**Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у субъектов образовательной среды**

 Проблема  борьбы с трудными жизненными ситуациями приобретает все большую популярность. Этому в немалой степени способствует большая подверженность жизни современного человека различным опасностям, а также высокая мобильность социальных отношений, приводящая его к неординарным ситуациям.

Россия, как никакая страна в мире, накопила огромный опыт выживания в нечеловеческих условиях сталинских лагерей, вынужденной  эмиграции, всевозможных гонений и  притеснений. То, что наш народ все это с честью преодолел, сохранил свою самобытность, мировой престиж в сфере науки и искусства, свидетельствует о том, что он располагает подспудными знаниями мудрости выживания и сохранения своей души.

Среди авторов, занимавшихся изучением трудных жизненных ситуаций, можно назвать Никифорова Г.С., Никольскую И.М., Грановскую Р.М., Ф.Е. Василюка, К. Муздыбаева, и др.

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто  употребляемых в социологической, педагогической, психологической литературе. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной Думой РФ 15 ноября 1995г., дает следующее определение данному понятию: трудная жизненная ситуация – это ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно.

Сущностная  особенность трудной жизненной ситуации состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность преобразования ситуации.

Высокая степень неопределенности социального развития общества ведёт к тому, что человек испытывает субъективные трудности при определении своих жизненных перспектив. Следовательно, имеет смысл ориентировать людей на овладение такими поведенческими стратегиями, которые позволили бы конструктивно преодолевать свои жизненные проблемы.

Основные факторы, оказывающие влияние на протекание трудной жизненной ситуации:

1. Поведенческий (отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации).
2. Когнитивный (отсутствие или недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности, преодоления ситуаций).
3. Витальный (ощущение невозможности существовать в этой ситуации).
4. Экзистенциальный (ревизия системы ценностных ориентиров и дискретность образа «Я»).
5. Вероятностно-прогностический (оценка вероятности ситуации до её возникновения как минимальной).

Судить о возникновении трудной жизненной ситуации можно по следующим признакам: несоответствие социального поведения индивида общепринятым нормам; частичное или полное нарушение социальных функций индивида; появление новых требований, предъявляемых окружением к нуждающемуся человеку; неопределённость или отсутствие перспектив в изменении положения.

Сюда же можно отнести появление стрессового состояния у субъекта, возникающее в процессе усугубления трудной жизненной ситуации.

Структура трудной жизненной ситуации вмещает в себя участников, причастных к рассматриваемым событиям; действия, которые происходят в ТЖС; пространственные и временные координаты, в рамках которых рассматривается ситуация; индивидуальные переживания и то, как индивид видит и понимает проблемную ситуацию.

В научной литературе трудные жизненные ситуации классифицируют по разным основаниям, например, по типичным характеристикам восприятия, таким как включенность – невключенность, простая - сложная, проявляется активность – не проявляется активность, приятная – неприятная, дружеская – враждебная, случайная – регулярная, формальная – неформальная и т.д.

В работах К. Муздыбаева трудные жизненные ситуации различаются по таким критериям, как интенсивность, величина угрозы или потери, уровень влияния, длительность, управляемость.

Ф.Е. Василюк выделяет 4 типа в соответствии с особенностями ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт, кризис.

Г.С. Никифоров разделяет ситуации на три вида по степени участия человека:

1) трудные жизненные ситуации;

2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи;

3) трудные ситуации, связанные с социальным воздействием.

В трудных жизненных ситуациях можно выделить такие характеристики, как внутренняя борьба, напряженность, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.

Проблема совладающего поведения (coping) как индивидуального способа взаимодействия личности с трудной, кризисной ситуацией является одной из наиболее широко разрабатываемых в последнее время в зарубежной психологии, и можно констатировать, что основные подходы к пониманию копинг-поведения преимущественно разработаны зарубежными учеными. Вместе с тем не стоит забывать, что явления, «сопряженные», связанные с тем, что называется «копингом» имеют уже довольно длительную историю изучения в отечественной психологии (исследования В.С. Мерлина, К.К. Платонова, Б.М. Теплова, А.Р. Лурии и др.) и в настоящее время продолжаются работами их последователей (Л.А. Китаев-Смык, К. Муздыбаев, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Л.И. Дементий, С.А. Хазова, Н.И. Сирота, В.М. Алтонский, Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова и др.).

Существует множество способов и форм копинг–поведения. Каждая форма преодоления специфична, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми. Подобное многообразие естественным образом порождало попытки классифицировать различные стратегии копниг-поведения. Общепризнанной классификации типов копинга не существует – они выделяются исследованиями достаточно произвольно.

Первый подход рассматривает копинг как совладание с жизненными трудностями и берет начало в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман, в которых копинг противопоставляется автоматическому реагированию на обычные жизненные ситуации и, напротив, требует от человека неординарных решений и особых усилий. Следует различать этапы формирования навыка или автоматизированного действия. Именно ранние стадии приобретения навыка, требующие огромного усилия и концентрации, связаны с преодолевающим поведением, тогда как оно отсутствует в уже сформированном навыке. В силу того, что этот переход постепенен, порой трудно определить, когда именно заканчивается преодолевающее поведение, вместе с тем попытка разграничения навыка и копинга необходима, поскольку адаптивность навыка нельзя считать преодолением, иначе «копинг-поведение состояло бы из всего, что мы делаем».

В свою очередь, К. Муздыбаев комментирует это следующим образом, определяя некоторую схему «запуска» копинг-поведения: необычные требования ситуации подвергают индивида испытанию, при этом их превышение ресурсов индивида заставляет его предпринимать когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с этими требованиями. Также Р. Лазарус и С. Фолкман весомый акцент делают на самих попытках совладания, усилиях личности, не обсуждая проблему их успешности, задача которых, по большому счету, заключается в преодолении трудности, либо уменьшении ее отрицательных последствий, либо ее избегании, или же в терпении ее присутствия.

**Основываясь на своем исследовательском опыте, Грановская Р.М. и Никольская И.М. дают свою классификацию стратегий копинг–поведения, которые условно делят на три группы:**

1. Поведение. Разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.

2. Эмоциональная проработка подавленного. Эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или целью поиска социальной поддержки.

3. Познание. Стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля.

Так, исследователем Фрайденбергом, была предложена классификация, в которой стратегии преодолевающего поведения сгруппированы по 3 категориям:

1. обращение к другим людям (обращение к другим за поддержкой, будь это родители, сверстники или кто-то еще),
2. непродуктивный копинг (стратегии избегания, связанные с неспособностью справиться с ситуацией);
3. продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус).

Большинство теорий стресса описывают процесс совладания со стрессом, как реактивный процесс, который наступает сразу после воздействия стрессора. Однако, часто не сами события, а просто субъективно высокая оценка вероятности возникновения определенных событий может стать серьезным стрессогенным фактором. Угроза может на самом деле быть незначительной или маловероятной, но у человека она создает серьезный стресс из-за прогнозирования потери ресурсов.

Согласно С. Хобфоллу, ресурсы – это ценности, которыми обладает индивид или сообщество, а также средства, способствующие развитию, сохранению и преумножению этих ценностей. Их можно разделить на четыре большие группы, которые связаны друг с другом, но имеют различные основания.

1. Объективные ресурсы – материальный ценности, которыми обладает индивид, например, квартира, машина или земля.
2. Социальные ресурсы – совокупность всех социальных статусов индивида, которые обеспечивают его определенное положение в обществе и дают доступ к другим ресурсам.
3. Энергетические ресурсы – нематериальные ресурсы, такие, как время или знания, которые могут быть инвестированы в какую-либо деятельность, для получения других ресурсов.
4. Личностные ресурсы – персональные качества человека, которые отражают его индивидуальные особенности, а также во многом структурируют жизнь по характерным основаниям, оказывая самое большое влияние на индивидуальные способности человека к процессу адаптации и к совладанию со стрессом. Так, доказано, что такой личностный ресурс, как оптимизм значительно повышает сопротивление к стрессам у человека.

Совокупность правил образует ролевую модель поведения, регулирующую деятельность людей. Ситуация в свою очередь запускает много механизмов и ответных реакций, в результате которых изменяется и сама личность.

В случае, когда человек не справляется с трудной жизненной ситуацией, чаще всего у него включают защитные механизмы пассивной адаптации, препятствующие адекватной ориентации человека в реальной действительности.

Таким образом, вышесказанное позволяет нам сделать вывод о том, что трудная жизненная ситуация представляет собой сложное образование, включающее в себя комплекс оценок и взаимосвязанных с ними стратегий поведения, направленных на преодоление трудной ситуации. Оценка ситуации является основополагающим фактором ее благополучного разрешения. Внешние критерии оценки необходимы для того чтобы анализировать поведение другого человека в трудной жизненной ситуации, внутренние критерии характеризуют оценку самого человека.

Используя опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл, 1994), на базе нашего образовательного учреждения был проведен детальный анализ поведенческих стратегий преодоления, позволивший более дифференцированно подойти к различиям в преодолении стрессовых ситуаций в коллективе и внести коррекцию на уровне поведения.

Целью данного исследования стала оценка моделей преодолевающего поведения:адаптивная модель и неадаптивная модель преодолевающего поведения.

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения:

1. ассертивные действия (уверенность поведения),
2. вступление в социальный контакт,
3. поиск социальной поддержки,
4. манипулятивные (непрямые, гибкие) действия,
5. осторожные действия,
6. импульсивные действия,
7. избегание,
8. асоциальные действия,
9. агрессивные действия.

Мы выявили, что в зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов. «Здоровое» преодоление (копинг) является и активным, и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

Результаты показали, что «успешные» люди отличаются от «неуспешных», во-первых, большим количеством моделей преодолевающего поведения, а во-вторых, предпочтением «здоровых» моделей преодоления сложных (стрессогенных) ситуаций. Они отличаются уверенностью, легкостью вступления в социальные контакты, поиском социальной поддержки и низкими показателями агрессивных и асоциальных действий. Модели их поведения характеризуются активностью, просоциальнностью и гибкостью.

«Неуспешные» оказались пассивными: осторожны в действиях, уходят от разрешения проблем, отличаются жёсткостью, циничностью, негуманными действиями. Они чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность), и в то же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим. Очевидно, последнее является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего (душевного) дискомфорта или преодоления психологических комплексов неуверенности в себе и негативизма по отношению к окружающему.

|  |  |
| --- | --- |
| **Адаптивные модели поведения** | **Неадаптивные модели поведения** |
| Ассертивность (уверенность) поведения  Вступление в социальные контакты  Поиск социальной поддержки  Манипулятивность (гибкость) действий | Импульсивность действий  Избегание  Осторожность  Асоциальное поведение  Агрессивное поведение |

В соответствии с «ключом» была подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отразила степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Каждая модель поведения имеет разную степень выраженности:

1. низкий показатель (0 – 8 баллов)
2. средний показатель (9 – 13 баллов)
3. высокий показатель (14 и более баллов)

Вычисляется доля (в %) каждой модели поведения относительно всех 9 субшкал по формуле: **М(%)=(N100):S**, где N – числовое значение, полученное по каждой субшкале, S – сумма показателей всех 9 субшкал.

Результаты детального анализа представлены в таблице (приложение).

Перспективы дальнейшего исследования мы видим в более подробном изучении проблемы, связанной с поиском эффективных поведенческих стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. Требуют изучения особенности поведения человека, закономерности его деятельности в данных обстоятельствах.

**Показатели моделей поведения (адаптивные и неадаптивные)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Модель поведения** | | | | | | | | | **Сумма показателей всех 9 субшкал** | **Итого** | |
| **Адаптивные модели** | | | | **Неадаптивные модели** | | | | | **Адапт.**  **Кол-во - %** | **Неадапт.**  **Кол-во - %** |
| **Ассертивные действия** | **Вступление в социальный контакт** | **Поиск**  **социальной поддержки** | **Манипулятивные**  **действия** | **Импульсивные действия** | **Избегание** | **Осторожные действия** | **Асоциальные действия** | **Агрессивные действия** |
| 1 | 425225  20  13% Средняя степень | 451344  21  14%  Высокая степень | 435541  22  15%  Высокая степень | 212125  13  9%  Средняя степень | 152215  16  11%  Средняя степень | 222141  12  8%  Низкая степень | 145252  19  13%  Средняя степень | 111113  8  5%  Низкая степень | 424224  18  12%  Средняя степень | 149 | 76  51% | 73  49% |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |