

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №1, Том 7 / 2019, No 1, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN119.pdf>

Статья поступила в редакцию 26.01.2019; опубликована 16.03.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кочетова Е.Ю., Шалагинова К.С. Модель формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у современной молодежи: от обоснования к реализации и оценке эффективности // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kochetova E.U., Shalaginova K.S. (2019). Model of formation of strategy of overcoming difficult life situations in modern youth: from justification to implementation and evaluation of the effectiveness. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 1(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN119.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.07

ГРНТИ 15.31.31

Кочетова Елена Юрьевна

ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия
МБОУ «Центр образования № 4»
Магистрант, педагог-психолог
E-mail: lena37941@yandex.ru

Шалагинова Ксения Сергеевна

ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия
МБОУ «Центр образования № 4»
Доцент, педагог-психолог
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=495547

Модель формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у современной молодежи: от обоснования к реализации и оценке эффективности

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования у молодежи стратегий эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций. Своевременное выявление, оказание психологической помощи юношам и девушкам, находящимся в трудной жизненной ситуации, позволяет, с одной стороны, минимизировать последствия негативных эмоциональных переживаний, с другой стороны, может рассматриваться как одно из направлений профилактики проявления насилия в молодежной среде, поскольку практика показывает, что достаточно часто сам субъект, совершающий насилие по отношению к другим, либо самому себе, пребывает в трудной жизненной ситуации.

Авторами теоретически обоснована и наполнена содержанием модель формирования у современной молодежи стратегий конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, включающая четыре компонента: когнитивный компонент – минимальный теоретический уровень подготовки, ресурсный компонент – наличие жизненных опор, мотивационно-эмоциональный компонент – уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами, поведенческий компонент – умение проектировать

свое поведение в трудных жизненных ситуациях с использованием эффективных копинг-стратегий. Апробация модели – диагностической программы осуществлялась на базе центров образования г. Тула. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что большая часть опрошенных использует неэффективные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, предпочитая тактику «избегание проблем» – 37 %, которая связана с неспособностью справиться с ситуацией, не предполагает решения проблемы, поиск средств и ресурсов для выхода из трудной жизненной ситуации. Достаточно высокие показатели отмечены в выборке по показателю тревожности и агрессивности. импульсивность, эмоциональную неустойчивость. Наравне с повышенной агрессивностью и тенденцией к доминированию большинство опрошенных демонстрируют повышенную ситуативную и личностную тревожность. На основе результатов констатирующего этапа исследования, в рамках реализации модели, нами разработана программа по формированию у современной молодежи эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, направленная на снижение уровня агрессивности, враждебности, конфликтности; осознание негативных эмоций, их проработка и отреагирование; развитие личностных качеств и ресурсов участников тренинга; обучение молодых людей навыкам конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: модель; формирование стратегий; преодоления трудных жизненных ситуаций; эффективные копинг-стратегии

Несмотря на то, что проблема совладающего поведения в современной психологической теории и практике обсуждается достаточно давно, интерес к ней не только не ослабевает, но и приобретает новые плоскости рассмотрения. Анализ современной практики позволяет «связать» данную проблему с еще одной, не менее актуальной проблематикой огромного числа современных междисциплинарных исследований. Речь идет о проблеме насилия, причинения вреда, ущерба.

В своих работах мы уже неоднократно говорили о том, что насильственные действия, рост которых отмечен в современном обществе, порядка в 90 % случаев совершаются инициаторами (субъектами), находящимися в трудной жизненной ситуации [12; 13].

В своем исследовании мы используем определение И.Ф. Дементьева, согласно которому, трудная жизненная ситуация – временная, объективно или субъективно создавшаяся ситуация; как неизбежное событие в жизненном цикле, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы; препятствие в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств [5].

Как показывает анализ отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературы, современные исследователи, описывая ситуации, которые предъявляют к людям требования, превышающие их способности, моральные и материальные ресурсы, личностный адаптационный потенциал, наряду с понятием трудная жизненная ситуация (Л.С. Биджиева, М.К. Тетуева, А.Н. Фоминова), используют такие дефиниции, как жизненные трудности (Р. Лазарус, К. Муздыбаев, С. Фолкман), жизненные проблемы (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова), критические ситуации (Ф.Е. Василюк), кризисные ситуации (Е.Н. Тумакова), проблемные ситуации (А.М. Матюшкин), негативные жизненные события (Р. Мосс, Дж. Шефер) [1].

Современные исследователи отмечают, что даже взрослые, вполне состоявшиеся люди в трудной жизненной ситуации, испытывают эмоциональный и психологический дискомфорт, приводящий к негативным переживаниям, нарушению деятельности, а иногда и полному срыву деятельности [2; 3].

Когда речь идет о молодежи, находящейся в сенситивном периоде для развития основных социогенных потенциалов человека, особые опасения вызывают ситуации, когда отсутствие опыта, навыков совладающего поведения, использование неэффективных копинг-стратегий становится следствием того, что молодые люди и девушки, прибегают к одному из самых простых и примитивных способов решения проблем – причинению вреда, ущерба окружающими, в ряде случаев самим себе [8; 10].

Помимо насильственных действий, неумение преодолевать трудные жизненные ситуации («несчастливая любовь», непонимание, проблемы с учебой, неумение выстраивать отношения, финансовые сложности, ссоры, конфликты с друзьями, родителями, болезнь потеря близких), тенденция преувеличивать масштаб переживаемых проблем и трудностей привело к тому, что именно молодые люди и девушки занимают второе место среди всех возрастных категорий людей по числу самоубийств [6].

Анализ вышесказанного позволяет говорить о том, что именно своевременное выявление, оказание психологической помощи, формирование у молодежи навыков конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций позволяет не только минимизировать последствия негативных эмоциональных переживаний, но и является одним из направлений профилактики причин проявления насилия в обществе.

В силу вышесказанного необходимо специальная, целенаправленная деятельность по формированию у молодежи компетенций, обеспечивающих конструктивное преодоление, эффективное совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях. Психологическое сопровождение молодежи и обучение конструктивным копинг-стратегиям призвано сформировать у молодых людей и девушек такие умения как, критично анализировать жизненную ситуацию, проблему, конструктивно решать возникающие трудности, рефлексировать, оценивать эффективность собственных стратегий, делать работу над ошибками; кроме того, призвано способствовать развитию таких качеств как, эмпатия, толерантность, отзывчивость, ответственность и т. д.

Для решения обозначенного круга проблем нами теоретически обоснована и наполнена содержанием модель формирования у современной молодежи стратегий конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, эффективная реализация которой в свою очередь рассматривается нами как условие предупреждения насилия.

Ниже, на рисунке 1 представлена данная модель. Обратимся к описанию ее содержания.



Рисунок 1. Модель формирования у молодых людей стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций

Модель формирования у современной молодежи навыков конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций включает четыре компонента:

1. когнитивный компонент – минимальный теоретический уровень подготовки, предполагающий наличие знаний об основных стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций, профилактике возникновения «непреодолимых» жизненных ситуаций, стратегиях разрешения поиска выхода;
2. ресурсный компонент – предполагает наличие жизненных опор, как внешних (социальных – окружение, социальные статусы (роли), социальные связи, обеспечивающие поддержку со стороны социума, помогающие человеку снаружи), так и внутренних (личных – психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри);
3. мотивационно-эмоциональный компонент – уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами, некая степень определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям; готовность вообще и в идеале в частности к эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций;
4. поведенческий компонент – умение проектировать свое поведение в трудных жизненных ситуациях с использованием эффективных копинг-стратегий.

Реализация модели предполагает единство трех последовательных этапов, выделение которых, как показывает практика, носит весьма условный характер.

Первый этап мы обозначили как этап «погружения». Работа на данном этапе предполагает в первую очередь решение блока информационно-просветительских задач, направленных на знакомство участников с сутью проблемы, основными теориями и положениями, современными подходами к проблеме преодоления трудных жизненных ситуаций. Изначально при наполнении содержанием данного этапа мы ставили перед собой цель свести к минимуму теоретизированность и «академичность» материала, стремясь сделать содержание занятий на этом этапе максимально практико-ориентированным, интерактивными, наградными, доступным.

Кроме того, несмотря на то, что этап ориентирован, в первую очередь, на решение теоретического круга вопросов, проведение занятий, выбранный контекст освещения тем призваны способствовать осмыслению участниками круга рассматриваемых проблем, переориентировке установок с беспомощности, безысходности на «естественность» происходящего, осмыслению того, что в трудной жизненной ситуации может и «должен» оказываться каждый из нас, что это не повод для отчаяния, негативных переживаний, а необходимость привлечения ресурсов, активизации, поиска конструктивного решения из сложившейся ситуации с последующей рефлексией, приобретением жизненного опыта и «пополнением копилки» компетенций.

Второй этап ставит своей целью углубление представлений о различных направлениях формирования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, а также апробацию имеющихся у молодых людей знаний, умений и личностной мотивации в условиях моделируемого обучения, а также в рамках курса по выбору, направленного на формирование компетенций в вопросах использования эффективных копинг-стратегий.

Третий этап – практический, предполагает апробацию молодыми людьми арсенала накопленных знаний, умений и навыков на практике. Практикой выступает семинар с элементами тренинга: «Мы научились, теперь мы умеем»: руководство к пользованию» и

тренинг, упражнения которого подобраны в соответствии с программой, о которой речь пойдет ниже.

Формы реализации программы по формированию у современной молодежи стратегий конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций представлены четырьмя блоками. Рассмотрим их более подробно.

При наполнении содержанием блоков программы мы исходили из положения о том, что процесс формирования у молодых людей стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций будет протекать более эффективно, если в процессе обучения стимулировать у юношей и девушек интерес к изучению стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций вообще и применительно к собственной жизнедеятельности в частности с учетом индивидуальных особенностей, использовать в работе методы активного социально-психологического обучения (деловые и ролевые игры, социально-психологические тренинги, мастер-классы, индивидуальные и др.) [9].

1. Индивидуальные консультации по проблемам преодоления трудных жизненных ситуаций.

Основные принципы консультирования:

1. Принцип личностной экологии клиента.
2. Принцип конфиденциальности или анонимности.
3. Принцип включенности клиента в процесс консультирования.
4. Принцип разграничения личных и профессиональных отношений.
5. Принцип единства методологии, теории и техник консультирования.

С помощью консультирования можно:

- оценить деятельность человека и произвести изменения;
- помочь людям преодолеть психологические проблемы;
- помочь людям наладить общение и взаимопонимание.

Задачи психолога-консультанта – обеспечить психологическую поддержку; помочь осознать и использовать свои ресурсы в решении проблемной ситуации; способствовать инсайту и самораскрытию; лучшему пониманию клиентом своих мотивов, чувств, целей, конфликтов, ценностей; помочь устранить неконструктивное поведение и сформировать новые, адаптивные формы поведения. Консультативную работу ведет педагог-психолог. Все консультации добровольны, конфиденциальны [11].

2. Основная целью курса «Управление сложными жизненными ситуациями» – познакомить слушателей с основными подходами, повысить психологическую грамотность, научить эффективно разрешать разнонаправленные трудные жизненные ситуации; способствовать предупреждению возникновения трудных жизненных ситуаций, насильственных проявлений, созданию условий для предотвращения асоциальных форм поведения молодых людей [7].

В результате освоения курса слушатель должен узнать: особенности возникновения, протекания, поиска выхода и решений из трудных жизненных ситуаций, основные копинг-стратегии, их сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки; научиться использовать в повседневной жизни эффективные копинг-стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, оценивать эффективность выбора и реализации копинг-стратегий в собственном поведении.

3. Тренинг формирования у современной молодежи стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций направлен на формирование когнитивного компонента; развитие внутренней мотивации у молодых людей, формирование навыков саморегуляции собственного эмоционального состояния, овладение копинг-стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций, отработка навыков собственного поведения.

Программа состоит из 16 занятий, продолжительностью 1–1,5 часа. Формы работы – тренинговые упражнения, мини-лекции и пр.

4. Семинар-практикум «Мы научились, теперь мы умеем»: руководство к пользованию» и тренинговые упражнения, подобранные в соответствии с программой, позволяет молодым людям пусть в условиях тренинга, но, тем не менее, оценить собственный уровень сформированности стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, готовности и эффективности их использования пока в условиях тренинговой аудитории, но с перспективой переноса в практику реальной жизни.

Апробация модели – диагностической программы осуществлялась на базе центров образования г. Тула. В исследовании приняли участие юноши и девушки в возрасте 14–18 лет, оказавшиеся в трудных жизненных ситуациях (речь идет преимущественно о детях, стоящих на внутришкольном учете, имеющих склонность к насильственному поведению, силовому способу решения проблем, повышенный уровень агрессивности).

Нами была составлена диагностическая программа, представленная следующими методиками: методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), методика «Определения копинг-поведения в стрессовых ситуациях», методика Шкала социально-психологической адаптации (Роджерс К., Даймонд Р.), Тесту Спилбергера, методика Ассингера А. «Оценка агрессивности в отношениях».

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Большая часть опрошенных предпочитает в трудной жизненной ситуации тактику «избегание проблем» – 37 %. Стратегия поиска социальной поддержки у 50 % опрошенных на низком уровне. О невысокой эффективности поведения в трудных жизненных ситуациях большинства опрошенных свидетельствует также факт отсутствия респондентов, имеющих высокий уровень по шкале «разрешения проблем», тогда как у половины испытуемых отмечен средний уровень по данной стратегии.

2. Большинство опрошенных выбирают в трудных жизненных ситуациях не всегда эффективную и «уместную» копинг-стратегию «избегание» – 37 %, которая связана с неспособностью справиться с ситуацией, не предполагает решения проблемы, поиск средств и ресурсов для выхода из трудной жизненной ситуации.

3. Достаточно высокие показатели отмечены в выборке по показателю тревожности и агрессивности. С одной стороны, повышенный эмоциональный фон характерен для трудной жизненной ситуации, с другой стороны, именно «ненужные» эмоциональные переживания отнимают силы, не позволяют использовать имеющиеся ресурсы в полной мере. 26 % молодых людей из группы испытуемых стремятся к доминированию, т. е. выражают стремление «быть первыми» в межличностных отношениях. Из этого следует желание подавлять собеседника, чувствовать превосходство, решать собственные психологические проблемы за счет других. Порядка 55 % опрошенных имеют повышенные показатели агрессивности, позволяя себе ничем необоснованные вспышки агрессии, импульсивность, эмоциональную неустойчивость.

4. Наравне с повышенной агрессивностью и тенденцией к доминированию большинство опрошенных демонстрируют повышенную тревожность в определенных

ситуациях – 44 %, субъективное переживание эмоций, динамичное напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Половина опрошенных в выборке имеет высокую личностную тревожность – устойчивую индивидуальную характеристику степени подверженности человека действию различных стрессоров.

На основе результатов констатирующего этапа исследования, в рамках реализации модели, нами разработана программа по формированию у современной молодежи эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, направленная на снижение уровня агрессивности, враждебности, конфликтности; осознание негативных эмоций, их проработка и отреагирование; развитие личностных качеств и ресурсов участников тренинга; обучение молодых людей навыкам конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций.

Методы и техники, используемые в работе:

1. Ролевые игры. Проигрывание различных ситуаций, этюдов.
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Моделирование образцов поведения.
4. Метафорические истории и притчи.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения [4].

В настоящее время происходит апробация модели в работе педагогов-психологов, в частности производится заключительный этап оценки эффективности, предполагающий сравнительный анализ результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования и корректировку содержания отдельных компонентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал 1994. – №1. – с. 3–19.
2. Бурлачук, Л.Ф., Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Наука, 1998. – 412 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГППУ, 2015. – 191 с.
4. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2017. – 416 с.
5. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал – 2008. – Т. 29. №2. С. 88–95.
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом // Учебно-методическое пособие – Казань, 2003. – 98 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 4. – С. 5–15.
8. Останина Н.В. Педагогическая поддержка совладающего поведения подростков / Н.В. Останина // Моделирование социальных систем и вопросы преподавания математики в высшей школе: труды международной конференции 26–27 марта 2008 г. – М.: Изд-во РГСУ, 2008. – С. 195–208.
9. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. – 2002. – № 5, 6.
10. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов, 2012.
11. Шипицына, Л.М. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: Пособие для учителя-дефектолога / Л.М. Шипицына. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 528 с.
12. Шалагинова К.С., Кочетова Е.Ю. Психолого-педагогические аспекты проблемы регулирования насилия в образовательном учреждении: возможности и перспективы практической работы // Современные проблемы управления и регулирования сборник научных статей. Пенза, 2018. С. 204–214.
13. Шалагинова К.С. Психолого-педагогическая поддержка подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации в контексте превентивной деятельности по предупреждению школьного насилия // Мир педагогики и психологии. 2018. № 5 (22). С. 71–82.

Kochetova Elena Urevna

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia
E-mail: lena37941@yandex.ru

Shalaginova Ksenia Sergeevna

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia
E-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

Model of formation of strategy of overcoming difficult life situations in modern youth: from justification to implementation and evaluation of the effectiveness

Abstract. The article deals with the problem of formation of youth strategies to effectively overcome difficult situations. Timely detection, psychological assistance to boys and girls in difficult life situations, allows, on the one hand, to minimize the consequences of negative emotional experiences, on the other hand, can be considered as one of the areas of prevention of violence among young people, since practice shows that quite often the subject himself, committing violence against others, or himself, is in a difficult situation.

The authors theoretically substantiated and filled with the content of the model of formation of modern youth strategies for constructive overcoming difficult life situations, which includes four components: cognitive component-the minimum theoretical level of training, resource component-the presence of life supports, motivational and emotional component – the level of human adaptation to existence in society in accordance with the requirements of this society and with their own needs, motives and interests, behavioral component – ability to design their behavior in difficult situations using effective coping strategies. Testing of the model-diagnostic program was carried out on the basis of the centers of education of Tula. Analysis of the results of the ascertaining stage of the experiment showed that most of the respondents use ineffective strategies to overcome difficult life situations, preferring the tactics of "avoiding problems" – 37 %, which is associated with the inability to cope with the situation, does not involve solving the problem, finding the means and resources to get out of a difficult life situation. Quite high rates were observed in the sample in terms of anxiety and aggressiveness. impulsiveness, emotional instability. Along with the increased aggressiveness and tendency to domination, the majority of respondents demonstrate increased situational and personal anxiety based on the results of the ascertaining stage of the study, within the framework of the model implementation, we have developed a program for the formation of effective strategies for overcoming difficult life situations among modern youth, aimed at reducing the level of aggression, hostility, conflict; awareness of negative emotions, their elaboration and reaction; development of personal qualities and resources of the participants of the training.; training of young people in the skills of constructive overcoming of difficult life situations.

Keywords: model; formation of strategies; overcoming difficult life situations; effective coping strategies