DOI: 10.17117/na.2015.11.05.188

Поступила (Received): 24.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.05.188.pdf>

Заколотюк В.Г., Кобыльник Л.Н.
Особенности соотношения уровня
стрессоустойчивости юношей с возможностями
преодоления детского травмирующего опыта

Zakolotyuk V.G., Kabylnik L.N.

Features of ratio level of stress resistance youths with opportunities
to overcome the children's traumatic experience

В данной статье раскрывается проблема зависимости уровня стрессоустойчивости личности от пережитой в детстве психологической травмы. На основе анализа теоретических источников, была установлена связь между детским травмирующим опытом и его влиянием на дальнейшую жизнь личности. В выводе указывается роль уровня стрессоустойчивости в преодолении детской психотравмы

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая травма, преодоление, развитие

This article deals the problem depending of individual the level of stress resistance from gone in childhood of psychological trauma. The author has established a link between childhood traumatic experience and its impact on the future life of the person based on the analysis of theoretical sources. The conclusion contains a description of the role of the level of stress resistance in overcoming the child's psychological trauma

Key words: stress resistance, psychological trauma, overcome, development

Заколотюк Валерия Геннадьевна

Студент

Мелитопольский государственный педагогический университет им. Б. Хмельницкого
 г. Мелитополь, ул. Ленина, 20

Zakolotyuk Valery Gennadyevna

Student

Melitopol state pedagogical university named B. Khmelnytsky
 Melitopol, Lenin st., 20

Кобыльник Лилия Николаевна

Кандидат психологических наук, доцент

Мелитопольский государственный педагогический университет им. Б. Хмельницкого
 г. Мелитополь, ул. Ленина, 20

Kobylnik Lilia Nikolaevna

Candidate of psychological sciences, Associate Professor

Melitopol state pedagogical university named B. Khmelnytsky
 Melitopol, Lenin st., 20

Актуальність. Сучасне життя дуже часто надає безліч стресових подій особистості і не кожна людина через свої психологічні особливості здатна впоратись з ними. Нездатність психіки впоратись з наданими їй впливами оточуючого середовища викликає психологічну травму, яка виступає перешкодою в повноцінному розвитку особистості. Великого значення набуває дитячий травматичний досвід, оскільки він створює психічний бар'єр з раннього віку і тому має ве-

ликий вплив на особистість в подальші періоди її розвитку. Юнацький вік є критичним і сприятливим для несподіваного прояву травми через відносини з оточуючими та вибору подальшої долі поза середнім закладом навчання. На сучасному етапі розвитку суспільства проблемою є велика наявність джерел психічної травматизації дитини, що обумовлюють її психічне здоров'я та подальший розвиток особистості як дорослої людини, саме тому великого значення набуває рівень стресостійкості особистості, що дає ресурс для подолання травмивного досвіду.

Метою роботи виступає дослідження стресостійкості особистості старшокласників як засобу подолання дитячого травмивного досвіду

Об'єкт дослідження: стресостійкість як засіб подолання дитячого травмивного досвіду.

Предмет дослідження: особливості дослідження стресостійкості особистості старшокласників як засобу подолання дитячого травмивного досвіду.

Розробкою проблеми вивчення стресостійкості як засобу подолання дитячого травмивного досвіду особистості займалися: І.А. Алексєєва, Н.О. Зінов'єва, П.А. Левін, В.Д. Менделевич, О.М. Волкова, Є.О. Тарасов, Ю.М. Губачев, Б.В. Іовлев, Б.Д. Карвасарський.

Стрес – це неспецифічна реакція організму на дію екстремальних факторів, певну загрозливу ситуацію, негативні емоції чи на одноманітну діяльність. Поняття «стрес» ввів Г. Сельє у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив оточуючого середовища [2, с. 393].

Існує декілька класифікацій щодо видів стресу.

Канадський вчений Г. Сельє виділяє два типи стресу [2, с. 394]: еустрес і дістрес; еустрес – це нормальний, корисний стрес, при якому людина усвідомлює всі проблеми і знає, як їх вирішити, очікуючи позитивних результатів; дістрес – це патологічний, шкідливий стрес, що виникає в стані напруженості організму чи є результатом накопиченого стресу, котрий руйнуюче діє на особистість.

Американський психолог Р. Лазурс за місцем виникнення ввів поняття фізіологічного та психологічного (емоційного) стресу. Під фізіологічним стресом розуміється вкрай несприятливий стан організму, викликаний несприятливими фізіологічними умовами, що ведуть за собою порушення цілісності організму і його функцій (дуже високі і низькі температури, гострі механічні та хімічні впливи). Психологічний стрес – це стрес, зумовлений суб'єктивними впливами, які люди оцінюють як дуже шкідливі для свого благополуччя. Такий стрес залежить від досвіду людей, їх життєвої позиції, моральних оцінок, здатності адекватно оцінювати ситуацію [1, с. 512].

Психологічний стрес поділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний: стрес інформаційний виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі; стрес емоційний з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи чи радощів, в конфліктних ситуаціях чи умовах, довгостроково обмежуючих задоволення біологічних та соціальних потреб [2, с. 396].

За ступенем тривалості виділяють короткочасний стрес – це природний стрес, що тісно пов'язаний з інстинктами (реакція на різкий звук чи рух) та хронічний стрес, в основі якого лежить тривалий вплив травмуючого чинника, пов'язаного з негативними емоціями: найчастіше це ситуація, що не надає людині можливості відволіктися, розслабитися, відпочити [2, с. 395].

Як окремий вид виділяють нервовий стрес, котрий виникає, як правило, внаслідок впливу на організм надмірного стресу. З більшою ймовірністю може траплятися у людей, що мають в анамнезі тривожний невроз. В даному випадку, важливу роль відіграє індивідуальний стан нервової системи [5, с.321].

Психологічну травму в самому загальному плані можна визначити як реакцію особистості на стресові життєві події. Такими подіями є війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насилля, серйозні захворювання і медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти та ін.

На думку Г.К. Ушакова [4, с. 311]: за інтенсивністю психотравми потрібно ділити на:

1) ситуаційно гострі (підгострі) чи несподівані (пов'язані з втратою соціального престижу);

2) пролонговані чи ситуаційні, що трансформують умови багатьох років життя (ситуація позбавлення): а) усвідомлювані і здоланні; б) неусвідомлювані і нездоланні;

3) пролонговані чи ситуаційні, що призводять до усвідомленої необхідності стійкого психічного перенапруження (виснажуючі): а) викликаються самим змістом ситуації; б) викликані надмірним рівнем домагань особистості.

За В.М. Мясіщевим психологічні травми слід ділити на об'єктивно-значущі і умовно-патогенні: під об'єктивно-значимими розуміються життєві події (психічні травми), значимість яких можна вважати високою для переважної більшості людей – смерть близького, розлучення, звільнення та ін.; умовно-патогенними називають події, що викликають переживання через силу особливостей ієрархії цінностей людини (наприклад, втрата марки з колекції філателіста) [3, с. 176]

За В.В. Ковальовим виділяються наступні психотравмуючі чинники [7]:

1) шоківі психічні травми: вони, зазвичай, раптові, відрізняються великою силою і погрожують, як правило, життю чи благополуччю;

2) психотравмуючі ситуації короткочасної дії, але психологічно дуже значимі (втрата або хвороба одного з батьків, сварка з однолітками тощо);

3) хронічно діючі психотравмуючі ситуації, що зачіпають основні ціннісні орієнтації дитини (сімейні конфлікти, суперечливе або деспотичне виховання, неуспішність тощо);

4) фактори емоційної депривації – це група впливів, що складається з недоліків догляду, турботи, ласки, а також факторів, які перешкоджають формуванню у дитини прихильності або порушують її розвиток (розлука з матір'ю, нездатність матері через хворобу створити емоційну, теплу атмосферу і таке інше).

Психологічна травма може мати інтропсихічну природу, тобто психіка може травматизувати саму себе, продукуючи певні думки, спогади. Психічна біль інформує про психологічне неблагополуччя і запускає захисні механізми, зокрема витіснення.

Дитяча психотравма – це те, що в дитинстві принесло дитині болісне переживання, яке може чинити негативний вплив на все подальше життя вже дорослої людини [6, с. 320]. Психіка людини, особливо зростаючої людини, така крихка, що будь-який сильний вплив здатен викликати психотравму. Психотравма неоднозначна. Те, що на одних дітей майже не справити враження, в інших здатне викликати сильну емоційну реакцію, наслідки якої мають вплив на все життя. Визначити наявність психотравми у дитини важко, адже ознакою психотравми є не тільки переживання сильних негативних емоцій в момент травмуючої події, але й відсутність їх взагалі. Потім починає спрацьовувати захисний, психологічний механізм витіснення або забування травмуючих подій.

Говорячи про ранній юнацький вік, а саме про старшокласників, то слід зазначити, що саме цей проміжок життя людини є сенситивним для формування життєвих цінностей та власного світогляду особистості. У цьому віці всі психічні функції в основному сформовані, а тому розпочинається стабілізація особистості, пошук себе в житті. Якщо юнак в дитинстві був підданий психотравмуючій ситуації та не зміг її здолати, в нього можуть виникати серйозні труднощі в звичайному душевному функціонуванні; юнак може схилитися до реалізації життєвих сценаріїв, котрі направлені на саморуйнування. Людина може не розділяти себе та ситуацію в якій виникла психотравма, тобто не може подивитися на подію спокійно [7, с.122].

Висновок: Проблема співвідношення психотравмуючої ситуації та рівня стресостійкості особистості не є новою. Людське життя сповнено безліччю психотравмуючих чинників, котрі за своєю силою та природою можуть бути різноманітними. Через свою нестійкість психіка дитини є дуже уразливою до життєвих негаразд у своєму оточенні. Проявами наявності психотравми можуть бути різноманітні: сплутаність мислення, неадекватність поведінки, порушення мовлення, прогалини в пам'яті, наявність стійких страхів, неспроможність до адаптації.

Рівень стресостійкості юнака визначає ступінь його супротиву щодо психотравмуючої ситуації. Саме стимулювання вироблення високої стресостійкості особистості буде виступати джерелом подолання дитячого травматичного досвіду.

Перспективи вивчення співвідношення рівня стресостійкості особистості та травматичного досвіду великі, адже зараз ми можемо простежити велику наявність відеороликів, комп'ютерних ігор, котрі за своїм змістом згубно впливають на психіку дитини; також через некомпетентність батьків у вихованні підростаючого покоління виникають багато психотравмуючих ситуацій, котрі призводять до згубних наслідків у подальшому житті особистості. Саме через низьку стресостійкість дитина виявляється нездатною для подолання психотравмуючої ситуації.

Список используемых источников:

1. Варій М.Й. Загальна психологія. Навчальний посібник . К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Дружинін В.Н. Психология. СПб.: Питер, 2001. 656 с.
3. Калганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Основы клинической психологии. СПб.: Питер, 2013. 456 с.
4. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М.: Медицина, 1995. 581 с.
5. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. М.: МЕДпресс-информ, 2002. 608 с.
6. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. М.: Флинта, 2011. 336 с.
7. Сидоров П.И. Психосоматические заболевания: концепции, распространенность, качество жизни, медико-социальная помощь больным // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 1. URL: <http://medpsy.ru>

© 2015, Заколотюк В.Г., Кобыльник Л.Н.
Особенности соотношения уровня
стрессоустойчивости юношей с возможностями
преодоления детского травмирующего опыта

© 2015, Zakolotyuk V.G., Kabylnik L.N.
Features of ratio level of stress resistance youths
with opportunities to overcome the children's
traumatic experience