

Ключевые слова: сироты, самосознание, Я-концепция, самоотношение, самооценка, тревожность, ощущение удовлетворенности собою, успешность, эффективная адаптация, физическая привлекательность, 7-летний возраст.

Bogucharova O. I., Trulyaev R. O. Psychological features of the positive self-concept of pupils of general boarding schools. An empirical study of the psychological peculiarities of the positive Self-concept as to 1-grade orphan- pupils in the general compulsory school (state orphanage educational institute) and specific characteristics of their self-awareness, in particular, the most closely connected with the personality difficulties of adaptation to the conditions of school instruction, is described (self-esteem, anxiety, happiness experiencing, feeling of self-satisfaction, effective adaptation, successful learning communication). It is proved that the self-consciousness process and the content characteristics of the Self-concept act as a system-forming factor of the personal development of an orphan-child at the school . Ref. – 10

Keywords: orphans, anxiety, self-consciousness, Self-conception, self-attitude, self-esteem, feeling of self-satisfaction, physical attractiveness, successiveness, effective adaptation, the age of 7.

Відомості про авторів:

Богучарова О. І. – доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології та психології управління, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, bogucharova_o@i.ua;

Труляєв Р. О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри юридичної психології, Криворізький економічний інститут ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана».

Information about the authors:

Bogucharova O. I. – Doctor of Psychology, Professor, Department of Social Psychology and Management Psychology, Oles Honchar Dnipro National, bogucharova_o@i.ua;

Trulyaev R. O. – Ph. D., Department of Juridical Psychology, Krivoriiv Economic Institute, SHNU «Vadim Getman Kiev National Economic University».

Статтю подано до друку 11.04.2018.

УДК 159.542.6-053.6:316.342.4-044.332

© О. А. Дзюбенко, 2018

О. А. Дзюбенко (м. Київ)

ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК НАСЛІДОК ТРУДНОЩІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Дзюбенко О. А. Виникнення панічних атак в юнацькому віці як наслідок труднощів соціально-психологічної адаптації особистості. У статті подано аналіз причинно-наслідкового зв'язку двох психологічних проблем юнацького віку, а саме виникнення у молодих людей панічних атак та їх труднощі у соціально-психологічній адаптації до нових більш дорослих та складних умов життєдіяльності.

У результаті проведеного теоретичного аналізу літератури було визначено, що панічні напади мало вивчені сучасною психологічною наукою, а причини їх виникнення розкриті недостатньо широко. Дослідження прояву панічних атак дозволило встановити їх подібність з проблемою адаптаційних порушень, які також проявляються вегетативним кризом, надмірною

тривогою, сплутаністю свідомості та неспроможністю знайти вихід із складної життєвої ситуації. Так, було висунуто припущення про те, що панічні атаки є наслідком труднощів у процесі соціально-психологічної адаптації особистості. Ці труднощі виникають у нових умовах життєдіяльності або при зміні соціальної ситуації онтогенетичного розвитку. Юнацький вік у цьому сенсі є найбільш чутливим, оскільки він є перехідним періодом до дорослості. Так, панічні атаки в юнацькому віці можуть бути наслідком неадаптованості молодих людей до нових умов, які висуває доросле життя з усіма його труднощами та перипетіями. Дестабілізація психоемоційного стану, вегетативний криз і, як наслідок – панічні атаки, ще більше загострюють стан неадаптованості, що може призвести до дезадаптації та соціальної ізоляції, які є перешкодою у особистісному та професійному розвитку осіб юнацького віку. Зазначена проблема потребує ґрунтовного теоретико-експериментального вивчення психологічною наукою, що дозволить розробити системний підхід до її вирішення.

Ключові слова: панічні атаки, вегетативний криз, соціально-психологічна адаптація, дезадаптація, стрес, психоемоційний стан, юнацький вік, особистість.

Постановка проблеми. Соціально-психологічна адаптація особистості як феномен займає досить суттєве місце у сучасній психологічній науці. Це обумовлено, насамперед, тим, що розвиток особистості як частини цілісної соціальної системи можливий лише за умови адаптації до її умов. При взаємодії із соціумом відкриваються можливості самореалізації, саморозвитку, самопізнання. Успішність особистісного розвитку людини забезпечується її соціально-психологічною адаптацією до умов життєдіяльності. Відповідно, труднощі у взаємоузгодженні системи «людина-соціум» призводять до її дестабілізації, що негативно впливає на соматичне здоров'я та психологічну цілісність особистості. Досягнення гармонічної взаємодії людини із соціальним середовищем вимагає від неї багато зусиль, а чим динамічніше відбувають суспільні перетворення, чим складнішими стають умови життя, тим більшої особистісної стресостійкості вони вимагають. Юнацький вік у цьому плані є одним із найбільш чутливих, оскільки він є періодом переходу до дорослого життя, з усіма його проблемами, труднощами, перипетіями.

Сучасне суспільно-економічне, політичне, екологічне, освітнє середовище нестабільне, постійно відбуваються зміни, які, насамперед, відображаються на психіці людини. Психологічними практиками, відзначають, що в останні роки суттєво збільшилась кількість молодих людей, які переживають складні психоемоційні стани, зокрема, розповсюдження набуло виникнення у них панічних атак.

Збільшення випадків панічних атак в осіб юнацького віку та їх труднощі у соціально-психологічній адаптації до умов дорослого життя є надзвичайно актуальними проблемами сьогодення. Вони потребують вирішення, оскільки загострення як однієї, так і другої, ізолює молоду людину від соціального життя, призводить до хворобливого, панічного існування. Проблема адаптації-дезадаптації особистості більше описана психологічною наукою, а панічні атаки – медичною. Однак, на нашу думку, у вирішенні цих проблем варто їх не відокремлювати, а знайти їх причинно-наслідковий зв'язок. Вивчення панічного стану як проблеми психології, пов'язаної із процесами адаптації, дозволить розробити новий підхід до її діагностики, профілактики та психокорекції.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблеми виникнення панічних атак в юнацькому віці внаслідок труднощів соціально-психологічної адаптації молодих людей до нових умов життєдіяльності.

Аналіз наукових досліджень та виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел з проблеми виникнення панічних атак засвідчив її недостатнє висвітлення, зокрема,

психологічною наукою, що підтверджує наукову новизну нашого теоретичного пошуку. У вітчизняній літературі панічні атаки не вивчали як окремий психофізіологічний феномен, його розглядали більше у поєднанні із рядом особистісних розладів.

В цілому панічна атака являє собою раціонально не пояснювальний і практично неконтрольований, випадковий прояв тривоги вкрай високої інтенсивності. Симптоматично вона проявляється у ряді вегетативних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій. До них відносять: прискорене серцебиття, надмірне потовиділення, утруднене дихання, озноб, внутрішнє тремтіння, запаморочення, безсоння, сплутання думок, розлади шлунково-кишкового тракту, труднощі при ковтанні, підвищений або занижений тиск, відчуття дереалізації, деперсоналізації, страх зійти з глузду або здійснити неконтрольований вчинок, страх смерті тощо. Такий стан виникає внаслідок захисної реакції організму, яка полягає, передусім, у перерозподілі потоку крові: менше крові надходить до головного мозку, а більше – у рухові частини тіла [1; 8; 13].

Панічні атаки можуть виникати неодноразово і повторюватись через певний період часу. Під час кожної нової атаки людина знову і знову починає вірити у негативні сценарії, які ніколи не були реальними. Щоразу здається, що тепер паніка точно буде мати негативні наслідки, хоча вірогідність цього є низькою. «Подібна реакція на панічну атаку супроводжується бурхливою уявою, безкінечним внутрішнім діалогом, неприємними переживаннями та передчуттям, що провокує новий спалах паніки» [11, с. 516]. «У результаті подібного страху особистість може обмежувати час перебування за межами дому або потребує супроводу іншої особи» [9, с. 154].

Панічну атаку варто відрізнити від панічного розладу, який визначається як психічне захворювання, яке характеризується постійними панічними атаками або повторюваним відчуттям тривоги. Панічні атаки самі по собі не є свідченням панічного розладу, проте, люди, які ним страждають, часто перебувають під їх впливом [10].

В цілому виділяють три основні групи чинників, які провокують виникнення панічної атаки: біологічні, фізіологічні та психогенні. Безпосередньо у клінічній практиці дослідники звернули увагу, що найбільш часто діє комбінація декількох провокуючих чинників. Одні з них можуть бути провідними у виникненні первинного нападу, а інші забезпечують його повторюваність. В якості біологічних чинників виступають різноманітні гормональні перебудови, пов'язані із періодом вагітності, після абортів або народження дитини, клімаксом, початком статевих стосунків тощо. До фізіологічних - відносять сильну алкогольну інтоксикацію, застосування наркотичних засобів або певних лікувальних препаратів, метеорологічні коливання, акліматизацію, фізичне перенапруження тощо.

Незважаючи на важливість біологічних та фізіологічних причин виникнення панічних атак, провідними все ж вважають чинники психогенної етіології. До них відносять складні психотравмуючі ситуації (нешасний випадок, смерть близької людини, хвороба тощо) та дистрес, спричинений життєвими ситуаціями з яких людина не може знайти вихід. Існують також абстрактні психогенні чинники, які впливають на психіку завдяки механізму протиставлення та ідентифікації. До таких відносяться книги, документальні та художні фільми, ЗМІ [1; 8; 9; 11].

Отже, панічна атака може виникнути у будь-якої людини, її провокують сильні та довготривалі фізичні або емоційні перенапруження. Досліджуючи виникнення панічних атак, варто відзначити їх подібність із проблемою адаптації-деадаптації особистості. Так, період адаптації до нових умов часто супроводжується розбалансуванням реакцій вегетативної нервової системи, аналогічно до симптоматичних проявів нападу паніки. Крім того, подібність зазначених проблем визначається тим, що «труднощі соціально-психологічної адаптації характеризуються негативними емоційними переживаннями, нездатністю оцінити ситуацію, неспроможністю знайти раціональний вихід із складного становища» [14, с. 15].

Вчені пов'язують зв'язок механізмів адаптації з відчуттям тривоги, зменшення інтенсивності якої свідчить про адекватність реалізації форм поведінки та відновлення порушеної адаптації. Тривога лежить в основі будь-яких (адаптивних чи неадаптивних) змін психічного стану і поведінки, обумовлених психічним стресом [2; 4; 5].

Отже, можна припустити, що причиною у виникненні панічних атак є труднощі пов'язані із адаптацією людини до умов її життєдіяльності. Панічні атаки є наслідком неадаптованості або дезадаптованості особистості. Відповідно, те, що призводить до труднощів у процесі адаптації є чинником виникнення панічних атак, які виступають певним симптомом адаптаційних порушень.

Психогенна теорія адаптаційних порушень включає два домінуючих чинники їх розвитку. Перша, визначається складними життєвими ситуаціями, у яких, під впливом дистресу, психофізіологічні й соціально-психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечувати адекватне відображення й регуляторну діяльність людини. У таких випадках відбувається «злам» динамічних стереотипів центральної нервової системи, які були створені у процесі онтогенезу, і настає психічна дезадаптація або криза [6]. Ще однією причиною адаптаційних труднощів виступає зміна ситуації соціального розвитку, що викликає необхідність реконструкції створеного модусу адаптаційної поведінки [7].

Соціальна ситуація розвитку змінюється відповідно до кожного нового вікового етапу життя людини, юнацький вік не є виключенням, оскільки він супроводжується сепарацією дитини від батьків та формуванням дорослих новоутворень. «У цей час особистість опиняється на порозі реального дорослого життя і дивиться на теперішнє з позиції майбутнього, шукає смисл свого існування» [3, с. 233]. До психотравмуючих проблем юнацького віку відносять необхідність професійного самовизначення, трудової діяльності, самореалізації та труднощі у міжособистісних стосунках. В юнацькому віці завершує своє становлення ідентичність, яка є умовою психічного здоров'я. Вона дозволяє особистості усвідомити себе у всьому розмаїтті своїх ставлень до навколишнього світу та визначає систему цінностей, ідеалів, життєвих планів, соціальних ролей, співвідносячи їх з відповідними формами поведінки. Якщо у людини не сформується ідентичність і вона не знайде себе, свого місця у суспільстві, то почуватиметься «втраченою» [3; 12]. У дійсності, всі зазначені новоутворення перехреснюються між собою і породжують багато труднощів, пов'язаних із адаптацією до нових умов життєдіяльності. А процес соціально-психологічної адаптації часто супроводжується стресами і негативними емоційними переживаннями, наслідком яких може бути виникнення панічних атак.

Висновок. Теоретичний аналіз літератури засвідчив, що проблема виникнення панічних атак не достатньо широко представлена у психологічній науці. Складність її висвітлення пов'язана із відсутністю комплексного підходу до визначення поняття «панічна атака», критеріїв, показників та рівнів її симптоматичного прояву, не досить широко досліджені можливі причини виникнення нападів. Порівняльний аналіз проблеми виникнення панічних атак і соціально-психологічної адаптації особистості засвідчив, що можливою причиною нападу паніки є неспроможність особистості адаптуватися до певних умов життєдіяльності. Неадаптованість або дезадаптованість призводить до розбалансування вегетативної нервової системи, загострює переживання тривоги, спричиняє помутніння свідомості і, як результат, виникає панічна атака як неспроможність людини знайти вихід із нової складної ситуації, де вона ще не набула адаптаційних можливостей. Крім того, такий стан можуть спричинити переломні, кризові періоди онтогенетичного розвитку. Одним із найбільш чутливих є юнацький вік, як період переходу до дорослого життя, який часто супроводжується непосильними для молоді дорослими проблемами. Відповідно, неготовність до їх вирішення дестабілізує психоемоційний стан, а неадаптованість, як результат відсутності адаптаційних форм поведінки, може бути причиною виникнення панічних атак в юнацькому віці. Варто відзначити, що зазначена

проблема потребує експериментального вивчення, оскільки, присвячених їй наукових праць не достатньо, що і розкриває перспективи подальших теоретико-емпіричних досліджень.

Література

1. Барлоу Д. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. – СПб. : Питер, 2008. – С. 18–102.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
3. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – С. 233-259.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
5. Кокс Т. Стресс / Т. Кокс. – М. : Медицина, 1981. – 216 с.
6. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. - М. : Политиздат, 1989. – 303 с.
7. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : Навч. посібник для вищих навч. закл. / Г.П. Левківська, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурак. – К. : Міністерство освіти і науки України. Науково-методичний центр вищої освіти, 2001. – 128 с.
8. Максименко С.Д. Патопсихологія. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, А.П. Чуприков, Є.П. Прокопович, С.О. Лобанов. – К. : ТОВ «КММ», 2010, – 210 с.
9. Нардонэ Дж. Страх, паника, фобия: Краткосрочная терапия / Дж. Нардонэ. – М. : Психотерапия, 2008. – 352 с.
10. Николаева В.В. О вкладе развития патопсихологии / В.В. Николаева // Журнал клинической и специальной психологии. – 2012. – №1. – С. 9-17.
11. Прашко Я. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств / Я. Прашко, П. Можны, М. Шлепецки. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 1072 с.
12. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
13. Сагалакова О.А. Метакогнитивные стратегии при социальном тревожном расстройстве / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. – 2012. – №1(8). – С. 254–257.
14. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів / [І.С. Булах, Г.О. Хомич, А.М. Виногородський, І.О. Сабанадзе]. – К. : Український державний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут імені Г.С. Сковороди, 1997. – 180 с.

Транслітераційний переклад літературних джерел

1. Barlou, D. (2008). Klinicheskoe rukovodstvo po psikhicheskim rasstroistvam [Clinical Manual of Mental Disorders]. SPb: Pyter [in Russian].
2. Berezin, F.B. (1988). Psikhicheskaiia i psikhofiziologicheskaiia adaptatciia cheloveka [Mental and psychophysiological adaptation of human]. Leningrad : Nauka [in Russian].
3. Skrypchenko, O.V. Dolynska, L.V. Ohorodniichuk Z.V. (2001). Vikova ta pedahohichna psykhoholia [Age and pedagogical psychology]. Kyiv : Prosvita [in Ukrainian].
4. Kitaev-Smyk, L.A. (1983). Psikhologiia stressa [Psychology of stress]. Moskva: Nauka [in Russian].

5. Koks, T. (1981). Stress [Stress]. Moskva : Meditsina [in Russian].
6. Lebedev, V.I. (1989) Lichnost v ekstrimalnykh usloviiakh [Personality in extreme conditions]. Moskva : Politizdat [in Russian].
7. Levkivska, H.P. Sorochynska, V.Ye. Shtyfurak V.S. (2001). Adaptatsiia pershokursnykiv v umovakh vyshchoho zakladu osvity [Adaptation of first-year students in higher education institutions]. Kyiv: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Naukovo-metodychnyi tsentr vyshchoi osvity [in Ukrainian].
8. Maksymenko, S. D. Chuprykov, A.P. Prokopovych, Ye.P. Lobanov, S.O. (2010). Patopsykholohiia [Pathopsychology]. Kyiv : TOV «KMM» [in Ukrainian].
9. Nardone, Dzh. (2008). Strakh, panika, fobii: Kratkosrochnaia terapiia [Fear, panic, phobia: Short-term therapy]. Moskva : Psikhoterapiia [in Russian].
10. Nikolaeva, V.V. (2012) O vklade razvitiia patopsikhologii [About the contribution of the development of pathopsychology]. Zhurnal klinicheskoi i spetsialnoi psikhologii - Journal of Clinical and Special Psychology, 1, 9-17 [in Russian].
11. Prashko, Ia. Mozhny, P. Shlepetcki M. (2015). Kognitivno-bikheviornaia terapiia psikhicheskikh rasstroistv [Cognitive-behavioral therapy of mental disorders]. Moskva : Institut obshchegumanitarnykh issledovanii [in Russian].
12. Rean, A.A. (Eds) (2002). Psikhologiia cheloveka ot rozhdeniia do smerti [Human psychology from birth to death]. SPb. : praim-EVROZNAK [in Russian].
13. Sagalakova, O.A. (2012). Metakognitivnye strategii pri sotsialnom trevozhnom rasstroistve [Metacognitive strategies for social anxiety disorder]. Vektor nauki Toliattinskogo gos. un-ta - Vector science Togliatti state. University, 1(8), 254–257 [in Russian].
14. Bulakh, I. S. Khomych, H. O. Vynohorodskiy, A. M. Sabanadze I. O. (1997). Sotsialno-psykhologichni aspekty protsesu adaptatsii uchniv [Socio-psychological aspects of the process of adaptation of students]. Kyiv : Ukrainyskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni M.P. Drahomanova, Pereiaslav-Khmelnyskyi derzhavnyi pedahohichnyi instytut imeni H.S. Skovorody [in Ukrainian].

Дзюбенко Е. А. Возникновение панических атак в юношеском возрасте как следствие трудностей социально-психологической адаптации личности. В статье представлен анализ причинно-следственной связи двух психологических проблем юношеского возраста, а именно возникновение у молодых людей панических атак и их трудности в социально-психологической адаптации к новым более взрослым и сложным условиям жизнедеятельности.

В результате проведенного теоретического анализа литературы было определено, что панические атаки мало изучены современной психологической наукой, а причины их возникновения раскрыты недостаточно широко. Исследование проявления панических атак позволило установить их сходство с проблемой адаптационных нарушений, которые также проявляются вегетативным кризом, чрезмерной тревогой, спутанностью сознания и неспособностью найти выход из сложной жизненной ситуации. Было выдвинуто предположение о том, что панические атаки являются следствием трудностей в процессе социально-психологической адаптации личности. Эти трудности возникают в новых условиях жизнедеятельности или при изменении социальной ситуации онтогенетического развития. Юношеский возраст в этом смысле наиболее сензитивный, поскольку он является переходным периодом к взрослости. Таким образом, панические атаки в юношеском возрасте могут быть следствием неадаптированности молодых людей к новым условиям, которые выдвигает взрослая жизнь со всеми ее трудностями и проблемами. Дестабилизация

психоемоционального состояния, вегетативный криз и, как следствие - панические атаки, еще больше обостряют состояние неадаптированности, что может привести к дезадаптации и социальной изоляции, которые являются препятствием в личностном и профессиональном развитии лиц юношеского возраста. Проблема требует основательного теоретико-экспериментального изучения психологической наукой, что позволит разработать системный подход к ее решению.

Ключевые слова: панические атаки, вегетативный криз, социально-психологическая адаптация, дезадаптация, стресс, психоэмоциональное состояние, юношеский возраст, личность.

Dzyubenko O. The occurrence of panic attacks in adolescence as a result of difficulties of social psychological adaptation of personality. This article is dedicated to the analysis of cause-and-effect relations of two psychological problems in adolescence, and especially the occurrence of panic attacks and the difficulties in social psychological adaptation to the new elder and more complicated life conditions.

As a result of the conducted theoretical analysis of literature it was defined that panic attacks have been little studied by the contemporary psychological science, and the reasons of their occurrence have been revealed not widely enough. The research of the panic attacks occurrence allowed to identify their similarity to the problem of adaptive disorders, which are also expressed with a vegetative attack, extreme anxiety, clouding of consciousness and inability to find a way out of a difficult life situation. Then there was made an assumption, that panic attacks are the consequence of troubles, related to the social psychological adaptation of personality. These difficulties occur in new life activity conditions or during changes of social situation of ontogenetic development. From this angle, adolescence is the most sensitive, as it is a transitional period to the adulthood. Thus, panic attacks in adolescence can be the consequence of non-adaptiveness of young people to new circumstances, which adult life offers with all its problems and peripeteia. Destabilization of psycho-emotional state, vegetative attack and, as a result, panic attacks exacerbate the state of non-adaptiveness, that can lead to deadaptation and social isolation, which will become an obstacle in personal and professional development of young people. The already mentioned problem needs profound theoretical experimental examination by psychological science, that will allow to develop the systemic approach to its solution.

Keywords: panic attacks, vegetative attack, social psychological adaptation, deadaptation, stress, psycho-emotional state, adolescence, personality.

Відомості про автора:

Дзюбенко Олена Анатолівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Факультету психології і педагогіки НПУ імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна, lena4716@gmail.com

Information about the author:

Dziubenko O. – PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor, Department of Psychology and Pedagogy, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine, lena4716@gmail.com

Статтю подано до друку 02.04.2018.