

Управление поведением молодёжи в трудных жизненных ситуациях

Шустова А.В., учитель биологии и географии
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №81

Аннотация: целью исследования является выявление психологической помощи молодёжи в трудных жизненных ситуациях. Основой исследования являются теории учёных и Федеральный Закон от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» статья 3. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого человека зависит, каким будет его образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Ключевые слова: стресс, трудные жизненные ситуации, копинг, молодёжь, психология, поддержка.

Трудная жизненная ситуация - ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность молодого человека, которую он не может преодолеть самостоятельно.[1]

Жизненные проблемы оказывают влияние на людей разного возраста. Горе, неприятности часто приходят внезапно. Неожиданная новость о смерти родителя, неизлечимой болезни или же серьёзные ситуации, угрожающие жизни человека — это не всегда проходит бесследно, особенно если данный стресс не пережить полностью в подростковое время – время формирования психики.

В настоящее время учёные активно изучают молодёжь, попавшую в трудную ситуацию, проясняют роль ценностных ориентаций и самооценки личности. Целью исследования является поиск эффективных методов и способов управления молодёжи в трудных жизненных ситуациях. В период молодости возрастает угроза алкоголизации, наркомании, компьютерной зависимости, нежелание учиться, бродяжничество, а правовая безграмотность ведет к немотивированному противоправному поведению и жестокости. [2]

С целью изучения данного вопроса мы провели исследования и выявили эффективные методы управления молодёжи в трудных жизненных ситуациях.

Какие же могут случиться трудные жизненные ситуации среди молодёжи?

К этим ситуациям относятся: сиротство, инвалидность, безработица, одиночество, жестокое обращение/буллинг, конфликты, малообеспеченность, отсутствие определённого места жилья, катастрофы, болезни.

По результатам нашего проведённого опроса среди студентов Уральского федерального университета выяснилось: самыми распространёнными трудными жизненными ситуациями являются: а) конфликты б) несчастная любовь в) одиночество

Документы, подтверждающие наличие трудной ситуации:

- 1) Справка из медицинского учреждения, которая подтверждает инвалидность;
- 2) Справка из органов опеки, подтверждающая потерю кормильца и/или малоимущую семью;
- 3) Справка органов Федеральной миграционной службы о наличии у ребенка статуса беженца или вынужденного переселенца и/или членов его семьи;
- 4) Иные документы, подтверждающие трудную жизненную ситуацию.

На протяжении всей жизни человек сталкивается с кризисом. Это может быть как возрастной, так и ситуационный кризис.

Ситуационные кризисы – это смерть близких, большие неудачи. Ситуационные кризисы более видимые, чем возрастные, так как людям легче понять

причины происходящего. Есть конкретная причина и ее следствие, в отличие от возрастных, когда внешняя ситуация не меняется, изменяется внутренний мир человека. Самыми тяжелыми ситуационными кризисами являются кризисы, которые возникают в процессе переживания утраты, связанной с потерей близких.[3]

Рассмотрим стадии переживания трудной жизненной ситуации на примере стадий горевания, исследованных в трудах Парке:

- 1) Оцепенение (шок); длится от нескольких дней до месяца. Человек не верит в происходящее;
- 2) Тоска (отрицание потери, агрессия);
- 3) Горе – самый интенсивный процесс, происходит понимание и признание утраты;
- 4) Фаза отчаяния и хаоса, во время которой человек не функционирует на привычном уровне;
- 5) Состояние принятия утраты (интеграция). "Работа горя" заключается в преодолении психического страдания;
- 6) Реорганизация жизни; сохраняются воспоминания о прошлом, которые мало-помалу уменьшают эмоциональное напряжение.[4]

Рассмотрим и задачи, которые должны быть решены за время переживания горя, выделенные автором Уорден:

- 1) Признание потери: важно осознать, что человека больше нет;
- 2) Открытое проживание чувств. Может быть апатия, утрата контакта. Боль надо выявить и проработать, иначе она будет проявляться в другом (фобии, агрессия, апатия и другие симптомы);
- 3) Выработка умений справляться самостоятельно в областях жизни, где было большое появление человека, которого больше нет;
- 4) Появление новых эмоционально насыщенных связей.

Таким образом, при попадании в трудную жизненную ситуацию необходимо работать с реакцией на стресс, копингами, принятием решений [5].

Перечислим некоторые копинг-стратегии, которые помогут справиться с эмоциональными проблемами [6]:

- 1) Поиск поддержки у близких людей — обращение для моральной поддержки;
- 2) Переоценка в лучшую сторону — перевернуть ситуацию таким образом, чтобы стрессовые события можно было воспринимать как полезные;
- 3) Радикальное принятие — осознание реальности стрессовой ситуации, не закрываясь от неё и не обманывая себя;
- 4) Избегание и уход — отсутствие веры в то, что стрессовое событие произошло, и продолжать жить так, будто его нет;
- 5) Самоконтроль — попытка отслеживать и сдерживать свои эмоции в ответ на стресс;
- 6) Религия — найти утешение в религиозных практиках;

Для эффективной поддержки молодёжи в трудной жизненной ситуации нам необходимо изучить анамнез человека для выявления событий, которые сыграли наиболее значимую роль в психологической травме и экспрессивные и проективные методики для исследования переживания представителя молодёжи, возникшие от травматического опыта. После получения данных мы обсуждаем эти переживания, находим контакт и подход, можно проиграть это в различных сюжетах или творческих заданиях. Наиболее полезно будет использовать методику последовательных вопросов Escape. Грамотно составленный вопрос может изменить ситуацию, в которой оказался молодой человек. Например, 1) Что привело тебя к тому, что ты находишься в трудной жизненной ситуации? 2) Сколько времени ты

пребываешь в трудной жизненной ситуации? 3) Кто вовлёл тебя в трудную жизненную ситуацию? 4) Можешь ли ты остановить дальнейшее вовлечение этих людей в трудную жизненную ситуацию? 5) Какими аспектами ты можешь управлять в трудной жизненной ситуации? Что неподвластно для тебя? 6) Изменит ли ситуацию, если ты пересмотришь свои мысли, чувства? 7) Что именно ты должен пересмотреть? 8) Какие ресурсы необходимы в преодолении? 9) Какие первые шаги ты будешь делать? 10) К кому ты можешь обратиться за помощью? 11) Когда ты начинаешь действовать?

Таким образом, роль социальной поддержки молодому человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию, является немаловажной, поскольку она является серьёзной составляющей в преодолении сложной ситуации. В период молодости трудные ситуации воспринимаются особенно эмоционально и остро. Необходимо тщательно изучать молодых людей, исследовать пути преодоления, и особенности личности этих людей, чтобы помочь тем, кто боится трудных ситуаций.

Список источников

1. Федеральный Закон от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» статья 3.
2. Самыгин П. С. Девиантное поведение молодежи: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2006. С. 22 - 440 с. - (Высшее образование)
3. Московский психотерапевтический журнал. Специальный выпуск: работа с психической травмой. No1. - М, 2003.
4. Руслина А.О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия // Консультативная психология и психотерапия. 2012. Том 20. № 3.
5. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. — 748 с. ISBN 978-5-288-05830-
6. Бабченко М.Ю. Социальная поддержка человека в трудной жизненной ситуации. // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2.