
ПСИХОЛОГИЯНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ

УДК 316.62

Б.А.Амирова, Е.А.Плеханова

Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова (E-mail: ekaterina13zz@mail.ru)

Взаимосвязь преодоления трудных жизненных ситуаций с осмысленностью жизни личности

В данной статье на основе анализа теоретических источников рассмотрены социально-психологические проблемы осмысленности жизни личности. В ходе данного изучения выявлена тесная взаимосвязь между уровнем осмысленности жизни и выбором стратегии совладающего поведения. Авторами показано значение трудной ситуации для жизни человека, перечислены ведущие характеристики трудной ситуации, а также показано влияние трудной жизненной ситуации на происходящие изменения в человеке, на изменение восприятия им окружающего мира. Рассмотрена также проблема выхода из трудных жизненных ситуаций. Особое место в статье отведено проблеме осмысленности жизни и ее влиянию на выбор стратегии совладающего поведения.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, внутренние ресурсы личности, совладающее поведение, механизмы психологической защиты, копинг-стратегия, стрессоустойчивость, адаптивность, психологическое здоровье личности, восприятие окружающего мира, смысл жизни, осмысленность жизни, смыслообразование.

Каждый человек на своём жизненном пути сталкивается с различными трудными ситуациями, нарушающими привычный уклад жизни. Эти ситуации имеют в литературе множество названий, часто близких друг к другу по содержанию: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы. Переживание таких ситуаций оказывает влияние на физическое и психическое состояние здоровья личности, а также меняет восприятие окружающего мира и своего места в нем. Трудные ситуации требуют использования внутренних ресурсов человека, предъявляют требования к его стрессоустойчивости и адаптивности. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой эффективных стратегий преодоления ситуаций, субъективно переживаемых личностью как трудные, стрессовые ситуации. Умение справляться с трудными ситуациями, благодаря которому вырабатывается широкий набор конструктивных способов преодоления стресса и сведения к минимуму его негативного влияния, является важным показателем уровня развития личности, равно как и важным навыком для каждого человека. В свою очередь исследование взаимосвязи осмысленности жизни со стилем поведения в трудных ситуациях даёт возможность проследить, насколько зависит выбор стратегии поведения личности в трудной жизненной ситуации от уровня осмысленности жизни.

Исследования проблемы осмысленности жизни в основном концентрируются на изучении характера смысла жизни и смысложизненных ориентаций у людей, страдающих различными формами девиаций и психических заболеваний. Так, например, были подробно исследованы взаимосвязи между наличием или отсутствием смысла жизни и психическим здоровьем, что позволило И.Ялому заключить: «Отсутствие смысла жизни почти линейным образом связано с психопатологией» [1; 515]. Однако исследователи традиционно мало уделяют внимания анализу и изучению особенностей переживания смысла собственной жизни здоровыми людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. А ведь

именно в трудной жизненной ситуации проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психологического здоровья любого человека.

Известно, что совладание всегда включает когнитивную оценку, предполагающую определенные интеллектуальные действия, а именно рассуждения о проблеме, осмысление и переосмысление ситуации, анализ и обдумывание способов её решения, поиск путей выхода из сложившейся трудной ситуации. Всё это позволяет человеку предугадать возможные трудности, проанализировать произошедшие события, включая анализ ошибок и их причин, максимизировать собственные ресурсы и шансы на эффективное совладание. Поэтому мы можем предположить, что высокий уровень осмысленности жизни является тем фактором, который помогает более успешно справляться с трудными жизненными ситуациями.

Слово «ситуация», пришедшее из французского языка, имеет в качестве исходного, базового, латинское «*situs*», которое включает в себя следующее значение: 1) положение, расположение; 2) поставленный, положенный, лежащий, находящийся; 3) обитающий, живущий.

Но многие авторы дают этому понятию свое определение. Например, С.К.Нартова-Бочавер пишет, что психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интерпретации, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности. Ситуация содержит сложный клубок намерений и притязаний субъекта. Она детерминирована его предшествующим поведением и обращена в будущее посредством предъявления новых требований к субъекту и ситуации.

Трудные ситуации возникают в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации или качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его внутреннему потенциалу, ограничивают его активность.

Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания, как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.

Понимая экстремальность, вслед за М.Ш.Магомед-Эминовым, предельно широко — как опыт человека, в котором он столкнулся с возможностью небытия (смерти, утраты, невозможности оставаться прежним), мы полагаем, что высокий уровень осмысленности жизни способствует более эффективному выходу из такой ситуации [2].

Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека [3].

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что критическая ситуация проявляется как осознание трагичности собственной экзистенции. Исходя из этого мы можем дать следующее ее определение: критическая ситуация — это период разрушения образа мира, образа «Я», когда привычные представления о себе приводят к неразрешимым конфликтам, в результате чего происходит нарушение целостности жизни.

Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

К.Муздыбаев классифицирует трудные жизненные ситуации по:

- интенсивности;
- величине потери или угрозы;
- длительности (хронические, краткосрочные);
- степени управляемости событий (контролируемые, неконтролируемые);
- уровню влияния [4].

Ф.Е.Василук выделяет четыре основных типа в соответствии с особенностями ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт и кризис [5]. В своей работе он исходил из общего представления, согласно которому тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. «Невозможность» же эта определяется, в свою очередь, тем, какая жизненная необходимость оказывается парализованной в результате неспособности

имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Эти внешние и внутренние условия, тип активности и специфическая жизненная необходимость и являются теми главными пунктами, по которым характеризуются и отличаются друг от друга основные типы критических ситуаций.

Любая критическая ситуация содержит как позитивный, так и негативный компонент. Негативная составляющая заключается в том, что для личности, находящейся в критической ситуации, характерны загруженность неразрешенными проблемами, чувство безнадежности, беспомощности, переживание жизни как «тупика». Но кризис — это не только «угроза катастрофы», но и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы и в этом его позитивный аспект. Таким образом, характер кризиса описывается как трансформирующий, так как он одновременно несет не только отказ от старых, привычных способов бытия, но также поиск и совершенствование новых.

Важно отметить, что любая трудная для человека ситуация — это индивидуальный феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации, субъективной значимости данной ситуации [6].

Процессы преодоления человеком трудных жизненных событий в психологической науке принято обозначать как совладающее, адаптивное поведение, или копинг-поведение.

Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping»-механизмов или «coping behavior». Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями в психологии впервые стала рассматриваться в начале XX столетия представителями психоаналитического направления и была связана с понятием психологической защиты, которое обозначало защитную реакцию эго или Я-структуры от осознания или принятия человеком неприятного факта жизни. Ученые отмечают, что концепция психологической защиты была и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и в теорию психической адаптации.

Coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [7]. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Р.М.Грановская и И.М.Никольская отмечают, что понятие копинга по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых [8]. При преодолении жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинг-стратегии), а также пассивных (защитные механизмы) стратегий, все они представляют собой важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. Под защитными механизмами при этом понимаются психологические стратегии, с помощью которых люди избегают таких негативных состояний, как конфликт, фрустрация, тревога и стресс или снижают их интенсивность. По существу, их можно рассматривать как стили реагирования человека в угрожающих для него ситуациях, используемые на бессознательном уровне. Выделено уже большое количество защитных механизмов, но самыми изучаемыми оказались восемь: отрицание, вытеснение, компенсация, регрессия, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Механизмы психологической защиты можно рассматривать как регулятивную систему стабилизации личности. В широком психологическом контексте психологическая защита «срабатывает» тем или иным способом при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняющее психический дискомфорт и тревожное напряжение. В большинстве современных психологических концепций психологической защите отводится функция преодоления чувства неуверенности в себе, собственной неполноценности, защиты ценностного сознания и поддержания стабильной самооценки.

Сам термин «coping» (coping — от англ. «cope» — успешно справиться, преодолевать) впервые был введен Гансом Гартманом (1958), который, развивая идеи З.Фрейда, указал на необходимость дополнить изучение защитных механизмов исследованием иных механизмов, «свободных от конфликтов» способов разрешения человеком внутренних и внешних проблем. Впоследствии термин

«coping» был использован Л.Мэрфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Сделал данный термин популярным в психологии А.Маслоу.

Л.Перлин и К.Шулер определили три защитных стратегических функции. Первая осуществляется посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (стратегия изменения проблемы), вторая — путем перцептивного управления содержанием переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (стратегия изменения способа видения проблемы), а третья — с помощью удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных пределах (стратегия управления эмоциональным дистрессом).

Главные подходы к осознанию копинг-поведения в большей степени разработаны зарубежными исследователями (R.Lazarus, S.Folkman, R.Moos, K.Nakano, H.Weber, M.Petrovsky и др.). В российской психологии исследованию преодоления копинг-поведения посвящены работы Л.С.Китаева-Смык, В.А.Бодрова, С.К.Нартовой-Бочавер, С.А.Хазовой, Л.И.Анцыферовой, Т.Л.Крюковой, Ф.Е.Василук, И.Г.Малкина-Пых, К.Муздыбаева и других. Понятие «копинг-поведение» первоначально использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидумом для ослабления воздействия стресса. В настоящее время, по выражению С.К.Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в разных работах, понятие «coping» охватывает широкий диапазон людской активности — от безотчетных психических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций» [8; 21].

В данных исследованиях предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями в различных сферах человеческого бытия. Л.И.Анцыферова определяет совладание как упрощенное определение трудных жизненных ситуаций, которые понимаются как обстоятельства жизни, требующие от человека таких действий и условий, которые находятся на грани его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы.

Д.А.Леонтьев на основе синтеза философских идей М.К.Мамардашвили, П.Тиллиха, Э.Фромма и В.Франкла пришел к выводу, что потенциал есть интегральная характеристика зрелости личности со специфичностью в преодолении неблагоприятных условий развития. Изучение совладающего поведения в контексте психологии субъекта была осуществлена Т.Л.Крюковой. В рамках этого подхода была изучена детерминация выбора стиля стратегий совладающего поведения. С.К.Нартова-Бочавер в работе «Coping behavior» в системе понятий психологии личности приходит к выводу о том, что coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Психологическое назначение *coping*, по мнению автора, заключается в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации.

Существуют различные классификации стратегий преодоления. Большинство из них построены вокруг двух, предложенных Р.Лазарус и С.Фолкман глобальных типов совладания со стрессом. К первому типу относится проблемно-ориентированное совладание, связанное с разрешением стрессовой ситуации, ко второму — эмоционально-ориентированное совладание, которое преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно изменить. В зависимости от субъективной оценки возможности-невозможности что-то предпринять для изменения ситуации происходит выбор типа совладания.

В некоторых теориях копинг-поведения выделяют следующие базисные стратегии: 1) разрешение проблем; 2) поиск социальной поддержки; 3) избегание [9]. Кроме того, реализация копинг-стратегий может происходить в трех плоскостях: поведенческая сфера; когнитивная сфера; эмоциональная сфера. Виды копинг-стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные.

Специалистами выделяются конструктивные и неконструктивные стратегии совладающего поведения. К первым относятся: достижение цели, обращение за помощью к другим людям, тщательное обдумывание проблемы и путей ее решения, изменение своего отношения к ситуации, изменения в себе самом, в системе собственных установок и стереотипов. Неконструктивные — это пассивность, избегание, агрессивные реакции, импульсивное поведение, эмоциональные срывы и др. [10].

Преодоление неблагоприятных психологических последствий травматического события требует интенсификации внутренней активности личности — процессов, направленных на овладение психотравмирующими переживаниями, их рефлексии, переработку негативных смыслов и трансформацию смысловых образований. В результате этого травматический опыт интегрируется и встраивается сначала в когнитивные схемы индивида, а затем в его субъективное жизненное пространство.

Значимость критической ситуации для человека заключается в переосмыслении содержания смысла жизни, пересмотре ответа на вопрос «зачем жить?». Для человека кризис является психологическим механизмом выживания в экстремальной ситуации, когда базовые экзистенции приходится менять или, наоборот, отстаивать, вопреки давлению неблагоприятных обстоятельств, жизненных событий.

Переживание жизненных событий (прошлого, настоящего и будущего) осуществляется через систему смыслов, на основе которых человек соотносит свои возможности и цели, распределяет события жизни по значимости на данный момент времени. Жизненное событие — это поворотный этап жизненного пути, когда принимаются важные решения на длительное время. Наличие стрессовой ситуации значительно меняет жизнедеятельность человека, а значит, заставляет его по-новому взглянуть на свою жизнь, ее смысл.

Проблема выхода из экстремальных ситуаций напрямую связана с утратой прежних смыслов, нахождением и обретением новых жизненных смыслов.

Исторически понятие «смысл» развивалось в рамках философии и в других гуманитарных науках. Проблема смысла жизни всегда была одной из ключевых проблем религиозной и философской мысли.

Для чего человек живет? В чем смысл его жизни? Эти вопросы волнуют каждого человека. Он стремится осознать свое назначение, понять, как строить свою жизнь, какой цели следовать. Каждый, кто ставит перед собой эти вопросы, должен решить непростую проблему осмысления своей жизни. Вся история развития духовной культуры человечества пронизана поиском смысла жизни. Эта проблема вечная, так как повторяется на каждом витке истории, в сознании любого, кто размышляет о жизни.

Являясь философской проблемой, смысл жизни относительно конкретного человека становится проблемой психологической в той мере, в какой затрагивает вопросы психологического здоровья личности. Выступать в качестве объекта психологического исследования смысл жизни может при условии его рассмотрения как сложного образования в структуре личности, так как осмысление жизни — один из важных критериев развития направленности личности, её становления и психологического здоровья.

Смысл является самой генерализованной интегральной характеристикой личности, содержащей, с одной стороны, движущую силу, побуждение, главную цель, отражающую эталонный, идеальный ожидаемый результат, что указывает на мотивационную и волевую (саморегуляционную) природу этого понятия. С другой стороны, смысл определяет содержание и характер обобщенного отношения личности, субъективный образ воспринимаемой действительности, отражающий тем самым аффективно-эмоциональную и познавательную составляющие смысла. Являясь близкими по этимологии к понятию «мышление», имея общий корень для словообразования от слова «мысль», смысл, осмысливание, осмысленность охватывают существенно более широкий спектр психических процессов и явлений, раздвигая границы познавательной сферы личности до эмоционально-аффективной, мотивационной и волевой.

Несмотря на огромное множество работ как в зарубежной, так и в российской психологии, так или иначе затрагивающих или же прямо направленных на разработку понятия «смысл жизни», все же таких, которые пытались бы определить значение и место общепсихологической категории «смысл жизни» в психической жизни индивида, очень немного. В российской психологии такая попытка представлена в работах Д.А.Леонтьева, который отмечает, что смысл жизни — это психологическая реальность независимо от того, в чем конкретно человек видит этот смысл [11; 65]. Именно им было введено и операционализировано понятие «осмысленность жизни» [11; 79].

С психологической точки зрения главным является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом. Вместе с тем жизненные ситуации могут ставить перед человеком задачу на осознание смысла своей жизни. Осознать и сформулировать смысл своей жизни — значит оценить свою жизнь целиком [11].

Смысл, в самом широком понимании, определяет все возможные аспекты участия человека в жизни, определяет динамические и статические, глобальные и ситуативные особенности субъективного восприятия, реагирования человека.

Смысл жизни у каждого человека может быть разным, более или менее конструктивным, социально оправданным, лично обоснованным, может приводить человека к совершению или отказу от совершения тех или иных действий и поступков, о которых он впоследствии будет вспоминать либо со стыдом и сожалением, либо с гордостью. Осмысление происходящего вокруг и во внутреннем мире позволяет человеку прогнозировать последствия происходящих событий и совершаемых действий, поступков, принимаемых решений и оценок, вследствие чего возрастает уровень ответственности человека, ощущение «взрослости», выражающееся в характере и объеме контроля и управляемости жизнью. Недоступность или искаженное осознание смысла жизни формирует ощущение беспомощности, неопределенности, непредсказуемости, неконтролируемости и неуправляемости жизни.

Преодоление нарушений смыслообразования и осмысливания (осмысления) во многом зависит от своевременности их распознавания, диагностики. В этом обнаруживается родство с общей проблемой ранней диагностики проблем развития личности, в рамках которой также рассматриваются своевременное распознавание стресса, невротизации или психотизации личности, других девиаций.

Таким образом, потерянный или неправильно определенный смысл жизни служит причиной для психических расстройств, отклонений и нарушений психического развития личности. Наоборот, адекватное и полное осмысление жизненной позиции позволит человеку более эффективно справляться с внутренними и внешними препятствиями, преодолевать трудные жизненные ситуации, обеспечивать внутреннюю готовность к обоснованной грамотной реализации своих отдельных, частных побуждений.

Противоречия в структуре смысложизненных ориентаций немедленно сказываются на характере взаимодействия с окружающим миром и обычно имеют существенные негативные последствия. Именно поэтому так важно занимать рефлексивную позицию, иметь возможность посмотреть на ситуацию «со стороны» и не только на «внешнюю» ситуацию, отражающую, например, характер взаимоотношения личности с обществом, но и на «внутреннюю», отражающую отношения личности к самому себе и к своей жизни в целом.

Динамичность современной жизни часто не оставляет человеку времени и возможности задуматься об осмысленности своей жизни. В связи с этим актуальным становится вопрос, как не потерять себя в «эпоху конформизма и ориентации вовне» [12; 121], не сузить свое бытие до рамок социальной роли. Можно сказать, что в современном обществе имеется социальный запрос на формирование психологически здоровой личности, обладающей достаточным уровнем осмысленности жизни для полноценного социального функционирования.

Осмысленность жизни — это «энергетическая характеристика смысловой сферы, количественная мера степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл» [11; 293].

Осмысленность и осмысление выступают как результат и процесс рефлексии высшего уровня побуждений человека. Осмысленность как осознание смысла позволяет более ясно и адекватно формировать жизненную позицию, более эффективно разрешать межличностные и внутренние конфликты, планировать свое будущее, оценивать и переоценивать прошлое, а также в полной мере ориентироваться в настоящем. Осознание смысла позволяет управлять самим смыслом и его влиянием на жизнь человека.

Особое значение исследования осмысленности жизни приобрели в направлениях, основанных на принципах экзистенциальной философии и психотерапии. Одним из таких направлений является логотерапия. Логотерапия базируется на трех фундаментальных понятиях: свобода воли, воля к смыслу и смысл жизни, которые определяют возможность преодолеть себя и свои жизненные трудности, освоить активную позицию. Потеря смысла жизни, которая сопровождает травму, нередко создает экзистенциальный вакуум, становящийся тормозом в реализации человеком его жизненно важных целей. Это заставляет пострадавших искать способы заполнения этого вакуума, облегчения страдания путём наполнения его смыслом.

Главный тезис учения В.Франкла о смысле жизни — жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах; смысл жизни всегда может быть найден. С точки зрения Франкла, смысл не субъективен, человек не изобретает его, а находит в мире, осознает и открывает для себя.

Задача логотерапии как раз и заключается в том, чтобы помочь человеку найти скрытый смысл своего существования и мобилизовать свои ресурсы. Работа со смыслом в логотерапии — это работа со смыслом-ценностью [13].

В.Франкл неоднократно подчеркивает в своих работах, что нет ни одной ситуации в жизни, которая бы не могла быть осмыслена и продуктивно использована, в том числе критическая ситуация. Направленность на умение управлять положительными эмоциями и способность позитивно воспринимать любые жизненные ситуации, находя новые смыслы, во многом может стать определяющим фактором в области психологической помощи людям, переживающим критические ситуации.

Другим экзистенциальным направлением, обладающим высокой эффективностью при работе с психологической травмой, является экзистенциально-гуманистический подход, созданный И.Яломом, Р.Мэем и Д.Бьюдженталем, И.Ялом. Он рассматривает смыслы травматических переживаний с точки зрения «экзистенциальных данностей», таких как «смерть», «свобода», «изоляция», «бессмысленность», представляющих собой базовые, неизменные условия человеческого бытия. В ситуации травмы эти экзистенциальные данности выступают как реальные объекты переживаний, и травматические расстройства являются реакциями на эти смысловые отношения. Работа с травмой, по Ялому, направлена на принятие этих данностей человеческой жизни — принятие факта конечности жизни, обретения свободы и способности делать жизненные выборы, принятие факта своего одиночества и преодоление изолированности, а также обретение жизненного смысла.

По мнению Д.Бьюджентала, источником травматической реакции является не сама травматическая ситуация, а тот негативный смысл, который приобретает ситуация для пострадавшего. Открытие и создание новых смыслов происходит как результат внутреннего исследования субъективных переживаний клиента. Работой со смыслом в экзистенциальных подходах является работа с внутренними глубинными субъективными переживаниями. Вероятность успеха преодоления трудной жизненной ситуации зависит от того, насколько активен, инициативен человек, как он оценивает ситуацию, видит себя в ней, а также насколько ясно в его сознании представлены пути выхода из сложившейся ситуации.

Сумев пережить экстремальную ситуацию и найдя новый смысл жизни, человек не только избавляется от негативных эмоциональных переживаний, но также открывает для себя возможность реализовать себя в чем-то, что ранее не было доступно. Пережив экстремальную ситуацию, человек может приобрести опыт и понимание того, что тяжелые жизненные обстоятельства несут не только боль, но и просветление: позволяют открыть для себя высшие духовные ценности — заботу, любовь, сострадание; помогают взглянуть на жизнь по-новому. Осознание этого впоследствии может играть мотивационную роль в преодолении горя.

При рассмотрении феномена смысла жизни как философской и психологической категории, раскрытии его экзистенциальной сущности и направленности стало возможным определить взаимосвязь осмысленности жизни с выбором стратегии поведения личности в трудной жизненной ситуации.

Однако при всей своей значимости и фундаментальности данные положения раскрываются в большей степени на уровне теоретических воззрений и имеют недостаточную практическую разработку и применение, что также определило выбор темы данной статьи.

При большом количестве исследований, посвященных проблеме совладания, экспериментальные данные о когнитивных механизмах (осмыслении) совладающего поведения крайне малочисленны. Поэтому, на наш взгляд, изучение интеллектуальных ресурсов человека, которые он может мобилизовать для адаптации к быстро меняющимся условиям жизнедеятельности, является актуальным для современной психологии.

References

- 1 *Yalom I.* Existential Psychotherapy. — Moscow: An independent company «Class», 1999. — 576 p.
- 2 *Magomed-Emin M.S.* Extreme psychology. — Moscow: Psychoanalytic Association, 2006. — 576 p.
- 3 *Lazarus R.* The theory of stress and psychophysiological studies // Emotional stress. — Moscow, 1970. — P. 178–209.
- 4 *Muzdybaev K.* Psychology of responsibility. — Leningrad: Nauka, 1983. — 240 p.
- 5 *Vasilyuk F.E.* Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations). — Moscow: Publishing House of Moscow State University, 1984. — 200 p.
- 6 *Tumanova E.N.* Help the adolescent life in a crisis situation. — Saratov: Slovo, 2002. — 69 p.

- 7 *Nartova-Bochaver S.K.* «Coping behavior» in the concepts of individual psychology // Psychological journal. — 1997. — Т. 18. — № 5. — P. 20–30.
- 8 *Granovskaya R.M., Nicholas I.M.* Psychological defense in children. — St. Petersburg: It, 2003. — 352 p.
- 9 *Sibgatullina I.F., Apakov L.V., Zaitsev L.D.* Features of coping behavior in the implementation of the intellectual activity of the subjects of high school // Applied Psychology. — 2002. — № 5–6. — P.105.
- 10 *Kryukov T.L., Saporovskaya M.V., Kuftiyak E.V.* Psychology of the family: life's difficulties, and a condominium with them. — St. Petersburg: Speech, 2005. — 240 p.
- 11 *Leontiev D.A.* Psychology of meaning: the nature, structure and dynamics of sense of reality. 2nd, rev. ed. — Moscow: Meaning, 2003. — 487 p.
- 12 *Mae R.* Opening of existence. Sketches of existential psychology. Translation A.Bagryantsevov. — Moscow: Institute of humanities research, 2004. — 224 p.
- 13 *Frankl V.* Man's Search for Meaning: Collection: Trans. from English. And therein / Total. ed. L.Y.Gozman and D.A.Leontief, vst.st. D.A.Leontiev. — Moscow: Progress Publishers, 1990. — 368 p.

Б.А.Амирова, Е.А.Плеханова

Тұлғаның қатал өмірлік арақатынастағы жағдайларын ақылдылықпен жеңу

Мақалада тұлғаның өмірлік мағынасының әлеуметтік-психологиялық мәселелерінің теориялық зерттеулеріне талдау жасалған. Зерттеу барысында адам өмірінің мағыналығы мен мінез-құлқын менгеру стратегиясының арасындағы өзара тығыз байланыс бар екені анықталды. Сонымен қатар адам өміріндегі қиын жағдайларға сипаттама жасалып, олардың өмір жолында туындаған өзгерістер мен қоршаған ортаны қабылдау ерекшеліктері көрсетілді. Өмір мағыналылығының механизмдері анықталды. Жалпы, адам өмірінде қиын жағдайларды бастан кешіруде өмір мәнін қайта қарастыруы, оның болашақтағы өмірлік бағытына тигізетін әсерінің ықпалы мәселелеріне ерекше көңіл бөлінді.

В.А.Amirova, E.A.Plekhanova

The relationship of coping behavior with comprehension of a person's life

In this paper, based on an analysis of theoretical sources the socio-psychological problems of the meaningfulness of a person's life. In the course of this study revealed a close correlation between the level of meaningfulness of life and choice of coping strategies. The article shows the importance of a difficult situation for human life, are the leading characteristics of a difficult situation, and shows the effects of a difficult situation to the changes in a person to change the perception of the world. We consider also the problem of exit from difficult life situations. A special place in the article devoted to the problem of the meaningfulness of life and its influence on the choice of coping strategies.