

СПОСОБ АНТИСТРЕССОРНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ВНУТРЕННИХ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ

THE TRANSFORMATION OF INTER-PERSONAL CONTRADICTIONS WITHOUT CON

Мирошник Е.В., Картусов С.С.

ФГБП ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва, Россия;

В статье рассматриваются инновационные подходы по разрешению межличностных противоречий

In the article it considers innovative approaches for the resolution of inter-personal contradictions

Ключевые слова: творчество, личность, антистрессорное поведение, противоречие, межличностный конфликт, трансформация, стресс, функциональный комфорт, системный стиль мышления.

Key words: creativity, personality, the absence of conflict, contradiction, interpersonal, the transformation of, stress

В обычной жизни любого человека, когда желания, интересы, потребности, несмотря на значительные усилия, не могут быть удовлетворены возникают внутренние или внешние противоречия высокого уровня, состояние эмоционального напряжения – стресс [1] или фрустрация, переживание которых приводит к различного рода личностным нарушениям, неприятностям, отрицательным аффектам, деструкции и т.п.

Проблема стресса приобрела не только исключительное научное значение, но стала понятием, объединяющим широкий круг явлений повседневной жизни, в том числе измененного психического состояния под влиянием экстремальных обстоятельств. Стресс, как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но он не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других

Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей - ресурсов, степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору. И в этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса у одного человека не являются обязательно теми же для другого.

Проблема психологического стресса и совладания с ним в трудовой деятельности, образовательной и социальной жизни человека особенно активно стала изучаться у нас в стране [3] и за рубежом в последние четыре-пять десятилетий. Как отмечает исследователь в области психологии стресса Бодров В.А., этому способствовал ряд обстоятельств.

Во-первых, распространение концепций биологического стресса и появление фундаментальных и обзорных работ по проблемам влияния экстремальных факторов деятельности на функциональное состояние и работоспособность человека.

Во-вторых, непрерывно возрастающее внимание к изучению «человеческого фактора», особенностей психических процессов, свойств и состояний личности специалистов ответственных, вредных и опасных профессий в связи с усложнением техники и содержания профессиональных задач, условий и организации трудового процесса и относительным увеличением роли психологических причин в снижении эффективности и безопасности труда, сокращении профессионального долголетия и возникновении психосоматических заболеваний.

В-третьих, существенное повышение уровня общей тревожности, напряженности, беспокойства у значительных категорий людей, связанных с гибелью людей, массовым физическим и психическим травматизмом. Перечисленные факторы приводят к нарушениям психического состояния не

только в результате их непосредственного воздействия на человека, но и при ожидании возможного воздействия или в период последствий.

Анализ исследований по психологическому стрессу свидетельствует о том, что основное внимание в них уделялось стрессовым воздействиям и проявлениям, в меньшей степени — влиянию личностных особенностей на стрессорную реакцию и явно недостаточно обращалось внимание на процесс преодоления стресса, то есть фактическим стрессовым взаимодействиям, которые происходят между индивидом и условиями среды [7] .

Это взаимодействие следует рассматривать как влияние не столько отдельных статических причин изменения функционального состояния и поведения, а динамических компонентов активности человека (информационных, энергетических, временных), когнитивных оценок воздействий стресс-факторов и личностных регуляторов формирования стресса и его преодоления.

Изучение психологического стресса, по мнению Р.С. Лазаруса, требует учета таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, особенностей интеллектуальных процессов, личностных характеристик. Эти психологические факторы обуславливают и специфику ответных реакций. В отличие от физиологического при психологическом стрессе они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны.

Преодоление стресса является центральным вопросом проблемы развития стресса и его адаптационных последствий. Оно оказывает непосредственное влияние через процессы оценки на текущие эмоциональные реакции, на характер взаимосвязи человека со средой и на его поведение, а также на отдаленные адаптационные последствия, такие, как самочувствие и состояние функционального комфорта. Концепция функционального комфорта Чайновой Л.Д. [4] разработана в эргономике применительно к трудовой деятельности и является теоретическим основанием для ее оптимизации, а также служит совершенствованию любой человеческой деятельности (трудовой, спортивной, игровой, педагогической, интеллектуальной и др.). Для функционального комфорта характерно единство психологического и психофизиологического

базисных компонентов и сочетание высокой оценки цели деятельности с удовлетворением от работы. Функциональный комфорт - благоприятное внутреннее состояние человека, возникающее в результате комфортных условий его деятельности, которое сопровождается положительным эмоциональным отношением к выполняемым трудовым или интеллектуальным операциям, не вызывает повышенной напряженности, утомления и обеспечивает длительную высокоэффективную работоспособность [7].

Нередко, все предпринятые попытки решения проблемных ситуаций по «инерции» личного опыта, не приводят к желаемой цели. Напряжение продолжает расти и человек перестает замечать альтернативные пути решения проблем. Кроме того, рост напряжения часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам выбора: человек волнуется, впадает в панику, теряет контроль над собой и появляются разнообразные деструктивные последствия. Во многих случаях снятие напряжения происходит бессознательно с помощью неосознаваемой деятельности психики - психологических защит. Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной внутренними или внешними противоречиями личности. Впервые термин "психологическая защита" был введен в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом [11].

Анна Фрейд (вслед за своим отцом З. Фрейдом) считала, что защитный механизм основывается на двух типах реакций:

1. блокирование выражения импульсов в сознательном поведении;
2. искажение их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Примерами защитных типов поведения могут быть:

- агрессия (или нападение на "фрустратора");
- аутизм (самозамыкание, "уход от фрустратора");
- репрессия (подавление желаний, "отказ от фрустратора");

- проекция собственной вины на всех других ("Сами виноваты!") и др.

Начиная с З. Фрейда и в последующих работах специалистов, изучающих механизмы психологической защиты, было выявлено, что концепции защитных механизмов неоднозначны [10]. Один из концептуальных подходов к психологическим защитам, представлен отечественным ученым Ф.В. Басиным. Здесь психологическая защита рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. Другой подход содержится в работах Б.Д. Карвасарского. Он рассматривает психологическую защиту как систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений - когнитивных, эмоциональных, поведенческих - с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на «Я - концепцию». По их мнению, этот процесс происходит, как правило, в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологических защит, одни из которых действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), другие - на уровне трансформации (искажения) информации (например, рационализация). Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы. Они считают, что защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;

они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Следует также заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты - обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги.

Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учета долговременной перспективы. Ее цель достигается через дезинтеграцию поведения, нередко связанную с возникновением деформаций и отклонений в развитии личности.

Таким образом, психологическая защита - это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки. освободиться от неприятных чувств, тревоги и держать их вне своего сознания, что обеспечивает бессознательную компенсацию. Было отмечено, что психологическая защита, в экстремальных, критических, напряженных жизненных условиях обладает способностью закрепляться, приобретая форму фиксированных психологических защит, которая может являться базовой основой психологической инерции личности [6]. Доминирование психологической инерции парализует дальнейшее продуктивное развитие личности, процесса его конструктивного мышления.

В процессе социализации защитные механизмы возникают, изменяются, перестраиваются под влиянием социальных воздействий. Например, защита может перейти в накопление ценностей таких как альтруизм, гуманизм, эгоизм, аскетизм и др. Они могут трансформироваться в творчество. В конкретно поставленных задачах, особенно задачах межличностных отношений, появляются новые подходы к оценке и переосмыслению проблемной ситуации. Так как именно противоречие формирует конкретную проблемную ситуацию, выявление и осознание которого является первичным объектом мышления, была предложена **концепция осознанной трансформации**

противоречия при стрессе - концепция антистрессорной адаптации к проблемной ситуации [6]. Разработана технология осознанного совладания со стрессом, за счет развития системного стиля мышления и активизации творческого потенциала личности [2].

Согласно этой концепции, возникновение противоречия может стать базой для творческого его решения и возможностью эффективного преодоления проблемной ситуации. Противоречие в проблемной ситуации, это несоответствие между реально существующей проблемой и идеальным ожиданием, которое нужно осознать. Активизация мышления личности будет направлено, прежде всего, на анализ проблемной ситуации и преодоление противоречия, путем поиска нестандартных решений и максимального использования воображения. При этом включается механизм осознанного управления образами и запускается ранее сформированный навык - системный стиль мышления. При взаимодействии системы образов и системного стиля мышления образуется новый оригинальный творческий продукт, влияющий на принятие эффективного решения в сложных жизненных ситуациях. Оценка проблемной ситуации и выявление противоречия в нашей концепции, требуют формирование и развития у личности навыка в использовании системного стиля мышления, его трех блоков [2]:

- эмотивного и коммуникативного для формирования саногенного (оздоравливающего) стиля мышления,

- творческого блока, который включает в себя инструменты теории решения изобретательских задач Генриха Альтшуллера и НФТМ-ТРИЗ профессора Зиновкиной М.М.

Результат технологии по формированию системного стиля мышления в мобильной среде самообучения КИП-М [9] обеспечивается тем, что в указанном способе идет проработка семи модулей, формирующих системный стиль мышления. Модули представлены последовательно в следующем порядке: модуль по преодолению психологической инерции (фиксированных психологических защит мышления и поведения) - формирование **саногенного стиля** мышления, модуль **идеалистического стиля** мышления, модуль **синтетического стиля** мышления, модуль **прагматического стиля** мышления, модуль **реалистического стиля** мышления, модуль **аналитического стиля** мышления, модуль **творческого стиля** мышления.

В результате освоения человеком трех блоков системного стиля мышления, состоящих из семи модулей интеллектуальных инструментов, их профиль механизмов психологических защит перестраивается в сторону защит высшего уровня - это интеллектуализация, компенсация, реактивное образование, что способствует трансформации тревоги и стресса в осознанное противоречие, бесконфликтному его разрешению и функциональному комфорту человека [5].

В результате освоения системного стиля мышления, человек в проблемной ситуации будет способен принять новое - творческое решение. Хочется отметить, что развитие навыка системного стиля мышления, поможет снизить действие мыслительных шаблонов личности, оптимизировать патогенные защитные профили мышления и поведения личности, преодолеть психологическую инерцию, повысить стрессоустойчивость, что приведет к эффективному решению противоречий в проблемной ситуации и бесконфликтному межличностному общению.

Предлагаемая технология саморазвития позволит человеку преодолеть психологическую инерцию мышления, оздоровить личность, сформировав высокую стрессоустойчивость и активизировать его творческий потенциал. Она направлена **на долговременную перспективу развития человека и высокое качество жизни.**

Литература

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Медгиз, 1960. - 255с.
2. Зиновкина М.М., Гареев Р.Т., Мирошники Е.В. Способ дистанционного обучения. - Патент РФ на изобретение № 2337408 от 27.10.2008г.
3. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека.- М.: Изд-во МГУ, 1984.
4. Методы и критерии оценки функционального комфорта ВНИИТЭ. - М., 1978.
5. Чайнова Л.Д. Функциональным комфорт. Компоненты и условия формирования. - Техническая эстетика, 1983, № 1.
6. Мирошник Е.В. Психологические особенности и средства формирования антистрессорного поведения менеджеров банка в условиях финансового кризиса. Автореферат диссертации. Москва, 2010.

7. Чайнова Л.Д. Функциональный комфорт как обобщенный критерий оптимизации трудовой деятельности // Техническая эстетика, 1985, № 2.
8. Исмаилова Ф.С., Дунаев О.Н. Организационное поведение: проблемное видение. Екатеринбург, 1999.
9. Мирошник Е.В. Методическое пособие по работе с Мобильным ПДК «Кабинет эмоционального здоровья». - М.: ICS-Resurs. 2009. -121с.
10. Бессерер Р. Жизнь и творчество Анны Фрейд//Энциклопедия глубинной психологии, том третий, М., 2002, с.48.
11. Freud S. (1915-17) Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse // G.W. –L.: Imago –1944 –Bd. XI –S. 284.