способности к саморегуляции, что, в свою очередь, позволит индивиду быть более эффективным в кризисных ситуациях.

1. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. – 2004. - №2.- С.128-135.

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.

3. Тарабарина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

4. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М.: Алетея, 1998. – 458 с.

5. Баскаков В.Ю. Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов / Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М.: Философское общество СССР, 1993. – 360 с.