

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ВЫБОРА ПОДРОСТКАМИ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Данильченко В. Э., г. Минск, Беларусь

Каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. В психологии идет интенсивный поиск конструктов, характеризующих способность личности быть устойчивой к многочисленным жизненным проблемам и трудностям, сохранять психологическое здоровье и успешно развиваться, адаптируясь как к социальным, так и к личностным трансформациям и кризисам. Одним из таких конструктов является понятие «совладающее поведение». Выбор стратегии преодолевающего поведения во многом зависит от личностных особенностей человека. Справедливо считать, что выбор эффективных стратегий преодоления психологической травмы определяется личностными факторами.

Концепция копинг-поведения начала активно использоваться в рамках изучения механизмов развития стрессовых состояний. В настоящее время в зарубежной психологии разрабатывается три основных подхода к изучению копинга. *Первый подход представлен в эго-ориентированной теории совладания* (K. Menninger, V. Vaillant, T. Kroeberg, N. Frank), берущей свое начало в психоаналитической теории З. Фрейда и работах А. Фрейд. Здесь процесс совладания рассматривается в качестве специфического эго-механизма, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения. *Согласно второй концепции, совладание является относительно устойчивыми личностными предпосылками, предопределяющими реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор* (Р. Мосс). Различает активные и пассивные способы реагирования на стресс, первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые – неконструктивного. *К третьему направлению относится когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом*, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Эта теория является наиболее распространенной. Она исходит из предпосылки, определяющей совладание в качестве динамического процесса, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и когнитивной оценки стрессора самим человеком.

Одним из структурных компонентов личности, определяющих выбор стратегий преодоления психологической травмы, является понятие жизнестойкость. В зарубежной и отечественной психологии жизнестойкость рассматривается и как определенная степень «живучести» (Л.А. Александрова), как «отвага быть» (П. Теллих), «действовать вопреки», «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «способность преодоления самого себя» (Д.А. Леонтьев), «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С.А. Богомаз), «ключевой ресурс» (С. Мадди). С. Мадди описывает основные компоненты жизнестойкости: *возлеченность* (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), *контроль* (убежденность в контролируемости мира и свои способности добиться результата) и *принятие риска* (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

Следующим структурным элементом личности, претерпевающим трансформацию в процессе преодоления психологической травмы, являются базовые установки. Психологическую травму можно рассматривать как разрушение базовых когнитивных схем и установок. Схемы представляют собой относительно устойчивые когнитивные модели, посредством которых люди сортируют и синтезируют поступающую информацию. Схемы являются когнитивно-эмоциональными структурами, формирующимися в онтогенезе. Установки, которые сформированы у личности относительно себя и мира в целом, называются базовыми.

В концепции психической травмы выделяют три базовых установки: о доброжелательности окружающего мира, о справедливости окружающего мира, о ценности и значимости собственного "Я", которые имеются у подавляющего большинства психически здоровых людей.

Следует отметить, что поиск и выбор оптимальных решений преодоления психологической травмы зависит от возраста и жизненного опыта. Данные положения позволяют сделать вывод о необходимости проведения эмпирического исследования о влиянии психологических факторов на выбор стратегий преодоления психологической травмы в подростковом возрасте.

В исследовании приняло участие 40 подростков из среднеобразовательных школ города Минска. Для установления психологической травмы и выявления связи между личностными факторами и стратегиями преодоления, использовались следующие методики: «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова); опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус) (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтыка, М.С. Замышляевой) шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман), а так же метод экспертной оценки.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы. Выявлены преобладающие стратегии преодоления психологической травмы: самоконтроль, планирование решения проблем, бегство-избегание, положительная переоценка ситуации. Частота использования подростками таких стратегий, как самоконтроль и планирование решения проблем, выражается в стремлении подростков к регулированию своих чувств и поведения, выработку определённого плана для выхода из создавшейся кризисной ситуации, указывающих на развитие рефлексивных способностей, что является характерной особенностью возраста.

Эмпирически доказано, что подросток с высоким уровнем жизнестойкости чаще использует конструктивные стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией, чем подросток с низким уровнем. Отметим, что 53% подростков принимавших участие в исследовании имеют средний уровень жизнестойкости, оставшиеся проценты делятся на сравнительно равные части. Наиболее выраженным компонентом жизнестойкости является принятие риска. Преобладание данного компонента, является характерной особенностью возраста, что может обуславливаться отношением подростка к самому себе и окружающим.

Установлено, что наибольшему изменению в подростковом возрасте подвергается установка *ценности собственного «Я»*, что свидетельствует о серьезных изменениях в убеждениях самооценности, контроле ситуации и оценке собственной удачливости при столкновении с кризисной ситуацией.

Изучение coping-стратегий человека является актуальнейшей жизненной и научной проблемой. Проведение профилактической работы направленной на повышение уровня жизнестойкости и компетентности в выборе coping-стратегий, а так же оказание незамедлительной и компетентной помощи, содействует уменьшению степени травматизации и последствий влияния кризисной ситуации.