



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2024. Т. 24, вып. 2. С. 236–240

Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2024, vol. 24, iss. 2, pp. 236–240

<https://phpp.sgu.ru>

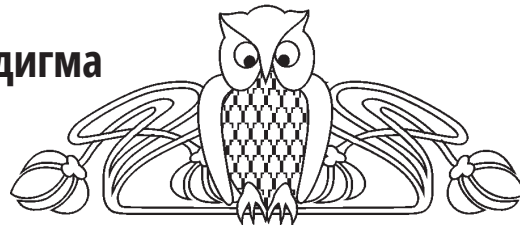
<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-2-236-240>

EDN: XXXUSQ

Научная статья

УДК 373.5.015.3

Методы преодоления как новая парадигма процессов коррекции поведения и личных качеств школьников



О. Е. Савельева

Смоленский государственный университет, Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Пржевальского, д. 4

Савельева Ольга Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры английского языка, oe.savelyeva@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6838-7198>

Аннотация. Введение. Многие образовательные системы признают важность развития у молодого поколения навыка бесконфликтной коммуникации, основанного на толерантности или умении принимать других, не осуждая. Статистика свидетельствует о наличии большого количества теоретических работ, посвященных формированию толерантности. Однако психологи фиксируют рост агрессии и конфликтности в российском обществе. Проблема, по мнению автора, не в содержательном компоненте формирования личности (поскольку он тщательно проработан и нравственно релевантен), а в применяемых школой методах. **Теоретический анализ.** Проводя компаративный анализ методов влияния на поведение школьников, автор отмечает односторонность тех, что применяются в России. Все они относятся к парадигме «воспитание». Между тем зарубежные школы для коррекции поведения применяют не только воспитательные методы, но и методы обучения, например, стратегиям совладания (дыхательным, медитативным и т.п.). **Заключение.** Обосновывается авторская мысль о том, что педагогическая парадигма формирования личности должна включать в себя не только методы воспитания, но и методы преодоления (например, стресс и другие негативные эмоции). Предлагается классификация методов преодоления на бихевиористские, аутотренинговые и коммуникационные на основе механизма и агента влияния.

Ключевые слова: нравственное воспитание, коупинговые стратегии, эмоциональное обучение, бесконфликтное общение, формирование толерантности

Для цитирования: Савельева О. Е. Методы преодоления как новая парадигма процессов коррекции поведения и личных качеств школьников // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2024. Т. 24, вып. 2. С. 236–240. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-2-236-240>, EDN: XXXUSQ

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Coping methods as a new paradigm for the processes of influencing the behavior and personal traits of schoolchildren

O. E. Saveleva

Smolensk State University, 4 Przhevalsky St., Smolensk 214000, Russia

Olga E. Saveleva, oe.savelyeva@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6838-7198>

Abstract. Introduction. Many educational systems recognize the importance of building a skill of conflict-free communication in the younger generation, which is based on tolerance or the ability to accept others without judging. Statistics indicate the presence of a large number of theoretical works on the development of conflict-free communication skills. However, psychologists record an increase in aggression and conflict in Russian society. According to the author, the problem is not in the content-related component of personality formation, but in the methods used in modern schools. **Theoretical analysis.** The comparative analysis of methods of molding the behavior of schoolchildren revealed the skewed nature of those ones that are used in Russian schools. All of them belong to the “character-building” paradigm. Meanwhile, foreign schools use not only character-building methods to correct behavior, but also teaching methods, for example, they teach coping strategies (breathing, meditative techniques, etc.). **Conclusion.** The author suggests that the general pedagogical paradigm of personality formation should include not only methods of character building, but also methods of coping (for example, with stress and other negative emotions). It is proposed to classify coping methods into behavioral, auto-training and communication-related ones based on the mechanism and agent of influence.

Keywords: character education, coping strategies, emotional learning, conflict-free communication, building tolerance

For citation: Saveleva O. E. Coping methods as a new paradigm for the processes of influencing the behavior and personal traits of schoolchildren. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2024, vol. 24, iss. 2, pp. 236–240 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-2-236-240>, EDN: XXXUSQ

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)



Введение

Разные образовательные системы по-разному определяют спектр личных качеств и умений, которые должны быть сформированы у современного образованного человека. Однако большинство интерпретаций содержательно-целевого аспекта формирования нравственного и успешного гражданина имеют много точек соприкосновения. Одна из них – признание важности развития у молодежи *способности бесконфликтно взаимодействовать с другими людьми*.

Бесконфликтная коммуникация как умение представляет собой целое поле для приложения педагогических усилий, поскольку его формирование подразумевает развитие многих личных качеств учащегося (эмоциональная отзывчивость, способность сопереживать, быть внимательным к действиям партнеров, предвидеть поведение другого человека, умение разрешать межличностные проблемы и т. п. [1, с. 144]). Одну из основ коммуникативных умений составляет умение принимать себя и других, не осуждая, как альтернативный термин для понятия о толерантности.

Вопрос о толерантности привлекает пристальное внимание педагогов и методистов. Согласно статистике электронной библиотеки *elibrary* на сентябрь 2023 г., 4222 научные статьи были посвящены теме «воспитание толерантности» и еще 778 статей отвечали запросу о «воспитании толерантного отношения». Такое большое количество теоретических изысканий, однако, не привело к логическому улучшению психологического климата и повышению уровня бесконфликтности российского общества. По оценке Института психологии РАН «россияне стали конфликтнее, злее, наглее и во многом потеряли способность к самоконтролю» [2]. Причины такого положения дел с большой долей вероятности кроются в применяемых методах и приемах, а не в содержательно-целевом аспекте формирования нравственной личности. *Цель статьи* в связи с этим изучить актуальные методы формирования у российских школьников толерантности и навыков бесконфликтной коммуникации, а также определить пути оптимизации и совершенствования таких методов для наиболее эффективного достижения личностных задач, декларируемых в нормативных документах. Методологической основой исследования послужили бихевиористские теории и теории о факторах развития личности, а также

следующие методы: компаративный анализ, изучение научно-методической литературы, воспитательных и обучающих программ коррекции поведения и личных качеств школьников.

Теоретический анализ

В нормативных документах методы, применяемые в российской школе для влияния на поведение и личные качества учащихся, представлены в парадигматическом поле «воспитание» и закреплены в программах *воспитания* той или иной школы, публикуемых на сайтах учреждений. Наиболее распространены дискуссии, групповая работа, побуждение соблюдать нормы поведения и общения, шефство над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, исследовательская деятельность в форме проектов, классные часы, участие в общешкольных делах и их анализ, организация полезных для личностного развития совместных дел, игры и тренинги на командообразование, внеучебные мероприятия, походы, экскурсии, празднования, классные вечера, разработка с учениками правил поведения, коррекция поведения обучающихся через беседы индивидуально или вместе с родителями и другими учащимися класса, ведение личных портфолио [3].

Перечисленные методы по большей части действительно носят воспитательный характер, т. е. направлены на *возращение и формирование* (целевых качеств и умений, ценностей и т.п.). В американских школах в качестве аналога российских воспитательных программ используются программы социально-эмоционального обучения (*social and emotional learning, SEL*). Обзор ряда программ (“SEL Journeys”, “Lions Quest”, “Move This World”, “Caring School Community”, “Peekapak”, “Positive Action”, “Quaver Ready”, “Respectful Ways”, “Second Step”, “Soar with Wings”, “Wisdom”, “Inner Explorer”, “Playworks”, “The Responsive Classroom”, “CREATE”: CARE, CALM, “Habitudes” и “Centervention”) выявил широкое применение следующих методов: ритуалы встречи и прощания; танцы народов мира; песни и рифмовки воспитательного характера; система поощрений позитивных поступков и поведения; подделки и групповые проекты; дыхательные техники; аудиомедитации и аффирмации; организация игр на переменах; интерактивные методы обучения; разыгрывание роли Другого; видеоигра; речь учителя; использование эмоджи и подобных ярких образов; упражнения на эм-



патию и решение конфликтов; беседы; ведение журнала; письменные рассуждения; видеоролики об эмоциях с упражнениями; упражнения на осознанность; чтение поэзии с обсуждением; совместная разработка правил поведения; обучение оцениванию; саморефлексия; сторителлинг; мета-момент.

Примечательно, что в американской трактовке эти методы включены в парадигму не воспитания, а обучения (learning). В действительности далеко не все они направлены на «возвращение» или «формирование». Некоторые из них (например дыхательные техники) скорее имеют целью не воспитать, а обучить коупинговым приемам, тому, как справиться с внешними триггерами или преодолеть какие-либо негативные проявления своих эмоций.

Теория о факторах развития личности отмечает двойственность человеческой природы: она предопределена наследственными фактами и средой как биологическим фактором, но и вместе с тем влияние на нее оказывается со стороны среды как социального поля, со стороны воспитания, а также со стороны социального опыта человека. Воспитательный процесс может охватить влиянием лишь социальную сторону личности, тогда как психофизиологические факторы поведения индивида останутся неохваченными. Много в человеческом поведении подчинено спонтанным реакциям и неосознанным инстинктам. Доказательством этого служит исследование расистского поведения современных американских граждан. Испытуемые, несмотря на декларацию того, что они будут расстроены какими-либо проявлениями расизма, на самом деле не демонстрировали эмоциональный отклик, когда реально сталкивались с ними. «Даже люди, придерживающиеся эгалитарных убеждений, могут продолжать питать неосознанные негативные чувства по отношению к чернокожим... В то время как эгалитарные убеждения обычно лежат в основе взвешенных, обдуманых действий, в контексте более спонтанных реакций продолжают преобладать негативные чувства по отношению к чернокожим» [4, с. 2].

Это приводит к мысли о том, что рационально-когнитивных методов, апеллирующих к морали и ценностям, во многом недостаточно, особенно когда речь идет о коррекции и самокоррекции спонтанных поведенческих проявлений человека. В связи с процессом коррекции поведения и привычек целесообразно говорить не только о *методах воспитания*, парадигма которого унитарно занимает место в российских

нормативных образовательных документах, но и наряду с этим о *методах преодоления*. Тогда как воспитательные методы будут фокусироваться на формировании ценностей, постулировании норм и правил и опираться на рационально-когнитивный аспект и критическое мышление, методы преодоления будут учить справляться с негативным самоощущением, блокировать деструктивные поведенческие реакции и будут во многом опираться на бихевиористские приемы, а также на техники аутотренингового характера.

По механизму и агенту воздействия методов преодоления можно разделить на бихевиористские, аутотренинговые и коммуникационные.

В бихевиористские методы войдут те, которые опираются на классическое и оперантное обусловливание, понятия о научении, импринтинге и якорении. Цель таких методов – преломление деструктивных привычек и стереотипов поведения, а также выработка положительных поведенческих паттернов. В качестве примеров можно назвать следующие:

алгоритмизированное применение пословиц, рифмовок или речевок, посвященных целевым способам поведения (например, *кто добрый, кто гордый, кто мил, кто суров – любому на помощь прийти я готов*);

поведенческие ритуалы (например, ритуал встречи или прощания);

якорение положительных эмоциональных состояний с помощью эмоджи, ярких картинок или других сигналов;

сторителлинг (не в аналитическом аспекте как база для обсуждения поступков и рассуждений о ценностях, а в иллюстрационном, когда эмоциональная нагрузка истории настолько сильна, что ее достаточно лишь рассказать, не требуется дополнительной работы по извлечению из нее воспитательного потенциала);

видеоигры эмоционально-поведенческого характера (когда эффект достигается многократным повторением связки «триггер–поступок», например, когда персонажу угрожают опасность либо отверженность, либо неудача, единственным возможным вариантом действия в игре будет оказание ему помощи, а вариативность будет представлять способы ее оказания);

разыгрывание роли другого человека (по готовому эмоционально-поведенческому сценарию, что исключает принятие учеником когнитивно-ценностных решений и делает драматизацию импринтирующим методом);

бонусное поощрение проявлений целевых качеств и поступков.



Аутотренинговые методы представлены техниками медитативными, аффирмативными и дыхательными. Их задача – самостоятельное блокирование человеком своих негативных эмоций, произвольное переключение своего эмоционального фона, самовнушаемое приобретение желаемых качеств и состояний. Есть свидетельства психологов, касающиеся того, что, к примеру, медитации более эффективны в работе с подростками, чем рациональные методы: «По утверждению Джеймса Фокса, работа с их телами намного эффективнее, чем просто когнитивная работа» [5, с. 127]. Д. Д. Захаркин говорит о следующих преимуществах: «Возрастает сила воли, контроль эмоций, осознанность, духовный рост... Медитирующий человек перестает быть марионеткой импульсивных порывов, а берет любую ситуацию в свои руки» [6, с. 46].

Дыхательные техники тоже показывают положительные поведенческие результаты: глубокое дыхание создает расслабленное состояние, успокаивает, увеличивает поступление кислорода в мозг, мышцы и тело, что активизирует мышление, скорость реакции и способность принимать решения. Аффирмативные техники меняют шаблоны негативно-го мышления на позитивные. «В отличие от саногенного, патогенное мышление заложено в нас “от природы”, именно оно продуцирует постоянную критику к себе и окружающему, которая эмоционально воспринимается нами снова и снова» [7, с. 97]. Для преодоления негативного отношения к себе и другим человек должен выработать у себя навык позитивного взгляда на окружающий мир, чему и может поспособствовать практика аффирмаций. Зафиксировано положительное влияние аффирмаций на социальное поведение школьников: «Как показали Коэн и Шерман на примере учащихся старших классов, эффект социального психологического воздействия, такого как аффирмации, распространяется во времени: они улучшают поведение и социальные взаимодействия учащихся из групп риска, и этот эффект сохраняется годы спустя» [8, с. 114].

Третью группу методов преодоления составляют методы, связанные с целенаправленной организацией практики общения: интерактивные (парные или групповые) формы работы, шефство сильных учеников над неуспевающими, смешанные межэтнические классы, инклюзия. Многие из них применяются и в российской школе. Главная задача таких методов с точки

зрения преодоления – обеспечение среды для формирования положительных привычек поведения в условиях диверсифицированности партнеров (физиологической, культурной и т.п.).

Заключение

Педагогами накоплен большой теоретический материал в области формирования у молодого поколения толерантности и умения бесконфликтно взаимодействовать. Однако исследователи по-прежнему отмечают статистически высокий уровень агрессии и нетерпимости в российском обществе. Основную проблему предположительно представляет тот спектр методов, которые применяются сейчас в российской школе для коррекции и модулирования поведения учащихся. Все эти методы лежат в парадигматическом поле «воспитание», т. е. речь идет только о взращивании и культивировании (ценностей, норм, качеств и умений). Между тем есть ряд факторов поведения личности, которые требуют коррекционного влияния путем не культивирования ценностей, а обучения стратегиям совладания. Представляется целесообразным поменять парадигматическое поле современных российских образовательных документов, включив в него, помимо понятия о методах воспитания, еще и понятие о методах преодоления. Такие методы могут быть представлены тремя группами техник: бихевиористских, аутотренинговой и коммуникационных.

Статья носит дискуссионно-аналитический характер и может представлять интерес для педагогов, находящихся в поиске эффективных способов коррекции поведения и личностных качеств школьников, а также для дальнейших теоретических исследований в области нравственного и гражданского воспитания, формирования толерантности, эмоционального интеллекта и умения бесконфликтного общения.

Список литературы

1. Ульянчикова А. Е. Развитие гибких навыков (soft skills) у подростков в учреждениях дополнительного образования // Человек и общество: история и современность : межвузовский сборник научных трудов. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2023. Вып. 22. С. 141–150.
2. Владыкина Т. Психологи: Россияне стали злее, наглее и конфликтнее // Российская газета (Федеральный выпуск). 2013. 9 дек.
3. Бескровных А. Н. Рабочая программа воспитания в школе 2022. URL: <https://nsportal.ru/shkola/admin->



- istrivovanie-shkoly/library/2022/09/04/rabochaya-programma-vozpitaniiya-v-shkole (дата обращения: 15.08.2023).
4. Kawakami K., Dunn E., Karmali F., Dovidio J. F. Mispredicting Affective and Behavioral Responses to Racism // *Science*. 2009. Vol. 323, № 5911. P. 276–278. <https://doi.org/10.1126/science.1164951>
 5. Казакова Т. А. Медитативные практики как средство реабилитации осужденных: отечественный и зарубежный опыт // *Антропология*. 2022. № 3 (7). С. 123–133.
 6. Захаркин Д. Д. Медитативная техника как метод повышения психологической устойчивости и здоровья экстремальных психологов // *Психология обучения*. 2017. № 7. С. 45–51.
 7. Давудова З. С. Саногенное мышление как технология саморегуляции педагога: от аффирмации к педагогике ненасилия // *Учитель на все времена: материалы XXXII Всероссийской научно-практической конференции* (г. Санкт-Петербург, 11 апреля 2011 г.) / под ред. А. Г. Козлова, В. Г. Маралова, Р. Ш. Маликова. СПб.: НОУ «Экспресс», 2011. С. 96–100.
 8. Шелестюк Е. В., Галушчак М. В. Особенности аффирмаций как способа речевого воздействия // *Вестник Курганского государственного университета*. 2019. № 1 (52). С. 110–116.
 2. Vladykina T. Psikhologi: Rossiyanе stali zlee, nagleе i konfliktnee (Psychologists: Russians have become angrier, bolder and more conflicted). *Rossiyskaya gazeta (Federal'nyу vypusk)*. 2013. December 9 (in Russian).
 3. Beskrovnykh A. N. *Rabochaya programma vozpitaniiya v shkole 2022* (Work program of character education in school 2022). Available at: <https://nsportal.ru/shkola/administrivovanie-shkoly/library/2022/09/04/rabochaya-programma-vozpitaniiya-v-shkole> (accessed August 15, 2023) (in Russian).
 4. Kawakami K., Dunn E., Karmali F., Dovidio J. F. Mispredicting Affective and Behavioral Responses to Racism. *Science*, 2009, vol. 323, no. 5911, pp. 276–278. <https://doi.org/10.1126/science.1164951>
 5. Kazakova T. A. Meditative practices as a means of rehabilitation of convicts: Domestic and foreign experience. *Antropogogika*, 2022, no. 3 (7), pp. 123–133 (in Russian).
 6. Zakharkin D. D. Meditative technique as a method of increasing psychological stability and health of extreme psychologists. *Psikhologiya obucheniya [Psychology of Education]*, 2017, no. 7, pp. 45–51 (in Russian).
 7. Davudova Z. S. Sanogenic thinking as a method of educator's self-regulation: From affirmation to pedagogy of nonviolence. *Uchitel' na vse vremena: materialy XXXII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Kozlov A. G., Maralov V. G., Malikov R. Sh., eds. Teacher for all times. Proceedings of the XXXII All-Russia Scientific and Practical Conference (St. Petersburg, April 11, 2011)]. St. Petersburg, NOU Express Publ., 2011, pp. 96–100 (in Russian).
 8. Shelestyuk E. V., Galushchak M. V. Features of affirmations as a method of verbal exposure. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Herald of Kurgan State University], 2019, no. 1 (52), pp. 110–116 (in Russian).

References

1. Ulyanchikova A. E. Development of soft skills in adolescents in supplementary education institutions. In: *Chelovek i obshchestvo: istoriya i sovremennost': mezhvuzovskiy sbornik nauchnykh trudov* [Man and society: History and modernity: interuniversity collection of scientific papers]. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University Publ., 2023, pp. 141–150 (in Russian).

Поступила в редакцию 17.09.2023; одобрена после рецензирования 20.09.2023; принята к публикации 02.05.2024
The article was submitted 17.09.2023; approved after reviewing 20.09.2023; accepted for publication 02.05.2024