

2. Фишер, Мэри Пат, Живые религии / Мери Пат Фишер. – СПб., 1995.

3. Роуз, С. Православие и религии будущего / С. Роуз. – СПб., 1998.

УДК 152.32

Данильчик П.С.

ВАРИАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕАГИРОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ НА ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Данильчик О.В.

В современном мире каждый человек переживает психологические трудности как социального, так и личного характера. В статье рассмотрены различные способы реагирования на жизненные трудности.

Эпоха социальных перемен, изменение экономической ситуации в стране обострили проблемы молодежи. Современный молодой человек переживает достаточно много психологических затруднений, связанных с социальными проблемами, вопросами формирования жизненной стратегии, проблемами личного характера – отношения с родственниками, друзьями и т.д. Все это накладывает отпечаток на личность индивида, на его поведение в обществе, на ценностные ориентации.

Целью данной работы является исследование психологического реагирования на трудности студентами.

Одним из наиболее впечатляющих качеств человеческой психики является ее способность успешно преодолевать большие личные трагедии. Несмотря на такие серьезные

проблемы, как собственная болезнь или смерть члена семьи, большинство людей, попавших в такие ситуации, достигают уровня психологического комфорта равного или превосходящего уровень комфорта до трагического собы-

тия. Исследования показали, что более или менее успешно самостоятельно преодолевают кризисные события около 80% людей [2].

Нормальный человек стремится избежать негативных переживаний при взаимодействии с другими людьми. Сама природа позаботилась о том, чтобы помочь ему освободиться от чрезмерных негативных чувств. Так, механизмы психологической защиты действуют на подсознательном уровне и представляют собой систему регуляции и стабилизации личности, направленную на устранение негативных переживаний. Нормативный уровень психологической защиты есть у каждого человека. Однако существуют индивиды, у которых действие психологической защиты является чрезмерным и отрицательно влияет на качество жизни в целом. Это именно те люди, которые имеют дезадаптивные переживания, т.е. переживания, не обеспечивающие социальную адаптацию индивиду, а напротив, разрушающие ее [1].

Следует иметь в виду, что адекватное переживание – это уже социальная адаптация. Каждый человек может попасть в критическую ситуацию, связанную с конфликтом, кризисом, фрустрацией или стрессом. Но чтобы адаптироваться к неблагоприятным событиям, надо переживать их. Люди, которые боятся собственных переживаний, нередко избегают их, принимая алкоголь или уходя в другие виды аддикции. Или они скрывают чувства, стараясь в любом случае не отреагировать свои эмоции. На самом деле неотрагированные эмоции опасны для самого человека, поскольку со временем они могут провоцировать соматические заболевания.

Кроме чрезмерного действия психологических защит выделяют некоторые специфические нарушения при переживании человеком тех или иных событий и отношений: эмоциональное застревание и эксплозивность. Эмоциональное застревание представляет собой состояние, при котором возникшая аффективная реакция фиксируется на

длительное время и оказывает влияние на мысли и поведение. Эксплозивность – повышенная возбудимость, склонность к бурным проявлениям аффекта, неадекватная по силе реакция. Таким образом, чрезмерные психологические защиты, утрата способности чувствовать в критических ситуациях, эмоциональное застревание и эксплозивность представляют собой наиболее распространенные виды нарушения переживания [1].

Ф.Е. Василюк вышел за пределы понимания переживания только как субъективного отношения к событию. Рассматривая переживание человека как внутреннюю интеллектуально-волевую работу по восстановлению душевного равновесия и утраченного смысла существования, он выделил четыре типа переживаний в зависимости от уровня интеллектуального развития личности и ее отношения к окружающему миру.

Гедонистическое переживание проявляется в том, что человек либо игнорирует, либо не осознает проблему, поддерживая иллюзию благополучия в собственных глазах. Вполне понятно, что, не решая проблемы, искажая значение или внутренне того или иного события, субъект не приобретает необходимого духовного опыта постижения смысла некоторых явлений. Он как бы приостанавливает собственное личностное развитие. За гедонистическим переживанием лежит страх несостоятельности и страх преодоления самого себя. Человек делает шаг назад вместо того, чтобы сделать шаг вперед. Люди, у которых преобладает гедонистический тип переживания, имеют большое количество защитных реакций, они нередко имеют гипертимный склад характера, отличительной чертой которого является поверхностность переживаний при относительно высоком жизненном тоне. Такие люди не допускают глубоких переживаний и игнорируют их познавательную функцию. Конечно, никогда не следует усиливать переживание, но его нельзя делать и более слабым. Оно должно быть адекватным и адаптивным. Хотя далеко не

всякое адекватное переживание является адаптивным [2].

Реалистическое переживание представляет собой именно адекватный тип переживаний человека. Оно подчиняется принципу реальности, в основе которого лежит механизм терпения. Человек принимает и понимает ситуацию, приспособливает свои потребности к новым условиям, но вновь и вновь попадает в похожие ситуации. Он ничего не меняет в себе, а только все время приспособливается к новым условиям жизни. Большинство людей с преобладающим реалистическим переживанием склонны к конформному, пассивному типу поведения. Условия приспособления диктуются извне и не связаны с личностным ростом индивида.

Ценностное переживание можно рассматривать не только как тип переживания, но и как его более высокий, адаптивный уровень, когда личность осознает смысл утраты или критическую ситуацию, переживает ее, но не принимает пассивно. Напротив, человек стремится понять и осознать невозможность прежних жизненных отношений в изменившейся ситуации и строит новое содержание жизни.

Творческое переживание рассматривается Василюком как наиболее адаптивное. Это переживание сложившейся волевой личности, способной даже в самой сложной ситуации найти выход. Более того, при творческом переживании человек не только созидает, но и поднимается на более высокий уровень собственного личностного развития.

Наблюдая за ребенком в процессе воспитания и социализации, можно сделать вывод о типе доминирующих переживаний. И хотя в различных критических ситуациях индивид проявляет различные чувства, тот или иной тип переживаний обычно преобладает. Изменение доминирующего типа переживания является обычно следствием изменения всего образа жизни и некоторых личностных качеств человека.

Период жизни с 17 до 23 лет насыщен разнообразными

психологическими затруднениями, психотравмами, проблемами и кризисами, причины которых весьма разнообразны. В любом случае, даже если принято описывать проблему как макроэкономическую или социальную, переживается эта проблема как факт личной жизни. В любом затруднении человека, включая и те, причины которых лежат не в индивидуально-психологических особенностях человека, есть эмоциональная и когнитивная составляющие, типичные для данного человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.В. Андриенко; Под ред. В.А.Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.

2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

УДК 378.159.9

Дубинчик Н.И.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

БНТУ, г. Минск,

Научный руководитель: Иванова Е.М.

Обучение в высшем заведении образования для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста с высшим образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог вуза.

В ВУЗах, процесс обучения первокурсников налаживается непросто, характеризуется большой динамичностью