

по усвоению предметных знаний и может быть использована на уроках трудового обучения, а также при подготовке учителей трудового обучения.

Литература

1. Альтшуллер Г.С. Алгоритм изобретения [изд. 2-е, испр. и доп.]. – М.: Московский рабочий, 1973. – 296 с.
2. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. – Изд. Ростов. ун-та, 1983. – 176 с.
3. Воронцов А.Б., Чудинова Е.В. Учебная деятельность: введение в систему Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова. – М.: Издатель РассказовЪ, 2004. – 300 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Изд. 2-е. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
5. Новиков Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типичные случаи). – М.: МЗ-Пресс, 2004. – 64 с.
6. Поддьяков А.Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2000. – 266 с.
7. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения. Трудовое обучение (для девочек) IV-VI классы сельских школ. Учебное издание. – Минск: НИО, 2003. – 38 с.
8. Словарь-справочник по психологии / Конюхов Н.И. – М.: 1996. – 154 с.

Summary

Author of the article conduct analysis of result of the scientific research and pedagogical experiment on the lessons of labour training (5-8 forms) and distinguish three group of the organization sistematic conditions, proove necessity to put it into practice in sistem.

Поступила в редакцию 08.11.05.

УДК 316.612

С.С. Гончарова

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СОБЫТИЙ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ: ПРОБЛЕМА, ПОНЯТИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Рассмотрена проблема эффективности психологического преодоления негативных событий жизненного пути. Представлены результаты исследования оценки юношеством эффективности используемых способов преодоления. Отмечены особенности оценки эффективности используемых способов психологического преодоления в зависимости от возраста и интенсивности (силы) переживания негативного события.

Во второй половине XX века в психологии возникла проблема психологического преодоления негативных событий жизненного пути личности, которой в настоящее время в разных странах посвящено большое количество эмпирических и теоретических исследований. Психологами определяются личностные и ситуационные характеристики, способствующие или препятствующие индивиду совладать с негативными событиями, которые заключают в себе угрозу человеческим ценностям: жизни, здоровью, самоуважению, смыслу существования [1]. В отечественной психологии эти вопросы долгое время не получали разработки, поскольку не была сформирована соответствующая система понятий. Социально-экономическая ситуация способствовала тому, что последние десятилетия отмечены ростом отечественных исследований в данном направлении (Л.И. Анциферова, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Н.В. Тарабрина). Толчком к развитию исследований в области кризисной психологии и психологии стресса в Республике Беларусь стало изучение психологических последствий Чернобыльской катастрофы, проведенное в рамках Государственной программы «Охрана материнства и детства», а также Президентская программа «Дети Беларуси».

В современной отечественной психологической литературе «психологическое преодоление coping» – определяют как «конкретный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [3, 21]. Одной из проблемных областей в исследовании психологического преодоления негативных событий жизненного пути является оценка эффективности используемых человеком способов совладания. В зависимости от того, как ученые решают эту проблему, их мнения можно разделить на две группы. Одни считают, что разграничение способов на эффективные и неэффективные не имеет смысла, так как один и тот же способ может быть эффективным в одних ситуациях и неэффективным в других и даже иметь разную эффективность на разных стадиях одной ситуации [6]. Другие авторы вводят этот параметр исходя из результата психологического преодоления [7]. Психологическое преодоление «завершено», когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель, освобождает свою энергию для решения других задач. Поэтому критерии эффективности преодоления, в основном связаны с психическим благополучием субъекта, которое определяется понижением уровня его невротизации, раздражительности; ослаблением чувства уязвимости к стрессам; возникновением чувства роста собственных возможностей [3, 7].

В психологической литературе эффективным способом преодоления кризиса считается активная позиция человека, предусматривающая энергичные действия, которые одновременно помогают понять кризис в его контексте, обеспечивают достаточную поддержку (социальную и со стороны семьи), а также позволяют человеку выражать свои чувства и принимать то, чего не возможно избежать [7]. Таким образом, к эффективным способам преодоления можно отнести реальное преобразование ситуации или её переистолковывание, проявление чувств, вызванных ситуацией.

Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в кризисной ситуации возраст, пол, интеллект, сила характера тоже выступают в качестве ресурсов. Так, установлено, что, по сравнению с молодыми, пожилые люди используют менее активные формы совладания, что также ведет к эффективному решению ситуации [8].

Соответственно неэффективными способами считаются: пассивность, покорность, смирение, сочетающееся с самообвинениями и обвинениями других людей [3, 9]. Такая позиция не позволяет осуществить адекватную проработку порожденных ситуацией чувств или ведет к отрицанию наличия проблем уже на первой стадии кризиса.

В нашем исследовании деление способов психологического преодоления по параметру эффективности производилось самим испытуемым. К опроснику «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) была дана инструкция с просьбой отметить те способы, которые «помогают преодолевать негативные ситуации» [10]. В исследовании участвовало 307 юношей и девушек г. Минска, г. Барановичи, г. Ельска, г.п. Добруша, д. Санюки Гомельской области и 199 человек взрослых, средний возраст которых составил около 35 лет. В опроснике использовалась полярная шкала, количество выборов не ограничивалось, для анализа результатов был использован метод ранжирования.

В оценке юношей и девушек наиболее эффективными способами преодоления негативных событий являются (см. таблицу): уединение с целью обдумать ситуацию и найти выход; анализ проблемы как попытка разобраться в ситуации; обращение за поддержкой (поиск кого-то, кто может выслушать и понять); оптимизм (вера в то, что ситуация будет преодолена); отвлечение, т.е. занятие какой-нибудь деятельностью, которая отвлекает (учеба, хобби); альтруизм (внимание семье и друзьям).

Таблица

Распределение способов преодоления негативных событий по параметру эффективности

Ранг	Наименование способа преодоления	% выборов	Ранг	Наименование способа преодоления	% выборов
1	2	3	4	5	6
1.	Уединение	45,1	16	Относительность	15,1
2.	Анализ проблемы	43,4	17	Религиозность, вера в Бога	13,8
3.	Обращение за поддержкой	38,5	18	Юмор	13,5

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
4.	Оптимизм	37,8	19,5	Принятие и стоицизм	11,8
5.	Отвлечение	33,9		Подавление чувств	
6.	Конструктивная деятельность	31,6	21	Поиск виновных, ярость	10,9
7.	Альтруизм	30,3	22	Пассивное сотрудничество	10,2
8.	Переключение внимания	28,9	23	Поиск выхода из сложившейся ситуации	9,9
9.	Сохранение самообладания	28,6	24	«Мыслительная жвачка»	8,9
10.	Компенсация	23,4	25	Самообвинение	8,2
11.	Эмоциональная разрядка	21,7	26	Концентрированное расслабление	7,2
12.	Солидарность	19,7	27	Пессимизм	5,9
13.	Поиск смысла ситуации	19,4	28	Возмущение, жалость к себе	5,6
14.	Игнорирование действительности	17,8	29	Активное избегание	
15.	Повышение самооценки	17,4	30	Смирение	3,3

Не помогают в процессе преодоления негативных событий смирение (отказ от попыток исправить ситуацию); активное избегание всего того, что связано с ситуацией и её разрешением; возмущение и жалость к себе; пессимизм, концентрированное расслабление; самообвинение (обвинение себя в случившемся); «мыслительная жвачка» (постоянные мысли о случившемся); поиск информации по проблеме и обращение за помощью к специалистам (врачу, педагогу, психологу и т.д.).

В среднем каждый респондент в своем репертуаре называет от 3 до 9 ($M = 5,73$, $\alpha = 2,96$) эффективных/помогающих способов преодоления. Низкие показатели по количеству эффективных способов отмечены у 22,15% опрошенных (от 3 и менее способов преодоления), высокие показатели (от 9 и более) выявлены у 15,64% юношей и девушек. В психологической литературе существуют данные о том, что в среднем в напряженных случаях человек использует около 6,5 форм стратегий преодоления (данные получены на взрослой выборке) [6].

Имеются противоречивые данные о «нормативном» количестве используемых способов совладания у разных категорий обследуемых. Так одни авторы утверждают, что чем больше способов использует человек в негативных ситуациях, тем эффективнее его совладание [11]. Другие отмечают обратное: большое количество способов преодоления в репертуаре и активное их использование свойственно «хаотическому» типу личности (например, невротикам), который рассматривается как проблемный [12].

Итак, в среднем каждый юноша или девушка используют в качестве эффективных $5,73 \pm 2,96$ способов преодоления. Низкие показатели свидетельствуют об узком спектре «помогающих» способов преодоления негативных событий, соответственно высокие показатели – о широком спектре. Широкий спектр способов преодоления может быть, с одной стороны, проявлением проблемности, противоречивости и «хаотичности» психологического преодоления у конкретной личности, с другой стороны, свидетельствовать о гибком использовании тех или иных способов преодоления в зависимости от ситуации. Для объяснения количественного репертуара способов преодоления, на наш взгляд, необходимы дальнейшие исследования.

Выявлена связь между используемыми и эффективными способами преодоления у 75,68% опрошенных и её отсутствие у 24,32% юношей и девушек. Отсутствие связи может

свидетельствовать о противоречивости психологического преодоления у конкретной личности, что является объектом внимания психолога при проведении индивидуальной работы. Данную группу можно отнести к группе «риска», так как доминирующим эффективным способом преодоления для неё является «компенсация (курение, употребление алкоголя)».

Оценка юношами и девушками эффективности способов преодоления в зависимости от интенсивности (силы) переживания событий жизненного пути. «Обычно» юноши и девушки в качестве эффективных используют $N = 5,73 \pm 2,96$ (от 3 до 9 способов преодоления), в ситуациях с высокой интенсивностью переживания $-N = 4,42 \pm 2,70$ (от 2 до 7).

Выявлено, что «активное избегание» чаще помогает в «сильных» негативных ситуациях (14,08%), чем в «слабых» (4,05%). В то же время «компенсация» и «уединение» более эффективны при переживании «слабых» негативных ситуаций (компенсация: $M = 27,03$; $M = 11,27$; уединение: $M = 58,11$; $M = 35,11$). В ситуации с высокой интенсивностью переживания («сильной») увеличивается количество выборов в качестве эффективных по следующим способам преодоления (на уровне тенденции): «принятие ситуации», «жалость к себе», «самообвинение», «поиск виновных», реже используется «альтруизм», «концентрированное расслабление», «поиск выхода из сложившейся ситуации», «обращение за поддержкой», «переключение внимания», «юмор и оптимизм», «повышение самооценки».

Таким образом, в ситуациях с высокой интенсивностью переживания спектр «помогающих» способов преодоления у юношей и девушек сужается. «Сильная» ситуация провоцирует использование пассивных способов преодоления, связанных с эмоциональным совладанием – «жалость к себе», «самообвинение», «поиск виновных», в поведенческой сфере – «уход от решения ситуации».

Возрастные особенности оценки эффективности способов преодоления. Выявлено, что количество «помогающих» способов преодоления по мере взросления и накопления опыта увеличивается: у юношей и девушек репертуар эффективных способов преодоления составляет $M = 5,73 \pm 2,96$, у взрослых – $M = 6,52 \pm 3,54$. Обнаружены качественные различия в репертуаре эффективных способов преодоления в двух выборках испытуемых. Юношам и девушкам, как уже отмечалось выше, помогают справиться с трудностями «уединение» (45,1%), «анализ проблемы» (43,4%), «обращение за поддержкой» (38,5%), «оптимизм» (37,8%) «отвлечение» (33,9%). В репертуаре взрослых первые места отданы «анализу проблемы» (61,1%), «отвлечению» (53,9%), «альтруизму» (50,8%), «оптимизму» (48,2%), «сохранению самообладания» (42,5%). Взрослым меньше помогают справиться с трудностями такие способы совладания, как «компенсация», «повышение самооценки», «эмоциональная разрядка», «поиск виновных». По мере взросления падает эффективность таких способов, как «уединение» и «поиск поддержки».

В поведенческой сфере: 1) более половины опрошенных взрослых в качестве эффективных назвали «смену деятельности» и «внимание друзьям и семье», у юношей и девушек этот процент ниже: только треть опрошенных считает эти способы эффективными; 2) взрослые чаще (20,2%), чем юноши и девушки (9,9%), прибегают к поиску информации и обращению к специалистам в стрессовых ситуациях и считают этот способ эффективным.

В когнитивной сфере: 1) взрослым чаще помогает справиться с трудностями «поиск смысла случившегося», негативная ситуация предстает как возможность лично вырасти и осознать промахи; 2) «повышение самооценки» взрослым помогает реже в негативной ситуации, чем юношам и девушкам.

Существуют различия в репертуаре эмоциональных способов преодоления: 1) с возрастом эмоциональная сфера становится стабильней: «эмоциональную разрядку» взрослые не считают эффективной для преодоления трудностей (9,3%), в то время как для юношества это эффективный способ преодоления (21,7%); 2) с возрастом повышается ответственность за свою жизнь и поступки в целом: взрослые реже используют способ преодоления «поиск виновных».

Итак, в психологии существуют достаточно противоречивые мнения по поводу оценки эффективности тех или иных способов преодоления негативных событий. Одни ученые отвергают рассмотрение этого вопроса, так как эффективность зависит от ситуационных и личностных факторов. Другие авторы, напротив, считают, что существует необходимость разграничения способов преодоления по параметру эффективности, исходя из его результата.

Проведенное нами исследование позволило выявить, как юноши и девушки оценивают эффективность используемых способов преодоления, а также изучить особенности оценки

эффективности в зависимости от возрастных характеристик, интенсивности (силы) переживания события.

К эффективным способам преодоления юноши и девушки относят «уединение», «анализ проблемы», «обращение за поддержкой», «оптимизм» и «отвлечение», к неэффективным – эмоциональные способы совладания: «смирение», «возмущение и жалость к себе», «самообвинение», а также поведенческий способ – «активное избегание».

Травматическая ситуация («сильная») сужает количественный спектр способов преодоления. Выявлено, что репертуар «помогающих» способов преодоления негативных событий жизненного пути у юношей и девушек уже, чем у взрослых. Юношам и девушкам помогают справиться с трудностями «уединение», «анализ проблемы», «поддержка близких и друзей», а взрослым – «анализ проблемы», «отвлечение или смена деятельности» и «оптимизм». С возрастом приходит принятие ответственности за решение собственных проблем, в результате чего «социальная поддержка» рассматривается не как доминирующий, а как возможный «копинг-ресурс», приоритет отдается поведенческим и когнитивным способам преодоления, эмоциональные же считаются неэффективными (исключение составляет «оптимизм»).

Понимание особенностей психологического преодоления юношами и девушками негативных событий жизненного пути дает возможность обучения их конструктивным стратегиям преодоления, что, в конечном счете, повышает социальную адаптивность и психическое здоровье подрастающего поколения.

Литература

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3 – 19.
2. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 3. – С. 137 – 148.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20 – 30.
4. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
7. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 272 с.
8. Petrosky M.J., Birkimer J.C. The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting // J. Clin. Psychol. 1991. – V. 47. – №3. – P. 336–345.
9. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // J. Clin. Psychol. 1991. – V. 47. – №3. – P. 346 – 350.
10. Гончарова С.С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация // Психологический журнал. – 2005. – №3. – С. 56–68.
11. Либина А.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190 – 204.
12. Чехлатый Е.И. Динамика конфликтов и копинг-поведения у больных неврозами под влиянием групповой психотерапии // История Сабуровой дачи: Успехи психиатрии, неврологии, нейрохирургии и наркологии. Сборник научных работ Украинского НИИ клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии и Харьковской городской клинической психиатрической больницы №15 (Сабуровой дачи) / Под ред. И.И. Кутько. – Харьков, 1996. – Т. 3. – С. 379 – 381.

Summary

The problem of effectiveness of coping strategies in early youth is introduced in the article. Youths and girls regard seclusion, analysis of problem, search of support, optimism, changing activity as effective coping strategies of negative events. In the article the author produces research results of effectiveness of coping strategies depending on age and feeling of event intension. The dates can be used

for subsequent comprehension of the problem and rendering assistance to youth during the process of coping of negative events.

Поступила в редакцію 03.10.05.

УДК 37.016:803.0

О.А. Дубодел

К ВОПРОСУ О РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Повышение эффективности обучения иностранным языкам, активизация учебно-познавательной деятельности учащихся тесно связаны с коммуникативной направленностью этого предмета. По мере достижения коммуникативной цели, предполагающей овладение коммуникативной компетенцией, т.е. способностью и готовностью осуществлять иноязычное и межкультурное общение с носителями языка [1], осуществляется личностное развитие учащихся. Однако эффективность этого процесса во многом зависит от правильно организованного педагогического общения на уроке, которое оказывает на школьников определенное воздействие.

Если в традиционном обучении учебные действия каждого учащегося подчинены его собственным индивидуальным мотивам и целям, то в обучении на основе общения задача другая: предложить учащимся такую совместную деятельность, которая была бы для всех интересной и лично значимой, имела бы осмысленную цель, допускала бы распределение функций в соответствии с индивидуальностью отдельных учащихся, сплачивала бы коллектив и обеспечивала бы развитие в нем межличностных связей и отношений и, наконец, требовала для своего осуществления овладения средствами деятельности [2]. Таким образом, эффективность любого общения, особенно педагогически ориентированного, резко увеличивается в условиях позитивных эмпатических отношений и межличностных контактов в обучении.

Анализ психолого-педагогических характеристик речевой деятельности позволил сделать вывод о том, что учебный процесс на уроке иностранного языка в школе построен на взаимодействии учителя и учащегося, основой которого является речевая деятельность. «Речь – это деятельность общения – выражения, воздействия, сообщения – посредством языка; речь – это язык в действии. Речь, и единая с языком, и отличная от него, является единством определенной деятельности – общения – и определенного содержания, которое обозначает и, обозначая, отражает бытие» [3, 382]. Т.е. под речевой деятельностью понимается форма общения людей, принадлежащих к единой языковой общности, посредством языка. Единицами речевой деятельности выступают речевые действия. Но «о... действии в специфическом смысле слова мы будем говорить только там, где есть воздействие, изменение окружающего» [3, 382]. Именно эта ситуация имеет место в случае речевой деятельности.

Речевая деятельность представляет собой «активный, целенаправленный, мотивированный, предметный (содержательный) процесс выдачи и (или) приема сформированной и сформулированной посредством языка мысли (волеизъявления, выражения чувств), направленный на удовлетворение коммуникативно-познавательной потребности человека в процессе общения» [4, 34].

Речевую деятельность характеризует единство смыслового содержания и формы. Выражаемая собственная мысль говорящего и воспринимаемая слушателем чужая, заданная ему извне мысль, определяют содержательную сторону, т.е. содержанием речевой деятельности является смыслоорганизация воспроизводимого и воспринимаемого высказывания, в которой отражается предметная действительность в связях и отношениях объектов и явлений. Формой такой смыслоорганизации и соответственно «формой» самой речевой деятельности служат перцептивные, мыслительные, мнемические и моторные действия как действия внутреннего и внешнего оформления мысли.

При обучении иностранному языку как средству общения предполагается освоение продуцирования и восприятия речи на иностранном языке.

Существует много моделей речепорождения, созданных Л.С. Выготским [5], И.А. Зимней [4], А.А. Леонтьевым [6], У. Пенфильдом [7], Т.В. Рябовой [8] и др.