

ПРЕОЛОЛЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ПЕРИОД РАННЕГО ЮНОШЕСТВА

П.С. Каллаур, магистрант, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель: С.С. Гончарова, кандидат психологических наук, доцент, доцент БГПУ им. М. Танка

В течение жизни каждый человек неизбежно сталкивается с различными стрессовыми ситуациями, оказывающими на него негативное влияние, и приносящими психологический дискомфорт. Для того, чтобы взаимодействовать с трудной ситуацией, необходимы навыки и способы совладающего поведения или копинг-поведения.

Исследование поведения человека в трудных ситуациях началось в 1940–1950-х годах и продолжается в наши дни из-за сложности и многоаспектности данного явления. В современной психологической науке различают несколько подходов к преодолению стресса: личностно-ориентированный – предполагает безусловную средовую константу, то есть постоянство ситуации, успешность преодоления стресса при этом обуславливается личностными характеристиками; проблемно-ориентированный – акцент на зависимости используемых стратегий преодоления проблем от требований среды; и когнитивный – транзакционная теория копинга и стресса Р. Лазаруса [1]. В 1966 году Р. Лазарус в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» характеризовал копинг, как осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими вызывающими тревогу ситуациями, тогда копинг стал рассматриваться как стабилизирующий фактор, помогающий личности в поддержке психосоциальной адаптации в ситуации стресса [3, с. 35]. Таким образом, в рамках данной теории копинг рассматривается как индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией, специфика которого определяется самой ситуацией, наличием внешних и внутренних ресурсов, позволяющих взаимодействовать с возникшей проблемой и совладать с нею. Такие исследователи, как Ф.Е. Василюк, И.В. Камынина, А.В. Либин, отмечают, что копинг – это процесс, который все время изменяется, так как личность и среда создают неразрывную, динамическую взаимосвязь и осуществляют взаимное влияние друг на друга.

В современных исследованиях рассматриваются «стратегии» преодоления стресса – определенные способы поведения человека в стрессовых ситуациях на основе анализа признаков развития стресса, и стили преодоления – ин-

дивидуально-своеобразные, привычные или предпочтительные способы действий по решению проблемы, купированию кризиса конкретным человеком [2].

В отличие от психологических защит, совладание / преодоление – более совершенный механизм гармонизации взаимодействия личности с негативным событием. По сравнению с защитными механизмами, копинг-поведение направлено на активное взаимодействие с ситуацией. Копинг-стратегии в этом случае помогают осознанно, прибегая к помощи внутренних и внешних ресурсов, соответствуя личностным особенностям человека, справиться с негативным событием наиболее выгодным на тот момент способом, несущим наименьшие негативные последствия.

Период раннего юношества в научной литературе считается стрессогенным и насыщен различным рода событиями (выбор жизненных ориентиров, рост самосознания и др.). Со временем у юношества появляются всё более важные и ответственные задачи, новые отношения, всё больше факторов влияет на его жизнь. К изменениям внутри (психологические, биологические), постоянно добавляются внешние, социальные изменения и отношение к нему извне. Под влиянием этих условий человеку приходится постоянно искать новые алгоритмы и формы поведения, подстраиваться, адаптироваться к трудным ситуациям. Помимо имеющегося жизненного опыта приходится задействовать когнитивные способности, творческий потенциал, инициативность. Важнейшей формой адаптационных процессов реагирования на трудное событие является совладающее поведение, поэтому выявление особенностей психологического преодоления в раннем юношестве является актуальным как для науки, так и для практики.

В раннем юношеском возрасте идет интенсивное развитие познавательных процессов: становление избирательности, развитие целенаправленности восприятия, формирование теоретического мышления, логической памяти и устойчивого произвольного внимания. Центральное личностное новообразование данного периода – развитие самосознания на новом уровне, происходит становление Я-концепции, которая выражается в стремлении понять себя, свои особенности и возможности, свою неповторимость и уникальность. Е.Н. Туманова выявила типичные кризисные ситуации в жизни юношества. Это неприятности в таких сферах, как: семья, взаимоотношения со сверстниками, взаимоотношения со значимым взрослым, учебная деятельность, здоровье [3, с. 106]. Также отличительной чертой психологического преодоления в период раннего юношества является появление установок на получение удовольствий, как варианта ухода от негативных событий и возрастающих трудностей. Научное исследование Е.А. Сибирева показывает, что в системе ценностных ориентаций современной молодежи стремление к развлечениям и удовольствиям прочно

занимает вторую позицию после материального дохода, заметно опережая такие ценности, как семья, забота о других, творчество [4, с. 115].

Методологической основой нашего исследования выступили:

1) Транзакционная когнитивная теория копинга и стресса Р. Лазаруса, в частности понимание совладающего поведения как способа взаимодействия человека с ситуацией, специфика которого определяется ситуацией и наличием внешних и внутренних ресурсов.

2) Событийно-биографический подход (С.Л. Рубинштейн, Н.А. Логинова, К.А. Абульханова-Славская), в рамках которого личность рассматривается как субъект жизненного пути, где основной единицей анализа и измерения является событие.

Цель диссертационного исследования – изучение способов преодоления с трудными жизненными ситуациями в период раннего юношества. Исследование носит описательный и сравнительный характер. Особенности событийной сферы современного юношества мы планируем изучать, используя методику Е.Ю. Коржовой «Психологическая автобиография» с последующим сравнением с результатами диссертационного исследования С.С. Гончаровой «Психологическое преодоление негативных событий жизненного пути в раннем юношеском возрасте» (2006 г.). Способы психологического преодоления – методику С.С. Гончаровой «Способы преодоления негативных ситуаций».

По результатам исследования будет разработана и апробирована тренинговая программа по формированию устойчивости к последствиям негативных событий жизненного пути и по расширению спектра конструктивных способов их преодоления юношами и девушками.

Таким образом, в юношеском возрасте существует ярко выраженная потребность в глубоком осознании логики происходящих событий собственной жизни, в создании ясной и целостной картины жизненного пути, особенно в связи с негативными событиями. Формирование же осознанных стратегий преодоления негативных событий – новообразование возраста.



ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал, том. 27. – 2006. – № 1. – С. 122–133.

2. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал, том 27. – 2006. – № 3. – С. 106–116.
3. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. – М. : Медицина, 1984. – 218 с.
4. Сибирев, В.А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг. / В.А. Сибирев, И.А. Головин // Социологические исследования, 1998. – № 3. – С.106–117.
5. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. – М. : МПСИ, 2012. – 427 с.