

Построение коррекционно-развивающего педагогического процесса необходимо для преодоления и профилактики негативных проявлений в развитии ребёнка, основывается на комплексном подходе, включающем лечебные и лечебно- профилактические мероприятия, укрепление физического здоровья школьника, общую коррекционную направленность учебно-воспитательного процесса, индивидуально- групповую коррекционную работу, в зависимости от специфических недостатков в развитии. Мы полагаем, что развитие личности и коррекция эмоционального состояния дошкольников наиболее эффективно осуществляется с помощью игровой арт-терапии.

Замышляева М. С.

г. Кострома, Костромской государственной
университет им. Н. А. Некрасова

Оптимизм как ресурс совладающего поведения старшеклассников

В период интенсивных социальных изменений, происходящих в современном обществе, особенно важным и актуальным является изучение того, каким образом человеку удастся справиться с жизненными трудностями, с неожиданными негативными событиями; к каким стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними и предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

Изучением этих вопросов занимается психология копинг-поведения или совладающего поведения. Понятие копинг существует в науке в течение 35 лет в рамках научной парадигмы стресс-копинг, развивающейся особенно интенсивно в зарубежной психологии. В отечественной психологии данное направление развивается с 90-х годов, становится принятым перевод термина "копинг" как "совладание". Совладающее поведение, мы понимаем, как целенаправленное поведение личности, устраняющее или уменьшающее вредное воздействие стресса, адекватными личностным и ситуационным особенностям способами (Крюкова Т. Л.). В таком поведении происходит выбор стратегий (копинг-стратегий), основанных на ресурсе (копинг-ресурсе) личности или среды и определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

В последние годы исследователи все чаще задаются вопросом, почему одни и те же условия могут быть для одних стрессогенными, а для других нет, чем обусловлены эти различия, с какими личностными и психофизиологическими особенностями это связано, зависит ли успех совладания от особенностей ситуации. Личность - это понятие интегративное, поэтому существует множество аспектов исследования совладающего поведения человека. Специфика нашей работы заключается в том, что мы делаем акцент не на дефиците, а на позитивной стороне совладающего поведения. Мы предположили, что одним из ресурсов совладающего поведения личности, позволяющих более конструктивно совладать с жизненными трудностями, являются позитивные жизненные ориентации или оптимизм.

Понятие «*оптимизм*» происходит от лат. «*optimus*», что означает «наилучший», «самый лучший». В зарубежных исследованиях оптимизм описан в терминах обобщенных ожиданий успеха или веры в будущие положительные результаты. Оптимизм позволяет индивидуумам активизировать их усилия, чтобы достичь цели в период столкновения с препятствиями (Scheier, Weintraub & Carver, 1986). С другой стороны, пессимизм определяется как вера или ожидание, что события сложатся не так, как человеку хотелось бы.

В нашем исследовании приняли участие 244 учащихся 11-х классов городской и сельской школ. Средний возраст испытуемых 16 лет. Среди них большинство продемонстрировали высокие показатели по шкале оптимизма методики ELOT (Chang, 1997) (типичное утверждение, относящееся к шкале оптимизма: «в любом событии я всегда вижу что-то хорошее»), и лишь некоторые из участников исследования получили высокие показатели по шкале пессимизма (типичное утверждение шкалы пессимизма: «лучше всегда быть готовым к поражению, в таком случае не будет так больно, если оно произойдет»).

Для психодиагностики особенностей совладающего поведения оптимистов и пессимистов мы применяли методики: ACS (Adolescent Coping Scale) – ЮКШ – юношескую копинг-шкалу, разработанную Э. Фрайденбергом и Р. Льюисом и адаптированную Крюковой Т. Л. (2001), а также копинг-тест С. Фолькман и Р. Лазаруса «The Ways of Coping Questionnaire» (WCQ).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что оптимизм лежит в основе проблемно-фокусированного стиля совладания: оптимизм положительно влияет на выбор таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы ($Beta=0,28$, при $p<0,0007$), решение проблемы ($Beta=0,33$, при $p<0,00005$), работа и достижения ($Beta=0,23$, при $p<0,00$). Это говорит о том, что современная молодежь в целом решает проблемы, а не прибегает к копинг-стратегиям: дистанцирование ($m=54,95$) или игнорирование проблемы ($m=47,6$), в частности, это относится к относительно контролируемой ситуации предстоящей сдачи единого государственного экзамена и дальнейшего продолжения образования, преимущественно в высших учебных заведениях. Кроме этого, положительное влияние оптимизма на выбор копинг-стратегий положительная переоценка ($Beta=0,21$, при $p<0,01$), позитивный фокус ($Beta=0,4$, при $p<0,000001$) и надежда на чудо ($Beta=0,19$, при $p<0,02$), которые, являются различными проявлениями оптимистической направленности личности, говорит о том, что получены непротиворечивые результаты: оптимизм как внутренние положительные установки способствует психологическому совладанию на когнитивном уровне – переоценке трудной жизненной ситуации и ее значимости.

Результаты исследования показали, что оптимизм положительно влияет на копинг-стратегии самоконтроль ($Beta=0,23$, при $p<0,005$) и конфронтативный копинг ($Beta=0,2$, при $p<0,01$). Это противоречивое, на первый взгляд, сочетание является достаточно эффективным при достижении важных жизненных целей, в частности, это относится к ситуации предстоящей сдачи важных экзаменов. Отличительной чертой подобных ситуаций является конкурентная борьба, в условиях которой необходима определенная готовность к риску, некоторая степень враждебности как активного противостояния и уверенности, которую подразумевает конфронтативный копинг, но только в сочетании с высоким самоконтролем, то есть, со способностью контролировать свои чувства и действия.

В результате исследования также было выявлено, что оптимизм положительно влияет на выбор таких копинг-стратегий, как поиск социальной поддержки ($Beta=0,2$, при $p<0,01$) и друзья (опора на поддержку друзей) ($Beta=0,2$, при $p<0,01$). Это говорит о том, что оптимисты, в отличие от пессимистов, совладают с трудными жизненными ситуациями, опираясь

на поддержку друзей и ближайшего окружения, обсуждая проблему, советуясь, иными словами, предпринимают различные усилия для получения информационной, и эмоциональной поддержки от других людей. Как известно, поддержка ближайшего окружения способствуют более эффективному психологическому совладанию (Cohen и другие, 1986; Lakey, 1989) и сохранению здоровья (Cobb, 1976; Cohen и Syme, 1985; House, 1981). Следовательно, по сравнению с пессимистами, оптимисты имеют больше возможностей для конструктивного совладающего поведения.

Что касается негативных жизненных установок (пессимизма), то результаты показывают, что они отрицательно связаны с оптимизмом ($R = -0,29$, при $p < 0,0006$). Согласно результатам исследования пессимизм является предиктором неэффективного психологического совладания: пессимизм положительно связан с копинг-стратегиями: *несовладание* - отказ от каких-либо действий по решению проблемы, болезненные состояния ($R = 0,2$, при $p < 0,01$), *разрядка* - улучшение самочувствия за счет "выпускания пара", вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, курение или наркотики ($R = 0,18$, при $p < 0,02$), *уход в себя* ($R = 0,17$, при $p < 0,04$), *самообвинение* - строгое отношение к себе, ощущение ответственности за проблему ($R = 0,17$, при $p < 0,04$).

Таким образом, можно сделать вывод, что оптимизм является предиктором активного проблемно-фокусированного психологического совладания личности, он лежит в основе положительной переоценки ситуации, связан с поиском социальной поддержки, отрицательно связан с несовладанием и стилем совладания, ориентированным на эмоции. Пессимизм, в отличие от оптимизма, является предиктором эмоционально-фокусированного психологического совладания, отрицательно связан с проблемно-фокусированным совладанием.

Следовательно, оптимизм можно назвать копинг-ресурсом, позволяющим личности конструктивно совладать с контролируемыми трудными жизненными ситуациями. Однако, в особых ситуациях, не поддающихся контролю, возможно, более эффективной окажется пессимистическая жизненная установка. Иными словами, я думаю, что оптимисты лучше разрешают трудности, а пессимисты легче с ними смиряются, переживают их на эмоциональном уровне.