

Трудные жизненные ситуации в юношеском возрасте: когнитивная оценка

Научный руководитель – Ярмыш Ирина Александровна

Барьяхтар Оксана Федоровна

Аспирант

Донецкий национальный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии,
Донецк, Украина

E-mail: oksana-neverland@mail.ru

Трудные жизненные ситуации являются неотъемлемыми компонентами нашей жизни. Согласно Е.Ю. Коржовой «... когда жизненная ситуация воспринимается человеком как проблемная, можно говорить о субъектно-объектном взаимодействии человека и жизненной ситуации в процессе деятельности. При этом жизненная ситуация становится для человека событием» [Коржова 2002:53]. Переживание таких ситуаций часто меняет восприятие окружающего мира, и восприятие личностью себя в этом мире. В результате переживания трудной жизненной ситуации происходит рост, который обеспечивает нормальное психическое развитие или регресс личности, который приводит к дезадаптации. Для лучшего понимания механизмов поведения личности в трудных жизненных ситуациях, необходимо выявить смысловые и содержательные поля этих ситуаций.

Юношеский возраст, согласно исследованиям психологов, время становления человека как субъекта собственного развития. Данный возрастной период является сенситивным для обучения совладанию с трудными жизненными ситуациями, с помощью развития волевого и интеллектуального потенциала личности, коммуникативных навыков, рефлексии, самостоятельной оценки своих достижений, поведения и личностных ресурсов (Н.Н. Баев, К.В. Владимирова, А.С. Лукьянов).

Мы предполагаем, что одним из таких ресурсов обеспечивающих психологическое благополучие в юношеском возрасте может быть когнитивная оценка значимости событий. Которая показывает связь между восприятием событий и личностными целыми, возможностями их реализации.

Объект исследования - когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций.

Предмет исследования - когнитивное оценивание в ситуации реальной угрозы благополучию в юношеском возрасте.

Целью исследования является выявление особенностей когнитивного оценивания трудной ситуации в зависимости от ее содержания.

Эмпирическая база. Исследование проходило в г. Донецке на базе Донецкого национального университета. Выборку составили студенты гуманитарного факультета 2-4 курсов в количестве 43 человека, в возрасте от 18 до 23 лет (средний возраст 20,5 лет).

Был подобран пакет методик: методика «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е.В. Битюцкой; методика «Жизненные смыслы» В.Ю. Котлякова. С испытуемыми проводилась беседа, с целью уточнения содержания представленной трудной ситуации. Для определения статистической значимости различий средних в группах испытуемых использовался t-критерия Стьюдента.

Анализ полученных результатов исследования позволил сделать следующие выводы. Психологическое исследование студенческой среды было направленно на выявление трудных жизненных ситуаций, изучение когнитивного оценивания ситуаций, а также ситуационных характеристик в виде содержания ситуации, частоты ее возникновения в жизни респондента. В ходе исследования показано, что студенты подвержены влиянию неблагоприятных факторов. Были выявлены группы на основе содержания трудной жизненной

ситуации. Первую группу (53 %) составили студенты, для которых актуальными и трудными являются ситуации в учебно-профессиональной, межличностной, материально-бытовой сферах и сфере здоровья. Ситуации в этих сферах рассматриваются как обыденные и обратимые (ситуации в достижении цели). Во вторую группу (47 %) вошли студенты, для которых актуально трудной является ситуация представляющая угрозу благополучию (ситуация социального кризиса, в виде локального военного конфликта в регионе). У испытуемых этой группы отмечается длительное переживание ситуации, наблюдается страх за свою жизнь и жизнь своих близких. Данная ситуация рассматривается как ситуация социальной нестабильности, неопределенности. В обеих группах высокие показатели по фактору, отражающему общие признаки наличия трудной ситуации. Испытуемые отмечают значимость ситуации, которая требует повышенных затрат ресурсов и вызывает беспокойство. Что подтверждается высоким балом по фактору «сильные эмоции».

Анализ когнитивной оценки по частным факторам трудности ситуации: «неподконтрольность ситуации», «непонятность ситуации», «трудность прогнозирования ситуации» и «перспектива будущего» позволил выявить достоверность различий на 5% уровне значимости. В группе, для которой актуальными являются трудные ситуации, направленные на достижение цели, ситуация воспринимается как контролируемая, зависящая от действий и усилий, направленных на их разрешение. Несмотря на сложность, ситуация представляется понятной и прогнозируемой. Однако наблюдается трудность по факторам «необходимость быстрого активного реагирования» и «необходимость принятия решения». Это можно объяснить нехваткой жизненного опыта в юношеском возрасте, необходимого для быстрого и успешного выхода из сложившейся ситуации. Группа испытуемых, в которой выявлена трудная ситуация, связанная с ситуацией реальной угрозы благополучию, воспринимает данную ситуацию как неподконтрольную, неподдающуюся влиянию, независимую от действий направленных на ее урегулирование. Собственные ресурсы оцениваются студентами как недостаточные, отсутствует ощущение внутренней собранности, возникают трудности в прогнозировании развития ситуации и событий с ней связанных. Будущее представляется как угроза психологическому благополучию.

С помощью профиля представленности жизненных смыслов были выявлены ведущие смыслы в оценке трудной ситуации. В системе жизненных смыслов группы студентов, для которой актуальными являются ситуации связанные с достижением цели, преобладает коммуникативная смысловая категория «коммуникативные смыслы». Это указывает на значимость общения, выявляет потребность чувствовать свою «нужность» и причастность к жизни других людей, готовность к установлению доверительных отношений. Достаточно выражены «семейные смыслы» и «гедонистические смыслы». Забота о близких людях, ценность семьи, совмещается со стремлением к комфорту и удобству, во всех жизненных сферах. Для группы студентов переживающих ситуацию социальной неопределенности, кризиса, актуальными являются «альтруистические смыслы» и «экзистенциальные смыслы». Они выражают готовность оказывать бескорыстную помощь, ставить потребности других выше собственных, ценным представляется сам процесс жизни. Находясь в ситуации кризиса, провоцирующего тяжелые личностные переживания, не проявляют негативизм к окружающим. Выявлены значимые различия в категориях «альтруистических смысл» и «коммуникативный смысл» на 5 % уровне. Это говорит о том, что студенты, переживающие обыденную ситуацию сосредоточены на себе и своих целях, а группа где переживается ситуация кризиса склонна к взаимопомощи, но социальная нестабильность, негативные эмоциональные переживания, вызванные ситуацией, приводят к уменьшению социальных контактов.

Таким образом, можно констатировать, что когнитивная оценка восприятия трудной жизненной ситуации в юношеском возрасте имеет определенные особенности. В случае

актуальных трудных ситуаций, которые являются обыденными и обратимыми (ситуации в достижении цели), когнитивными ресурсами выступает уверенность в своих силах, чувство контроля над ситуацией, активизируется коммуникативная сфера. В трудных ситуациях, воспринимаемых как ситуация социальной нестабильности, угрозы благополучию (ситуация социального кризиса) отмечается снижение социальной активности, неоднозначность перспектив будущего, в системе жизненных смыслов доминируют альтруистические и экзистенциальные смыслы.

Выявление личностных смыслов при оценке трудных жизненных ситуаций представляют интерес для дальнейшей исследовательской работы.

Источники и литература

- 1) 1. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб., 2002.