

Гончарова С.С.,
к.психол.н., доцент кафедры социальной и семейной психологии
Институт психологии БГПУ, г. Минск, Беларусь
Каллаур П.С.,
магистр психологии, г. Минск, Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СОБЫТИЙ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

В статье приводятся результаты исследования особенностей психологического преодоления юношами и девушками негативных событий жизненного пути. В качестве теоретических оснований исследования выступили событийно - биографический подход С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова - Славской и транзактная теория копинга и стресса Р. Лазаруса.

Ключевые слова: стратегии психологического преодоления, жизненный путь, событие, негативные события, интенсивность переживания, ранний юношеский возраст.

Изучение «психологического преодоления» негативных событий жизненного пути является актуальной проблемой современной психологии. В зарубежной психологии данная проблема активно разрабатывается с 60 - х годов прошлого столетия (R.S.Lazarus, S.Folkman, N.S.Endler, R.H.Moos), отечественные же психологи приступили к изучению данного феномена (у разных групп в зависимости от возраста, пола, профессии и т.д.) только в конце XX века (К.А. Абульханова - Славская, Л.И. Анциферова, С.К. Нартова - Бочавер, Н.И. Сирота, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, С.А. Хазова).

В результатах исследований отечественных и зарубежных авторов отмечаются определенные разногласия в описании особенностей психологического преодоления юношами и девушками трудных жизненных ситуаций. Так, рядом авторов зафиксировано преобладание у юношества, по сравнению с респондентами зрелого возраста, высокого уровня беспокойства, невротической симптоматики, внешнего локуса контроля, эмоциональных способов совладания, другие авторы – отмечают активные поведенческие способы преодоления как новообразование возраста [1, 3].

Методологическую основу исследования составили событийно - биографический подход С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова - Славской, в рамках которого личность рассматривается как субъект жизненного пути, а основной единицей анализа и измерения

жизненного пути личности являются события. Стратегии преодоления анализируются как паттерн взаимодействия человека и события, где активность человека как субъекта жизненного пути производится в соответствии с его личной оценкой требований события, его значимости и ресурсов личности (Р. Лазарус). В исследовании использовался опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС), который позволяет выявить преобладание в репертуаре определенной стратегии преодоления: «поиск поддержки», «повышение самооценки», «самообвинение», «анализ проблемы» и «поиск виновных» [1]. Негативные события жизненного пути выявлялись при помощи методики «Психологическая автобиография» Е.Ю. Коржовой [2]. В опросе приняли участие 90 юношей и девушек раннего юношеского возраста от 14 до 17 лет. Одна из задач исследования состояла в определении особенностей психологического преодоления в зависимости от содержания ситуации и интенсивности (силы) переживания.

Большой процент негативных событий высокой интенсивности переживания у юношей и девушек связан с ситуациями утраты (27,7 %): ситуации смерти членов семьи, близких, друзей и домашних питомцев (время ретроспекции – от нескольких месяцев до произошедших в раннем детстве).

Данный тип событий преодолевается юношеством с использованием стратегий «самообвинение» и «поиск поддержки». Спецификой подобного вида ситуаций является осознание человеком необратимости и беспомощности, неспособности что - либо исправить. Проявляется склонность замыкаться в себе, ограничивать социальные контакты, брать ответственность за произошедшее на себя, игнорируя возможное влияние случая и любых внешних факторов. Обратная картина складывается у юношей и девушек с совладанием посредством «поиска поддержки». Этот вид совладающего поведения является наиболее адаптивным в подобной ситуации, обращение к сети социальной поддержки служит мощным ресурсом для человека.

Второй тип событий высокой интенсивности переживания у юношей и девушек связан с учебой. Это объясняется возрастными особенностями, завершением школы, поступлением в колледж или университет, сдачей выпускных и вступительных экзаменов. Наиболее предпочитаемыми у юношей и девушек стратегиями совладания с неуспешностью в учебной деятельности, стали «повышение самооценки» и «самообвинение». В ряду основных способов используются «игнорирование действительности», «оптимизм», «переключение внимания» и «подавление чувств».

Проблемы со здоровьем – по значимости третий тип событий высокой интенсивности переживания для юношей и девушек. Преодолеваются с помощью стратегий преодоления «самообвинение» и «поиск поддержки».

Ситуации, связанные с любовными отношениями, а именно разрывом отношений или конфликтом, предшествующим разрыву, переживаются с использованием стратегий «самообвинение». В данной ситуации юноши и девушки выбирают такие способы, как самообвинение, пессимизм, жалость к себе и возмущение. Эмоциональное состояние характеризуется высоким уровнем эмоционального дискомфорта, человек пытается найти причину в себе, обвиняет себя в случившемся. Стратегия относится к дезадаптивным, что усугубляет протекание сложного периода ранней юности. В психологической литературе «самообвинение» рассматривается как наименее эффективный и пассивный способ преодоления негативных ситуаций.

События, основной причиной которых стали конфликты в межличностных отношениях, преодолеваются юношами и девушками с использованием стратегий «самообвинения» и «поиска виновных» («жалость к себе», «эмоциональная разрядка» и «возмущение»). Высокие показатели по данной шкале говорят о поиске респондентом причины произошедшего вовне. При этом наблюдается склонность обращать агрессию, злость и ярость на другого. Характеризуется данный вид стратегий сильным эмоциональным дискомфортом, яркостью проявления эмоций (плача, отчаяния, страха). В таком состоянии человек не склонен погружаться в глубинные личностные переживания, он обращен к миру, и эта обращенность носит агрессивный характер. Человек в данном состоянии не способен адекватно оценивать вовлеченность участвующих других в происходящее, не может понять и принять точку зрения другого человека, «отстраненно» и «объективно» посмотреть на ситуацию. Снимается с себя ответственность за произошедшее и все, что следует после. Такую стратегию склонны выбирать люди с внешним локусом контроля.

Таким образом, проведя анализ результатов исследования, были сделаны следующие выводы:

- Ретроспективный ряд негативных событий жизненного пути юношей и девушек отмечен доминированием событий, связанных с потерей близких, болезнью, трудностями в учебе, конфликтами в межличностном взаимодействии, разрывом любовных отношений, а ряд ожидаемых негативных событий – с поступлением и экзаменами, событиями «собственной смерти» и смерти близких.

- Юноши и девушки отдают предпочтение стратегиям «повышение самооценки» и «самообвинение» в процессе преодоления негативных событий жизненного пути. К стратегиям «поиск поддержки» и «поиск виновных» обращаются значительно реже.

- Выявлена склонность к предпочтению дезадаптивных способов преодоления негативных событий жизненного пути высокой интенсивности переживания (самообвинение, жалость к себе, пессимизм, «мыслительная жвачка»). Использование данных способов преодоления отрицательно влияет на развитие и становление человека в период ранней юности, может стать основанием для развития аутоагрессивного поведения, конфликтов с близкими, привести к сужению социальных контактов, уменьшению доверия к близким и миру в целом.

Список использованной литературы:

1. Гончарова С.С. Психологическое преодоление негативных событий жизненного пути в раннем юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / С.С. Гончарова. – Минск, 2006. – 161 с.
2. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций : метод. пособие / Е.Ю. Коржова ; под ред. Л. Ф. Бурлачука. – Киев: Межрегион. акад. упр. персоналом, 1994. – 109 с.
3. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // С.А. Хазова / Психологический журнал. 2004. – Т. 25. – № 5. – С. 59–69.

© Гончарова С.С., Каллаур П.С., 2020