

This study posvyacheno students as a special social group. The factors that affect the formation of the personality of the student. We prove that the student group is distinguished otnostelno age and pre-professional homogeneity, as well as the pursuit of the chosen specialty. Characterized spetsifiku activity of students and the conditions of formation of their personality in the processes ce training in high school. Sources - 6.

Keywords: student, studying in a higher educational institution, the process of identity formation, adaptatsiya, socialization, social relations, social representations.

УДК 159.923

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

Кирпенко Т.М.

В статті проаналізовано основні теоретичні підходи щодо дослідження психічної адаптації підлітків. Розкриваються психологічні особливості та адаптаційні можливості підлітків. Розглядається проблема формування стресостійкості в підлітковому віці. Аналізуються принципи та форми надання особистості психологічної допомоги.

Ключові слова: адаптація, підліток, стрес, стресостійкість, саморегуляція, психологічний самозахист, копінг, психічна травма.

Постановка проблеми. Соціально-політична криза, зокрема, на Сході країни призвела до військового конфлікту. В результаті, тисячі мирних жителів, у тому числі й підлітки, опинилися в екстремальних умовах. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, стосується всіх рівнів людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної й соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, які безпосередньо пережили стрес, але й у очевидців, та у членів їхніх сімей. Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв і можуть впливати на все подальше життя. Для підлітків, які пережили військові дії, характерні проблеми в навчанні та спілкуванні. Їм властиві поведінкові порушення від депресії до агресії. У підлітків також відзначаються різні соматичні скарги, які за результатами медичних оглядів не мають органічної природи.

Актуальність проблеми нашого дослідження конкретизується й обумовлюється: нерозробленістю системи соціально-психологічних технологій формування стресостійкості у підлітків, а також соціально-психологічної допомоги підлітку у важких життєвих ситуаціях, стресогенних за своєю природою; нерозробленістю психопрофілактичних заходів, заснованих на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітка; недостатньою узагальненістю накопиченого в світі позитивного досвіду застосування тілесних, дихальних, комунікативних й інтерактивних, когнітивних технік в груповій та індивідуальній роботі для безпосередньої практичної реалізації з метою формування стресостійкості у дітей; необхідністю розробки принципу, об'єднуючого досягнення різних напрямків таким чином, щоб вони не заперечували, а навпаки підвищували ефективність один одного в опрацюванні різних особистісних аспектів стресостійкості людини.

Мета даного дослідження - аналіз особистісних детермінант психічної адаптації підлітків, які отримали психічні травми з метою оптимізації процесу їхньої адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічна основа дослідження: положення про дію зовнішніх факторів через внутрішні умови (С. Рубінштейн, К. Абульханова); положення про єдність пізнавальної, емоційно-вольової та потребово-мотиваційної сфери, психіки; положення про детермінацію мислення, навчання і розвитку соціальними взаємодіями (Л. Виготський, О. Леонтьєв); методологічний аналіз критичних ситуацій (стресу, конфлікту кризи та ін.) (Ф. Василюк); положення про неоднозначний характер впливу інтелекту і творчості на особливості адаптації та подолання труднощів (Д. Богоявленська, В. Дружинін).

В процесі онтогенезу у кожної людини формується індивідуальний унікальний стиль адаптивної або захисної поведінки (стиль самозахисту), що допомагає людині долати стреси в повсякденному житті. Вивчення опанувальної, захисної поведінки особистості ведеться у віковому діапазоні від дошкільного дитинства до старості (І. Нікольська [222], Р. Грановська [222], 2000; С. Хазова [253], 2002; О. Куфтяк [164], 2002; Т. Крюкова [164], 2004; І. Ветрова [65] 2009)

В сучасному світі на зміну небезпек минулого, з'явилися нові, невідомі, іноді більш загрозливі для людини різновиди небезпеки (Б. Бугайов [98], Ю. Горвіц [130], В. Циганков [99]). Недосконалість індивідуальної організації та наявність загрози з боку соціального оточення примушують людину з дитинства виробляти захисні та компенсаторні стратегії. Екзистенційний психоаналіз (Р. Лейнг [119]) наголошує, що при порушенні онтологічної захищеності, безпеки у людини виникає тривога чи хвилювання.

С. Духновським [102] на основі аналізу експериментальних даних було виділено три форми переживання підлітком критичних ситуацій [102, С. 82–84]:

- Перша форма – реактивна. Характеризується виникненням фобічних станів, нервово-психічною напругою, включенням ситуаційних захисних автоматизмів. Це несвідомі паттерни поведінки, що виникають незалежно від свідомих намірів.

- Друга форма – опанувальна. При цьому відбувається усвідомлення ситуації та свідоме використання активних адаптивних копінг-стратегій. Переживання ситуації виступає в якості діяльності. На основі досвіду, отриманого в ході використання копінг-стратегій, починають формуватися стильові захисні автоматизми.

- Третя форма – захисно-компенсаторна. Відбувається включення стильових захисних автоматизмів, в основі яких лежать сформовані на основі минулого досвіду (як позитивного, так і негативного) індивідуальні стилі переживання. Вони сприяють появі суб'єктивного відчуття розв'язання конфлікту, що також може свідчити про деяку редукцію емоційної напруги. Переважання позитивного досвіду подолання сприяє отриманню конструктивних стилів переживання та вирішенню критичної ситуації. Негативний досвід, навпаки, призводить до розвитку захисно-компенсаторних утворень у вигляді різних форм девіацій [102].

Проведений нами аналіз літератури показав, що в даний час існує три основних напрямки, в яких вивчається проблема стресу у людини. Перший напрямок представлено роботами дослідників, які дотримуються позицій теорії стресу Г. Сельє [3]. Другий напрямок базується на системному баченні причин стресу, як компонента у формуванні граничних нервово-психічних розладів й дезадаптації особистості. В даному напрямку працюють вчені - представники так званої «малої» психіатрії. Третій підхід, який на сьогодні є самим «популярним», ґрунтується на баченні природи стресу та опанування ним (копінгу) Р. Лазаруса [6].

Теоретико-методологічну основу нашого дослідження склали: положення про особливості розвитку свідомості та самосвідомості у підлітковому віці (М. Боришевський [4], Л. Виготський [2], І. Кон [2], Д. Фельдштейн [4]); принципи надання психологічної допомоги (О. Бондаренко [4], Н. Максимова [5]); дослідження копінг-поведінки та проблем адаптації особистості (Г. Балл [3], Ю. Бохонкова [4], Н. Завацька [5], С. Максименко [4]) тощо.

Основна індивідуальна характеристика стримування стресу - адаптація або стресостійкість. На думку ряду психіатрів (Ю. Александровській [1], А. Вальдман [2], В. Лебедев [2] та ін.), стрес - це бар'єр психічної адаптації. Психологи (О. Конопкін [2], В. Моросанова [2]) основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних ланок (О. Конопкін [2]) і стилістично різноманітна (В. Моросанова [2]). Інші автори (Л. Мерфі [6], Р. Лазарус [6], С. Фолкман [6] та ін.) відносять до даної характеристики різні когнітивно зумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) й механізми психологічного захисту (Н. Хаан [2]).

Психологічна стійкість людини визначається природженими особливостями особистості, її установками, типом нервової системи та рядом інших психобіологічних показників. Безпеку особистості визначають наступні чинники: людський фактор, фактор середовища, фактор

захищеності. Людський фактор – це реакції людини на небезпеку. Фактор середовища поділяється на фізичний та соціальний. Фактор захищеності – це засоби, які використовує людина для самозахисту в небезпечних ситуаціях [2].

Виклад основного матеріалу. Перехідний період характеризується великими протиріччями, внутрішньою неузгодженістю й мінливістю багатьох соціальних установок. Необхідно враховувати таку вікову особливість, як підвищена емоційна лабільність, вразливість. Характер домінуючих переживань часто на довгий час визначає структуру поведінкових реакцій. Слід враховувати, що у зв'язку з емоційно-вольовою незрілістю, готовністю до реакцій емансипації та імітації, підліток за слабого виховного контролю може легко опинитися під впливом асоціальних елементів, які маскують свою справжню сутність красивими фразами [109]. Діти та підлітки, які пережили травмуючі події або опиняються в нових для них ситуаціях, більш гостро переживають, ніж дорослі, тому проблеми адаптації стоять перед ними найбільш гостро.

У віковій психології вік старшого школяра (9-11 класи, 15-17 років) прийнято відносити до підліткового віку або ранньої юності. Конкретний зміст цього періоду як етапу розвитку особистості визначається насамперед соціальними умовами. Саме від соціальних умов, обсягу знань, якими їй належить оволодіти та ряду інших факторів залежить положення молоді в суспільстві. Новий характер самовизначення, який формується у старшому шкільному віці, забезпечує можливість побудови життєвих перспектив, планів на майбутнє життя й діяльність.

Для підліткового віку є характерним становлення свого специфічного світогляду. В цей період ще не усвідомлюється в повному обсязі суб'єктивність своїх домагань і об'єктивність власних можливостей. Неадекватна самооцінка зумовлює невідповідне ставлення до себе, чим породжує проблеми в майбутньому, коли людина вже доросла і, певним чином, автономна. Потреба в спілкуванні з однолітками виникає у дітей досить рано і з віком посилюється, а в разі, якщо спілкування з однолітками обмежене, підлітки переживають підвищену тривожність, страхи. Статеве дозрівання супроводжується появою страхів, пов'язаних із досягненням зрілості біологічних систем організму.

В підлітковому віці переважають поведінкові стратегії деструктивного характеру через низький рівень різноманітності в поєднанні з неконструктивним характером стратегій. Підлітки схильні вирішувати стресові та конфліктні ситуації у вигляді агресії, домагань, звинувачень, не помічаючи власних недоліків або промахів. В цьому віці переважає ситуативна поведінка, яка з дорослішанням змінюється із захисної на більш конструктивну. Адже, захисна поведінка характеризується несвідомістю та пасивністю поведінки, проте емоційно за силою близька до афекту. Найчастіше підлітки використовують наступні стратегії: перенос агресії, раціоналізацію, використання ритуалів, відволікання, фантазування, заперечення, відмову, регресію. Активне, неусвідомлене подолання знижує психічну напругу, характерно для підлітків з фіксацією на перешкоді та самозахисті. Цей тип подолання переважає в підлітковому віці. Пасивна, усвідомлювана, нормативна стратегія подолання соціально схвалювана. В таких випадках підліток не бере на себе відповідальності – «я зробив, як інші». Творче подолання (конструктивна поведінка) характеризується свідомим вибором стратегій, активною поведінкою, спрямованою на досягнення первинної мети за допомогою власних зусиль.

Гострі стресові життєві події справляють істотний вплив на проблеми адаптації дітей та підлітків. Результати дослідження підлітків, що знаходяться в екстремальних умовах виявили взаємозв'язок між загальною здатністю до подолання проблем, загальною самоцінністю та почуттями й ставленням до інших. Ймовірно цей факт пояснюється тим, що екстремальні умови вимагають від підлітків активного включення в життєдіяльність. Так, рішення, що постають перед підлітками завдань, постійне включення їх у систему дорослих відносин підвищує у них оцінку власної цінності, зростає загальна здатність до подолання проблем.

Екстремальність умов призводить до розширення варіативності способів вирішення психоемоційних проблем. Відмінною поведінковою характеристикою підлітків, що знаходяться в екстремальних умовах стало збільшення числа варіантів використовуваних способів вирішення проблем. Вони прагнуть будь-якими методами знизити психічну напруженість. Той спосіб вирішення проблем, який є ефективним використовується багаторазово й для усунення

дисгармонії в області порушень спілкування з однолітками, й у разі виникнення питань щодо майбутнього. Крім цього, екстремальні умови збільшують кількість негативних переживань у підлітків.

Способи адаптації та подолання труднощів дітьми та підлітками залежать: а) від характеру та інтенсивності стресових життєвих подій і б) від стадії і особливостей розвитку інтелекту і творчості.

Основними стресогенними факторами, що характеризують екстремальність умов, є: смерть близької людини (людей); свідoctво смерті і насильства; бомбування, обстріли; зруйнований будинок, школа, місто; вимушена зміна місця проживання, школи тощо.

В наявних психологічних дослідженнях умови життєдіяльності визначаються авторами як «стресогенні», «кризові», «важкі». Нас же цікавлять основні проблеми й переживання підлітків, що перебувають в екстремальних умовах. Як вже зазначалося, політичні, соціально-економічні зміни в різних регіонах виявилися неоднозначні.

Для оцінки вираженості наслідків травматичного стресу важливо враховувати ставлення суспільства до травматичних подій та їх учасників. Ставлення суспільства до яких-небудь надзвичайних ситуацій також може виступати в якості самостійного соціального стресора. Виділяються, зокрема, наступні стресори, пов'язані з соціальним оточенням, що демонструють ставлення суспільства до війни: непотрібність суспільству людини з бойовим досвідом, непопулярність війни та її учасників; взаємне нерозуміння між тими, хто був на війні, і тими, хто не був; комплекс провини, сформований суспільством. Зіткнення з цими вже вторинними по відношенню до екстремального досвіду, отриманому на війні, стресорами, досить часто призводить до погіршення стану учасників бойових дій. Це свідчить про величезну роль соціальних факторів як у допомозі з подолання травматичних стресових станів, так і у формуванні ПТСР у разі відсутності підтримки й розуміння з боку оточуючих людей.

В осіб, які зазнали впливу травматичного стресу, втрачається здатність гнучкого реагування на зміни навколишнього середовища, що може проявлятися в труднощах у навчальній діяльності та серйозно порушити здатність до засвоєння нової інформації.

В розвитку стресостійкості та психопрофілактиці стресів виділяються такі підходи як: оптимізація системи життєдіяльності, психологічний, соціально-психологічний. Останній напрям отримав найбільшого поширення в зв'язку з тим, що ефективність психопрофілактики стресів в малій групі набагато ефективніше (К. Левін). Представлено цей напрямок різними формами групового психологічного тренінгу. Розвиток стресостійкості та впевненості в собі відбувається за рахунок забезпечення підлітків необхідними психологічними засобами розвитку навичок та вмінь відповідальної, впевненої поведінки; формування мотивації саморозвитку та самовиховання; укріплення почуття власної гідності.

Основним змістом психокорекційної дії на підлітків є створення концентрованого, емоційно насиченого досвіду нових соціальних відносин, досягнення особистісного зростання. З метою розвитку стресостійкості використовують тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції (нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитація), комунікативні тренінги (групові варіанти поведінкового та соціально-психологічного тренінгу), тренінгові підходи, які стимулюють особистісне зростання (розвиток окремих сторін особистості учасників тренінгу), навчальні тренінги (вдосконалення навичок, де визначальним фактором є ефективність спілкування).

Процес психологічної корекції повинен бути спрямованим на: стимулювання особистості до усвідомлення та вирішення власних проблем, до активного творчого пошуку; розширення інформаційного простору доступними для підлітків засобами; розкриття здібностей та можливостей та створення умов для їхньої самореалізації; допомога в адаптації, в розумінні дій та вчинків інших людей; подолання психологічних бар'єрів; закріплення адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції; визначення напрямків та перспектив майбутнього.

В змісті психокорекційної програми можна виділити найбільш актуальні фази: актуалізація даної проблеми, її місце в житті особистості та значущість для кожного окремо; конкретизація суті проблеми, її головних закономірностей; активізація внутрішніх ресурсів

особистості; практика – використання теоретичних знань в практичну площину; рекомендації та побажання щодо подальшого саморозвитку особистості.

Головною ціллю корекційно-розвивальної роботи з підлітками є їхнє особистісне зростання, розвиток позитивних особистісних особливостей, корекція особливостей, що заважають соціальній адаптації. Розвиток впевненості в собі, зниження рівня агресивності та тенденції до аутоагресії, зниження рівня тривожності.

Діяльність психолога психологічного супроводу повинна бути направлена на визначення психологічних критеріїв ефективної адаптації та особистісного розвитку дитини; аналіз індивідуальних можливостей дитини; розробку певних методів роботи задля успішної адаптації та розвитку дітей; психологічну профілактику, діагностику та корекцію.

У ситуаціях, коли стрес не переживається природно, формується післятравматичний стресовий розлад, або травма. Травматичний досвід формується у людини, якщо в стресовій ситуації він опинився безпорадним, не зумів впоратися з ситуацією, не отримав підтримку і допомогу ззовні. При цьому він втрачає відчуття свободи, переживає почуття порушення цілісності.

За кілька останніх десятиліть вітчизняними та зарубіжними вченими проведено велику кількість досліджень, що стосуються різних аспектів таких станів, що дозволило сформулювати кілька концепцій, що лежать в основі подальшого вивчення даної проблеми.

Не існує універсальної стратегії подолання життєвих труднощів і боротьби зі стресовими життєвими обставинами дітьми та підлітками. Різні стратегії подолання мають свої переваги і недоліки. Ці переваги і недоліки систематично виявляються у визначених об'єктивних умовах (наприклад, в умовах різної контрольованості - неконтрольованості стресової події). Також ефективність використання тієї чи іншої стратегії залежить від самого суб'єкта - його віку та стадії розвитку, особливостей особистості, темпераменту, мислення. Роль тієї чи іншої стратегії може мінятися з віком на протилежну: у роботі показано, що фокусування дитини на проблемі зменшує вплив стресових життєвих подій на адаптацію дітей у віці 10-12 років і, навпаки, підсилює цей вплив у віці 14-15 років.

При психологічному супроводі повинні брати участь всі: педагоги, психологи, дитина, батьки. Головним завданням психолога повинно бути допомогти особистості навчитися керувати собою. Рушійні сили особистісного розвитку підлітка визначаються подоланням протиріч між фізичним, психічним, соціальним та духовним розвитком. Розвиток стресостійкості та впевненості в собі відбувається за рахунок забезпечення підлітків необхідними психологічними засобами розвитку навичок та вмінь відповідальної, впевненої поведінки; формування мотивації саморозвитку та самовиховання; укріплення почуття власної гідності.

Сучасний етап у дослідженні після травматичних станів характеризується необхідністю використання нових знань, накопичених послідовниками різних психологічних концепцій і напрямів, що забезпечить більш повне розуміння внутрішніх механізмів формування і перебігу після травматичних стресових станів й дозволить вивчити психологічний контекст проблем, пов'язаних з цим порушенням. У будь-якому випадку, окреслене питання заслуговує подальших досліджень.

Література

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер. - М. : АСТ, 1999. – С. 18-225.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Федоровна Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с. : с ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
3. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
4. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї / Ю. О. Бохонкова // Зб. наук. праць: Філософія. Соціологія. Психологія. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2011. – Вип. 16. – Ч. 1. – С. 121-128.

5. Завацкая Н. Е. К вопросу о профилактике социальных дезадаптаций у подростков / Н. Е. Завацкая // зб. наук. праць СХУ ім. В. Даля. – Луганськ : СХУ ім. В. Даля, 2001. – С. 224–226.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress appraisal and coping. - N.Y. : Springer, 1984. – P. 22 – 46.
7. Silva M.N., Markland D.A., Minderico C.S., Vieira P.N., Castro M.M., Coutinho S.S., Santos T.C., Matos M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // BMC Public Health. - 2008. Vol. 8. - P. 234–247.

References

1. Adler A. Praktika i teoriya individualnoy psihologii / Alfred Adler. -M. : AST, 1999. – S. 18–225.
2. Ann L. F. Psihologicheskiy trening s podrostkami / Lyudmila Fedorovna Ann. – SPb. : Piter, 2007. – 271 s. : s il. – (Seriya «Effektivniyuy trening»).
3. Ball G. A. Ponyatie adaptatsii i ego znachenie dlya psihologii lichnosti / G. A. Ball // Voprosyi psihologii. – 1989. – № 1. – S. 92–100.
4. Bohonkova Yu. O. Psihologicheskoye osoblivosty spriynyattya pIdlItkom stresovoYi situatsIYi ta adaptatsIya do neYi / Yu. O. Bohonkova // Zb. nauk. prats: FilsofIya. SotsIologIya. PsihologIya. – Ivano-FrankIvsk : VDV TsIT, 2011. – Vip. 16. – Ch. 1. – S. 121–128.
5. Zavatskaya N. E. K voprosu o profilaktike sotsialnyih dezadaptatsiy u podrostkov / N. E. Zavatskaya // zb. nauk. prats SNU Im. V. Dalya. – Lugansk : SNU Im. V. Dalya, 2001. – S. 224–226.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress appraisal and coping. - N.Y. : Springer, 1984. – P. 22 – 46.
7. Silva M. N., Markland D. A., Minderico C. S., Vieira P. N., Castro M. M., Coutinho S. S., Santos T. C., Matos M. G., Sardinha L. B., Teixeira P. J. A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // BMC Public Health. - 2008. Vol. 8. - P. 234–247.

Кирпенко Т.М. Трудности психической адаптации подростков, которые пережили травмирующее событие

В статье проанализированы основные теоретические подходы к исследованию психической адаптации подростков. Раскрываются психологические особенности и адаптационные возможности подростков. Рассматривается проблема формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Анализируются принципы и формы предоставления личности психологической помощи.

Ключевые слова: адаптация, подросток, стресс, стрессоустойчивость, саморегуляция, психологическая самозащита, копинг, психическая травма.

Kirpenko T. Psychological problems of mental adaptation adolescents who have experienced traumatic events

The article analyzes the main theoretical approaches to the study of psychological adaptation of teenagers. Reveals the psychological characteristics and adaptability of young people. The problem of the formation of stress in adolescence. The principles and forms of the individual psychological care.

Keywords: adaptation, a teenager, stress, stress, self-regulation, psychological self-defense, coping, mental trauma.

УДК 316.613:37.011.32

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-АГРАРІЇВ

Клибанівська Т.М.

У статті здійснено спробу порівняльного аналізу ієрархії ціннісних орієнтацій студентів різних напрямків підготовки. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій та стилів життя студентів аграрного університету. Виявлено ціннісні настанови в буденній свідомості молоді. Встановлено спільне для досліджуваних студентів