

ПРОБЛЕМА АКТИВИЗАЦИИ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ ВОЗРАСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

А.Н. Фомина

В статье анализируется возрастной аспект проблемы совладающего поведения. Рассматривается понятие ресурса личности, обращается внимание на роль внешних и внутренних ресурсов человека в процессе преодоления трудностей на различных этапах жизни. Описываются эффективные осознанные и спонтанные тактики поведения людей различных возрастов на этапе переживания возрастных, так называемых нормативных кризисов. Обсуждаются вопросы целенаправленной работы специалистов по предотвращению дезадаптации личности в процессе преодоления трудных ситуаций своей жизни.

Увеличение значимости в нашей стране в последние годы психотерапевтической помощи людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, побуждает проанализировать опыт отечественных и зарубежных авторов по проблеме способов совладающего поведения людей разных возрастов.

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу наиболее часто употребляемых терминов в психологической и психотерапевтической литературе. Однако нет четкого определения этого понятия, авторы, использующие его в своих работах, подчеркивают содержательность, а именно: нарушение привычного образа жизни; расхождение между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности; необходимость серьезной внутренней работы и внешней поддержки для адаптации в новой жизненной ситуации.

Ссылаясь на классификацию зарубежных исследователей, Л.И. Анциферова [5] выделяет три основных вида жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастья и горести.

Н.Г. Осухова при конкретизации термина «трудная жизненная ситуация» обращается к Федеральному закону «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной думой РФ 15 ноября 1995 г. В нем трудная жизненная ситуация понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно [18].

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 для человека. Субъективная трудность ситуации определяется и возрастом человека.

В данной статье представляло интерес проанализировать особенности психологических ресурсов личности на различных возрастных этапах, влияющих на тактику преодоления типичных возрастных трудностей, рассмотреть возможность целенаправленной работы специалистов по предотвращению дезадаптации личности в процессе преодоления трудных ситуаций своей жизни.

Актуальность изучения стратегий преодоления связана с тем, что в процессе преодоления жизненных трудностей в каждом возрастном периоде человек может

как приобрести новый опыт, расширить диапазон поведенческого репертуара, так и проявить неадекватность своего поведения, влияющую на адаптивную способность человека.

Со второй половины XX века развивается интерес психологов-исследователей и практиков к проблеме «совладающего» поведения. Понятие «совладание» – калька с английского «coping with» (преодоление, совладание). В трактовке Р. Лазаруса и С. Фолкмана совладание с жизненными трудностями связано с постоянным изменением когнитивных и поведенческих усилий человека «с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [14].

В настоящее время не существует единой классификации видов психологического преодоления жизненных трудностей. В работе С.К. Нартовой-Бочавер [18] приведены восемь классификаций зарубежных авторов, некоторые из которых включают до 20 типичных реакций психологического преодоления. Классическая копинг-таксономия, предложенная Перре и Райхертсом, упорядочивает действия и реакции совладания по их ориентации: 1 – на ситуацию (активное влияние, бегство, пассивность); 2 – на репрезентацию (поиск или подавление информации); 3 – на оценку (придание смысла, переоценка, изменение цели) [13]. Достаточно подробной является классификация П. Тойса, опирающаяся на комплексную модель копинг-поведения.

П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы: 1. Поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации. 2. Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: использование алкоголя, наркотиков; тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон). 3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис; сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также делятся на три группы. 1. Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации. 2. Когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва. 3. Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

К дополнительным стратегиям автором были отнесены такие, как написание дневников, писем; слушание музыки; стратегия ожидания [11].

Анализируя работы немецкого психолога, автора «биографически фундированной когнитивной теории личности» Х. Томе, Л.И. Анцыферова отмечает, что Томе не ко всем типам поведения в сложной жизненной ситуации относит понятие «стратегия преодоления». По его мнению, стратегиями преодоления можно называть лишь сознательное, регулируемое намерением действие личности, составляющее лишь небольшую часть ответов человека на тяготы жизни. Уход от проблем в состоянии подавленности, прием транквилизаторов в сложных ситуациях не могут считаться стратегиями преодоления трудностей. Эти действия, наоборот, способствуют сохранению

прежней ситуации [4].

Что касается группы защитных форм преодоления, выражающихся в искаженном понимании действительности, то их эффективность оценивается неоднозначно. Часть зарубежных и отечественных психологов считают эти формы дезадаптивными, некоторые, напротив, полагают, что иллюзии и фантазии помогут человеку сконцентрироваться и преодолеть жизненные сложности, а тактика отрицания способствует дозированному принятию сложной ситуации. Важно отметить, что по-разному анализируется исследователями защитное поведение в зависимости от возраста человека. Так, А. Фрейд отмечает, что когда «Я» молодо и пластично, его уход от одной области деятельности иногда компенсируется превосходством в другой. Но когда оно стало ригидным или приобрело интолерантность к неудовольствию, став, таким образом, фиксированным на способе избегания, такой уход карается нарушенным развитием [23].

Основной причиной многообразия тактик и стратегий совладающего поведения называются индивидуальные особенности человека. Так, Н.Г. Осухова отмечает, что для характеристики процесса прохождения человеком трудных ситуаций важно «найти личностные структуры, посредством которых человек устанавливает и регулирует равновесие между «внешними» и «внутренними» условиями» [19].

В психотерапевтических работах отмечается влияние следующих внутренних условий при преодолении жизненных трудностей: локус контроля влияет на степень принятия ответственности для преодоления жизненных трудностей; высокий уровень рефлексивных способностей позволяет людям больше фокусироваться на проблеме, а не на оценке при совладании с трудными ситуациями. Как значимые личностные ресурсы отмечаются социальная смелость, настойчивость, высокая нормативность поведения, высокая мотивация достижения.

Важным внутренним фактором, побуждающим человека активно противостоять трудным жизненным ситуациям, является феномен долженствования («я должен быть в форме, чтобы продолжать свою работу», «я должна держаться, чтобы растить детей» и т.д.).

Говоря об индивидуальных внутренних ресурсах человека целесообразно обратиться к различным уровням психики человека. С точки зрения индивидуального уровня мы рассматриваем роль нервной системы, темперамента, характера человека, акцентуаций, эмоциональной регуляции в особенностях совладающего поведения человека. Влияние личностного уровня связано с функционированием человека в социуме, с особенностями его межличностного взаимодействия, поэтому значимыми являются мотивационная сфера личности, жизненные ценности, установки, смыслы, отношения, жизненные стратегии. В психотерапевтической практике большое значение имеет глубинный, внутренний уровень психологической реальности – уровень души, экзистенциальный уровень. С этим уровнем связаны наиболее насыщенные жизненные смыслы, переживания. В работе Е.Б. Фанталовой отмечается, что данный уровень во многом определяется мировоззрением, мироощущением, поэтому и категории, охватывающие и раскрывающие его, могут быть не только психологическими, но и философскими: внутренне значимое и внутренне незначимое; иерархия ценностей; мораль; совесть; иррациональность и рациональность выбора; внутренний экзистенциальный конфликт; внутренний вакуум [22].

В зависимости от ситуации, а больше всего – от индивидуальных особенностей человека, совладающее поведение может включать работу разных уровней. Активизация различных уровней психики человека в процессе преодоления жизненных трудностей во многом связана с возрастными закономерностями развития.

В каждом возрасте человек обладает определенными ресурсами, которые помогают справляться с трудностями, наиболее оптимально выстраивать стратегию преодоления.

Под ресурсами понимаются «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления кризиса.

По классификации С. Хобфолла ресурсы включают: 1) материальные объекты (доход, дом, одежда, материальные фетиши) и нематериальные (желания, цели); 2) внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние, интраперсональные, переменные (самоуважение, профессиональные умения, навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); 3) психические и физические состояния; 4) волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления трудных жизненных ситуаций или служат средствами достижения лично значимых целей [9].

Наше внимание направлено прежде всего на внутренние ресурсы человека.

Поэтому, несмотря на значимость личностного ресурса человека, важно обратить внимание на *возрастной аспект проблемы совладающего поведения*.

Несмотря на то что в настоящее время отмечается снижение значимости возраста для определения зрелости и развитости личности [2], а в исследованиях Балтеса [6] показано, что даже мудрость – редкое свойство личности, которое, по мнению многих психологов, обретается представителями поздней зрелости, встречается и на ранних этапах зрелости, и, в необычной форме, даже у детей, исследователями определяются различия в совладающем поведении людей разных возрастов. Когнитивное, эмоциональное развитие человека, его жизненный опыт определяет преобладающие тактики и стратегии совладающего поведения.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями являются неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение родителей или педагогов, смена школьного коллектива. Эти хронически действующие психотравмирующие ситуации, а также способы совладания с ними оказывают существенное влияние на весь ход развития психики ребенка.

По данным зарубежных исследований, эффективность в преодолении трудных ситуаций у младших школьников коррелирует с хорошими коммуникативными навыками. Это помогает детям обратиться за помощью, сформулировать просьбу к взрослым, так как в возрасте 7–8 лет трудные ситуации самостоятельно преодолеть невозможно (W. Kliever, 1991) [19]. Однако в последнее время обращает на себя внимание особый феномен – неуязвимые дети. Это дети, которые воспитываются в самых ужасных условиях и все-таки добиваются значительных успехов в жизни. Наиболее типичной чертой неуязвимых детей является их способность не реагировать на стресс или справляться с ним благодаря исключительно интенсивной мыслительной деятельности и компетентности. Неуязвимые дети характеризуются также хорошими

социальными навыками, они дружелюбны и нравятся сверстникам и взрослым, у них высоко развито чувство самоуважения. Как правило, они имеют высокий самоконтроль: хорошо владеют своими мыслями, чувствами, поступками. Предполагается, что активное, творческое отношение к себе и к окружающей действительности позволяет неуязвимым детям преодолевать неблагоприятное влияние окружающей среды. У многих из них был обнаружен высокий творческий потенциал [21].

В работе Г.Т. Хоментausкаса отмечается, что в критические моменты жизни у них появляется ощущение отчужденности от тягостного окружения, они уходят в себя и занимаются чтением, рисованием и т.д. [25]. Такое самоотстранение способствует появлению и укреплению чувства независимости.

По мнению многих авторов, проявление у детей механизмов психологической защиты вполне естественное явление. Они ограждают от внутреннего конфликта, с которым ребенок не сумел бы справиться [23]. Феномен «неуязвимых детей» интересен с точки зрения целенаправленной работы психологов с детьми младшего школьного возраста.

Рассматривая данные различных авторов [8, 10], а также результаты собственных исследований [24] о спонтанных способах совладания детьми с трудными ситуациями, можно отметить наиболее частое использование детьми поведенческих стратегий, а также когнитивной стратегии, направленной на экспрессию (фантазия, молитва и т.п.).

Важным моментом в целенаправленной работе с детьми по преодолению трудных жизненных ситуаций является *расширение поля сознания*, а также развитие деятельности воображения. Формирование процессов эмоционального предвосхищения способствует мобилизации душевных и физических сил ребенка. Опираясь на воображение ребенка, взрослый может помочь ему совладать с тревожащей ситуацией, справиться с чувством страха, гнева.

В *подростковом возрасте* проблемные ситуации связаны с фрустрацией шести основных потребностей: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе; потребность в независимости от семьи; потребность в привязанности; потребность в успехе; потребность в развитии собственного Я [20]. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей личности «запускают» совладающее поведение. В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, которое по мере взросления утрачивает свою актуальность, используя лишь лицами с ярко выраженной фемининностью. Чаще начинают использоваться когнитивные формы психологического преодоления [19].

По данным зарубежных исследований (Н. Сек, 1991), в раннеюношеском возрасте все еще актуальными являются тактики совладающего поведения, связанные с обращением к взрослым за социальной поддержкой, прежде всего эмоциональной [19]. Следовательно, и в этот период перехода к взрослости важнейшим способом преодоления трудностей является совместная деятельность со значимым взрослым. В своей теории эпигенетического развития Э. Эриксон отмечает, что успешное преодоление первых четырех кризисов в жизни человека связано прежде всего с внешними факторами, а последующие четыре – с внутренними. По представленным данным, пятый возрастной кризис в жизни современного молодого человека также во многом определяется внешней

поддержкой более взрослых и опытных людей.

Зарубежные и отечественные психологи обращают внимание на то, что подрастающий человек должен быть снабжен определенными психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастно-психологических критических ситуаций многие практические психологи основное внимание обращают на развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу».

На недостаточность социальных умений и ошибок научения, как на причины неэффективного поведения в той или иной ситуации, указывал один из теоретиков когнитивного направления в психологии А. Бек. Это направление связано с помощью в социализации подростка и преодолением трудностей за счет социальных навыков, прежде всего коммуникативных.

Философ А.С. Арсеньев считает, что для личностного развития более важно помочь подростку почувствовать свою «выключенность» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития» [7]. Это сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность. Здесь мы видим аналогию с тактикой совладающего поведения неуязвимых детей.

Важно еще раз отметить, что возрастное развитие и личностное развитие человека могут не совпадать. «Жизненный путь принадлежит не только возрастной периодизации – детство, юность, зрелость, старость, – но и личностной периодизации, которая, начиная с юности, уже перестает совпадать с возрастной» [1, с. 10]. «Многие индивиды (и число таких катастрофически увеличивается) в наше время не проходят фазу юности и оказываются духовными эмбрионами... в течение всей жизни» [7].

Учитывая эту неравномерность в личностном развитии взрослого человека, которая отражается на его совладающем поведении, отметим лишь общие тенденции в стратегиях такого поведения.

Наиболее типичные трудные возрастно-психологические ситуации *взрослого человека* связаны с неудовлетворенностью личной жизнью, профессиональной деятельностью, а также с переоценкой собственных достижений.

По мере взросления человек все больше осознает содержание своей индивидуальности, что тесно связано со сменой оценки привязанности и принятых обязательств в отношении близких людей и самого себя, а также с осознанием своих внутренних границ и границ других, пусть даже близких людей. «Развитая концепция жизни взрослого человека помогает ему *осознать различия в проявлениях своей и чужой жизни*. Именно это помогает отделить реалистичный мир от фантомного, не погружаться в мир своих негативных переживаний» [3, с. 234].

Способность к переоценке отношений, а также к осознанию несоответствия Я-реального и Я-отраженного, связанного со способностью обнаруживать и осознавать реакции других людей, является источником не только личностного, но и профессионального развития. В середине жизни человека в его профессиональной деятельности может возникнуть стадия стагнации, которая способствует нарушению психологической устойчивости человека, и связана прежде всего со снижением профессиональной активности, невосприимчивости к новой информации и новым формам взаимодействия, управления. Это приводит к повышению тревожности, а в дальнейшем к невротизации личности, сказывается на особенностях взаимодействия с окружающими. Страх изменений привычных

методов работы, взглядов на мир затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса.

Профессиональные трудности могут выполнять важные функции в жизни человека – сигнальную и стимулирующую. Сигнальная функция определяется тем, что именно сложные моменты выявляют и помогают осознать собственные ограничения, связанные с социальными навыками, личностными свойствами. Стимулирующая функция может быть рассмотрена как определенный потенциал, так как личностное развитие происходит при адекватном осознании противоречий и наличии потребности в самоизменении [17]. Эта способность видеть ограниченность и условность всех способностей, определений, норм является внутренним ресурсом взрослого человека. У взрослого человека актуализируется способность переформулировать идеи в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения, с усилением тенденции довольствоваться тем, что есть, с повышением значения близких людей, и в то время усиление собственного «Я».

По данным А.Н. Дорожевца, наиболее частыми механизмами спонтанного совладающего поведения взрослого человека являются когнитивные механизмы.

Несмотря на различия в содержании и интенсивности критического события, процесс когнитивной адаптации разворачивается вокруг трех главных тем: поиска смысла события, стремления достичь чувства контроля, попытки вновь достичь высокой самооценки [12].

1. *Поиск смысла события.* В сложной жизненной ситуации человеку важно найти смысл происходящего и произошедшего. Для успешной адаптации необходимо отыскать смысл и причину возникших жизненных трудностей.

Очень часто в травматической ситуации человек должен продуцировать новый смысл происходящего, смысл дальнейшей жизни.

Д.А. Леонтьев выделял следующие механизмы порождения смысла: замыкание жизненных отношений, индукция смысла, идентификация, инсайт, столкновение смыслов, полагание смысла [15]. Можно сказать, что все эти механизмы работают особенно активно в трудных жизненных ситуациях.

В процессе целенаправленной психотерапевтической работы в этом направлении главной опорой является высказывание М.М. Бахтина, что смысл может актуализироваться лишь в соприкосновении с другим (чужим) смыслом. Помощь клиенту в прояснении для него смысла трудной жизненной ситуации наиболее вероятен, когда психолог исходит не только из профессионального видения ситуации, но и из личных переживаний и мыслей.

В работе А. Ленгле обращается внимание, что наряду с осознанием смысла события в жизни важным является осознание смысла нашего чувства по отношению к этому событию. Эта работа по распознаванию смысла наших чувств важна для выработки оптимального, неразрушающего поведения.

А. Ленгле отмечает основные этапы в работе с чувствами, назвав их методом ориентации среди чувств – индикаторов нашей жизни [16].

1-й шаг – занять внешнюю позицию по отношению к миру, который тяготит, печалит. Мы смотрим не на чувство, а на ситуацию – насколько она связана с чувством? Вопрос: «Действительно ли это так?»

2-й шаг – после того, как мы смогли открыто взглянуть на мир, мы обращаемся вовнутрь к своему чувству. «Если это мое чувство действительно отражает ситуацию, то каковы последствия? Смогу ли я это выдержать?»

3-й шаг – обращаемся к позитивному, чтобы найти твердую почву под ногами.

Ищем смысл для себя в этом чувстве.

Таким образом, поиск смысла происходит и по отношению к возникшей ситуации, и по отношению к возникшему чувству, состоянию. Современные психотехнологии подчеркивают значимость осознания своего эмоционального опыта.

2. *Стремление достичь чувства контроля* над кризисной ситуацией и жизнью в целом. Для многих людей попытки добиться чувства контроля связаны с убеждением, что правильное поведение, доброе отношение и т.д. не позволят событию повториться. В работе А.Н. Дорожевца показано, что люди нуждаются в том, чтобы в их сознании существовала «временная разорванность»: «Я в прошлом» не похож на «Я сейчас» [12]. А ведь многие психотерапевтические техники направлены на преодоление этого разрыва.

3. *Попытки вновь достичь высокой самооценки.* Анализ психологических исследований показывает, что все жертвы кризисного события отмечают снижение самооценки, даже если причина события относится к внешним факторам. Сложная жизненная ситуация подрывает веру человека в свои силы, например веру в собственную компетентность. Вера в себя рассматривается в виде важнейшего личностного ресурса. Общим для всех является стремление повысить самооценку прежде всего за счет социального сравнения с людьми с худшими показателями преодоления или худшими объективными последствиями событий. Такое сравнение обозначается как «идущее вниз сравнение». «Идущее вверх сравнение» связано с воспоминанием о своих успехах в других областях и ситуациях [5].

Эти тактики совладающего поведения могут воспроизводиться человеком спонтанно или осознанно, могут целенаправленно использоваться в психотерапевтической работе. Так как не существует стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях, важно расширять спектр возможного когнитивного осмысления и поведенческого репертуара человека.

В работе специалистов, направленной на психологическую помощь людям среднего возраста в преодолении жизненных трудностей, важное значение имеет работа по активизации и актуализации высшего Я самосознания человека, содержащего творческие способности человека. Творческая деятельность человека проявляется в том, что его поведение становится самостоятельным и ответственным, без постоянной опоры на имеющиеся стереотипы и социальную поддержку.

По мнению К. Юнга, в среднем возрасте человек должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своей самости, тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния.

Поздний период в жизни человека связан с большим количеством возрастных трудностей. Это прежде всего выход на пенсию, когда происходит изменение социальной роли, изменение структуры психологического времени, часто ухудшается материальное положение человека. Пожилой человек психологически не готов и не обучен переживать такого рода стрессы. А следует подчеркнуть, что готовность пожилого человека решать эту сложную возрастную ситуацию, и прежде всего его желание и способность строить свое будущее, способствуют выработке наиболее эффективного поведения.

Большинство исследователей-психологов отмечают, что во время «кризиса выхода на пенсию» человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор своей стратегии старения. Первая стратегия связана с прогрессивным развитием личности человека, что проявляется в сохранении старых и формировании новых социальных связей, что дает ощущение полноты жизни, собственной пользы. При этом сохраняется структура смысла жизни. Вторая стратегия связана с поведением «выживания» как индивида, развивается пассивное отношение к жизни и отчуждение от окружающих, при этом ситуация жизненных возрастных трудностей может субъективно восприниматься как потеря смысла вообще.

В процессе исследования факторов эффективности совладающего поведения пожилых людей психогеронтологами выявлено, что психологическим ресурсом, помогающим пожилым людям справиться с жизненными трудностями, является наличие психологического будущего, которое позволяет личности выйти на новые мотивы своей жизни, играет важную стимулирующую роль. При этом наиболее значимыми становятся те области жизни человека, в которых он сохраняет свою автономность, способность контролировать происходящие события и делать выводы [5].

Также в пожилом возрасте важную роль начинают играть духовно-религиозные способы сопротивления трудностям жизни.

Таким образом, в каждом возрастном периоде у человека существуют некоторые внутренние ресурсы, чтобы оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы часто могут остаться невостребованными, если намеренно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, в эмоциональной гибкости, защитной работе воображения. Однако нельзя переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Также именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей являются важным фактором в преодолении трудных ситуаций в юности и решающим – в старости, несмотря на возможность развития в этом возрасте таких внутренних ресурсов, как мудрость, обращение к духовно-религиозному опыту.

Для периода взрослости на всех его этапах наиболее важным ресурсом в совладающем поведении является способность осознания собственной психологической реальности, принятие этой реальности, понимание собственных возможностей и ограничений в различных сферах своей жизни.

Л и т е р а т у р а

1. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности. – М. Воронеж, 1999.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1998.
3. Абрамова Г.С. Поток жизни / Психология возрастных кризисов. – Мн., 2000.
4. Анцыферова Л.И. Психология повседневной жизни: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. 1993. Т 14. № 2. С. 3–19.

5. Анцыферова Л.И. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека. 2004. Т. 25. № 3. С. 5–17.
6. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т.15. № 1. С. 3–19.
7. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М., 2003.
8. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. – 1996. — № 1. С. 6–23.
9. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности // Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2005.
10. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
11. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журн. прикладной психологии. № 3, 2004.
12. Дорожевец Н.А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журн. практ. психолога. 1998. № 4. С. 3–16.
13. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб., 2002.
14. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции/ Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясичева. – Л., 1970.
15. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 2003.
16. Ленгле А. Стоит ли полагаться на свои чувства? Журн. Педология, № 3, 12, 2002.
17. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М., 2003.
18. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5.
19. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М., 2005.
20. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. М., 1994.
21. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1995.
22. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара, 2001.
23. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы – М.: Педагогика-Пресс, 1993, 140 с.
24. Фоминова А.Н. Автореф. диссерт. на соиск. уч. степени канд. психол. наук Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления. Н. Новгород. 2000.
25. Хоментausкас Г.Т. Семья глазами ребенка – М., 1989. – 160 с.

Abstract: The article analyses the age aspect of the coping behaviour. It considers the notion of personality resource, draws attention to the role of internal and external personal

resources in overcoming the difficulties at different life stages. It describes effective deliberate and spontaneous behaviour tactics of people of different ages at the stage of experiencing so-called normative crises. Also discussed is purposeful work of the specialists on preventing person's disadaptation when overcoming difficult situations in his or her life.