

Миллер Л.В.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК АДАПТАЦИОННЫЙ
ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ
В ОТДАЛЕННЫЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ ПОСЛЕ
ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕГО СОБЫТИЯ**

Центр экстренной психологической помощи

Московского городского психолого-педагогического университета

Аннотация: В исследовании показано, что психологическое благополучие личности в отдаленный период времени после события, с одной стороны, является следствием совладания с ситуацией (в силу социальных и личностных, или объективных и субъективных факторов), с другой, - определяет восприятие жизненных событий, происходивших на жизненном пути, и, соответственно, способствует социально-психологической адаптации личности.

Ключевые слова: психологического благополучие, социально-психологическая адаптация, травматическая ситуация, психотравмирующее событие.

События экстремального характера, затрагивающие значительную часть мирового сообщества, также как и травматические события, происходящие в жизни отдельного человека, вызывают необходимость использования ресурсов, направленных на преодоление трудностей, на адаптацию к новым условиям.

К травматическим относят ситуации, связанные с угрозой жизни (или ее благополучию), чести и достоинству в отношении себя, близких и других, незнакомых людей). Эти ситуации требуют от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия, т.е. выступают в качестве стрессора [Тарабрина Н.В., 2] и могут вызвать психическую травму. Психотравмирующими также являются ситуации преднамеренного обмана, мошенничества, т.к. сказываются на потере доверия в целом к людям, к миру.

Психическая травма - переживания, вызванные тяжелым травматическим

событием, травмирующим психику. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он переходит в разряд травматических. Считается, что событие являлось *психотравмирующим*, если выполняются одновременно два условия [Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В., 2]: 1) человек пережил или наблюдал одно или более событий, в которых с ним или с другими людьми произошло следующее: возникла угроза смерти, потенциальная или реальная; смерть другого человека; серьезное ранение или угроза получения инвалидности; 2) человек реагировал на это интенсивным страхом и чувством беспомощности.

Результаты исследований влияния травматических ситуаций, экстремальных условий жизнедеятельности на развитие и функционирование личности, на психологическое благополучие личности, на ее адаптационный потенциал характеризуются их неоднозначностью и противоречивостью: в исследованиях отмечается как негативное влияние экстремальных условий на благополучие личности, так и их особая роль в мобилизации личностных ресурсов, необходимых для психологического благополучия и личностного роста [Ширяева О.С., 7].

Ориентируясь на разработки специалистов в области психологии здоровья, психологического благополучия и учитывая результаты их исследований (теоретических и практических) в понятие **психологического благополучия** мы будем вкладывать следующее:

- Многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [Куликов Л.В., 4]. Этот сложный продукт - результат влияния генетической предрасположенности, среды и особенностей индивидуального развития.

- Системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций и проявляющееся у субъекта в переживании содержательной наполненности и

ценности жизни в целом как средства достижения внутренних социально ориентированных целей. Оно является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей [Воронина А.В., 1].

Основная функция психологического благополучия, по мнению Р.М. Шамионова, заключается в создании динамического равновесия между личностью и окружающим миром [6].

Т.о. психологическое благополучие может выступать как в качестве предпосылки согласованности между личностью и средой, так и одним из критериев социально-психологической адаптации.

Социально-психологическая адаптация – процесс включения личности во взаимодействие с социальной средой, предполагающий ориентировку в ней, осознание проблем, возникающих в ходе этого взаимодействия, и нахождение путей их разрешения, выбор наиболее адекватной для нее деятельности в данных условиях с целью достижения соответствия между собой (своими интересами, потребностями, возможностями) и социальной средой. Наиболее успешная адаптация имеет место в том случае, когда потребности и потенциал личности гармонируют с потребностями социальных общностей, в которые она включена (малых и больших социальных групп), с условиями окружающего мира [Ключникова (Миллер) Л.В., 2001].

Опираясь на выделенные М. Яходой критерии психологического благополучия, К. Рифф выделяет следующие критерии: 1) самопринятие; 2) позитивные отношения с окружающими; 3) автономия; 4) управление окружающей средой, компетентность; 5) цели в жизни, занятия, придающие смысл жизни; 6) личностный рост, самореализация. Таким образом, данные критерии психологического благополучия говорят о возможности позитивного, оптимального функционирования [7, 8].

Большинство исследований влияния психотравмирующих событий на функционирование личности, психологическое благополучие были проведены в ближайшие периоды после травматических событий, когда негативные последствия событий для психики еще не были самостоятельно преодолены.

Также в выборку зачастую попадали люди, которые проходили лечение либо в связи с серьезными физическими травмами, влекущими за собой негативные психические состояния, либо с явными нарушениями в психической сфере. Также эта проблема изучалась посредством практической деятельности в случае, когда клиенты обращались самостоятельно (или их направляли) за психологической или психотерапевтической помощью, в ходе работы с которым обнаруживались психологические травмы. Таким образом, во всех этих случаях прослеживалась связь психологического и психического состояния с пережитыми событиями.

Учет множества субъективных и объективных факторов, определяющих реакцию человека и ее динамику, дает возможность выявить стратегии самостоятельного совладания, а в случае дезадаптивных реакций, нарушения социально-психологической адаптации, - оказать более эффективную психологическую помощь.

Целью данного исследования являлось выявление влияния травматических событий на психологическое благополучие, как адаптационного потенциала личности, проявляющееся в принятии себя и других, эмоциональном комфорте, отсутствии депрессии, посттравматических стрессовых реакциях и др. и обеспечивающего адаптацию к вузу (на формальном и неформальном уровнях),

Выборку составили студенты 1 и 2 курса вуза г. Москвы, 200 чел, 80 % девушек и 20 % юношей вечерней формы обучения.

Использовались следующие методики: Миссисипская шкала – гражданский вариант; Опросники тревожности и депрессивности Бека; Оценка травматических ситуаций (Live Experience Questionnaire - LEQ); Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; Анкета «Оценка адаптации студентов начальных курсов в вузе» Л.В. Миллер.

Основные результаты исследования

Содержание и встречаемость жизненных событий. Каждый второй

студент 1-2 курсов в своей жизни пережил заболевание, смерть близких людей, каждый третий, - ситуации насилия (эмоциональное (37%), сексуальное (30%), физическое (12-15% в семье, 20% в результате ограбления). Больше трети студентов испытали на себе негативное влияние члена семьи, имевшего эмоциональные нарушения, такие, как, например, депрессия, алкоголизм (37%). У этих студентов отмечается большее количество травматических ситуаций, в том числе, с получением физических травм. Примерно пятая часть испытала на себе последствия стихийных бедствий и катастроф. Ситуация экономической нужды была отмечена примерно у 12% студентов. Более 11% указали на развод родителей.

Субъективная оценка силы травматического воздействия событий (оценка их влияния на жизнь за последний год). Наиболее прологированное по времени и силе психотраминирующее воздействие имеют события, связанные с серьезной болезнью или внезапной смертью родственников, близких, любимых людей (здоровье и жизнь наших близких является самой большой ценностью в жизни). Достаточно сильным стрессором выступает наличие в семье человека с эмоциональными нарушениями. Следующим по степени влияния на жизнь является серьезная экономическая нужда (это становится особенно значимым для студентов вечерней формы обучения, совмещающих работу и учебу). Также негативно сказываются ситуации насилия, которые были у студентов в разные периоды их жизни. Наиболее негативный след оставляет эмоциональное насилие (оскорбления, пренебрежение, унижения), затем сексуальное, физическое. Ситуация физического насилия (если это не было со стороны близких людей, а было нападением, ограблением) имеет влияние, но уже не такое пролонгированное во времени. Наличие ситуации, связанной с собственным заболеванием, опасным для жизни оценивается слабее, чем то же в отношении близких людей, и даже чем развод родителей. Последствия природных и техногенных катастроф преодолеваются быстрее (если они не связаны с потерей близких и серьезным заболеванием).

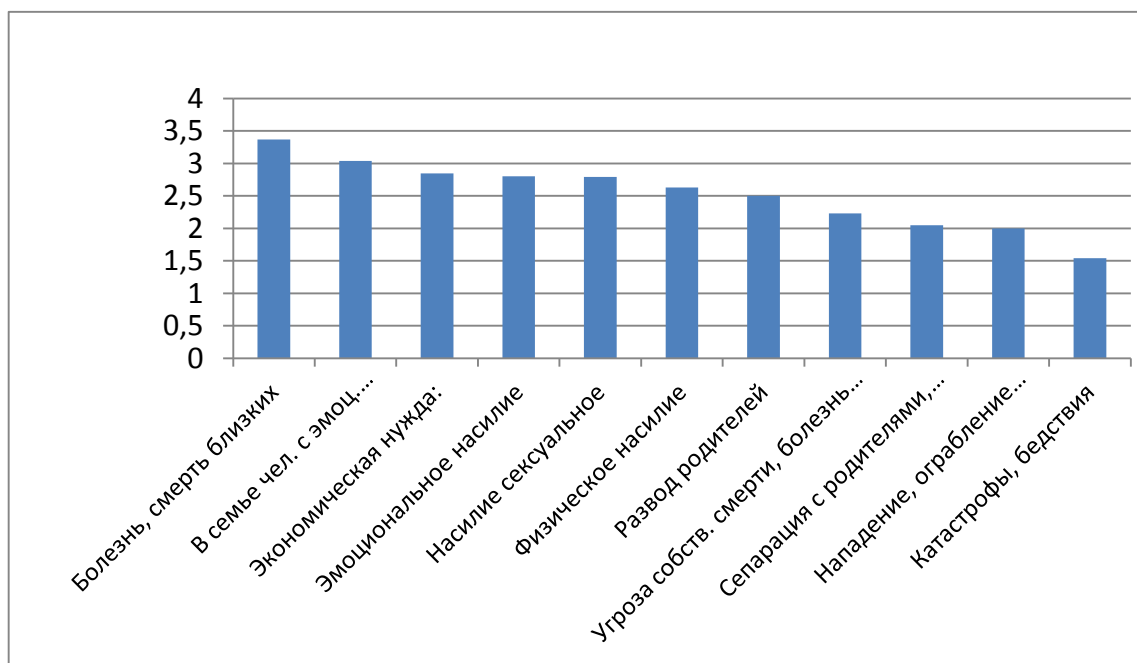


Рис. Средние значения оценки влияния события на жизнь за последний год.

Сравнительный анализ выраженности посттравматических расстройств, депрессии и тревожности у лиц, имеющих и не имеющих тот или иной травматический опыт). Первоначальные ожидания, что наличие опыта у студентов, переживших травматические ситуации, может быть отражено в более высоких значениях по показателям тревожность, депрессивность, тех или иных симптомах ПТСР не подтвердились. Так, по каждой травматической ситуации отдельно сравнивался уровень выраженности этих показателей у студентов, у которых не было данной ситуации и у которых были. Не было выявлено значимых различий в выраженности посттравматических стрессовых расстройств, тревожности и депрессивности между студентами, которые пережили различные травматические события и теми, у кого их не было. Отсутствие достоверных различий можно объяснить давностью этих событий (человек с ними уже справился), а также выборкой (здоровые молодые люди, получающие высшее образование). Но было выявлено, что студенты с более высоким уровнем тревожности, депрессивности давали более высокие оценки влияния данного события на жизнь за последний год. Студенты с высокими показателями адаптации при наличии

травматической ситуации в их жизни оценивают влияние данного события на жизнь за последний год ниже, чем не адаптированные. У адаптированных личностей (принимающих себя и других, с интернальным локусом контроля) индекс травматичности ниже. Т.о. можно сделать вывод, что актуальное состояние (в настоящее время) в большей степени обуславливает субъективную оценку влияния события на жизнь, чем давние события актуальное состояние.

Взаимосвязь выраженности посттравматического стрессового расстройства, депрессивности и тревожности с успешностью адаптации к вузу. Более успешными в адаптации к вузу являются студенты, у которых низкие оценки по показателям посттравматического стрессового расстройства, депрессивности или тревожности. Адаптация успешна на формальном уровне (усвоение дисциплин), на неформальном (установление межличностных отношений со сверстниками в вузе), более высоко оцениваются профессиональные умения и человеческие качества преподавателей, выше активность в отстаивании своих взглядов и удовлетворенность выбором вуза.

Взаимосвязь личностных характеристик с уровнем адаптированности к вузу. Принятие себя, других, эмоциональный комфорт, интернальность высоко выражена у студентов с высоким уровнем адаптированности к вузу. Таким студентам учеба дается легче, они учатся охотнее; складываются межличностные отношения в группе, они отстаивают свои взгляды, удовлетворены преподавательским составом и выбором вуза.

Выводы

Содержание и встречаемость жизненных событий студентов вуза г. Москвы обусловлены естественными жизненными ситуациями, происходящими в семье, региональной принадлежностью, а, в случае миграции, региона, откуда студент прибыл и куда периодически возвращается, событиями, происходящими на данных территориях в определенное время, ситуацией в общественной системе. Также многие жизненные события обусловлены возрастными стадиями развития личности и, соответственно,

сферами жизнедеятельности, в которые она включена.

Самыми тяжелыми событиями является смерть, серьезные заболевания близких людей или же насилие с их стороны.

Взаимосвязь травматического индекса в отдаленный период времени после травматического события и адаптации к вузу не была обнаружена. Также не было выявлено значимых различий в выраженности посттравматических стрессовых расстройств, тревожности и депрессивности между студентами, которые пережили ранее различные травматические события и теми, у кого их не было. Можно говорить, скорее, о том, что выраженность таких состояний как депрессия, тревога, локус контроля зачастую определяет уровень оценки влияния этих событий на жизнь за последний год, а также успешность адаптации к вузу. Также необходимо учитывать время, прошедшее со времени события и др.

Переживания, вызванные событием, характеризуются динамичностью. Психологическое благополучие личности в отдаленный период времени после события, с одной стороны, является следствием совладания с ситуацией (в силу социальных и личностных, или объективных и субъективных факторов), с другой стороны, определяет восприятие жизненных событий, происходивших на жизненном пути, и, соответственно, способствует социально-психологической адаптации личности.

Литература:

1. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы. Авт. дис. канд. психол. наук . - Томск, 2002.
2. Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал, 2001. Том 22. №4. С. 70-80.
3. Ключникова Л.В. [Миллер Л.В.]. Взаимосвязь социально-психологической адаптации переселенцев и межгруппового восприятия (на

примере немцев, выехавших из стран СНГ на постоянное место жительства в Германию. Дисс... канд.психол.н. М. ИП РАН, 2001.

4. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Под ред. В.Ю. Большакова. СПб: СПбГУ, 2000. С. 476-510.

5. Фесенко Л.Л. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис. канд. психол. наук. М., 2005.

6. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. - Саратов, 2007.

7. Ширяева О.С Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. Авт. дисс. ...канд. психол. н. Хабаровск. Сахалинский государственный университет, 2008.

8. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 69, 719-727.