

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) СИТУАЦИЯХ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ: КРИТЕРИИ И СТРАТЕГИИ ПОМОЩИ

УДК 159.922

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СОБЫТИЙ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК FEATURES OF PSYCHOLOGICAL OVERCOMING OF NEGATIVE EVENTS IN THE LIFE WAY OF MODERN YOUNG MEN AND GIRLS

Гончарова С. С., кандидат психологических наук, доцент
БГПУ (г, Минск, Беларусь)
Goncharova S. S., PhD in Psychology, associate Professor
BSPU (Minsk, Belarus);

Каллаур П. С., магистр психологии
БГПУ (г, Минск, Беларусь)

Kallaur P. S., master of psychology
BSPU (Minsk, Belarus)

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. Абульхановой-Славской и транзактная теория копинга и стресса Р. Лазаруса. Сделан сравнительный анализ событийной сферы юношества двух поколений – современных юношей, девушек и поколения 90-х годов XX века.

The article presents the results of a study of the characteristics of psychological overcoming of negative events in life by young men and women. The event-biographical approach of S. L. Rubinstein, K. A. Abulkhanovoy-Slavskoy and the transactional theory of coping and stress by R. Lazarus. A comparative analysis of the eventual sphere of youth of two generations is made – modern boys, girls and the generation of the 90s of the XX century.

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

Keywords: strategies of psychological overcoming, life path, event, negative events, intensity of experience, early adolescence.

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 людьми более зрелого возраста, высокого уровня беспокойства, невротической симптоматики, внешнего локуса контроля, эмоциональных способов совладания, другие авторы – отмечают преобладание активных поведенческих способы преодолении как новообразование возраста [1, 4].

Методологическую основу исследования составили событийно-биографический подход С. Л. Рубинштейна, К. А. Абульхановой-Славской, в рамках которого личность рассматривается как субъект жизненного пути, а основной единицей анализа и измерения жизненного пути личности являются события. По мнению С. Л. Рубинштейна, именно уникальность и неповторимость жизненного пути, способность человеком создания своей особенной истории, позволяет формироваться личности. 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]. Шкалы опросника позволяют анализировать данные исходя из предпочитаемых стратегий преодоления, которые описаны по параметрам адаптивность – дезадаптивность, социальная желательность – нежелательность, во взаимосвязи с локусом контроля и механизмами психологических защит. Негативные события жизненного пути выявлялись при помощи методики «Психологическая автобиография» Е. Ю. Коржовой [3].

В опросе приняли участие 90 юношей и девушек раннего юношеского возраста от 14 до 17 лет. Одна из задач исследования – определение особенностей психологического преодоления в зависимости от содержания ситуации и интенсивности (силы) переживания. Также проведено сравнение событийной сферы современного поколения юношей и девушек с поколением 90-х годов XX века. Характеристика событий жизненного пути рассматривалась по следующим параметрам: продуктивность воспроизведения событий прошлого и будущего; оценка, интенсивность переживаний и валентность события; ретроспекция и антиципация; содержание событий психологической автобиографии.

При исследовании событийной сферы личности центральное внимание уделяется количеству воспроизведенных фактов. Основной идеей исследования была взаимосвязь количества событий и адекватности психологического и/или физического состояния. При изучении жизненного пути личности как целостного явления учет количества перечисленных событий приобретает другое значение: продуктивность характеризует в этом случае богатство психологического времени, или легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния [3]. В психологической автобиографии респондентами было указано 989 событий, из них 589 являются фактами прошлого, а 400 – ожидаются в будущем. В среднем юноши и девушки отмечают 1,82 негативных события (от 1 до 7 событий) и 4,72 положительных события (от 1 до 12) прошлого. Проведенный анализ валентности событий показал следующие результаты: в среднем юноши и девушки отметили 2,03 негативных события (прошлого и будущего). События же положительного характера, прошлого и будущего, отмечены в среднем в количестве 8,95 (от 2 до 24 событий).

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

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 считается 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 учебной. 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, переживается 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 произо-

шедшего 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.

Обнаружены различия в воспроизведении событий прошлого у юношества двух поколений: современные юноши и девушки, по сравнению с поколением 90-х XX века воспроизводят значительно больше событий прошлого, что отражает большую содержательную «наполненность» психологического времени.

Для современных юношей и девушек в большей степени характерно акцентирование внимания на событиях положительного характера, чем у поколения 90-х. Показатель негативных событий, воспроизведенных современным юношеством в два раза ниже, чем у их сверстников 90-х годов прошлого века. Данная тенденция может свидетельствовать как о недостаточно сформированной осознанности, недостаточной зрелости, так и о скрытой тревоге.

У современного юношества отмечена более высокая интенсивность переживания событий, перечисленных в психологической автобиографии. С одной стороны, это может быть свидетельствовать об акценте на яркие и сильные переживания, с другой – на слабой дифференциации силы переживаний (сильные, умеренные и слабые).

Выявлено сходство по содержанию негативных событий высокой интенсивности переживаний двух поколений: наибольшее количество интенсивных событий негативного характера в обоих поколениях относятся к смерти, потерям, проблем со здоровьем, учебной деятельностью и межличностными отношениями. Сохранение важности данных типов событий связано с возрастными особенностями опрошенных.

Проведя анализ результатов исследования, были сделаны следующие выводы:

- Восприятие юношами и девушками негативных событий жизненного пути характеризуется: меньшей продуктивностью по сравнению

с позитивными в как в прошлом, так и в будущем; преобладанием событий высокой интенсивности переживания; концентрацией негативных событий вокруг ближайшего прошлого, а также событий разной интенсивности переживания вокруг ближайшего настоящего, что делает процесс психологического преодоления актуальным для развития личности.

- 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 используют стратегии преодоления негативных событий жизненного пути: «поиск поддержки», «повышение самооценки», «анализ проблемы», «самообвинение», «поиск виновных». К адаптивным стратегиям относятся «анализ проблемы» и «поиск поддержки», к дезадаптивным – «самообвинение» и «поиск виновных». В тоже время, юношество отдает 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.
- Сравнительный анализ психологических биографий современных юношей и девушек с поколением 90-х XX века показал значительное увеличение упоминаний у первых событий прошлого; акцентирование внимания на событиях положительного характера; снижение количества негативных событий в два раза; более высокую интенсивность переживания событий. Несмотря на существенные изменения в мире, актуальное в событийной сфере юношей и девушек двух поколений остается неизменным. Сильные переживания связаны с событиями потерь, состоянием здоровья, учебой и межличностной сферой юношества.

Литература

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. Гончарова, С. С. Изучение переживания и преодоления потери значимого другого в раннем юношеском возрасте / С. С. Гончарова // Журн. практ. психолога. Спец. вып.: Теория и практика семейной психологии. – 2005. – № 5. – С. 107–114.
3. 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.
4. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // С. А. Хазова / Психологический журнал. 2004. – Т. 25. – № 5. – С. 59–69.

УДК 159.9

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК ЗЕРКАЛО СОЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

CRISIS PSYCHOLOGY AS A MIRROR OF SOCIAL CRISES

Екимова В. И., доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой научных основ экстремальной психологии
факультета экстремальной психологии МГППУ
(г. Москва, Россия)

Ekimova V. I., G. PhD in Psychology, Professor,
Head of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology
Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology
and Education (Moscow, Russia)

Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 в социальном аспекте может быть определена как глобальная кризисная ситуация, негативно отразившаяся на психологическом благополучии и психическом здоровье миллионов людей. В статье обосновывается возможность использования научного потенциала кризисной психологии в качестве методологической базы исследований, направленных на определение протективных факторов и ресурсов, необходимых человеку для преодоления связанных с пандемией кризисных состояний.