

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

Алла Николаевна Фоминова, профессор Института детства Московского педагогического государственного университета, кандидат психологических наук

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: имеются в виду нарушение привычного образа жизни; рассогласование между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности; необходимость серьёзной 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 пило-

тажных 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.

Обратим внимание на следующую ситуацию, обозначенную подростками как трудную. 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

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 |

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 и 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 ситуаций¹.

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 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,

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

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 взрослому 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 взрослого 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 ситуациях².

Обращает на себя внимание тот факт, что 10% подростков на вопрос: «Как

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

часто вы нуждаетесь в поддержке взрослого в трудной ситуации?» — отметили низший уровень этой потребности: «0» (не нужна). 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 и описанными 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 становятся 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 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 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. **В.Ш**