

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К МЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

С.С.Гончарова, С.В.Отчик, Л.А.Пергаменищук

Последствия аварии на ЧАЭС опасны не только прямым воздействием радиации на структуры и функции биологических систем человека. Они породили целый ряд социальных, социально-психологических и психологических феноменов. Так, тысячи людей приобрели статус «пострадавших от аварии» и представляют собой большую социальную группу с особым образом жизни. Многие переселяются из опасной для проживания зоны в более чистые районы, теряя при этом устоявшиеся социальные связи. Резкое изменение жизненной ситуации -- от перемены ландшафта до установления новых контактов -- требует от человека значительной мобилизации психологических ресурсов, что может привести к длительным отрицательным переживаниям и отклонениям в поведении.

Имеются данные о негативных эмоциональных проявлениях и затрудненной адаптации у подростков-мигрантов, эвакуированных из зон радиационного загрязнения. При выборочном обследовании, проведенном группой сотрудников ВНИИ общей и судебной психиатрии им. В.Н. Сербского ($n=1572$ человека), только у небольшого количества обследуемых (от 5,3 до 11,4%) обнаружено признаков психической дезадаптации. У остальных зафиксированы непатологические невротические проявления, невротические и характерологические реакции, невротоподобные, психопатоподобные состояния и психозы. Коллективность психотравмы, как отмечает ряд ученых, с одной стороны, смягчает психотические реакции, с другой -- тормозит процесс адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

Вместе с тем очевидны недостаточность, фрагментарность проводимых в этом направлении психологических исследований. Анализ проблем, связанных с отселением людей из загрязненных районов, дает основания для глубокого изучения психо-

логических механизмов адаптации детей-мигрантов. В частности, необходимо установить специфику формирования личностных черт и самосознания, особенности общения и их роль в адаптационных процессах. Решение этих вопросов позволит понять внутренние закономерности развития личности в изменяющихся условиях и разработать рекомендации для профилактики дезадаптивного поведения мигрантов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наше исследование опирается на ряд фундаментальных положений советской и зарубежной психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.Селье, Л.И. Божович, Э.Фромм, К.Хорни, К.Роджерс, Р.Бернс, М.Розенберг и др.).

Биологически унаследованные свойства -- лишь одно из условий формирования психических функций человека (А.Н. Леонтьев). Исходным моментом для всех динамических изменений личности является социальная ситуация. Она полностью определяет путь, на котором ребенок приобретает (или не приобретает) новые свойства, черпая их из социальной действительности как из основного источника развития, и, таким образом, социальное становится индивидуальным (Л.С. Выготский).

По мере развития личности возрастает роль познания и осознания ребенком самого себя как субъекта, способного и стремящегося к активному самовыражению (Л.И. Божович, С.Л.Рубинштейн).

В сложном и длительном процессе развития самосознания (Я-концепция) центральное место занимает отношение к себе. Его особенности влияют на все стороны человеческой жизни: эмоциональное самочувствие и отношение к окружающим, развитие творческих способностей и удовлетворенность работой, учебой (М. Розенберг, Р. Бернс, К. Роджерс и др.). Экспериментальные данные показывают, что факторы стресса опосредуются внеличностными факторами: позитивная самооценка способствует преодолению трудностей, заниженная -- повыша-

ет психическое напряжение, усиливает переживания, что затрудняет адаптацию.

Следует отметить, что понятие «адаптация», являясь одним из центральных понятий биологической науки, чаще рассматривается как приспособление организма, его функций, органов и клеток к измененным внешним условиям. Г.Селье, использовавший понятие общего адаптационного синдрома и адаптационной энергии, считал адаптацию реакцией организма и пытался наполнить данное понятие психологическим содержанием, предлагая установить равновесие между запасом адаптационной энергии и реализацией врожденных способностей и влечений. Ж.Пиаже рассматривал адаптацию как единство противоположно направленных процессов: аккомодации и ассимиляции. Аккомодация обеспечивает приспособление организма или действий субъекта к свойствам среды. В процессе ассимиляции субъект изменяет те или иные компоненты этой среды, согласно потребностям организма, или включает их в схему своего поведения. Однако такие подходы не вскрывают психологических механизмов адаптации.

Кроме того, надо учесть, что мы имеем дело с длительным стрессом. Его течение может быть скрытым (т.е. проследиваться только по изменениям показателей адаптации), что затрудняет регистрацию изменений как на уровне организма, так и на уровне личности.

ИСХОДЯ ИЗ РАССМОТРЕННЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОЛОЖЕНИЙ МЫ ПРЕДСТАВИЛИ ДЕЙСТВИЕ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ-ДЕЗАДАПТАЦИИ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ:

1. Изменение микросреды вызывает перестройку самосознания, что сказывается на отношении к себе и приводит к неожиданным реакциям. Механизм адаптации может обеспечить психологическую защиту, если в сознание не допускается информация, способная ухудшить представление индивида о себе, поколебать устойчивость Я-образа.

2. В случае, если личность оценивает себя негативно, психологические механизмы защиты снижаются. Изменение когнитивной и эмоциональной составляющих Я-концепции преобразует и ее поведенческий компонент.

3. Адаптированное самосознание характеризуется равновесием самоотношения и знаний о себе, от степени соответствия их друг другу зависит поведение человека. В случае изменения среды личность получает другую информацию о себе, нарушается стабильность Я-образа, что, в свою очередь, искажает самоотношение, провоцирует внутренний конфликт, требующий разрешения. Необходимость выхода из конфликтной ситуации заставляет разрывать связь между Я-концепцией и травмирующей средой или игнорировать среду. Таким образом, происходит нарушение эмоционально значимых отношений со средой, включается механизм «остранения» (В. Шкловский).

4. Единство Я предполагает согласованность трех компонентов: интегративного представления личности о себе; соответствующей интеграции своего поведения; осознания того, как воспринимают ее другие люди.

Чтобы обеспечить такую согласованность, личность: искажает мнение других о себе, приближая его к собственной самооценке;

ориентируется на людей, отношение которых помогает поддерживать привычный Я-образ;

избирательно оценивает собственные качества в зависимости от того, насколько они важны для утверждения Я-образа;

намеренно или ненамеренно ведет себя так, чтобы вызвать у окружающих отклик, соответствующий собственному представлению о себе.

Эти, большей частью неосознаваемые, приемы позволяют человеку поддерживать самоуважение и сохранять единство Я-концепции.

Исследуя процесс психологической адаптации школьников, переселенных из зон радиоактивного загрязнения, а также влияющие на его течение индивидуально-психологические особенности детей, мы изучили психологические механизмы адап-

тации подростков к новым условиям жизни.

Исследование строилось на гипотезе, что изменение непосредственного микросоциального окружения вызывает у подростка внутренний диссонанс между сложившимся Я-образом и новым опытом.

Мы исходили из того, что дезадаптационные процессы возникают в случае отчуждения от микросреды. Основная гипотеза будет доказана при истинности следующих частных гипотез: дезадаптационный процесс характеризуется нарушением временных связей через изменение межличностных привязанностей;

адаптация сопровождается изменениями самоотношения личности и ее социально обусловленных диспозиций (личностные черты, относительно устойчивые навыки и стратегия поведения);

изменение среды обитания приводит к определенной свободе от нее (вакуум среды), что, в свою очередь, снижает ответственность личности и готовит благоприятную почву для отчуждения, одиночества, повышения агрессивности.

Это и определило основные задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ ценностных ориентаций детей-мигрантов.
2. Изучить микросоциальные отношения переселенных детей в группах сверстников.
3. Проследить динамику характерологических изменений личности детей (до и после переселения).
4. Изучить особенности межличностного взаимодействия в группах, включающих детей-мигрантов.
5. Проанализировать особенности самосознания детей-мигрантов.
6. Определить направления психокоррекционной работы.

Результаты исследований в IX--XI классах средней школы п. Чисть Молодечненского района Минской области (84 обследуемых); школы №1 г. Брагина Гомельской области (136); школы №1 г.п. Островец Гродненской области (128); средней школы п. Озеры Гродненской области (93) привели к следующим выводам.

1. Сравнительный анализ ценностных ориентаций старшеклассников свидетельствует о приоритете здоровья -- как у мигрантов, так и у аборигенов. Однако ценность здоровья у старшеклассников по-разному предстает в будущем: переселенцы ставят ее на второе место, «старожилы» -- на седьмое.

2. Выявлены половозрастные и статусные особенности становления самоотношения подростков. Зафиксировано тревожно-депрессивное состояние у девушек-мигрантов, самокопание и рефлексия. С возрастом (IX -- XI классы) у старшеклассниц снижается самоуверенность, повышается открытость и одновременно усиливается внутренний конфликт, что свидетельствует о внутриличностной дезадаптации. Юноши-мигранты отчетливее воспринимают собственное Я как внутренний стержень личности, что позволяет в психокоррекционной работе опереться на их уверенность в своих способностях и возможностях.

3. Определены особенности формирования личностных черт. У старшеклассников-мигрантов преобладают пронизательность, изысканность, нерешительность, консерватизм, честолюбие (+N, -Q1), характерны этикетные формы общения и уклончивость, что позволяет в незнакомой среде держать удобную безопасную дистанцию. В новой обстановке мигранты не склонны к экспериментированию, ориентируются на устоявшиеся мнения, опыт старших и авторитетных людей.

Прослеживается половозрастная динамика психологического облика старшеклассников. У юношей на первый план выступает прагматичность и самоконтроль, у девушек -- консерватизм и общительность. Им также свойственны конформизм, тревожность, изменчивость настроения, в то время как юноши более спокойны, уравновешены, настойчивы. С возрастом у десятиклассниц возрастают общительность и консерватизм, у одиннадцатиклассниц -- консерватизм и совестливость. Десятиклассники обнаруживают уступчивость, а юноши XI классов склонны к лидерству.

В группе мигрантов юноши наряду с консерватизмом проявляют пронизательность и заметную самостоятельность, де-

вушки --сентиментальны и больше ориентируются на мнение группы.

4. Установлены различия между школьниками-мигрантами, аборигенами и проживающими на загрязненной территории.

Переселенцы и жители загрязненных районов ищут общности с другими, стремятся к тесному сотрудничеству. Их поведение можно объяснить сложностями включения в новую социальную среду.

Юноши-мигранты уступают аборигенам в лидерстве, но не обнаруживают покорно-застенчивых или зависимо-послушных черт. Девушки принимают авторитарность менее адаптивно, сочетая в своем поведении ригидность, повышенное чувство справедливости, убежденность в собственной правоте. Прямолинейность в высказываниях зачастую затрудняет общение.

Юноши, проживающие на загрязненной территории, демонстрируют самодовольство, завышенный уровень притязаний, стремление занять обособленную позицию в группе. Можно предположить сложность включения их в новую социальную группу при переселении.

5. Выявлена общая картина интернальности-экстернальности у мигрантов и аборигенов. У тех и других наблюдается тенденция к общей интернальности. В школах, где проводилось исследование, и в семьях старшеклассников не учат принимать на себя ответственность за важные события в своей жизни.

Аборигены проявляют повышенное внимание к своим достижениям, мигранты -- к здоровью (что можно объяснить, с одной стороны, избытком информации о пагубном влиянии радиации на организм, с другой -- разочарованием в возможностях медицины).

6. На основе современных направлений психотерапевтической работы определены общие принципы психологической помощи. Установлено, что психокоррекция в основном направлена на расширение и углубление осознания пациентом особенностей своей личности.

Психодиагностика показала, что опосредующее воздействие чернобыльской катастрофы повлияло на изменение личностных черт, ценностных ориентаций, дальнейших жизненных

установок. По результатам психодиагностики с мигрантами, школьниками и учителями из загрязненных радионуклидами районов (более 100 человек) проведена индивидуальная и групповая психокоррекционная работа.

В результате улучшились психическое самочувствие школьников и учителей, взаимоотношения подростков в коллективе, микроклимат в классе. Возросли доброжелательность, открытость, сочувствие и желание помогать друг другу, что сказалось и на учебе: повысилась успеваемость. Сами подростки психологическую помощь оценили положительно: «появилось чувство очищения, душевного покоя, интерес к окружающим меня людям»; «почувствовал уверенность в себе, легче стало общаться с родителями и одноклассниками»; «разглядела у одноклассников способности, достоинства, которых раньше не замечала»; «убедился, что доказать что-то другим можно не только криком и кулаками»; «мы стали доверчивее друг к другу, научились слушать и понимать».

* * *

Комплексное исследование психологической адаптации детей к новым условиям в местах переселения, первый опыт психокоррекционной работы показали, что статус мигранта накладывает своеобразный отпечаток на формирование личности, создает особые модели поведения. Системные фиксация и наблюдение (организация мониторинга) позволят прогнозировать направление поведения школьников-мигрантов, подростков, проживающих в районах радиоактивного загрязнения; разрабатывать широкомасштабные реабилитационные программы на микро- и макроуровнях, необходимость которых подтверждает данное исследование.

Следует отметить, что работа, проведенная психологами с подростками, получившими психотравму, -- только первый этап программы социально-психологической реабилитации пострадавших от аварии на ЧАЭС. Она стала своеобразной стартовой площадкой для проведения дальнейшей углубленной работы по психическому оздоровлению детей из чернобыльской зоны; помогла установить контакт с детьми; убедила их в необходимости и эффективности психологической помощи.