

**ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СОБЫТИЙ
ЖИЗНЕННОГО ПУТИ СТАРШЕКЛАСНИКАМИ**

Гончарова С.С., Смолик Н.В., Республика Беларусь

Эффективным способом преодоления кризиса считается активная позиция человека, предусматривающая энергичные действия, которые одновременно помогают понять кризис в его контексте, обеспечивают достаточную поддержку, а так же позволяют человеку выражать свои чувства и принимать то, чего не возможно избежать.

В нашем исследовании использовался Бернский опросник "Способы преодоления критических ситуаций" (А.Блазер, Э.Хайм, Х.Рингер, М.Томмен). С помощью данного опросника и дополнительных вопросов мы смогли выявить те способы преодоления, которые для учащихся старших классов являются эффективными.

Наше исследование носит пилотажный характер, выборка составила 61 человек старшеклассников (30 юношей и 31 девушка) 9-10-11 классов СШ № 25 г.Минска. Старшекласников просили в списке способов преодоления (30 способов) отметить те (эффективные), которые им помогают справиться с трудной ситуацией.

Выявлены гендерные различия в эффективных способах преодоления. Так для юношей эффективными способами совладания с трудными событиями жизненного пути являются: *отвлечение* "занимаюсь какой - ни будь деятельностью (учеба, хобби), которая отвлекает", *сохранение самообладания* "стараюсь сохранять самообладание, контролирую свои эмоции как с друзьями, так и наедине с собой", *анализ проблемы* "пытаюсь разобраться в том, что произошло", *самоизоляция* "стремлюсь уединиться, чтобы обдумать свою ситуацию, найти выход" и *оптимизм* "уверяю себя в том, что ситуация может быть преодолена".

Девушки в качестве эффективных стратегий назвали: *обращение за поддержкой* "ищу кого-то кто может выслушать и понять"; *отвлечение* "занимаюсь какой - ни будь деятельностью (учеба, хобби), которая отвлекает", *конструктивная деятельность* "читаю, рисую, занимаюсь музыкой, хожу в кино т.д.", *самоизоляция* "стремлюсь уединиться, чтобы обдумать свою ситуацию, найти выход".

Не "популярными" в качестве помогающих справиться с трудной ситуацией для старшеклассников являются: *компенсация* "употребляю алкоголь, наркотики, курю", *принятие* "то, что случилось - было неизбежным, это судьба, рок", *поиск виновных*, *ярость* "ищу виновных, выражаю раздражение, злость, ярость по отношению к другим", *смирение* "отказываюсь от попыток исправить ситуацию".

Отмечена следующая тенденция. у девушек больший арсенал "эффективных" способов совладания с негативными событиями жизненного пути.

Для данного возраста характерен выбор когнитивных стратегий преодоления, что может быть связано с таким новообразованием данного возраста как развитие рефлексии, самосознания.