

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМИЗМА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Е.В. Каравай (БГПУ, Минск)

Научный руководитель – О.В. Леганькова, канд. псих. наук, доцент

Невозможно понять, насколько трехмесячный ребенок добр или благограумен, но заметить улыбку на его лице совсем не трудно.

М. Селигман

Традиционно в психологической науке и практике наблюдалась тенденция к изучению преимущественно разнообразных человеческих проблем – алкоголизм, депрессия, психические расстройства, различные отклонения в развитии личностной и поведенческих сфер. При этом как теоретики, так и практики, достигли немалых успехов. Нынешним психологам и психиатрам немало известно о психологических проблемах и психических заболеваниях. Стало известно, почему эти болезни возникают и как развиваются, какие биохимические процессы происходят при этом в организме и какую роль в них играет наследственность. Существуют и общепринятые подходы к их терапии.

Основатель позитивной психологии, автор «теории выученной беспомощности» и «теории выученного оптимизма» Мартин Селигман считает, что прогресс в практической психологии и психотерапии достигнут слишком дорогой ценой: «Занимаясь исцелением больных, врачи-психотерапевты совсем забыли, что их помощь нужна и здоровым. Ведь люди хотят не только избавиться от недугов, им необходимо найти цель и смысл своей жизни. Если, подобно мне, по ночам вы размышляете о том, как, образно говоря, подняться с уровня плюс два до плюс семь, — вместо того, чтобы изыскивать способ от минус пяти доползти до минус трех и почувствовать себя хоть немного менее несчастным, — боюсь, традиционная психология вас разочарует» (М. Селигман).

Знаний о психических заболеваниях зачастую становится недостаточно, чтобы их предотвратить, либо избежать последствий негативных эмоциональных состояний. Возникает вопрос: зачем бороться, если можно предупредить? История неоднократно приводила нам пример того, как профилактика становится эффективней последующей психотерапевтической либо медикаментозной практики. Например, «иммунизация помогла справиться с полиомиелитом, а обязательное для акушерок мытье рук спасло множество женщин от родовой лихорадки» (М. Селигман).

Современная ситуация общественного развития и воспитания подрастающего поколения доказывает, что во всех сферах личностного развития наибольшей эффективностью обладает профилактика. Вместо того чтобы бороться с недостатками детей, необходимо развивать их сильные стороны и положительные черты характера, которые позволят в будущем наслаждаться жизнью, а при необходимости приглушать воздействия негативных для индивида обстоятельства. Доказано, что наличие у человека определенных черт характера:

оптимизма, веры в будущее, умение общаться с людьми – снижает риск возникновения психологических проблем и психических заболеваний.

Первоначально тот или иной стиль объяснения жизненных событий формируется у каждого из нас в семье. Вне зависимости от места рождения, дети раннего возраста демонстрируют легко заметные характеристики темперамента: они спокойные или тревожные, легко смеются или много плачут, они живые и активные или застенчивые и мало выразительные. На настоящий момент ученые не пришли к общему выводу относительно того, что является основным фактором процесса формирования атрибутивного стиля: наследственность либо обучение. Некоторые ученые склоняются к мнению о том, что возможность быть счастливым определена генетическими факторами. В то же время ряд отечественных и зарубежных исследователей, пришли к выводу, что способность наслаждаться положительным является продуктом раннего опыта общения ребенка с родителями или лицами, их замещающими (M.D Avia, C. Vasques, Дж. Боулби, Т. Гордеева). А так как это обучение происходит в очень раннем возрасте, то создается впечатление, что эта способность наследуется генетически.

По мнению отечественных и зарубежных психологов одними из основных способов научения являются идентификация и имитация. Оптимизм, так же как и пессимизм, очень легко передаются от родителей к детям. Наблюдая за тем, как мать и отец реагируют на события своей жизни, ребенок усваивает и перенимает родительские модели поведения. Депрессия, например, «очень заразная: дети очень чувствительны к эмоциям, настроениям родителей, они отражают, как в зеркале, отношения и чувства матери и отца самих к себе и друг к другу» (M.D Avia, C. Vasques). Особенно сильно характеристики эмоциональной сферы детей связаны с преобладающим настроением и эмоциями матери.

Большую роль играет и обратная связь, которая поступает от родителей к детям - «в зависимости от того, как мама воспринимает действия своего ребенка, считает ли его неудачи катастрофой, он и сам в будущем станет оценивать происходящее» (Т. Гордеева).

Согласно Дж. Боулби, ощущение безопасности, которое ребенок испытывает в отношениях с родителями – очень мощный фактор, который напрямую связан с оптимизмом и способностью наслаждаться жизнью. Если дети по какой-либо причине не могли получить ощущение безопасности, то в дальнейшем их привязанности к другим людям не были стабильными, а в ситуации небольшого стресса они оказывались психологически беспомощными. Только полноценное функционирование «системы безопасности» позволяет ребенку открыться различным источникам информации и исследовать мир.

Хорошее настроение ребенка – своеобразный индикатор того, что у него и его родителей все хорошо. Таким образом, можно сделать вывод о том, что формирование позитивных эмоций увеличивает потенциал психологического и физического здоровья ребенка, необходимый во взрослой жизни. Следовательно, формирование оптимизма как черты характера играет большую роль в дальнейшей эволюции личности и общества.