

Кочетова Е.Ю. Понятие трудная жизненная ситуация, преодоление трудных жизненных ситуаций. Основные подходы к формированию готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №5 (май). – АРТ 196-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Кочетова Елена Юрьевна

магистрант 2 года обучения

ТГПУ им. Л. Н. Толстого

Педагог-психолог

МБОУ ЦО № 4

г. Тула, Российская Федерация

e-mail: lena37941@yandex.ru

**ПОНЯТИЕ ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ,
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ. ОСНОВНЫЕ
ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ
ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

Аннотация: В статье рассматривается множество интерпретаций понятий: «трудная жизненная ситуация». В современной психолого-педагогической литературе есть множество понятий, мы попытались в этих понятиях найти общие основания. Так же было обращено внимание на понятие: «преодоление» в контексте преодоления трудных жизненных ситуаций. Даны основные концептуальные основания подходов к формированию готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, преодоление, готовность.

Kochetova Elena Yuryevna
Undergraduate 2 years of study
TSPU them. L. N. Tolstogo
Educational psychologist
Tula, Russian Federation

**THE CONCEPT OF A DIFFICULT LIFE SITUATION, OVERCOMING A
DIFFICULT LIFE SITUATION. BASIC APPROACHES TO THE FORMATION OF
READINESS TO OVERCOMING DIFFICULT VITAL SITUATIONS**

Abstract: The article deals with many interpretations of the concepts: "difficult life situation". In modern psychological and pedagogical literature there are many concepts, we have tried to find common grounds in these concepts. Attention was also drawn to the concept of "overcoming" in the context of overcoming difficult life situations. The basic conceptual bases of approaches to the formation of readiness to overcome difficult life situations are given.

Key words: difficult life situation, overcoming, readiness.

В современном мире каждую минуту происходят какие-либо события у каждого человека.

На основе современных исследований можно сказать, что в период молодежного взросления и становления происходят не мало важных, значимых событий влияющих на развитие молодых людей, Давайте рассмотрим особенности молодежного возраста с 14 до 18 лет.

Молодёжь - это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности. Некоторыми учёными молодёжь понимается как совокупность молодых людей, которым общество

предоставляет возможность социального становления, обеспечивая их льготами, но ограничивая в возможности активного участия в определённых сферах жизни общества [8].

Возрастные рамки, позволяющие относить людей к молодёжи, различаются в зависимости от конкретной страны. Нижняя возрастная граница молодёжи устанавливается между 14 и 16, верхняя — между 25 и 30 годами (а иногда даже позже). Основными психологическими особенностями, формируемыми у молодежи, которые могут привести к неготовности к преодолению трудных жизненных ситуаций являются: самопознание, развитие умений самостоятельно разбираться в сложных вопросах, принимать решения, формирование собственного мировоззрения как целостной системы взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии; пренебрежение к опыту и советам старших; критиканство, проявление недоверия; готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека; приобретение определенной степени психологической зрелости; недостаточное осознание последствий своих поступков [2].

Анализ научных публикаций позволил выделить основные трудные жизненные ситуации, с которыми сталкивается современная молодёжь (рис. 1).



Среди жизненных ситуаций выделяют устоявшиеся (или нормальные) и трудные (или проблемные). В нашем исследовании мы будем рассматривать трудные жизненные ситуации.

Для того чтобы понять процесс формирования готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций разберемся, как рассматривают понятие трудные жизненные ситуации отечественные и зарубежные ученые.

Осухова Н.Г. отмечала «Трудная жизненная ситуация – это механизм нарушения адаптации человека - как ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего человек не способен удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни» [1, с.7].

Дорожевец Н.А. дала следующее определение: «Трудная жизненная ситуация - ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно» [4, с.3].

Коломеец Л.А. приводит определение: «Трудная жизненная ситуация - это ситуация, объективно нарушающая социальные связи человека с его окружением и условия нормальной жизнедеятельности, и субъективно воспринимаемая им как «сложная», вследствие чего он может нуждаться в поддержке и помощи социальных служб для решения своей проблемы» [7, с.3-8].

По мнению Муздыбаева К.: «Негативные жизненные события - это инциденты, происшествия, нарушающие нормальное течение жизни и являющиеся причиной физической или психологической боли». [1, р. 7]

Если же событие оказывается неожиданным и ошеломляющим, насильственным и опасным для жизни человека, то его определяют как травматическое событие. “Травма, - пишет Перри, - подразумевает внезапную, массивную и непреодолимую угрозу безопасности человека” [4, с. 155].

Тумакова Е. Н. говорила: «Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств». Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни. Ситуации, относящиеся к разряду критических, в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты. Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической. [9]

«Проблемной – отмечают А.М. Матюшкин – называются ситуации, возникающая в процессе выполнения практического или теоретического действия при расхождении (несоответствии) требуемого или известного знания, действия или способа».

Не маловажным определением в трудных жизненных ситуаций является «преодоление» и «совладение» как тождественный термин

Первые исследования в этом направлении проводили: В. С. Мерлин, К. К. Платонов, Л. И. Уманский, Л. И. Анцыферова, Б. М. Теплов. Так же свой вклад внесли и такие ученые как: Л. Г. Дикая, В. И. Сулова, Н. А. Сирота, Р. К. Назыров, В. М. Ялтонский, С. К. Нартов-Бочаров, А. А. Бородина и др. В основном в этих исследованиях проводился анализ различных работ зарубежных авторов. Большинство исследований по проблемам совладания носит теоретико-аналитический характер [10].

Совладание, по мнению Анциферовой Л. И., нужно понимать как упрощенное определение трудных жизненных ситуаций, которые понимаются как обстоятельства жизни, требующие от человека таких действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы.

Совладание – термин, описывающий процесс психической деятельности и выполняемых индивидом действий, ориентированных на преодоление кризисных событий при переживании стрессовых ситуаций.

Психологическое преодоление - это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями

Лазарус Р. и Фолкман С. обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса [2].

Мы видим, что нет единого подхода к понятию «преодоление». Поэтому необходимо в рамках нашей работы так же рассмотреть понятие «Формирование готовности»

Формирование готовности рассматривается нами как сложный, нелинейный, неравновесный процесс, позитивная динамика которого зависит от диалектической взаимосвязи и взаимодействия определяющих его внутренних и внешних факторов [6].

Формирование готовности к напряженным ситуациям означает образование тех необходимых мотивов, установок, опыта, придание психическим процессам и свойствам личности таких особенностей, которые обеспечивают человеку возможность эффективно осуществлять деятельность в этих ситуациях.

Формирование готовности к напряженным ситуациям означает образование тех необходимых мотивов, установок, опыта, придание психическим процессам и свойствам личности таких особенностей, которые обеспечивают человеку возможность эффективно осуществлять деятельность в этих ситуациях.

Концептуальный анализ результатов многолетних наблюдений за молодежью, проведенный в процессе опытной работы и эмпирических поисков решения проблемы подготовки молодых людей к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, позволил выявить функции готовности молодежи к преодолению трудной жизненной ситуаций – аксиологическую, гносеологическую, организационную [6].

1) Аксиологическая функция включает установку на жизнь и здоровье как ценность, позволяет старшеклассникам осознать бесценность жизни своей и окружающих, познать себя, углубить свои устремления, согласовать индивидуальные и коллективные цели.

2) Гносеологическая функция направлена на познание себя, раскрытие своих возможностей и способностей, психических состояний, способов выполнения обычных действий под влиянием необычных обстоятельств (экстремальных ситуаций), побуждение к деятельности.

3) Организационная функция дает возможность включения обучающихся в различные виды деятельности; стимулирует организованные, результативные действия по защите не только себя, но и окружающих, способность контролировать свое эмоциональное состояние, повышает устойчивость к стрессогенным факторам окружающей среды и дает возможность овладеть повышенной экстремальной устойчивостью для безопасного выхода из экстремальных испытаний, без негативных последствий для жизни и здоровья.

Каждая из функций отражает многообразие возможностей решения задач и многоаспектность содержания готовности старшеклассника к преодолению экстремальных ситуаций. Реализовать перечисленные функции позволяют следующие компоненты готовности молодежи к преодолению трудных жизненных ситуаций:

- мотивационно-эмоциональный (ценностные установки на личную безопасность и безопасность окружающих), который реализуется через аксиологическую функцию,

- ресурсный, когнитивный (создание системы познавательных «персональных конструкторов», знание, что такое трудная жизненная ситуация, выбор верной стратегии поведения; имеющиеся ресурсы у самого молодого человека для преодоления трудной жизненной ситуации) – через гносеологическую функцию;

- поведенческий (умение предвидеть опасность на основе знаний о способах действия по их применению, личностный опыт соблюдения правил преодоления экстремальных ситуаций) – посредством организационной функции. Изучение возрастных особенностей старшеклассников дало возможность определить этот период как наиболее благоприятный для формирования их готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Важными особенностями молодежи являются быстрое развитие самосознания, огромный интерес к себе, самопознание, способствующее формированию образа своего Я (В.С.Мухина), определение перспектив вне профессиональной деятельности, выбор жизненной позиции, формирование системы жизненных ценностей (И.С. Кон).

В психологии проблема совладающего поведения была разработана относительно недавно. Необходимость решения этой проблемы обусловлена интенсификацией жизнедеятельности людей, что вызывает возникновение

стрессовых состояний в различных жизненных ситуациях. Специфика поведения человека в таких ситуациях может влиять не только на продолжительность неблагоприятных условий, но также на их настроение, физическое благополучие и работоспособность. Важными показателями в субъективной картине сложной жизненной ситуации являются представления о ситуации и способах ее преодоления. [4, с. 89].

С. Хобфолл, занимающийся изучением стратегий преодоления трудностей, в рамках индивидуального жизненного пути, предложил 9 стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций:

1. Активация - асесертивные действия, это способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

2. Просоциальная - вступление в социальный контакт, это поиск поддержки во взаимодействии с социумом.

3. Просоциальная - поиск социальной поддержки, это поиск поддержки от социального окружения человека.

4. Пассивная - Осторожные действия, уход от решения проблем.

5. Прямая - импульсивные действия это действия, совершаемые под влиянием аффекта, например, в порыве гнева или острой жалости, в нерациональности которых несколько позже индивиду нередко приходится раскаиваться

6. Пассивная - избегание, это прямой уход от конфликта.

7. Непрямая - манипулятивные действия, это преднамеренное и скрытое побуждение другого человека к переживанию определённых состояний, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения инициатором своих собственных целей.

8. Асоциальная - асоциальные действия, это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали.

9. Асоциальная - агрессивные действия, любые формы поведения, предполагающие причинение кому-либо или чему-либо физического или психологического ущерба.

Л.И. Анцыферова в своих трудах считает основными стратегиями совладания с жизненными трудностями: стратегии приспособления и преобразующие (изменения индивидом собственных данных и отношения к происходящей ситуации).

В трудных ситуациях и несчастных случаях к вспомогательным приемам самосохранения относятся "техники" борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванными непреодолимыми, с точки зрения человека, негативными событиями. Это можно назвать уходом или бегством из трудной ситуации, которое может осуществляться не только в практической, но и в психологической форме, путем подавления мыслей о произошедшей ситуации или внутреннего отчуждения от нее. Данные приемы можно назвать неконструктивными в том смысле, что они не устраняют трудную проблему. И все же они адаптивны, так как помогают облегчить психическое состояние [8].

Так как каждый человек индивидуален, это делает неоднозначным влияние на него трудных ситуаций, но учет типологических особенностей обеспечивает возможность создания предпосылок для предсказания переживаний и поведения в ситуациях преодоления. Основываясь на анализе работ зарубежных психологов, Л.И. Анцыферова полагает, что успешность преодоления трудных жизненных ситуаций и выбор стратегии в наибольшей степени зависит от такого качества личности, как склонность человека принимать на себя ответственность за происходящее с ним.

Двумя основными вариантами реагирования на ситуацию, которая бросает вызов силам человека, является бегство или же борьба.

Если рассматривать это с биологической точки зрения, то возможно выделить несколько разновидностей поведения.

Это наступательное поведение:

1. активное - т.е. захват пространства, средств, ресурсов, подавление противоборствующей стороны. [9, с.70]
2. пассивное - т.е. демонстрация силы, угрозы, проявление агрессивности в поведении, во внешности.

Оборонительное поведение:

1. активное - избегание борьбы, уход с территории;
2. пассивное - подчинение противостоящей стороне, принятие роли, которую диктуют.

Характерным для активного преодоления является возбуждение, человек стремится к контролю ситуации. Характеристика же пассивного поведения, это - деактивация, переживание своей беспомощности и утраты контроля за существующей действительностью. Многочисленные наблюдения и эксперименты показали, что оборонительное поведение, в особенности пассивное, является менее эффективной стратегией преодоления, как в плане успешности поведения, деятельности, так и в плане разнообразных социальных и психологических последствий, сохранения нервно-психического и соматического здоровья.

Если трудности, которые человек испытывает на различных этапах жизни, не превышают его потенциальной психологической устойчивости, то их преодоление увеличивает гибкость адаптационных процессов, расширяет выбор моделей поведения выхода из трудных жизненных ситуаций, обогащает опыт проявления личной активности и разрешения подобных ситуаций. Это ведет к

укреплению психологической устойчивости. Так же, множество трудных ситуаций, позволяет пережить разнообразные чувства, и найти новое понимание своей личности, остальных людей, многие явлений жизни. Итогом подобных событий является рост в личностном развитии.

У каждой личности есть ресурсы, которые ему могут помочь преодолеть трудные жизненные ситуации. Если правильно, грамотно и результативно использовать ресурсы, то каждый человек может успешно противостоять достаточно большой учебной нагрузке, критическим ситуациям, атак же стрессу повседневной жизни.

Когда человек находится в ситуации риска, чтобы её преодолеть необходимо, опираться на социально-психологические ресурсы - использование поддержки социума. Большую помощь и поддержку может оказать ближайшее социальное окружение, семьи, друзей, родственники. Кроме того человек может обратиться к помощи профессионалов, психологов, психотерапевтов или социальных работников. Если трудности имеют затяжной характер, то в их преодолении личность имеет больше возможности получить помощь от других людей. Поэтому в подобном преодолении большое значение играют социально - психологические факторы [9, с.56]

Из сказанного следует вывод: Понятие «трудная жизненная ситуация» не имеет единого подхода, поэтому мы рассмотрели несколько подходов из которых видно, что трудная жизненная ситуация в общем виде нарушает жизнедеятельность молодых людей. Молодежь при возникновении трудной жизненной ситуации не готова преодолевать эти ситуации. Здесь мы так же столкнулись с тем, что определение преодоление так же имеет множество определений. Основной мыслью во всех рассмотренных определениях, то, что человек использует те возможности, которые у него есть и резервные возможности.

Список использованной литературы:

1. Snyder C.R., Ford C.E., Harris R.N. The Effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events // Coping with negative life events. New York: Plenum Press, 1987. P. 3–13.4.
2. Баскакова С.А. Современные представления о преодолении психических расстройств / С.А. Баскакова [Текст] // Социально-клиническая психиатрия. Т. 20. Вып. 2. - М., 2010. - С.88-97
3. Гунькина, Н.А. Подросток в трудной жизненной ситуации: признаки и способы помощи / Н.А. Гунькина // Социальная психология. - 2014. - № 5. - С.3 - 21.
4. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Прикладная психология. - 2012. - № 3. - С.3-8.
5. Зыков О.В. Ювенальные технологии. Практическое руководство по реализации территориальной модели реабилитационного пространства для несовершеннолетних группы риска / О.В. Зыков. - М.: РБФ НАН, 2012. - 350 с.
6. Матюшкин А. М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций : учебное пособие / А. М. Матюшкин; под ред. канд. психол. наук А. А. Матюшкиной. — М.: КДУ, 2009. — 190
7. Перри Г. Как справиться с кризисом // Д. Фонтана. Как справиться со стрессом. Г. Перри. Как справиться с кризисом. А. Брум, Х. Джеллико. Как жить с болью. М.: Педагогика-Пресс, 1995. С. 139–274.
8. Положение молодёжи и реализация государственной молодёжной политики в Российской Федерации. 2000—2001 годы / Министерство образования Российской Федерации. — М., 2002. — 303 с.
9. Тутолмин, А.В. Воспитание творческой готовности к педагогическому труду у будущего учителя // Проблемы подготовки педагога в системе непрерывного педагогического образования. – Глазов: Изд-во ГГПИ, 2007. – С.89-98.

Дата поступления в редакцию: 29.05.2019 г.

Опубликовано: 29.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Кочетова Е.Ю., 2019