

# СПОСОБНОСТЬ К ПРЕОДОЛЕНИЮ жизненных трудностей формируется в школе

**Алла Николаевна Фомина,**  
профессор кафедры психологии образования  
Московского педагогического государственного университета,  
кандидат психологических наук

**Проблемы преодоления сложных жизненных ситуаций становятся всё более актуальными: об этом говорят прискорбные статистические данные о зависимом, суицидальном и противоправном поведении подростков и молодёжи, которое, как правило, становится ответом на трудности жизни.**

• жизнеспособность • жизнестойкость • самооценка • социальные умения  
• коммуникативные навыки • когнитивные навыки • навыки саморегуляции  
учебной деятельности

**Ч**еловек на протяжении всей своей жизни развивается как личность и имеет возможность развивать свои способности в противостоянии жизненному стрессу. В последнее время в психологической литературе активно используется понятие «жизнестойкость»: противостояние трудностям изучалось и обсуждалось ещё философами древности и никогда не теряло своей актуальности. Жизнестойкость — свойство личности, которое определяет меру психологического здоровья человека, способствует правильному поведению в трудных жизненных ситуациях. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» отмечается, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого стабильного развития человека и общества, а главной целью образования — формирование жизнеспособной личности.

Люди, обладающие ярко выраженным свойством жизнестойкости,

превращают ситуацию стресса в ситуацию проявления своих возможностей. В основном жизнестойкость определяется установками человека на готовность проявлять активность в трудной ситуации, контролировать эту ситуацию, а также на готовность к риску, чтобы ситуацию преодолеть и оптимально использовать свой опыт в дальнейшем. Эти важнейшие для оптимального преодоления жизненного стресса установки тесно взаимосвязаны личностными особенностями человека, которые мы можем назвать компонентами жизнестойкости:

- оптимальной смысловой, интеллектуальной, поведенческой саморегулирующей личности;
- эффективным индивидуальным стилем деятельности и развитыми социальными навыками;
- адекватной самооценкой и развитыми волевыми качествами;
- развитыми интеллектуальными способностями.

### Жизнестойкое отношение и поведение

*Жизнестойкое отношение* к трудным ситуациям проявляется в *установке* на преодоление таких ситуаций с помощью активности, контроля и использования опыта. На становление жизненных установок влияют индивидуальные особенности ребёнка, семейное воспитание, социальные, культурные, экономические особенности общества, в котором он живёт. Все внешние составляющие общественной жизни ребёнка могут стать поддержкой, источником развития *смыслов и ценностей*.

*Жизнестойкое поведение* связано с интеллектуальными и практическими *навыками, привычками, умениями* человека в различных областях его деятельности — в общении, в учёбе, в трудовой деятельности.

Всё больше отечественных и зарубежных исследований, а также анализ жизненных историй людей показывают, что жизнестойкости можно *научиться*, а также можно помочь другому человеку (особенно ребёнку и подростку) *развить* это качество.

*Недостаточно развитая смысловая сфера подростков* при отсутствии оптимального развития социальных навыков нередко приводит к суицидальному поведению, поведению «выученной беспомощности», агрессивному взаимодействию с окружающими. В подростковом возрасте типичной реакцией выхода из трудной ситуации становится агрессия по отношению к людям, предметам, к самому себе (аутоагрессия). Подростки прибегают к самому простому, биологически заложенному, а потому не требующему энергетических затрат, способу отстаивания себя в трудных ситуациях — агрессивному поведению. По данным статистики, каждая третья смерть среди молодых людей связана с агрессивными действиями.

Не обладая определёнными жизненными навыками, подросток беспомощен перед обстоя-

тельствами, а мотивами его поведения становятся *не собственные желания и смыслы, а обстоятельства, ситуация*.

Отечественные и зарубежные психологи обращают внимание на то, что подрастающий человек должен быть снабжён определёнными *психологическими средствами для разрешения* возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастано-психологических критических ситуаций практические психологи основное внимание обращают на развитие *социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу»*. Для этого у подростка должны формироваться в процессе обучения в школе важнейшие навыки: коммуникативные, когнитивные, навыки саморегуляции, навыки учебной деятельности, практические навыки жизни.

### Коммуникативные навыки

Умение слушать и слышать собеседника, понимать его и оптимально выражать свои мысли становится залогом хорошей адаптации человека в группе, в обществе.

При общении с учениками на уроке учитель обращает их внимание на коммуникативные навыки, важнейшее из которых — слушание.

*Пассивное слушание* даёт одному из собеседников возможность высказаться при молчаливом внимании другого. *Активное слушание* позволяет *понять, прояснить* информацию собеседника. При этом задаются *вопросы на уточнение*, мысли собеседника *переформулируются и резюмируются*. Хорошие навыки активного слушания помогают усвоить информацию, в конфликтных ситуациях — прояснить все точки зрения. *Эмпатическое слушание* связано с пониманием и озвучиванием чувств собеседника.

Учитель, используя различные тактики слушания и поощряя к этому учащихся, тем самым помогает им овладеть самым

важным навыком взаимодействия. Используя на уроке такой метод обучения, как дебаты (структурированная дискуссия), учитель помогает подросткам освоить навыки конструктивного взаимодействия при разногласиях.

*Навык противостояния давлению*, навык уверенного отказа тесно связан с уверенным поведением человека в процессе общения. Уверенное поведение в основном определяется самооценкой человека, однако существенное значение имеет навык чёткого и логического отстаивания своего мнения. Данные исследований подростковой наркомании показывают, что существует отработанная система вовлечения подростков в наркозависимость, используя техники манипулятивного общения и то, что до 90% подростков подвержены конформизму, не владеют тактиками конструктивного отказа. Взрослые часто сами развивают конформное поведение ребёнка, требуя от него подчинения в любых ситуациях. Подростков не учат противостоять давлению и манипуляции.

Такие коммуникативные навыки, как ведение дискуссии, общение в ситуации конструктивного и неконструктивного обвинения, навык регуляции общения в конфликте помогают подростку чувствовать себя уверенным, снижают уровень агрессивности.

### Когнитивные навыки

Наше оптимальное психическое состояние и результативность деятельности во многом связаны с особенностями мышления. Мы можем вырабатывать стереотипы мышления на определённые непростые ситуации, мыслить нелогично, иррационально, и тем самым загоняем себя в состояние тревоги, напряжения. Например, потерпев неудачу, начинаем размышлять: «Ну вот, всегда так у меня, ничего опять не получится» (сверхобобщение), «Они (значимые окружающие люди) должны были мне помочь» (долженствование других) и т.п.

У каждого человека складываются свои способы истолкования, образ окружающего его мира. Бедность или разноплановость образа мира влияет на способность человека найти оптимальные пути выхода из сложной жизненной ситуации. Насыщая воображение ребёнка яркими образа-

ми, включая его в активное восприятие разнообразных позитивных и интересных картин жизни, мы вырабатываем у него оптимальные способы взаимодействия с действительностью. В моей практике был случай, когда дисциплинированный ученик позвонил в школу с сообщением о заложенной бомбе. Во время приезда сотрудников МЧС он всё время был в первых рядах наблюдающих и общавшихся со спасателями. Когда выяснилось, кто был анонимным заявителем, директор и учителя очень удивились, обратились ко мне как к школьному психологу с просьбой выявить причины такого поведения. После работы с этим мальчиком у меня возникло убеждение, что это не было простым хулиганством, истоки такого поведения глубже: отсутствие ярких впечатлений, обеднённая в восприятии жизненного пространства привели его к этому поступку, чтобы ощутить эмоциональную встряску хотя бы таким образом.

*Когнитивные навыки* связаны, прежде всего, с умением рационально мыслить, с навыками целеполагания и планирования действий, гибкой осмысленностью окружающего мира. Важны умения отделять себя от собственных переживаний и наблюдать их как бы со стороны, что ослабляет переживания, широкий кругозор, внутренняя культура (хорошо, когда учитель цитирует высказывания учёных, писателей, подходящие к ситуации урока), эмоциональное предвосхищение какого-то приятного события мобилизует душевные и физические силы ребёнка: опираясь на его воображение, учитель может помочь ему совладать с тревожащей ситуацией, справиться с чувством страха, гнева.

В трудных ситуациях незаменим юмор. Отношение к жизни серьёзное и юмористическое образуют единую связь в жизнестойкости человека. Потребность в радости есть у каждого человека, но наиболее ярко эта потребность присуща детям и подросткам. Известны

случаи, когда А.С. Макаренко увольнял воспитателей с такой формулировкой: «*Постоянно разводит в колонии грусть*».

### Стиль объяснения

Мы отметили общий аспект когнитивных навыков — построение модели мира на основании рационального и позитивного восприятия действительности. А теперь остановимся более подробно на таком конкретном навыке рационального мышления, как формирование *объяснительного стиля* своих успехов и неудач.

Все мы, потерпев неудачу или получив отличный результат, объясняем себе или другим, почему так получилось. Американский психолог М. Селигман отмечает, что для устойчивости человека в жизни большое значение имеет *типичное объяснение* им своих успехов и неудач. Особенности объяснения людьми причин, почему происходят неприятные события, чётко указывают, как в будущем эти люди будут справляться с подобными ситуациями. Стили объяснения могут быть связаны с внешними причинами («от меня это не зависит») и с внутренними («это зависит только от меня»).

Группу *внешних изменчивых* причин составляют удача и везение («мне не повезло, достался плохой вопрос»), а *внешних стабильных* — ситуация, социальные условия ребёнка, его окружение («этот предмет труден для всех», «учитель слишком строгий», «у меня нет условий делать уроки»).

*Внутренние стабильные* причины — уровень способностей («я не способен к математике», «я глупый», «у меня никогда не будет хороших отметок по физкультуре», «мне химия легко даётся», «я очень умный»).

К *внутренним изменчивым* факторам относятся старания, затраченное время и усилия, организованность, отношение, — то есть всё, что человек способен изменить

в себе («я много учил», «я мало уделил времени этому предмету», «я не старался», «я старался»). Очень важно, насколько часто объяснение неудач связано со стабильной причиной («так будет всегда») или с изменчивой («это может меняться»)<sup>1</sup>.

От того, как ребёнок объясняет происходящие с ним события, будет зависеть дальнейшее направление его поступков, его переживания. Привычный способ объяснять неприятности превращается в *привычный стиль объяснения*. И это уже не просто слова — это *привычка мыслить* и она приобретает в детстве и юности, причём, во многом под воздействием высказываний значимых взрослых людей — родителей, родственников, воспитателей, учителей.

М. Зелигман приводит пример роли учителя в изменении стиля мышления ученика. Алан был тихим, робким ребёнком с плохой координацией движений, поэтому его редко звали участвовать в играх. Но он очень хорошо рисовал, был чувствительным и восприимчивым. Когда его родители разошлись, Алан впал в состояние депрессии, утратил интерес ко всему, в том числе и к рисованию. Учитель рисования был очень внимателен и обнаружил, что Алан считает себя неудачником, виновным в разводе родителей (внутренние стабильные причины). Педагог выработывал у Алана *реалистичный взгляд на себя* самого и на события в его жизни.

Алан узнал, что координация развивается у детей и подростков в разное время, и был настойчив на спортивных занятиях. Он видел и обсуждал с учителем, что его *настойчивость приносит успех* (внутренняя, нестабильная причина). Он реалистично стал оценивать и свои рисунки. Учителю удалось доказать ребёнку, что он не виноват в разводе родителей. В сущности, учителю

<sup>1</sup> Зелигман М. Как научиться оптимизму. М.: Персей, 1997.

удалось за несколько месяцев изменить стиль объяснения своего ученика.

Школьная неуспеваемость во многом связана не с недостатком способностей, а с эмоциональным состоянием ребёнка, стилем его объяснения своих успехов и неудач. Учителя, обученные по специальной программе, в течение нескольких месяцев изменяют неблагоприятные стили объяснения слабоуспевающих школьников своих успехов и неудач. После активизации такой причины, как недостаток собственных усилий (внутренняя, изменчивая причина), эти подростки улучшают свою успеваемость, также у них повышается самооценка.

Обучая подростка оптимальным мыслительным навыкам, мы помогаем ему контролировать и оценивать силу внешних факторов, свои физические и психические ресурсы, на основе собственных убеждений анализировать успешность или неуспешность различных способов поведения.

### Навыки саморегуляции

Человек, живущий в обществе, должен выработать систему управления своими эмоциями и своим поведением. *«Ни один учитель не потребует от школьника решения таких арифметических задач, решению которых он предварительно их не научил. Но многие учителя требуют от учащихся организованности, прилежания, ответственности, аккуратности и в то же время не заботятся о том, чтобы предварительно дать детям соответствующие умения и навыки, воспитать у них соответствующие привычки»*, — отмечала Л.И. Божович. Но для того, чтобы такое самоуправление, саморегуляция не имели насильственного характера, оно должно быть наполнено желаемыми мотивами и положительными эмоциями. Для этого должен быть достаточно сильным мотив поведения — «для чего»; предварительно поставлена ограниченная цель, сложность задания должна быть оптимальной.

Подросток может активно осваивать различные стратегии совладающего поведения, привычные и соответствующие его личностным и индивидуальным особенностям.

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

### Эмоционально-поведенческие стратегии:

- Поведение, ориентированное на ситуацию:
  - прямые действия (включение в конкретные действия, чтобы ситуацию изменить);
  - поиск социальной поддержки, помощи;
  - «уход» от ситуации.
- Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения:
  - использование алкоголя, наркотиков;
  - тяжёлая работа;
  - другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).
- Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение:
  - сдерживание и контроль чувств;
  - разрядка чувств (крик, плач);
  - ведение дневника.

Мы видим, что одни из этих стратегий весьма продуктивны во многих трудных ситуациях (включение в действия, поиск поддержки, физические нагрузки, ведение дневника); другие стратегии, связанные с выражением эмоций и использованием физиологических способов совладания (еда, таблетки), продуктивны далеко не всегда; а некоторые поведенческие стратегии нельзя допускать в свою жизнь (алкоголь, наркотики).

*«Посей поступок — пожнёшь привычку, посей привычку — пожнёшь характер, посей характер — пожнёшь судьбу»*. В высказывании У. Теккерея отражается психофизиологический механизм закрепления действия. Образно этот психофизиологический механизм описывает известный психолог У. Джеймс в своей книге «Беседы с учителями о психологии»: «Пьяница Рип Ван Винкель после каждой новой выпивки извиняется, говоря: я не буду считать этого раза. Ну что ж, он может не считать,

и милосердный Господь, пожалуй, тоже не зачтёт ему этого раза, но этот раз всё-таки будет отмечен. *В глубине нервных клеток и волокон его считают молекулы; они заносят его в «список», присоединяя к другим, чтобы воспользоваться этим против Винкеля при первом новом со-блазне»<sup>2</sup>.*

Оптимальные поведенческие стратегии совладания развиваются у подростков наиболее эффективно через психологический механизм подражания реальным людям, литературным и киногероям. Если подросток наблюдает за поведением киногероя, который в любой трудной ситуации начинает драться, выпивать и нервно курить, а при этом он представлен как современный бесстрашный и обаятельный представитель молодёжи, то велика вероятность повторения именно такого поведения в ситуации неопределённости, стресса. Ещё воспитатели древности знали: «*Verba docent, exemple trahunt*» — слова учат, примеры увлекают.

### Интеллектуальные стратегии

Роль более оптимальных для становления личности подростка интеллектуальных стратегий саморегуляции своего состояния и поведения возрастает в 12–14 лет. Однако в связи эмоциональной нестабильностью в подростковом возрасте, а в настоящее время и с усилением роли гедонистической установки в сознании подростка («бери от жизни всё», «не откладывай удовольствия на завтра»), подростки в поисках средств защиты от дискомфорта и стресса в трудных ситуациях чаще прибегают к стратегиям аддиктивного поведения (курение, употребление алкоголя, наркотиков, игромания).

*Выделим три типа интеллектуальных стратегий:*

- стратегии, направленные на ситуацию (анализ альтернатив; создание плана действий);

<sup>2</sup> Джеймс У. Беседы с учителем о психологии. М, 1998.

- выработка *нового взгляда* на ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации; поиск выхода из сложной ситуации;
- стратегии, направленные на экспрессию («фантастическое выражение»; фантазирование относительно способов выражения чувств; молитва);
- стратегии, направленные на эмоциональные изменения (*переинтерпретация* существующих чувств: «Я не обижаюсь, я удивляюсь»).

Интеллектуальные навыки саморегуляции особенно актуальны в подростковом возрасте, так как этот возраст связан с развитием абстрактного мышления, мышления дискурсивного, развивающегося в диспутах, при оценке и интерпретации описанных в литературе или жизненных ситуаций. Результаты психологических исследований показывают, что чем лучше развиты у подростка навыки интеллектуальной переработки информации в трудной жизненной ситуации, тем выше его способность эффективно с ней справиться.

Основные умения и навыки школьника, связанные с саморегуляцией эмоций и поведения: понимание особенностей эмоциональных состояний гнева, агрессии, обиды, тревоги, страха, способность описать своё эмоциональное состояние; ориентация в основных стратегиях саморегуляции; умение снять эмоциональное напряжение «через» физические упражнения, поведение, социальное взаимодействие (например, просьба о помощи), мыслительные операции (переоценка, сравнение); умение выходить из конфликтных ситуаций с помощью навыков общения и саморегуляции.

Способность и желание взрослого — родителя и учителя — строить с ребёнком диалог, обсуждая эмоциональные состояния, настроения, употребляя метафоры и сравнения, используя образы значимых литературных героев, расширяют возможности ребёнка как в самопознании, так

и в социальном познании, помогают лучше *понимать и регулировать* своё поведение.

Несмотря на то, что ведущие компоненты жизнестойкости — смыслы и ценности, бывают жизненные ситуации, когда навыки и привычки, доведённые до автоматизма, помогают человеку выстоять, преодолеть эти трудности.

### **Навыки успешной учебной деятельности**

Эти навыки, заложенные с младших классов школы и обогащающие арсенал ученика на всех последующих школьных ступенях, помогают молодому человеку чувствовать себя уверенно в работе с информацией. Саморегуляция внимания в процессе выполнения задания; составление плана действий и выполнение действий по плану; формулировка информации в краткой и развёрнутой форме; аргументация, критический анализ и оценка собственных учебных действий; навыки работы с литературой; навыки структурирования информации — всем этим навыкам в школе уделяется внимание, однако многие выпускники плохо ими владеют.

### **Навыки практической деятельности**

Эти навыки связаны со способностью подростка приспособляться к жизненным ситуаци-

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

ям. В психологических исследованиях отмечается низкий уровень развития интересов, *умений и навыков* в предметной сфере у юных правонарушителей, что во многом обусловлено бедным предметным окружением, в котором росли дети. Подростки не умеют рисовать, мастерить, готовить, играть в сложные игры, плохо владеют навыками бесконфликтного общения с окружающими, навыками самообслуживания и преобразования. Таким образом, не обладая многими практическими навыками, не умея выбирать способы снять напряжение, которые дают возможность сохранить индивидуальность, сформировать здоровый и эффективный стиль жизни, они не справляются с многочисленными проблемами, что приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению.

Практические навыки помогают подростку почувствовать, ощутить в реальной жизни свою умелость, способность выполнять значимые для него и для других действия. Это чувство умелости у многих подростков активизирует постижение ценностей и смыслов жизни, что на новом возрастном этапе приведёт к развитию, причём развитию оптимальному, своих профессиональных навыков, а в дальнейшем — навыков воспитания собственных детей. **НО**