

# ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: как их воспринимают подростки и чем могут помочь взрослые

**Алла Николаевна Фомина,**  
профессор Института детства Московского педагогического  
государственного университета, кандидат психологических наук  
e-mail: afominova@list.ru

**Вера Георгиевна Микульская,**  
педагог дополнительного образования образовательного центра «Синергия»,  
г. Москва

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу наиболее часто употребляемых в психологической и психотерапевтической литературе: имеется в виду нарушение привычного образа жизни; рассогласование между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности; необходимость серьезной внутренней работы и внешней поддержки для адаптации в новой жизненной ситуации.

- стратегии преодоления • «совладающая» помощь • школьные трудности
- стратегии и тактики совладания • саморегуляция • опосредованная помощь

## «Совладающее» поведение

Когда мы говорим о трудной жизненной ситуации, то сразу возникает вопрос о возможностях и способах с ней справиться. Со второй половины XX века развивается интерес психологов-исследователей и практиков к проблеме «совладающего» поведения. Совладание с жизненными трудностями связано с постоянным изменением когнитивных и поведенческих усилий человека для управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые он оценивает как подвергающие его испытанию или превышающие его возможности.

Несмотря на то что любая трудная для человека ситуация — это индивидуальный феномен, однако в каждом возрастном периоде имеются свои особенности восприятия ситуации как «трудной», свои особенности в способах их преодоления.

Актуальность изучения стратегий преодоления связана с тем, что в процессе преодоления жизненных трудностей в каждом возрастном периоде человек может как приобрести новый опыт, так и проявить неадекватность поведения, влияющую на адаптивные способности.

Исходя из проблемности восприятия жизненных ситуаций как трудных, а также способов совладания с этими ситуациями современными подростками, акцент был сделан именно на эти аспекты: восприятие ситуации как трудной; способы совладания.

### Исследование и его результаты

В нашем исследовании участвовали старшие подростки трёх московских учебных заведений: средней школы; гимназии; учебного заведения дополнительного образования. Для исследования восприятия старшими подростками трудных жизненных ситуаций на основании пилотажных исследований и анализа результатов индивидуальных психологических консультаций подростки анализировали, какие ситуации своей жизни они рассматривают как трудные, как часто нуждаются в помощи взрослого, усиления этой потребности, в чём конкретно эта помощь может быть выражена, на чьё поведение в трудных ситуациях они могут ориентироваться (кто-то из родственников, близкие люди; знакомые взрослые; друзья и сверстники; герои книг, фильмов; какие навыки используют, чтобы справляться с трудными ситуациями.

Анализируя результаты исследований, мы прежде всего обратили внимание на иерархию «трудных ситуаций» в восприятии подростков. Сразу отметим, что в работах подростков чаще встречались ситуации «повседневных трудностей». Те подростки, которые отмечали трудные ситуации — непредвиденные несчастья (потерю близких, тяжёлую болезнь близких), как правило, уже больше ничего не перечисляли.

### Конфликтное взаимодействие и учебные трудности

Подростковый возраст связан с интенсивным межличностным общением, прояснением своей роли в сообществе сверстников. В этот период происходят кардинальные изменения в детско-родительских взаимодействиях, у многих старшеклассников ещё выражен кризис самостоятельности. Подростки отмечают как трудные жизненные ситуации «ссоры с родителями»; «непонимание родителями»; «конфликты с учителями»; «предательство друга»; «конфликты со сверстниками»; «травлю в школе»; «семейные ссоры»; «развод родителей, вызывающий разлад отношений» и т.п.

На основании практического опыта взаимодействия педагогов, психологов с подростками, данных исследований с уверенностью можно говорить о высокой ответственности взрослого человека в конфликте с подростком. Родитель, учитель — это определённые социальные роли. Несмотря на эмоции, захватывающие взрослого человека в ситуации конфликтного взаимодействия с подростком, именно он обладатель опыта, знаний, навыков, ещё не освоенных подростком.

Таблица 1

#### Восприятие подростками жизненных ситуаций, как трудных (в порядке убывания)

№	Ситуация	Кол-во выборов
1	Конфликтные отношения с близкими (родители, братья, сёстры, друзья), непонимание близкими	32,5%
2	Учебные трудности: (неуспеваемость) и учебные стрессы (страх экзаменов, контрольных по определённым предметам)	21,7% (12,4% + 9,3%)
3	Смерть близких людей, тяжёлая болезнь	17%
4	Отрицание наличия трудных ситуаций	13,2%
5	Семейные трудности (развод родителей, материальные и бытовые проблемы)	11,6%
6	Ситуации непредвиденного стресса (неожидаемые события)	3,8%

Обратим внимание на следующую ситуацию, обозначенную подростками как трудная. Под *школьными трудностями* имеется в виду весь комплекс школьных проблем, которые могут возникнуть в связи с обучением в школе. Адаптацию в определённую социальную среду следует рассматривать как минимум в двух аспектах: «производственном» (как субъекта какой-то деятельности, которой занимается данная группа людей) и «социально-психологическом» (как члена этой группы, коллектива, находящихся в постоянном неформальном общении).

«Производственная» адаптация для школьника — это определённый уровень владения учебными навыками, проявления субъективного чувства удовлетворённости учебной деятельностью, собственной успешностью, уверенностью в своих силах справиться с учебной задачей. Именно эта трудность в наших исследованиях заняла второе место, опосредованно связываясь с переживаниями насчёт сдачи различных экзаменов и стрессами контрольных работ.

На третье место по ранжированию трудных ситуаций старшеклассниками вышло наиболее травматичное событие — *смерть близкого человека* (кого-то из родителей, бабушки, близкого родственника, подруги).

Считается, что потери — неотъемлемая часть жизни человека, это процесс естественный и в большинстве случаев человек переживает его без профессиональной помощи. Однако важно всегда помнить об уязвимости человеческой психики в периоды потрясений. Очень сильно возрастает роль пусть не профессиональной помощи, но обязательно поддержки со стороны окружающих, так как внутренние ресурсы человека в это время могут быть парализованы. Если речь идёт о ребёнке и подростке, столкнувшимся со смертью близкого человека, то ситуация осложняется ещё и тем, что может произойти серьёзный сбой в становлении его характера, развитии его личности.

Подросток осознаёт смерть в той же мере, что и взрослый человек, однако существенны различия в отношении к смерти и в переживании утраты. Подростков пугает тот тип горевания по поводу смерти близкого человека, который бывает у взрослых. Поведение и реакция подростка на утрату значительно отличаются от поведения и реакций скорбящего взрослого. В период утраты близкого человека у подростков могут возникнуть самые разнообразные негативные переживания. У подростков возникает целая гамма чувств — от недоумения до чувства бессилия перед жизненными ситуациями, которые не находят выхода, а иногда не находят понимания.

С наименьшими психологическими проблемами сталкиваются те дети, в семьях которых взрослые говорят с детьми о трагическом событии: не замыкаются в себе и не дают замкнуться в себе ребёнку.

### Какую помощь ждут подростки

Подростки в абсолютном большинстве продемонстрировали готовность принимать помощь взрослых в трудной ситуации и потребность в такой помощи (90%).

Оценивая возможные формы помощи взрослых в трудных ситуациях (116 разных ответов), большинство подростков указали в качестве такой формы *совет* (45% ответов). Эта форма помощи в ответах абсолютно преобладает.

Из других относительно частых формулировок желательной помощи были указаны: разговор — 13,7%; «поддержка» (без уточнения) — 12,9%; материальная помощь — 10,3%, «выслушивание» — 6%, помощь в учёбе (объяснение непонятого, репетиторы) — 5%, «анализ проблем» — 3,4%, «физическое присутствие» — 3,4%.

Опираясь на исследования совладающего поведения людей в различных трудных ситуациях, обращаем внимание на следующие *базисные стратегии*: разрешение проблемных ситуаций; эмоциональная саморегуляция; *поиск социальной поддержки*.

Как мы заметили, наиболее часто подростки отмечают, что им важен *совет* взрослого, беседа, моральная поддержка в трудной для них ситуации. В классификациях методов родительского контроля обратим внимание на такой метод, как *индукция, ориентированная на самого подростка*, так как он подходит под такие потребности подростка в помощи, как совет, разговор, анализ ситуации, моральная поддержка. Исследования показали, что те родители и подростки, которые чаще обмениваются мнениями, мыслями и просто информацией, чаще преуспевают в разрешении конфликтных ситуаций<sup>1</sup>.

Можно сказать, что *беседа*, помогающая переосмыслить ситуацию напряжения, нормализовать эмоции, повысить самооценку, может быть названа *терапевтической*. В такой беседе обязательна *эмоциональная* поддержка подростка, а также значимую роль для нормализации состояния и обозначения путей выхода из ситуации может выполнять *когнитивный* компонент беседы, связанный с активизацией мышления.

Во время беседы по тревожащим факторам (экзамены, контрольные и т.д.) можно предложить подростку приём «шкалирования», который поможет сделать замеры чувств, устойчивости установки по 10-балльной или 100-балльной системе измерения: «На сколько баллов выражен твой страх перед контрольной работой?», «А сколько баллов, по-твоему, было бы связано с нормальной тревогой?», «На сколько баллов ты хотел бы снизить тревогу?», «Как думаешь, каким образом это можно сделать?» И вот уже подросток начинает рассуждать, а взрослый может вспомнить свой опыт и дополнить способы совладания с тревогой: снизить значение; наметить план подготовки и следовать ему; ежедневно отмечать успехи в подготовке; при необходимости

<sup>1</sup> Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. — СПб: Питер, 2000. — С. 434.

обратиться за помощью к учителю, товарищам.

В беседе с подростком можно использовать метод исследования угрожающих последствий («*декатострофизации*»). «Что самое страшное может произойти, если...?» Эти обсуждения помогают подростку более спокойно и реалистично посмотреть на жизненные ситуации, отойти от восприятия жизненных событий через фильтр «всё или ничего», заранее наметить пути исправления результатов какой-то учебной работы.

Метод самоинструктажа, когда человек сам себе даёт чёткие указания, инструкции в сложной ситуации, можно обсудить с подростком, приводя примеры из собственной жизни, а также попросив его вспомнить ситуации, когда он тоже это делал. Чёткие словесные установки могут впоследствии стать частью поведения подростка, например: «Пока я сохраняю спокойствие, я контролирую ситуацию»; «Это тоже выполнимо. Помни о чувстве юмора» и т.д.

Достаточно часто подростки ждут от взрослого позитивных эмоций, *юмористической* оценки ситуации, кажущейся им безвыходной. Об этом писали в нашем исследовании и ученики, об этом пишут и студенты, вспоминая значимые ситуации в школьной жизни. Юмор помогает взрослеющему человеку высветить свои иррациональные убеждения в безопасной манере, облегчает серьёзность многих трудностей обучения и межличностного взаимодействия. Например, анекдоты и смешные картинки про экзамены помогают дистанцироваться от собственного страха.

### А всегда ли нужна помощь?

Несмотря на то что роль поддержки близкого человека значима в нашей жизни, возникает вопрос о самостоятельности

ти взрослеющего человека при решении жизненных проблем. Постоянное ожидание помощи и поддержки может сделать подростка зависимым от других людей, сформировать у него «выученную беспомощность». Важнейшую роль в формировании у ребёнка и подростка выученной беспомощности играет семья, когда стиль воспитания таков, что ребёнок не может *ощутить контроля* под происходящими событиями, в том числе и изменением своего отношения и поведения в сложных ситуациях<sup>2</sup>.

Обращает на себя внимание тот факт, что 10% подростков на вопрос: «Как часто вы нуждаетесь в поддержке взрослого в трудной ситуации?» — отметили низкий уровень этой потребности: «0» (не нуждаюсь). Однако в следующем вопросе о формах помощи все подростки (кроме одного, написавшего «в отсутствии помощи») писали о «моральной поддержке», «разговорах по душам», по-видимому, не считая это помощью.

Описание успешного *самостоятельного преодоления* жизненных трудностей представляет особый интерес. Эффективные решения жизненных трудностей, с которыми мы сталкиваемся на практике, которые описаны в психологической и художественной литературе, могут послужить основой для изучения механизмов «спонтанного излечения», механизмов активизации внутренних ресурсов человека.

### Стратегии и тактики совладания

В старшем подростковом возрасте возникают *философские взгляды* на жизнь и окружающий мир, которые помогают более спокойно и реалистично относиться к существующим проблемам и напряжённым ситуациям. Подростки отмечают: «Я понял, что

в жизни всё меняется и уходит, и это нормально»; «Понял, что почти всё можно исправить»; «Без проблем нет жизни, как и без радости»; «Научился ценить то, что есть»; «Действительность — не книга: не придёт волшебник и не поможет в любой ситуации»; «Есть такие эмоции, которые перекрывают весь негатив жизни»; «Надо уметь ловить веселье каждый день».

*Понимание себя и вера в собственные силы* становится мощной опорой: «Я стараюсь быть собой в любых ситуациях»; «я решаю ситуации на основании своих знаний»; «мне помогает мой опыт»; «полагаюсь на себя, идеала нет»; «помогают сила духа и воля»; «после переезда в Москву набрался решительности»; «научился проблемы решать, а не избегать»; «надеюсь только на себя».

Большое значение придаётся *когнитивным навыкам*: «смекалка может очень пригодиться в трудных ситуациях»; «анализирую последствия ситуации, а потом что-то предпринимаю»; «необходимы знания».

В своих работах некоторые подростки отмечают развитие *навыков саморегуляции* эмоций и поведения, которые помогают справляться со стрессовыми ситуациями: «научился справляться со страхом контрольных работ»; «научился вести себя ответственно и это помогает»; «научился сдерживать эмоции»; «понял, что школа — это не вечно — и стал спокойнее»; «научился действовать осознанно»; «научился контролировать ситуации»; «научился выражать чувства с помощью рисунка».

Подростки отмечают определённые *взгляды на общение, взаимодействие* людей, которые помогают справиться, пережить трудности. Отметим противоположные установки учащихся на межличностные отношения, которые возникли на основе переживаний различных трудных ситуаций. С одной стороны: «нельзя

<sup>2</sup> Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности — М.: Академия, 2010. — 410 с.

привязываться к людям и очень доверять»; «научился молчать»; «поняла, что любовь может быть жестока», «не обязательно нравиться людям, неважным для тебя».

С другой стороны: «важно дорожить близкими людьми»; «научился изменять отношение к учителям»; «научился терпению, в общении это нужно»; «каждый человек уникален».

Обобщая эти данные, сделаем вывод: в подростковом возрасте можно выработать систему противостояния трудным ситуациям жизни по всем направлениям развития — интеллектуальной, эмоциональной, поведенческой составляющим личности подростка.

### **Школьные знания как опора в трудных жизненных ситуациях**

На вопрос: «*Помогают ли знания, полученные в школе?*» — были получены следующие ответы: безусловно помогают — 45%; иногда помогают — 14%; редко, не очень — 15,4%; безусловно отрицательный ответ «нет» дали 25% учащихся.

### **Опосредованная помощь**

Значение помощи взрослого в подростковом возрасте достаточно часто снижается, поэтому взрослым стоит сконцентрироваться на *опосредованной помощи* подросткам.

Как источник *моделей поведения*, которые можно перенять в трудных ситуациях, подростки в большинстве случаев указали лично знакомых им *людей* — 73 ответа. В числе этих людей 48% — модель поведения родителей, 16,4% — друзья, в 5,4% — старшие

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

сёстры или братья. Люди, известные из СМИ, составляют 27% (без конкретизации).

Обращает на себя внимание факт значимой роли для подростков образов героев книг (22%) и фильмов (30%), которые предлагают определённую манеру взаимодействия в конфликтах, преодоления трудностей.

Помощь, которую часто неосознанно всё-таки ждут дети, может быть опосредована книгами, фильмами, цитатами, фактами исторического прошлого и настоящего, которые вызывают эмоциональный отклик, сопереживание, перенос значимых выводов на собственную жизненную ситуацию. Поэтому обратим внимание на библиотерапию, обращение к киношедеврам для подростков, значимую информацию о великих людях прошлого и современности как опосредованную информационную помощь подростку в трудной ситуации. Через идентификацию с героями складываются установки на жизнь, установки на поведение в трудной ситуации. Модель героя может помочь подростку обратить внимание на то, что важно для сегодняшней жизненной ситуации, но отсутствует в его поведении. Способность к опосредованной помощи — это уже вопрос к взрослому, к его творческому отношению к жизни, осведомлённости и пониманию проблем своего подопечного. А моральная поддержка, которую ждут подростки прежде всего через доверие и эмоциональную открытость, связана уже с тем личностным и эмоциональным ресурсом, которым обладает взрослый человек — родители, педагоги. **НО**