Как справляться с неудачами?

У всех у нас бывали ситуации Неудачи, провала. Но важно именно то, как мы на это реагируем. Предлагаем вашему вниманию 5 способов справиться с ощущением неудачи.

1. **Будьте добры к себе**

Способ старый, но проверенный временем: практикуйте сострадание к себе. Быть сострадательным к себе означает быть добрым и непредвзятым по отношению к себе перед лицом трудностей, включая неудачи. Возможно, самым известным сторонником самосострадания является Кристин Нефф (Kristin Neff) из Техасского университета в Остине. Еще в 2005 году Нефф опубликовала работу, в которой обнаружила, что студенты, которые проявляют сострадание к себе после не сданного экзамена, продолжают усерднее готовиться к будущим экзаменам. Более поздние исследования показали, что доброта к себе после неудачи (и признание того, что вы далеко не одиноки в этом), улучшает психическое здоровье. А самосострадание даже улучшает физическое здоровье, согласно недавнему исследованию в «BMC Public Health».

2. **Сопротивляйтесь «социально предписанному перфекционизму»**

Если вы чувствуете, что другие люди ожидают от вас совершенства и будут сурово осуждать, если не оправдаете их ожиданий, то вы испытываете именно этот тип перфекционизма. Крупный обзор работы над факторами, способствующими устойчивости после неудач и ошибок, в 2017 году выделил его как явный фактор риска: люди, набравшие более высокие баллы по этому показателю, испытывали больше тревоги и гнева после неудачи. Исследователи пришли к выводу, что мероприятия, направленные на улучшение самочувствия и жизнестойкости, должны быть нацелены на этот фактор перфекионизма. Как именно это сделать – это уже другой вопрос. Есть некоторые свидетельства того, что воздействие контрастных сообщений — одни против перфекционизма, другое в его пользу - помогает бороться с этим типом перфекционизма. Но для отдельно взятого человека, стоит сопротивляться желанию думать о том, как другие люди могут осуждать за неудачу.

3. **Не волнуйтесь, если вы были слишком самоуверены и ошибались**

Излишняя самоуверенность - плохая вещь. Из-за нее мы учимся менее усердно и допускаем гораздо больше ошибок. Но допустим, вы сдаете экзамен или тест, будучи убеждены, что вы идеально знаете материал и отвечаете правильно на все вопросы. А в итоге получаете плохую оценку. Такая изначальная уверенность была явно неуместна. Без сомнения, частично, это было причиной неудачи. Однако существует множество подтверждений того, что чем больше вы уверены в решении, которое оказывается неправильным и в дальнейшем исправляется, тем лучше вы запомните правильный ответ и будете использовать его в будущем. По крайней мере, таков был один из выводов работы по обучению на ошибках, проведенной в 2017 году Джанет Меткалф(Janet Metcalfe) из Колумбийского университета. «Глубокая убежденность в правильности своих ошибок делает их более, а не менее подверженными исправлению», - пишет Меткалф. Однако….

4. Старайтесь не принимать свидетельства неудачи слишком близко к сердцу

Недавнее исследование, в котором принимали участие почти 1700 американцев, опубликованное в журнале Psychological Science, показало, что очень важна обратная связь. Если внимание направлено на то, что было сделано неправильно в тестах, а не на то, что было сделано правильно — “фокус неудачи”, а не “фокус успеха” — подрывает последующее обучение. (Уверенность этих участников в своих ответах не оценивалась.) Почему? Исследователи из Чикагского университета считают, что, поскольку обратная связь с личными неудачами может угрожать самооценке, это может затруднить дальнейшее развитие. Тем не менее, участники эффективно учились на неудачах других людей, когда их эгоистические проблемы были словно “приглушены”. В результате команда исследователей пришла к выводу, что поощрение людей к переоценке обратной связи, так, чтобы это менее угрожало их эго, может помочь более продуктивно учиться на неудачах. Однако, исследователи также отмечают, люди в некоторых странах — например, в Японии — упорствуют в выполнении задачи дольше после неудачи, чем после успеха, но для американцев это работает наоборот. Таким образом, культура явно оказывает огромное влияние на последствия неудач.

5. Примите “продуктивную неудачу”

Идея здесь заключается в том, что вместо того, чтобы тщательно учить людей, как что-то делать, вы позволяете им свободно выполнять новую задачу с минимальным вмешательством. Сунита Г. Чоурира (Sunita G. Chowrira) из Университета Британской Колумбии и ее коллеги объясняют в недавней статье так: “В то время как студенты часто не могут найти правильные решения (отсюда и "неудача"), эти попытки помогают учащимся кодировать ключевые функции и лучше учиться на последующих занятиях (отсюда и "продуктивность").”
Было обнаружено, что продуктивная неудача приносит пользу во всех видах учебных ситуаций, включая работу на уроке. В этом конкретном исследовании Чоурира и ее команда разделили студентов первого курса факультета биологии на две группы. Одна группа получила стандартную инструкцию по различным темам. Другая группа прочитала соответствующую главу перед началом занятия, а затем приступила к решению задач в микрогруппах. После решения задач участники этой группы получали обратную связь, за которой следовали объяснения любых вопросов для более полного понимания этих задач. Вторая группа показала лучшие результаты на последующих экзаменах, и это было особенно явно видно в отношении студентов с низкой успеваемостью. Продуктивный подход к неудаче “имеет потенциал для преобразования больших вводных университетских курсов”, - заключила команда. Для отдельного человека тоже есть полезные уроки. Те люди, которые предпочитают сразу начинать решать новую задачу, вместо того, чтобы сначала внимательно изучить инструкции, вполне могут “потерпеть неудачу” (и любой, кто когда-либо пробовал этот подход при самостоятельной сборке мебели, знает, насколько это может быть печально), но извлекают урок гораздо качественнее и в следующий раз сделают лучше.

Оригинальная статья: *How To Cope With Failure, According To Psychology*, March 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, обучение, неудача, провал, образование, перфекционизм, самосострадание, самоуверенность, продуктивность.

