

Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события

Л.В. Миллер,

кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории «Научно-методическое обеспечение экстренной психологической помощи» Центра экстренной психологической помощи, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», старший научный сотрудник отдела суицидологии, Московский НИИ психиатрии Минздрава РФ, Москва, Россия, lmill@rambler.ru

В исследовании показано, что наличие давнего травматического события в жизни не имеет однозначной связи с актуальным состоянием (выраженностью посттравматического стрессового расстройства, тревоги, депрессии), с адаптированностью (как личностной особенностью в целом) и с адаптацией к вузу. Психологическое благополучие личности не только является следствием адаптации, но и, имея взаимосвязь с восприятием жизненных событий, их оценкой, в свою очередь, способствует социально-психологической адаптации личности. Психологическое благополучие выступает частью адаптационного потенциала, а также отражает уровень адаптированности к тяжелым событиям жизни, среди которых самые тяжелые – смерть, серьезные заболевания близких людей или же насилие с их стороны. В статье описываются также особенности студентов в зависимости от выраженности суицидальных мыслей. Показано, что выраженность суицидальных мыслей связана с выраженностью показателей психологического благополучия, проявляющегося в актуальном состоянии, адаптированности (как личностной характеристики), адаптации к вузу, определенных механизмах защиты.

Ключевые слова: психологическое благополучие, социально-психологическая адаптация, травматическая ситуация, психотравмирующее событие, суицидальные мысли, депрессия, тревога.

-Для цитаты:

Миллер Л.В. Психологическое благополучие студентов в отдаленный период времени после психотравмирующего события [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Miller.phtml> дата обращения: дд.мм.гггг)

Miller L.V. The interplay between psychological well-being, university adjustment and previous experience of traumatic events Jelektronnyj resurs «Psihologicheskaja nauka i obrazovanie psyedu.ru», E-journal «Psychological Science and Education psyedu.ru», 2014. no. 1. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Miller.phtml> (Accessed dd.mm.yyyy)

Травматические события, происходящие в жизни человека, вызывают необходимость использования ресурсов (как личностных, внутренних, так и внешних), 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 [2], и могут вызвать

психическую травму. Психотравмирующими также являются ситуации преднамеренного обмана, мошенничества, поскольку ведут к потере доверия в целом к людям, к миру.

Психическая травма – переживания, вызванные тяжелым событием, травмирующим психику. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он переходит в разряд травматических.

Результаты исследований влияния травматических ситуаций, экстремальных условий жизнедеятельности на развитие и функционирование личности, на психологическое благополучие личности, на ее адаптационный потенциал, как отмечает О.С. Ширяева, характеризуются неоднозначностью и противоречивостью. В исследованиях отмечаются как негативное влияние подобных событий, так и их особая роль в мобилизации личностных ресурсов, необходимых для психологического благополучия и личностного роста [5].

Ориентируясь на разработки специалистов в области психологии здоровья, психологического благополучия и учитывая результаты их исследований, под **«психологическим благополучием»** мы будем понимать следующее:

- многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов (Л.В. Куликов) [3];

- 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 человека (А.В. Воронина) [1].

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

Основная функция психологического благополучия, по мнению Р.М. Шамионова, заключается в создании динамического равновесия между личностью и окружающим миром [4].

Таким образом, психологическое благополучие может выступать в качестве предпосылки согласованности между личностью и средой. Оно может являться также одним из критериев социально-психологической адаптации.

Под **«социально-психологической адаптацией»** мы понимаем 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 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. Адаптацию можно рассматривать как процесс и как результат. В последнем случае имеется в виду адаптированность.

Большинство исследований влияния психотравмирующих событий на функционирование личности, психологическое благополучие были проведены в периоды, ближайšie к перенесенным травматическим событиям, когда негативные последствия событий для психики еще не были самостоятельно преодолены. Выборку зачастую

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

Учет множества субъективных и объективных факторов, определяющих реакцию человека и ее динамику, дает возможность выявить ресурсы, стратегии самостоятельного совладания, а в случае дезадаптивных реакций, нарушения социально-психологической адаптации – оказать психологическую помощь. Однако следует признать, что в исследовании и даже в ходе психотерапевтической работы невозможно учесть все детерминирующие факторы, их первичность и взаимообусловленность.

Целью проведенного нами исследования стало изучение психологического благополучия студентов в отдаленный период времени после психотравмирующего события.

Выборку составили студенты вечерней формы обучения I и II курсов вуза г. Москвы: 220 человек в возрасте 18–19 лет (80 % – девушки, 20 % – юноши).

В качестве гипотезы было высказано предположение о том, что психологическое благополучие личности является не только следствием адаптации, но и (поскольку связано с восприятием жизненных событий, их оценкой), в свою очередь, способствует дальнейшей социально-психологической адаптации личности, представляя собой часть адаптационного потенциала. Субъективная оценка влияния события на жизнь связана с актуальным состоянием.

Использовались следующие методики: Миссисипская шкала – гражданский вариант; опросники тревожности и депрессивности А. Бека; Оценка травматических ситуаций (Live Experience Questionnaire – LEQ); Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (адаптированная А.К. Осницким); анкета «Оценка адаптации студентов начальных курсов в вузе» Л.В. Миллер; проективные методики – рисунок на свободную тему, «Мое состояние», «Человек под дождем» и др.

Результаты исследования

Содержание и встречаемость жизненных событий. Каждый второй студент I–II курсов указал, что пережил в своей жизни ситуации, связанные с заболеванием, смертью близких людей, каждый третий – ситуации насилия: эмоционального (37 %), сексуального (30 %), физического (12–15 % – в семье, 20% – в результате нападения с целью 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 студентов испытали на себе последствия стихийных бедствий и катастроф. Ситуация экономической нужды была отмечена примерно у 12 % студентов. Более 11 % студентов указали на развод родителей.

Субъективная оценка силы воздействия травматических событий (оценка их влияния на жизнь за последний год). Наиболее пролонгированное по времени и силе психотравмирующее воздействие оказывают события, связанные с серьезной болезнью или внезапной смертью родственников, близких, любимых людей. Ситуации, связанные с собственным заболеванием, опасным для жизни, оцениваются слабее, чем то же в отношении близких людей, и даже чем развод родителей. Довольно сильным травматическим стрессором выступает наличие в семье человека с эмоциональными нарушениями.

Следующей по степени влияния на жизнь травмирующей ситуацией выступает серьезная экономическая нужда (это особенно значимо 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. Последствия природных и техногенных катастроф преодолеваются быстрее (если они не связаны с потерей близких и серьезным заболеванием; рис. 1).

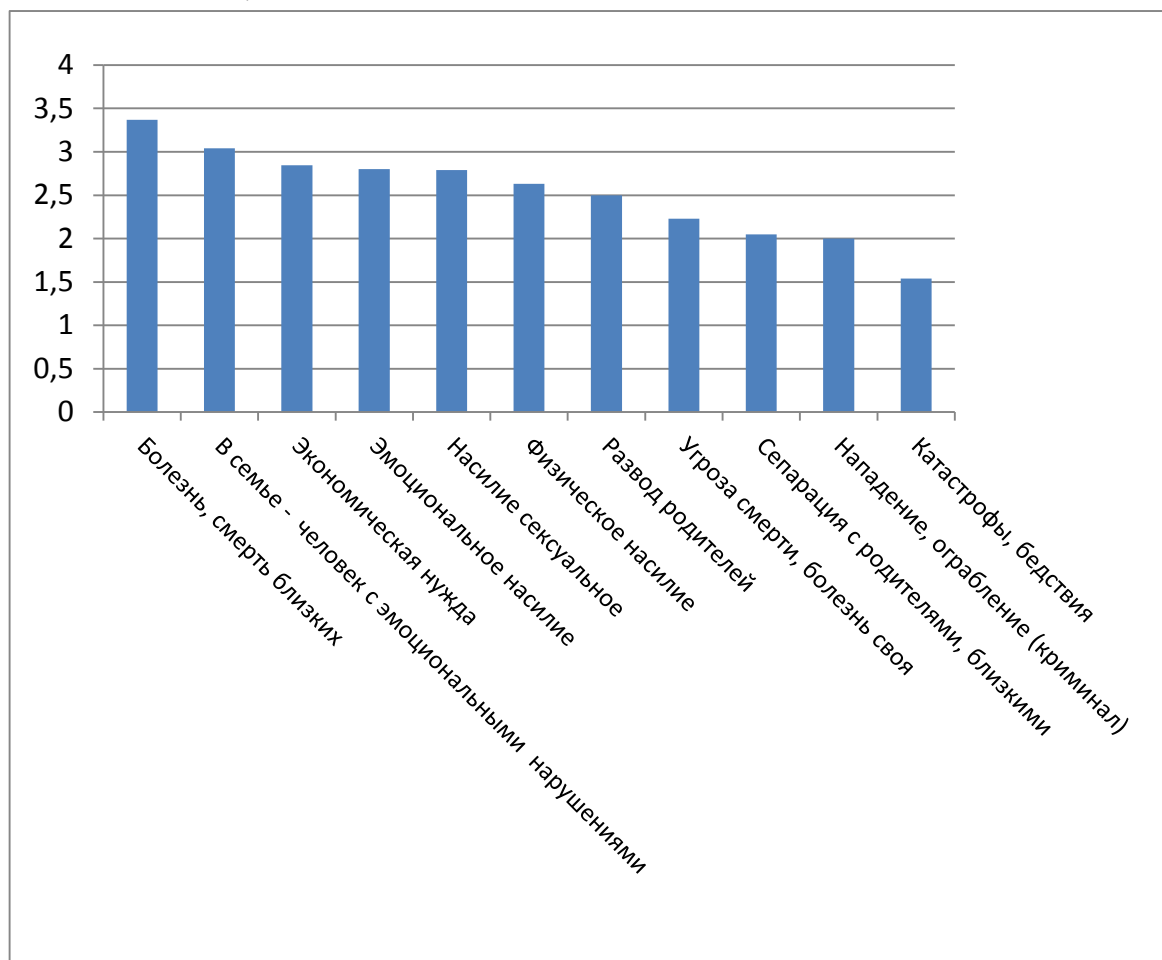


Рис. 1. Средние значения оценки влияния события на жизнь за последний год

Сравнительный анализ выраженности посттравматических расстройств, депрессивности и тревожности у лиц, имеющих и не имеющих тот или иной травматический опыт. Для сравнительного анализа уровня выраженности посттравматических расстройств, депрессивности и тревожности у студентов, имеющих и не имеющих тот или иной травматический опыт, использовался метод t-критерия Стьюдента. Значимых различий в выраженности этих показателей между теми студентами, которые пережили различные травматические события и теми, у кого их не было, не выявлено. Отсутствие достоверных различий можно объяснить давностью этих событий (человек с ними уже справился), а также выборкой (здоровые молодые люди, получающие высшее образование).

Когда же мы взяли только выборку студентов, переживших ту или иную травматическую ситуацию, и посмотрели выраженность оценки влияния этих событий на их жизнь за последний год во взаимосвязи с выраженностью депрессии, тревожности, показателей посттравматического стрессового расстройства и др., связь была обнаружена. Таким образом, восприятие и оценка событий связаны с актуальным состоянием личности. Студенты с более высокой выраженностью тревожности, депрессивности, показателей посттравматического стрессового расстройства дают более высокие оценки влияния данного события на их 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, испытывающих эмоциональный комфорт, не склонных к уходу от решения проблем, с интернальным локусом контроля) индекс травматичности ниже.

Таким образом, можно сделать вывод, что наличие опыта переживания давнего события в жизни в отдаленный период не имеет прямой однозначной связи с актуальным состоянием. Субъективная оценка влияния события на жизнь связана с актуальным состоянием.

Взаимосвязь адаптации к вузу с выраженностью посттравматического стрессового расстройства, депрессивности, тревожности и адаптированности как личностной особенности. Более успешными в адаптации к вузу являются студенты с низкими оценками по показателям посттравматического стрессового расстройства, депрессивности, тревожности. Для них характерны в большей степени принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность.

Адаптация успешна на формальном уровне (усвоение дисциплин) и на неформальном (установление межличностных отношений со сверстниками в вузе). Этим студентам учеба дается легче, они охотнее учатся, у них лучше складываются межличностные отношения в группе. Они отстаивают свои взгляды, удовлетворены преподавательским составом и выбором вуза.

Суицидальное поведение как крайняя форма дезадаптации.

Анализ ответов студентов на вопрос о наличии и выраженности суицидальных мыслей и намерений с использованием опросника депрессивности А. Бека и взаимосвязь (на достоверном уровне значимости, где $p < 0,05$) этих ответов с другими показателями психологического благополучия и адаптации к вузу показали следующее. Из 148 человек, ответивших на данный тест, 121 человек (81,7 %) не имеют мыслей о том, чтобы покончить с собой, 16 человек (10,8 %) имеют такие мысли, но не сделают этого, 2 человека (1,4 %) хотели бы покончить жизнь самоубийством, 1 человек (0,7 %) покончил бы с собой, если бы представился удобный случай.

Студенты с более выраженной суицидальной установкой менее охотно учатся, имеют чаще пересдачи из-за болезни, других жизненных обстоятельств, у них отмечается меньший контакт с однокурсниками, они оценивают уровень профессиональных знаний и умений преподавательского состава ниже, менее склонны считать, что правильно выбрали вуз.

Наблюдаются различия и в выраженности интернальности: внутренний контроль ниже, а внешний – выше; уровень адаптации ниже, дезадаптации – выше. Более выражены тревожность, депрессивность, показатели посттравматического стрессового расстройства.

Среди психотравмирующих событий чаще всего (в виде тенденции) называется развод родителей. Возможно, травматичным является не столько сам развод, сколько нарушение отношений в семье, которое, с одной стороны, приводит к разводу, с другой – может возникать вследствие изменения и нарушения семейной системы в целом уже после

развода. Экономическая нужда имеет отрицательную взаимосвязь с развитием суицидальных мыслей (оценка влияния этих условий ниже).

Отмечаются также физиологическая возбудимость (усталость, ухудшение аппетита, раздражительность), сложности сосредоточения внимания, эмоциональная нестабильность (беспричинный плач, страхи). Наблюдается снижение принятия себя и других, самооценки, которая может доходить до ненависти к себе, восприятия себя как неудачника. Возникают также сложности с принятием решения. Ухудшается качество межличностных отношений: они отмечают, что в прошлом у них было больше друзей, чем сейчас, друзья и члены семьи их меньше понимают или вообще не понимают их чувств. Таких студентов чаще беспокоят мысли о прошлых событиях, а если что-то напоминает об этих событиях, то это легко выводит их из равновесия, приводит к потере самообладания. Характерно ощущение отсутствия сил. Стратегия избегания решения проблем (эскапизм) становится более выраженной. Такой механизм психологической защиты, как отрицание, снижается, начинают преобладать регрессия, реактивные образования и замещение.

Отражение суицидальных мыслей в проективных методиках. Используемые в исследовании проективные методики (рисунки на свободную тему, «Мое состояние», «Человек под дождем» и др.) отражают психическое и психофизиологическое состояние, выражают их отношение с миром, с социумом, подтверждают характер описываемых выше проблем, выявленных с использованием формальных методик. Рассмотрим некоторые из них. В рамках задачи, поставленной в данной статье, возьмем один из критериев оценки актуального состояния, проявленного в рисунках, – содержание (тему) рисунка.

Рисунки студентов, имеющих мысли о том, чтобы покончить с собой, но считающих, что не сделают этого. Студенты, одинаково ответившие на данный вопрос, имеют разные индивидуально-личностные особенности, механизмы защиты. Эти рисунки часто отражают антисуицидальные факторы.

Например, рисунок 18-летней студентки отражает эмоциональное, психофизиологическое состояние (рис. 2).

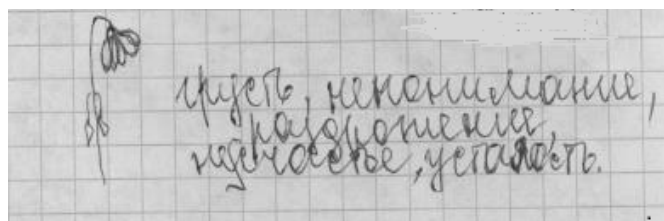


Рис. 2. Мое состояние. «Грусть, непонимание, раздражение, усталость»

При высокой адаптации к вузу (есть желание учиться, складываются межличностные отношения в группе) на данный период времени у нее умеренно выражены показатели депрессивности, уровень тревожности критический, что проявляется в вегетативных нарушениях, усталости, откладывании принятия решений, неспособности расслабиться. Она отмечает, что с трудом заставляя себя что-либо сделать. Выше нормы выражены такие механизмы защиты, как регрессия и замещение.

Часто в рисунках студентов отражается тема одиночества, нарушения социального контакта, проблемы в отношениях с миром, социумом, ограничения свободы.



Рис. 3. Рисунок на свободную тему. «Одиночество»

У 18-летнего юноши, автора рисунка на свободную тему, названного им «Одиночество» (рис. 3), неформальный уровень адаптации в вузе ниже, чем формальный, похоже, что сложности межличностных отношений наблюдаются не только с близкими людьми, но и в других сферах.



Рис. 4. На свободную тему. «Как в заточении»

Рисунок 18-летней девушки на свободную тему отражает актуальное состояние, определяемое ею как ограничение свободы («Как в заточении») (рис. 4). На фоне выраженных показателей посттравматического стрессового расстройства, тревожности, достигающей критического уровня, в норме показатели адаптированности (как личностной особенности). Среди травматических событий в прошлом был развод родителей, эмоциональное насилие в семье, опыт столкновения со смертью других людей. Механизм замещения выше нормы.

Рисунки людей, имеющих суицидальные мысли без суицидальных намерений, могут содержать также и антисуицидальные факторы, ресурсы (рис. 5).



Рис 5. Мое состояние. «Все будет замечательно»

В следующем рисунке, содержащем информацию о мире, также можно увидеть ресурсные, антисуицидальные факторы (например, слева, сверху нарисована церквушка, люди и др.; рис.6).

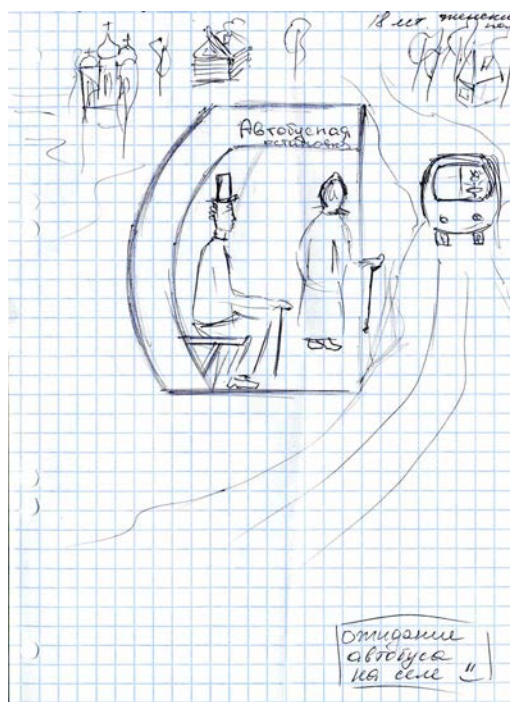


Рис. 6. «Ожидание автобуса на селе»

Рисунки студентов, которые хотели бы покончить жизнь самоубийством, но не намереваются при случае это осуществить. У 18-летней девушки, которая назвала свой рисунок на тему «Мое состояние» «Хаос», актуальное состояние на период проведения исследования характеризовалось выраженным уровнем депрессии, критическим – тревоги (рис. 7). Эта девушка отмечает, что ей свойственно иногда терять самообладание, взрываться из-за мелочей.



Рис. 7. Мое состояние. «Хаос»

Следующий рисунок отражает суицидальную тематику (рис. 8). Показатели посттравматического стрессового расстройства студентки, пережившей большое количество травматических ситуаций (ограбление, автомобильная авария, развод родителей, физическое насилие в семье, и др.), выше нормы (117 баллов по Миссисипской шкале). Уровень депрессивности критический, тревожности – явно выраженный. Адаптация к вузу средняя. Механизмы защиты: регрессия, замещение, реактивные образования.

Рисунок студента, имеющего готовность совершить суицид, не получен в связи с частыми прогулами.



Рис. 8. «Любовь на лавочке заканчивается на небесах»

Рисунки, отражающие оптимальный уровень адаптированности. Показательные рисунки студентов с оптимальным уровнем адаптированности (рис. 9) найти было не просто, поскольку таких мало. Сочетание выраженности показателей психологического благополучия, адаптации может быть самым различным, что усложняло задачу. Рисунки более адаптированных студентов также могли содержать как проблемы, с которыми они сталкиваются в жизни, так и ресурсы, или тот адаптационный потенциал, который позволяет справляться с жизненными трудностями.

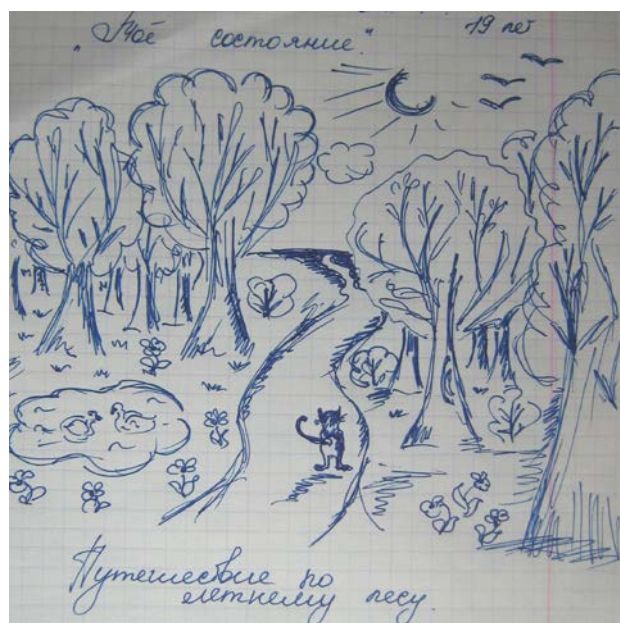


Рис. 9. На свободную тему «Путешествие по летнему лесу»

Таким образом, мы видим, что особенности, содержание (тема) рисунка отражают актуальное состояние его автора. Рисунки студентов с оптимальным уровнем выраженности адаптации могут отражать, помимо жизненных проблем, наличие ресурсов для совладания с ними. Однако нельзя полагаться только на рисунки, поскольку рисунок одного и того же человека может отличаться по степени проекции, а интерпретация рисунка другими несет отпечаток субъективности и может быть далека от мировосприятия автора рисунка. На рисунки следует обращать внимание, но в таком случае необходимо совместное обсуждение, беседа, дополнительные методы получения данных (наблюдение, опрос).

Выводы

Содержание и встречаемость жизненных событий студентов вуза обусловлены естественными жизненными ситуациями, происходящими в семье, региональной принадлежностью, ситуацией в общественной системе, а в случае миграции – ситуацией в регионе, откуда студент прибыл и куда периодически возвращается, событиями, происходящими на данных территориях в определенное время. Многие жизненные события обусловлены возрастными стадиями развития личности и, соответственно, сферами жизнедеятельности, в которые она включена.

Среди психотравмирующих событий самыми тяжелыми являются смерть, серьезные заболевания близких людей или же насилие с их стороны.

Наличие опыта переживания давнего события в жизни не имеет однозначной связи с актуальным состоянием (выраженности показателей посттравматического стрессового расстройства, тревожности и депрессивности) и с адаптированностью (как личностной характеристики, отражающей отношение с социумом, так и адаптации к вузу). У человека может быть достаточно ресурсов для дальнейшей адаптации. Переживания, вызванные событием, характеризуются динамичностью.

Субъективная оценка влияния события на жизнь связана с актуальным состоянием.

Психологическое благополучие личности в отдаленный период времени после события, с одной стороны, является следствием адаптации, с другой – способствует социально-психологической адаптации личности.

Студенты с более выраженной суицидальной установкой менее охотно учатся, чаще вынуждены пересдавать экзамены из-за болезни и других жизненных обстоятельств, имеют меньший контакт с однокурсниками, оценивают ниже уровень профессиональных знаний и умений преподавательского состава, менее склонны считать, что правильно выбрали вуз. У них более выражены тревожность, депрессивность, показатели посттравматического стрессового расстройства. Они воспринимают развод родителей как событие, оказавшее более негативное воздействие на их жизнь, а материальные проблемы – менее. Показатели адаптированности как личностной характеристики значительно ниже (больше свойственно неприятие себя и других, эмоциональный дискомфорт, экстернальный локус контроля, уход от решения проблем). Такой механизм психологической защиты, как отрицание, снижается, начинают преобладать регрессия, реактивные образования и замещение.

Содержание (тема) рисунка, отражает актуальное состояние его автора, уровень адаптированности. С усилением степени выраженности дезадаптации личности, суицидальных тенденций, рисунки все больше отражают проблему, и меньше – ресурсы.

Так, рисунки студентов, имеющих мысли о том, чтобы покончить с собой, но считающих, что не сделают этого, могут отражать такие проблемы, как недостаток общения, отсутствие поддержки, непонимание со стороны близких людей, одиночество, ограничение свободы, раздражительность, усталость и др. Ресурсы могут выражаться в виде установок, прозвучавших в названии рисунка («Все будет хорошо», «После дождя выглянет солнце»), систем жизненных ценностей, социальных институтов, являющихся опорой (люди, церковь, дома).

Рисунки студентов, которые хотели бы покончить жизнь самоубийством, но не намереваются осуществить это при случае, отражают уже более высокий уровень эмоционального расстройства и могут (но не обязательно) содержать тему суицида.

Рисунки студентов с оптимальным уровнем выраженности адаптации могут отражать сложную ситуацию, а также наличие ресурсов для совладания с ними.

Однако нельзя полагаться только на рисунки, поскольку, во-первых, рисунок одного и того же человека может отличаться по степени проекции, а во-вторых, интерпретация

рисунка другими несет отпечаток субъективности и может быть далека от мировосприятия автора рисунка. На рисунки следует обращать внимание, но в таком случае требуется совместное обсуждение, беседа, дополнительные методы получения данных (наблюдение, опрос).

Результаты исследования имеют теоретическую и практическую значимость, так как показывают, что в случае снижения адаптационного потенциала может развиться крайняя его форма – суицидальное поведение. Большую роль в формировании психологического благополучия играют, прежде всего, отношения в семье, наличие поддержки, взаимопонимания. Наличие ресурсов позволяет справиться с переживаниями, вызванными травматическими событиями. Субъективная оценка влияния события на жизнь связана с актуальным состоянием.

Студенты, имеющие суицидальные мысли и намерения, нуждаются в психологической помощи. Развитая система психологической поддержки, в том числе наличие психолога в вузе, дает этим студентам возможность получить своевременную психологическую, специализированную помощь.

Литература

1. *Воронина А.В.* Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск: ТГУ, 2002. 28 с.
2. *Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В.* Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 70–80.
3. *Куликов Л.В.* Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Под ред. В.Ю. Большакова. СПб: СПбГУ, 2000. С. 476–510.
4. *Шамионов Р.М.* Психология субъективного благополучия личности. Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2004. 296 с.
5. *Ширяева О.С.* Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск: КамГУ им. В. Беринга, 2008. 27 с.
6. *Ryff C.D., Keyes C.L.M.* The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

The interplay between psychological well-being, university adjustment and previous experience of traumatic events

L.V. Miller,

Ph.D. in Psychology, Leading Research Associate, Laboratory "Scientific and methodological support of emergency psychological aid", Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology and Education, Associate Professor, Chair of Scientific Bases of Extreme Psychology Department of Extreme Psychology, Moscow University of Psychology and Education, Senior Research Associate, Department of Suicidology, Moscow Research Institute of Psychiatry, Moscow, Russian Federation, lmill@rambler.ru

It was shown that traumatic event that happened long ago does not have univocal connection with the current condition (intensity of post traumatic stress disorder, anxiety, and depression), adjustment (as personality trait in general) and university adaptation. Psychological well-being is not only a result of good adjustment, but at first contributes to socio-psychological adaptation of a person being connected with the way of perception and appraisal of life events. Psychological well-being is a part of adjustment potential and also reflects the level of adaptation. The most stressful events are death and/or serious illness of close others, or abuse. Special characteristics of students are described in the paper depending on the intensity of their suicidal thoughts. It is shown that the intensity of suicidal thoughts is connected with characteristics of psychological well-being showing itself in current condition, adjustment (as personality trait), university adaptation and choice of defense strategies.

Keywords: psychological well-being, social and psychological adaptation, traumatic event, suicidal thoughts, depression, anxiety, students.

References

1. *Voronina A.V.* Otsenka psikhologicheskogo blagopoluchiiia shkol'nikov v sisteme profilakticheskoi i korrektsionnoi raboty psikhologicheskoi sluzhby [Assessment of pupils' psychological well-being in preventive and consulting activity of psychological service]: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Tomsk: TGU, 2002. 28 p.
2. *Kalmykova E.S., Misko E.A., Tarabrina N.V.* Osobennosti psikhoterapii posttravmaticheskogo stressa [Special aspects of post-traumatic stress psychotherapy]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. 2001. Vol. 22. no 4. pp. 70–80.
3. *Kulikov L.V.* Determinanty udovletvorennosti zhizn'ju [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika* [Society and politics] / Pod red. V.Iu. Bol'shakova. Saint-Petersburg: SPbGU, 2000. pp. 476-510.
4. *Shamionov R.M.* Psikhologiiia sub"ektivnogo blagopoluchiiia lichnosti [Psychology of the individual's subjective well-being] Saratov: SGU im. N.G. Chernyshevskogo, 2004. 296 p.
5. *Shiriaeva O.S.* Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v ekstremal'nykh usloviiax zhiznedeiatel'nosti [Psychological well-being of the individual in the extreme life conditions]: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Khabarovsk: KamGU im. V. Beringa, 2008. 27 p.

6. *Ryff C.D., Keyes C.L.M.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. pp. 719–727.