



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование оптимизма у подростков в условиях образовательной  
организации**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

01,55 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«1» 05 2024 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1  
Соломатина Мария Александровна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП  
Нуртдинова Анна Алексеевна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	7
1.1 Понятие «оптимизм» в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Особенности оптимизма подростков .....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации .....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	28
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	34
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	43
3.1 Программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.....	43
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	49
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям по формированию оптимизма у подростков .....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Содержание психодиагностического инструментария ...	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.....	90

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации .....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации .....	102

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях модернизации современной системы образования растет интерес к личности школьника. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающиеся, выпускники общеобразовательной школы на выходе должны продемонстрировать не только предметную, метапредметную, но и личностную результативность. Одна из центральных задач современной школы – подготовка обучающихся к самосовершенствованию и саморазвитию – делает особо значимой проблему формирования активной позиции школьника в учебно-воспитательном процессе. Последнее требует сформированности у ребенка представления о себе и своих возможностях, умения объективно оценить особенности своей личности и деятельности, принять роль ученика, правильно построить свои взаимоотношения с окружающими, т.е. требует определенного уровня сформированности самооценки.

Одним из направлений исследования самооценки обучающихся является ее связь с различными личностными свойствами, в частности, с оптимизмом. Оптимизм является относительно новым, недостаточно изученным феноменом в современной психологии, а потому – он не представлен в традиционных классификациях видов мышления и теориях мышления. Проблема формирования оптимизма обучающихся также ждет своего решения и поиска соответствующих психологических концепций и технологий.

Как уникальный феномен человеческого бытия оптимизм стал объектом разных по целям и общенаучным установкам психологических исследований. Одна из причин этого, без сомнения, заключается в поисках ресурсов психики современного человека, жизнеспособность которого зависит от своевременности и точности реагирования на все вызовы меняющегося мира. Следует также признать стимулирующую роль исследований в области оптимизма как отечественных

(Л.С. Выготский, М.С. Замышляева, И.А. Ильин, Т.Л. Крюкова, Е.Н. Осин, И.А. Смирнова, Ю.В. Шармай, В.Ю. Шевяхова), так и зарубежных исследователей (Ч. Карвер, А. Маслоу, Ч. Осгуд, К. Роджерс, М. Селигман, Л. Тайгер, М. Шейер).

Сегодня проблемы оптимизма и самооценки как никогда актуальны и востребованы в обществе, потому что каждый человек, независимо от возраста, сталкивается время от времени со стрессовыми ситуациями, конфликтами, которые, в первую очередь, отрицательно сказываются на эмоциональном благополучии человека, его здоровье и самочувствии. Для того, чтобы эффективнее справляться с такими проблемами, которые неизбежны и естественны, видеть из них выход, вариант решения, важно иметь такую установку, как оптимизм, а также устойчивую самооценку.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

Объект: оптимизм подростков в условиях образовательной организации.

Предмет: формирование оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

Гипотеза: уровень оптимизма у подростков в условиях образовательной организации повысится в результате разработанной психолого-педагогической программы.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования определили постановку следующих задач:

1. Изучить понятие «оптимизм» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.
3. Теоретически обосновать модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации для педагогов, родителей по формированию оптимизма у подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез и обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам:
  - «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн);
  - «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
  - тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.
3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Златоуста. В исследовании принимали участие обучающиеся 8 «Б» класса в количестве 32 человек.

Апробация: по теме выпускной квалификационной работы опубликована монография: Долгова В. И. Подростковый оптимизм : моногр. / В. И. Долгова, А. А. Нуртдинова, М. А. Соломатина. – Москва : Издательство «Перо», 2022. – 211 с. – ISBN 978-5-00204-771-0.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

## 1.1 Понятие «оптимизм» в психолого-педагогической литературе

В последнее время феномен оптимизма стал объектом разных по целям и общенаучным установкам психологических исследований. Одна из причин этого, без сомнения, заключается в поисках ресурсов психики современного человека, жизнеспособность которого зависит от своевременности и точности реагирования на все вызовы меняющегося мира [20, с. 7-8].

В отечественной психологии такое понятие, как «оптимизм», точно не определяется. Однако, в традиционной российской психологии изучаются положительные и отрицательные психические проявления [22]. В частности, при анализе мотивационно-эмоциональной сферы личности Л. С. Выготский (1930) писал: «Эмоция, или волнение, возникает в нас всякий раз, когда равновесие наше со средой оказывается нарушенным. Если это нарушение сказывается в нашем усилении, в относительном превосходстве нашем над теми трудностями, перед которыми мы поставлены, в нас возникает обычно положительная эмоция – радость, гордость и т.п. Если наоборот, равновесие нарушается не в нашу пользу, если... мы... осознаем свою беспомощность, ... в нас возникает отрицательная эмоция – гнев, страх, печаль» [6, с. 42-43].

Представители гуманистической психологии рассматривают оптимизм следующим образом: оптимизм – это положительная сущность индивида, которая существует в нем как определенный потенциал, способный раскрыться в особых условиях [3, с. 342].

К.Р. Роджерс был уверен в том, что человек развивается в положительном направлении. И все же, когда на данном пути развития появляются сложные жизненные обстоятельства, человек, не осознавая

этого, начинает использовать механизмы психологической защиты и становится ожесточенным, эмоционально холодным, пессимистичным.

В экзистенциальной психологии так же, как и в гуманистической, сущность человека представляется позитивной, но человек добивается ее при самосозидании, она не дана ему изначально. Эта позитивная сущность – решение, принятое человеком, в результате его определенной активности.

В социальной психологии понятиями оптимизм и пессимизм обозначают свойство индивида, или результат начала социализации. В данном направлении условия социума играют значительную роль для развития оптимизма [18].

Ч.Э. Осгуд, сторонник бихевиоризма, говорил: «Человек может сам изменить свою жизнь, изменив отношение к ней. От того, как человек относится к чему-либо, будет зависеть содержание его внутреннего мира, психическое состояние, здоровье и другие составляющие» [Цит. по: 18, с. 89].

Изучение в 1960-1970-х гг. феномена выученной беспомощности привело М. Селигмана к созданию теории оптимизма. Исследователь, положивший начало позитивной психологии, в своей концепции «выученной беспомощности» объяснял, что пессимисты отличаются верой в то, что любые труды и старания не имеют пользы, невезение вечно, что их дела провалятся, и в этом они будут виноваты исключительно сами. Оптимисты же отличаются верой в то, что проблемные ситуации и затруднения – временны, что их вина в произошедшем не так значительна, по большей части дело в условиях, от них не зависящих. Проигрыш оптимистов не сломит. Проблема для них – это возможность для саморазвития, поэтому они активно решают ее, меняясь в процессе решения [25].

В соответствии с теорией оптимизма, приобретенные в «борьбе с реальностью» успехи служат причиной того, что временные, даже,



казалось бы, непреодолимые трудности сохраняют мотивацию к активным действиям, точнее: снижают мотивацию к активности в меньшей степени, чем это происходит у пессимистически настроенных людей, более склонных к формированию выученной беспомощности [24].

Оптимизм – это восприятие жизни сквозь призму позитива, а пессимизм – призму разочарования и уныния. Эти призмы – не просто умонастроения, это еще и два варианта практической ориентации в жизни. Доказано экспериментальными исследованиями, что люди-оптимисты считают свои цели достижимыми, они прилагают все возможные усилия, чтобы их достичь, несмотря на трудности и временные затраты [26, с. 43].

Люди-пессимисты считают свои цели несбыточными, недостижимыми, и даже не берутся за то, чтобы что-либо предпринять в направлении их реализации.

Л.М. Рудина выделила 6 переменных, входящих в структуру оптимизма-пессимизма, а, следовательно, позитивного или негативного мышления: время неудач, время успеха, широту неудачи, широту удачи, Я-неудачу и Я-успешность. «Время неудач» показывает, сколь постоянными испытываемый считает причины своих неудач и неприятностей. А «время успеха» определяет постоянство в объяснении хороших событий. Здесь важную роль играет такой фактор, как стабильность, имеющая отношение к объяснению причин событий, происходящих с индивидом постоянными или временными факторами, и самооценка. «Широта неудач» тесно связана с таким понятием, как пространственный пессимизм, т.е. объяснение неудачи конкретными причинами или распространение беспомощности на многие сферы деятельности. «Широта удачи» выявляет оценку оптимизма с позиции широты для хороших событий. Важное значение имеет фактор глобальности, который характеризует степень универсальности оценки индивидом возникающих ситуаций. «Я-неудача» показывает оценку персонализации в плохих условиях (признание собственной вины в неудачах). А «Я-успешность» оценивает

персонализацию в хороших условиях (констатацию своих заслуг). Здесь следует отметить фактор интернальности-экстернальности, который соответствует понятию локуса контроля и представляет собой оценку индивидом собственной причастности к появлению той или иной ситуации. В случае с неприятными событиями человек может обвинять либо себя (внутренний локус), либо других людей и обстоятельства (внешний локус). Все вышеперечисленные факторы, по мнению М. Селигмана, влияют на формирование эмоциональной реакции человека [53].

Зачастую под понятием «оптимизм» рассматривают некую установку в позитивном ключе, проявляющуюся в вере в то, что произойдут положительные изменения в жизни, независимо от способностей личности. При этом, рассматривая понятия «оптимизм» и «надежда», в понятие надежды будет заложено представление о целенаправленном поведении. Это говорит о том, что для достижения цели будут необходимы навыки, способности, упорность. Определение набора когнитивных признаков оптимизма и пессимизма происходит в некоторых направлениях [15, с. 47].

Общественно-психологическая трактовка опирается на то, что ожидание, что произойдут события, определенная установка на эти события, которая может быть отрицательной или положительной – это и есть оптимизм. В данном подходе оптимистами называют людей, которые имеют позитивные ожидания о событиях и о будущем [Цит. по: 3, с. 342].

У пессимистов есть негативные ожидания о событиях и о будущем. При этом определенное ожидание, негативное или позитивное, – это всего лишь один из признаков отличия между пессимистами и оптимистами. Для пессимистов естественно подавленное настроение, эмоции печали и грусти, для оптимистов же естественно приподнятое, бодрое настроение, эмоция радости. Подавленное настроение – это следствие пессимистического восприятия, негативных ожиданий. Суть в том, что пессимист исключает эмоцию радости, а также все мысли, связанные с

этой эмоцией. Такое отношение человека подавляет волю и активность. Человек, который долгое время пребывает пессимистом, уже сделал для себя выбор – не браться за разрешение проблемы, довольствоваться малым. А. Швейцер развивал мысль, что пессимизм – это пониженная воля к жизни [Цит. по: 15, с. 47].

Воля, ее наличие, считается так же одним из признаков, который дает понимание, что мы имеем дело с оптимистом. Реализация жизненных ценностей, целей, самореализация личности – все это происходит благодаря силе воли. Воля делает оптимиста сильным духом, способным контролировать свои дела, позволяет быть терпеливым и усердным.

И.А. Ильин писал, что оптимист – это не легкомысленный весельчак всегда в хорошем настроении, оптимист – это человек, который имеет жизненную силу и волю к будущему [Цит. по: 2, с. 103].

Еще один признак отличия – в оптимизме присутствует вера. Вера человека в себя, в других людей, в будущее, в лучший жизненный сценарий. Оптимист обладает убежденностью и уверенностью в своих силах. Такая уверенность направляет и придает форму человеческим устремлениям [29, с. 10].

Таким образом, можно сделать вывод, что оптимизм – это позиция убежденности в преодолении затруднительных событий, убежденности в их непродолжительном по времени характере, которая имеет основу в вере в себя и свои ресурсы. Также оптимизм – это активная позиция личности, влияющая на выбор копинг-стратегий, на устойчивость к стрессу. Основные отличительные признаки, названные выше, дают представление о том, как могут отличаться копинг-стратегии у оптимиста и пессимиста [1, с. 128].

Восприятие в оптимистическом ключе ведет к более успешному и продуктивному взаимодействию с другими людьми. С оптимистами бывает гораздо легче и приятнее вести диалог, чем с пессимистами, с их недовольством и изматывающими негативными ожиданиями.

На происхождение оптимизма есть разные точки зрения. Согласно первой точке зрения, оптимизм – биологический компонент. Такого эволюционного взгляда придерживается Л. Тайгер, который утверждает, что оптимизм – это биологически целесообразное явление, которое помогает человеку выжить в стрессовых условиях. Согласно второй точке зрения, оптимизм – это усвоенный когнитивный стиль. Такого взгляда придерживался М. Селигман. Он изучал депрессию с помощью экспериментов. В них он выявил, что испытуемые, которые были помещены в неблагоприятные условия, лишённые возможности какого-либо влияния на ситуацию, постепенно сдавались, и, когда, наконец, появлялась возможность влияния на выход из этих условий, испытуемые не проявляли никаких усилий. Так было открыто явление «выученной беспомощности» [10, с. 86]. Пессимисты не думают избавиться от страданий, когда находятся в стрессовых условиях, они беспомощны. Беспомощность появляется не из-за самих стрессовых условий, а из-за невозможности контролировать эти условия.

Однако, в таких трудных условиях находятся и люди, которые могут сохранить инициативу, не бросая попытки пытаться найти выход. Эти люди – оптимисты. М. Селигман развивал мысль о том, что, если в человеке есть оптимизм, то мотивация активно действовать у такого человека снижается незначительно при столкновении с проблемной ситуацией, в отличие от пессимистов, которые мгновенно становятся пассивными при ее разрешении [10, с. 88].

Оптимистический стиль мышления формируется с помощью осознанных усилий, так считал М. Селигман, основоположник позитивной психологии. В позитивной психологии утверждалось, что человек испытывает самые различные эмоции при столкновении с жизненными трудностями. Баланс положительных и отрицательных эмоций зависит от уровня оптимизма. Оптимисты верят в положительный результат, даже

если дела плохи. Такая уверенность создает эмоции радости. Пессимисты же верят в отрицательный результат, что создает негативные эмоции.

Оптимисты уверены в себе, в своей интуиции, в своих принятых решениях, а также уверены в людях, которые их окружают. Оптимистов к тому же отличает то, что они не застревают на вопросе: «Почему это произошло, в чем причина?», они нацелены на разрешение проблемы, ведь у них есть необходимые для этого энергия, сила воли и твердость духа. У пессимистов же все иначе, они, попадая в тяжелую ситуацию, не сопротивляются, ситуацию не разрешают, страдают, и воспринимают все это как положенное, заслуженное. Их настроение удрученное, а воля снижена [11].

Что касается копинг-стратегии – деятельности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, то оптимисты используют стратегию мобилизации и агрессии, то есть они активно воздействуют на ситуацию. Эта стратегия включает: подготовку к тому, что ожидает человека, формулировку проблемы, поиск выхода. Такая стратегия в большей степени продуктивна и конструктивна. Пессимисты пользуются стратегией избегания, которая предполагает уход от проблемной ситуации, без ее разрешения [16].

Однако, стоит отметить, что позитивное и негативное могут быть взаимосвязаны и зависеть от конкретных обстоятельств. Задача позитивной психологии, по мнению М. Селигмана, заключается в помощи людям сохранять пессимизм на работе, но становиться оптимистами в повседневной жизни. Это означает, что мы можем использовать оптимистические стратегии и подходы в своей личной жизни, одновременно сохраняя реалистичный взгляд на профессиональные задачи и вызовы. Важно понимать, что выбор копинг-стратегии зависит от индивидуальных предпочтений и ситуации.

Таким образом, проанализировав различные взгляды на проблему оптимизма (Ч. Осгуд, К. Роджерс, М. Селигман, Л. Тайгер, И.А. Ильин, А. Швейцер), можно сделать вывод, что оптимизм – это положительное восприятие действительности, уверенность в своих силах и возможностях улучшения жизни. Люди-оптимисты имеют активную жизненную позицию и готовы сделать все возможное для достижения своих целей, какими бы глобальными эти цели не казались.

## 1.2 Особенности оптимизма подростков

В такой возрастной период как подростковый возраст человек начинает свой путь преобразования из ребенка во взрослую личность, которая берет ответственность за свою жизнь и развитие. Период преобразования длится семь лет, он наполнен трансформациями и совпадает по темпам развития с младенчеством, когда происходят качественные изменения в структуре психики [5].

В период с 10 до 12 лет высока степень возможности развития полноценной личности. Этот возрастной период качественно своеобразен, в нем существуют свои психические новообразования. Большое внимание Г.А. Цукерман обращает на способность к самоизменению, к установлению границ самости [Цит. по: 12].

Такие особенности младшего подросткового периода важны для взаимодействия с детьми, их развития, сбережения интереса к познавательной деятельности, к творческой деятельности, интереса к овладению ценностями науки и культуры, а также навыкам поведения в обществе на основе самоуважения и признания прав личности и достоинства других людей [5].

Исходя из изложенного, достаточно необходима ориентация психологов и педагогов на поиск средств для создания условий, способствующих достижению данных целей, в таком случае у младших

подростков будет формироваться положительный образ «Я» и отношение к себе как к хорошему, успешному человеку [21].

Подростки восприимчивы, гибки в поведении и открыты для сотрудничества, что дает возможность строить с ними взаимодействие, опираясь на диалог, партнерское общение.

Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин описали основные признаки изменений, происходящих с обучающимися подросткового возраста. Учеба у подростков становится уже более осознанной, они встают на путь саморазвития. В общении со сверстниками они создают близкие межличностные отношения. Новообразование, которое появляется в этот период – взрослость, ребенок начинает ощущать себя взрослым и самостоятельным [30; 31].

Противоречивость подросткового возрастного периода, его кризисность, и вместе с тем восприимчивость для целенаправленного формирования коммуникативных, эмоциональных, мотивационных характеристик определяют целесообразность глубокого изучения теоретико-прикладных исследований устойчивых свойств личности, составляющих личностный потенциал гармонизации психического развития подростков.

К таким свойствам следует отнести оптимизм личности. Интенсивная динамика исследовательского интереса психологов к оптимизму, его научное эмпирическое изучение (Е.Н. Осин, И.А. Смирнова, Ю.В. Шармай, В.Ю. Шевяхова) в возрастном и гендерном аспекте выявили особенности оптимистического мышления в области негативных и позитивных жизненных ситуаций. Также выявлены устойчивые положительные корреляционные связи с показателями субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью, счастья, жизненных целей, эффективности, настойчивости, мотивации достижения, проблемно ориентированного активного копинг-поведения подростков [14].

По данным Американской Академии психиатрии оптимизм в подростковом возрасте является достаточно эффективным средством против депрессии, оказывает положительное влияние на ментальное здоровье и психику подростков, уменьшает риск появления признаков депрессии в их будущей взрослой жизни. Оптимизм, по мнению М. Селигмана, является важнейшим фактором, определяющим психологическую устойчивость личности [10, с. 85].

М.С. Замышляева и Т.Л. Крюкова на основе исследования выявили, что оптимизм и пессимизм – это условия выбора способов совладания со стрессовыми ситуациями у взрослых и подростков [14].

М. Селигман, размышляя о динамике и возрастной сензитивности психики к формированию оптимизма, пришел к заключению о том, что дети от восьми до одиннадцати лет очень оптимистичны и имеют ресурс, количество которого важно, потому что в старшем подростковом возрасте, который идет сразу после младшего подросткового возраста, количество этого ресурса снижается, и для последующих возрастных периодов необходимо его сохранить [25].

Представленные положения актуализируют необходимость проанализировать психологические новообразования подросткового возраста в контексте формирования оптимизма младших подростков.

А.Н. Афанасьева осуществляет попытку проанализировать возрастно-психологические основания формирования оптимизма в подростковом возрасте [3, с. 343]. По ее мнению, свойственная подросткам неустойчивость личности, которая выражается в борьбе черт, определяет неоднозначность характера и поведения. Подросток имеет разнонаправленные потребности, он испытывает желание быть в группе, и в то же время хочет обособиться, то есть остаться с собой наедине, а также он считает себя уникальной личностью, и в то же время старается внешне ничем не отличаться от других ребят. Все эти противоречия находят выражение в смене оптимизма и пессимизма. Подросток испытывает



чувство взрослости, он хочет, чтобы все относились к нему как к взрослому, ищет равноправия в отношениях, часто путем конфликта отстаивает свою позицию.

Вера и настойчивость в реализации поведения, детерминированного обозначенным новообразованием, определяется наличием оптимистических диспозиций подростков, становление которых имеет объективные возрастно-психологические основания. Подросток с очевидностью замечает, что у него становится больше силы, энергии, он видит, как увеличивается его рост, он становится физически зрелым. Он отдает себе отчет в том, что его способности и умения стали более обширны, поскольку его технические знания и навыки, познания в иностранном языке, а часто и в других науках нередко превосходят познания взрослых.

Во многом он может разбираться сам, его участие в жизни взрослых людей становится более значительным. Подросток все чаще занимается целеполаганием и планированием своей деятельности самостоятельно, чаще проявляет упорство, решительность при достижении целей. Осознание этих преобразований внушает подростку оптимизм относительно своей функциональной исполненности в мире [27].

Вместе с тем подростки не имеют определенного и устойчивого представления о своей личности, что проявляется в высокой чувствительности к оценке их поведения, поступков, результатов деятельности со стороны старших, к своим победам и поражениям, склонности завышать значение неудач и случайных успехов, похвал или негативных замечаний, оценивая их как значимые показатели положительных или отрицательных качеств личности. Поэтому незначительные неудачи и отрицательные отзывы со стороны других людей, причем не так важно, ровесников или старших, могут стимулировать у подростка неуверенность в себе, застенчивость, чувство неполноценности и пессимизм. В восприятии и осмыслении подростками

трудных, стрессовых жизненных ситуаций, в зависимости от уровня оптимистичности, могут доминировать как позитивные, так и негативные диспозиции, то есть предрасположенность личности к определенному поведению в конкретных условиях [23].

Современные подростки имеют направленность личности гуманистическую, эгоистическую, депрессивную, суицидальную, что показали исследования И.Д. Егорычевой. Гуманистическая направленность предполагает положительное отношение подростка к себе и обществу. Эгоистическая направленность предполагает превышение собственной значимости над общественной значимостью. Депрессивная направленность же предполагает низкую самооценку личности, при, возможно, положительном отношении к обществу. Суицидальная направленность предполагает, что общество, личность – ничто не значимо. Ч. Карвер и М. Шейер пишут, что опыт общения детей со значимыми другими в раннем детстве – мощный фактор для формирования оптимизма. О значительной роли атрибутивного стиля родителей в формировании оптимизма детей подтверждают результаты исследований Т.Л. Крюковой, по мнению которой формирование оптимистического атрибутивного стиля связано с позитивными родительскими установками [16, с. 90].

По мнению Т.Л. Крюковой, это условие не самое существенное в формировании оптимизма и пессимизма. Анализируя результаты исследований, она делает вывод о том, что младший подростковый возраст – сензитивный для формирования диспозиционного оптимизма или пессимизма [16, с. 91].

М. Селигман исследовал источники атрибутивного стиля у подростков. Он выделил такие источники, как атрибутивный стиль родителей, оценивание взрослых, то есть родителей и педагогов, а также неблагоприятные события в жизни [10].

Стиль объяснения подростка формируется из обратной связи, которую он получает от взрослых в процессе воспитания. Подросток закрепляет объяснение его успехов или неудач, которое дают ему взрослые. Получается, что с самого раннего детства родители могут формировать пессимистический атрибутивный стиль, когда объясняют ошибки подростка постоянными чертами характера и недостатком способностей. По мнению М. Селигмана, а также его последователей, важен так же характер критики взрослых по отношению к подростку. Исследования, проведенные им, показали, что характер критики взрослого человека отражается на характере самокритики подростка. Подросток, ошибку которого взрослый объяснял тем, что он плохо соображает, сам впоследствии в случае ошибки говорил о себе, как о глупом человеке.

Кризисы, появляющиеся в жизни подростка, являются источником формирования пессимистического стиля объяснения. Значительные потери, травмы, потрясения, которые были у подростка и носили постоянный характер, выработали у него беспомощность и убежденность в том, что он бессилен изменить что-либо. Однако, когда подросток видит, что его родители могут найти решение в какой-то затруднительной ситуации, то он формирует оптимистические установки [19].

Повышение оптимизма может представлять собой один из эффективных способов коррекции психологических трудностей подросткового периода. А.С. Белкин полагает, что крушение оптимизма – одна из самых серьезных проблем обучения. Можно сказать, что важно способствовать стремлению к самоактуализации, усилению уверенности в себе, своей самооценности, формированию как оптимистических диспозиций, так и оптимистического атрибутивного стиля подростков. Исследования показывают противоречивость показателей оптимизма подростков. Выявлены испытуемые, проявляющие другие противоречивые двойственные тенденции в проявлении оптимизма, «демонстративный

оптимизм и уверенность», создавая у окружающих иллюзию, что они оптимистичны, уверены в себе и своем будущем.

Мышление в оптимистическом ключе способствует снижению уровня тревожности, повышению оценки себя личностью. Мышление в пессимистическом ключе способствует повышению уровня тревожности и уверенности в своей беспомощности индивидом.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что подростковый возраст ввиду своей сензитивности, гибкости и большого наличия ресурса соответствует развитию у подростков оптимизма и оптимистического стиля мышления. Обучающиеся в подростковом возрасте подвержены мнению и оценкам окружающих, что отражается на их восприятии себя самого и окружающей действительности, позитивном или негативном.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации

В предыдущем параграфе нами были выявлены особенности оптимизма у подростков в условиях образовательной организации в соответствии с возрастной периодизацией. В этом параграфе мы теоретически обоснуем модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [32].

Моделирование является одной из ведущих составных частей системы проектирования. Проектирование, в свою очередь, рассматривается как компонент прикладного исследования, необходимый для создания и включения в работу образа будущего результата, базируясь при этом на концептуальном анализе ситуаций. Тенденции развития, являющиеся полезными, превращаются в практические возможности развития [4].

Под моделированием мы понимаем исследование объектов познания (оригинала) на их моделях. Модели при этом являются отражением ведущих характеристик преобразуемой системы, являясь упрощенной версией. В силу своей простоты, модель позволяет выявить то, что в оригинале скрыто в силу его сложности и многообразия [4, с. 408].

Таким образом, модель отражает в схематичной форме явления действительности, или сам объект.

Рассмотрим основные характеристики модели.

С точки зрения социального философа В.Г. Афанасьева основными характеристиками модели являются: сходство с системой-оригинала, сочетание ее параметров с предполагаемым итогом, независимое отношение к субъективным оценкам и мнениям участников моделирования [4, с. 408].

Организация формирования оптимизма у подростков в образовательной организации начинается с построения модели предстоящей деятельности.

Л.И. Дранишникова предлагает в процессе моделирования исходить из свойств системности исследуемого явления. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [33, с. 29].

В настоящее время современные исследования в области психологии не могут обойтись без использования метода «дерево целей», который дает возможность проводить более информативное и структурированное изучение проблемы. Профессор В.И. Долгова пишет, что в основе «дерева целей», как метода планирования, лежит непосредственно теория графов [29].

Дерево целей – это структурированный иерархический перечень целей организации, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня.

Наверху находится генеральная цель. Поскольку достижение генеральной цели является достаточно сложной задачей, то производят декомпозицию цели - разложение цели на несколько более мелких целей, совокупное достижение которых приводит к достижению основной цели.

Далее процесс повторяют для каждой более мелкой цели нижнего уровня до тех пор, пока в результате декомпозиции цель не станет достаточно простой, достижимой, реалистичной, возможной для исполнения в соответствии с содержанием и в запланированное время [29, с. 228].

При построении «Дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения главной цели.

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции мотивации достижения успеха у участников конкурса профессионального мастерства.

Представим «дерево целей» формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации

1. Теоретически обосновать проблему формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

1.1. Изучить понятие «оптимизм» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности проявления оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

3.3. Составить рекомендации педагогам, родителям по формированию оптимизма у подростков.

На основе дерева целей составлена модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

Модель исследования представлена на рисунке 2.

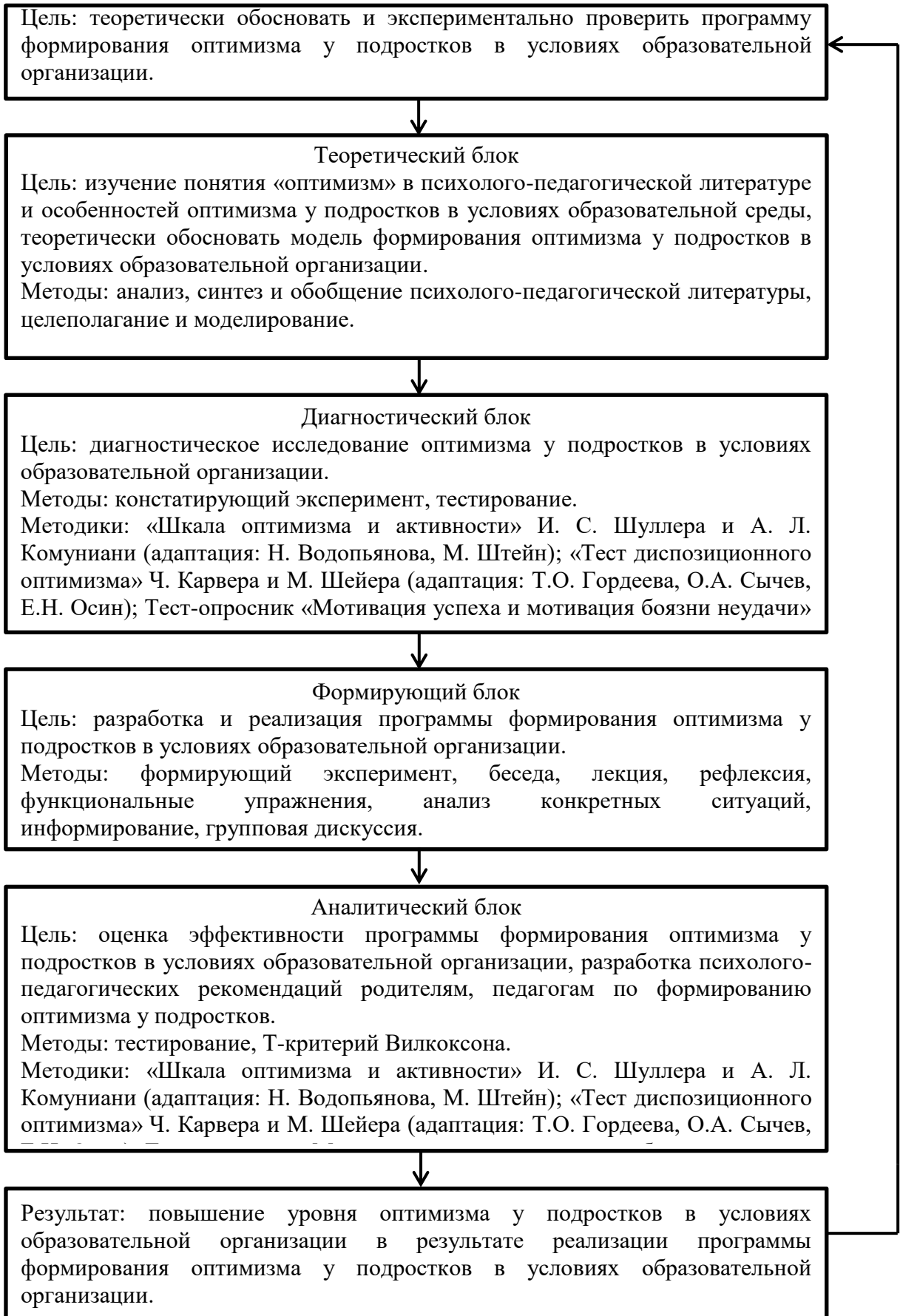


Рисунок 2 – Модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации



1. Теоретический блок. Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме оптимизма (подробнее на рисунке 2). Для достижения поставленной цели были использованы такие методы как анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок. Цель: определить актуальный уровень оптимизма. Для достижения цели мы использовали следующие методики:

– «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн);

– «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

– тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

3. Формирующий блок. Цель: формирование оптимизма у подростков в условиях образовательной организации. Формирующий блок содержит в себе проведение программы по формированию оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

4. Аналитический блок. Предполагает повторное использование диагностических приемов и методов:

– «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой;

– «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

– тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

Также был использован метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Результатом программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации является повышение уровня оптимизма.

Из всего вышперечисленного следует, что моделирование – это элемент системы проектирования, необходимый для представления

данных некоторого объекта на ином объекте, сделанном специально для исследования. Для постановки цели был использован метод планирования «дерево целей». Была поставлена генеральная цель исследования, и обозначены цели первого и второго порядка. Была теоретически обоснована и представлена модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

#### Выводы по первой главе

В первой главе раскрыто понятие «оптимизм» в психолого-педагогической литературе. Согласно М. Селигману, оптимизм – это положительное восприятие действительности, уверенность в своих силах и возможностях улучшения жизни. Люди, которые имеют оптимистичный взгляд на жизнь, всегда находятся в движении и готовы приложить все усилия для достижения своих целей. Оптимисты верят, что сложности и препятствия временны, и что их ответственность за происходящее не так велика, как условия, которые на них влияют. Они видят проблемы как возможность для роста и развития, поэтому активно ищут способы их решения, изменяясь в процессе.

Охарактеризованы особенности оптимизма в подростковом возрасте. Подростковый возраст характеризуется высокой сензитивностью, гибкостью и наличием ресурсов, что способствует развитию оптимизма и оптимистического мышления у подростков. Однако стоит учитывать, что мнения и оценки окружающих, особенно близкого окружения, могут сильно влиять на подростков и их восприятие себя и окружающего мира. Поэтому, по мнению М. Селигмана, а также его последователей, важен и характер критики взрослых по отношению к подростку. Исследования, проведенные им, показали, что характер критики взрослого человека отражается на характере самокритики подростка.

Разработана модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации. Процесс моделирования

формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации начинается с «дерева целей». «Дерево целей» – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей экономической системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации. Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

В первой главе были рассмотрены теоретические основы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации. Во второй главе мы будем говорить об организации опытно-экспериментального исследования, которое проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по проблеме оптимизма, особенностей оптимизма у подростков в условиях образовательной организации, теоретическое обоснование модели формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: на этом этапе нами были определены методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проведен констатирующий эксперимент, обработаны результаты, была разработана и реализована программа формирующего эксперимента.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведены повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы, составление психолого-педагогических рекомендаций для родителей, педагогов по формированию оптимизма у подростков.

Для достижения цели работы и проверки гипотезы были сформулированы задачи, определены методы исследования и подобраны методики для проведения констатирующего эксперимента.

Методы исследования:

1. Теоретические методы – анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам:

– «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой;

– «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

– тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

3. Математико-статистический – Т-критерий Вилкоксона.

Дадим характеристику методов и методик, которые были применены в организации опытно–экспериментального исследования.

Анализ – рассмотрение, изучение чего–либо, основанное на мысленном, а также часто и реальном расчленении предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека. А также различные социально–психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и др. Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [61, с. 36].

Синтез – это не произвольное, эклектическое соединение «выдернутых» частей, «кусочков» целого, а диалектическое целое с выделением сущности. Для современной науки характерен не только внутри, но и междисциплинарный синтез, а также синтез науки и других

форм общественного сознания. Результатом синтеза является совершенно новое образование, свойства которого есть не только внешнее соединение свойств компонентов, но также и результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости [14, с. 19].

Обобщение – логическая мыслительная операция, заключающаяся в приращении знания путем перехода от частного к общему [61, с. 128].

Целеполагание – это постановка цели и ее достижение. Достижение цели – трудновыполнимое занятие, и это объясняет, почему так много людей живет без четкой цели. Однако поставленная цель в жизни человека наполняет ее большой осознанностью и смыслом [14, с. 19].

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Моделирование является одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов и состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей [52, с. 54].

Эксперимент – активное и целенаправленное вмешательство в протекание изучаемого процесса, соответствующее изменение объекта или его воспроизведение, изучаемый объект изолируется от влияния побочных обстоятельств и представляется в чистом виде. Таким образом, в эксперименте объект воспроизводится искусственно или попадает в определенные условия, заданные целью исследования. При этом конкретные условия эксперимента задаются, контролируются и при необходимости многократно воспроизводятся [66, с. 69].

Констатирующий эксперимент устанавливает наличие какого-либо бесспорного явления, факта или закономерности. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу определить актуальный уровень развития и сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра испытуемого или группы испытуемых [28, с. 156].

Формирующий эксперимент – метод прослеживания изменений психики в ходе активного воздействия исследователя на испытуемого [4, с. 408].

Тестирование – относится к методам диагностики, для которых, в отличие от других методик исследования, характерен акцент на измерение (т.е. численное представление) некоторой психологической переменной. Процедура тестирования может проводиться в различных формах. Тестами в психологии называют стандартизированные методики психодиагностики, позволяющие получать сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств [36, с. 240].

Процесс тестирования можно разделить на три этапа:

- 1) выбор теста (определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста);
- 2) его проведение (определяется инструкцией к тесту);
- 3) интерпретация результатов (определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования).

Тесты – это специализированные методы психологического диагностического исследования, с помощью которых можно получить точную количественную или качественную характеристику исследуемого явления [36, с. 240].

1. Тест-опросник основан на системе заранее отобранных и проверенных с точки зрения валидности и надежности вопросов, в соответствии с ответами испытуемых, которые определено могут быть использованы для оценки их психологических качеств [67, с. 31].

2. Тест-задание предполагает оценку психологии и поведения человека не на основе того, что он говорит, а на основе того, что он делает. В тестах такого типа человеку дается ряд специальных заданий, по результатам выполнения которых судят об изучаемом качестве [67, с. 32].

T-критерий Вилкоксона – (используются названия T-критерий Уилкоксона, критерий Вилкоксона, критерий знаковых рангов

Уилкоксона, критерий суммы рангов Уилкоксона) – непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале [51].

Назначение Т-критерия Уилкоксона: Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [51, с. 40].

Для проведения констатирующего и формирующего эксперимента использовались следующие методики:

1. «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн).

Назначение психодиагностической методики: оценка степени выраженности оптимизма и активности (энергичности) личности, а также определение психологических типов по оси оптимизм-пессимизм.

Предлагаемая методика является адаптированным вариантом шкалы активности и оптимизма Шуллера и Комуниани (AOS). Российская версия шкалы AOS позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма-пессимизма и активности-пассивности.

Стимульный материал, процедура обследования и «ключ» для обработки результатов представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2. «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин).

Назначение психодиагностической методики: измерение такой личностной черты, как оптимизм [9].



Тест диспозиционного оптимизма, ТДО или Тест жизненной ориентации (Life Orientation Test, LOT) является наиболее широко используемой методикой для диагностики индивидуальных различий в оптимизме [7; 8].

Тест включает 12 суждений, по которым возможно пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме: не согласен – 0 баллов; скорее не согласен – 1 балл; ни да, ни нет – 2 балла; скорее согласен – 3 балла; полностью согласен – 4 балла. Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка результатов производилась по подсчету общего количества баллов по всем суждениям, где выделялись высокий (30-32 балла), средний (18-29 баллов) и низкий (0-17 баллов) уровни диспозиционного оптимизма.

Стимульный материал, процедура обследования и «ключ» для обработки результатов представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

3. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. А. Реана.

Назначение психодиагностической методики: диагностика мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

Тест-опросник включает 20 суждений, по которым возможно два варианта ответов, да и нет. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка результатов производилась по подсчету общего количества баллов по всем суждениям, где выделялись мотивация боязни неудачи (1-7 баллов) и мотивация успеха (14-20 баллов). Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать,

что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 – к мотивации успеха.

Стимульный материал, процедура обследования и «ключ» для обработки результатов представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Таким образом, в этом параграфе были освещены этапы, методы и методики организации опытно-экспериментального исследования. Исследование было организовано в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование, эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам («Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой; «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин); Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана), и математико-статистический – Т-критерий Вилкоксона).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проходило в МАОУ «СОШ №2» г. Златоуста среди учеников 8 «Б» класса в апреле 2023 года. В исследовании приняли участие 32 подростка в возрасте 13-14 лет, 15 мальчиков и 17 девочек. Испытуемым в стандартной последовательности предлагали выполнить задания по каждой методике. Все испытуемые, без исключения, отнеслись к эксперименту положительно.

Класс характеризовался педагогом-психологом: хорошая успеваемость, дети обладают способностью анализировать, обобщать и

делать самостоятельные выводы. На уроках проявляется интерес к учебной деятельности, на поставленные вопросы выражают свою точку зрения. На занятии педагога-психолога обучающиеся увлеченно задавали вопросы по теме исследования, с ними спокойно можно было вести диалог.

Классный коллектив дружный. В классах нет ярко выраженных групп.

Обучающихся можно охарактеризовать как любознательных, увлеченных личностей. Они имеют схожие интересы. Большинство слушает одну и ту же музыку, интересуются похожими фильмами и телепередачами.

Критическое отношение к своим недостаткам проявляется далеко не всегда, но большинство может оценивать свою работу. Обучающиеся умеют оценивать и деятельность своих товарищей. В классе преобладает спокойный, доброжелательный настрой и благоприятный психологический климат.

Исследование проводилось в групповом режиме, в привычной для детей обстановке (педагог-психолог выделила необходимое время для занятия, ученики сидели за партами на своих местах, в классе держалась дисциплина). Большая часть детей, которая участвовала в эксперименте, проявляла интерес и открытость. Инструкция выполнения заданий была доступно объяснена, каждый обучающийся имел необходимое время для обдумывания ответов. Дети могли поднимать руку и задавать вопросы. В классе присутствовал педагог, который мог контролировать дисциплину.

В начале исследования была выдвинута гипотеза о том, что между оптимизмом и самооценкой подростков существует корреляционная связь: высоким показателям оптимизма соответствуют высокие показатели самооценки.

На втором этапе исследования были определены следующие методики: «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой; «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация:

Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин); Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

Представим результаты, полученные в ходе диагностики.

С обучающимися было проведено исследование по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

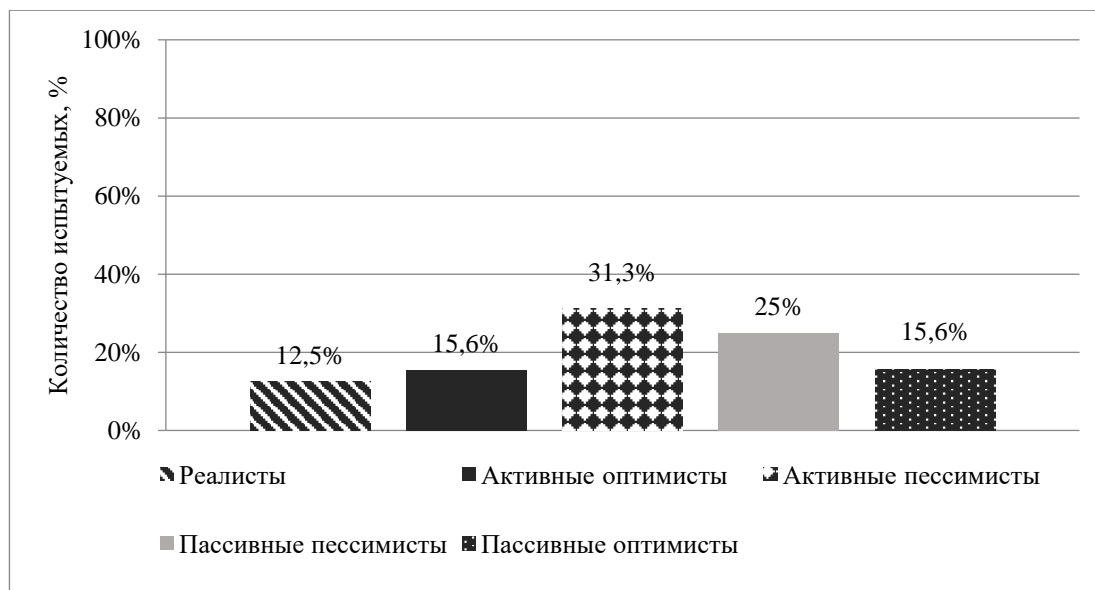


Рисунок 3 – Результаты исследования оптимизма и активности у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Проанализировав данные на рисунке 3 и таблицы 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), мы получили следующие результаты:

1. Реалисты («Р») – 12,5% (4 человека) испытуемых. Такие обучающиеся при восприятии ситуации опираются на свои возможности и ресурсы на данный момент, а также соглашаются с тем, что имеют. Они эмоционально устойчивы к психологическому стрессу.

2. Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст») – 15,6% (5 человек) испытуемых. Такие люди уверены в себе, своих силах при достижении цели. Их восприятие сфокусировано на позитивных представлениях относительно будущего. Они активны в достижении поставленных целей. В стрессовой ситуации часто используют стратегию мобилизации и

агрессии, при которой они совершают активные конструктивные действия по разрешению затруднений.

3. Активные пессимисты («АП» – «Негативист») – 31,3% (10 человек) испытуемых. Для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди, вместо того, чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

4. Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва») – 25% (8 человек) испытуемых. Такой тип личности характеризуется бездействием и низкой верой в себя и других. Они не могут решиться на преобразования их жизни в положительном направлении. Их эмоциональное состояние часто подавленное. В проблемной ситуации используют стратегию ухода, считая себя жертвами.

5. Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй») – 15,6% (5 человек) испытуемых. Их восприятие настроено на то, что все будет хорошо, но для этого они не предпринимают никаких действий, их активность низка. Они доброжелательные по отношению к другим людям, заряжают своим хорошим настроением других. Отрицательный аспект состоит в том, что они полагаются на удачу, чем на свои активные действия и принятие решений.

Также с обучающимися было проведено исследование по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

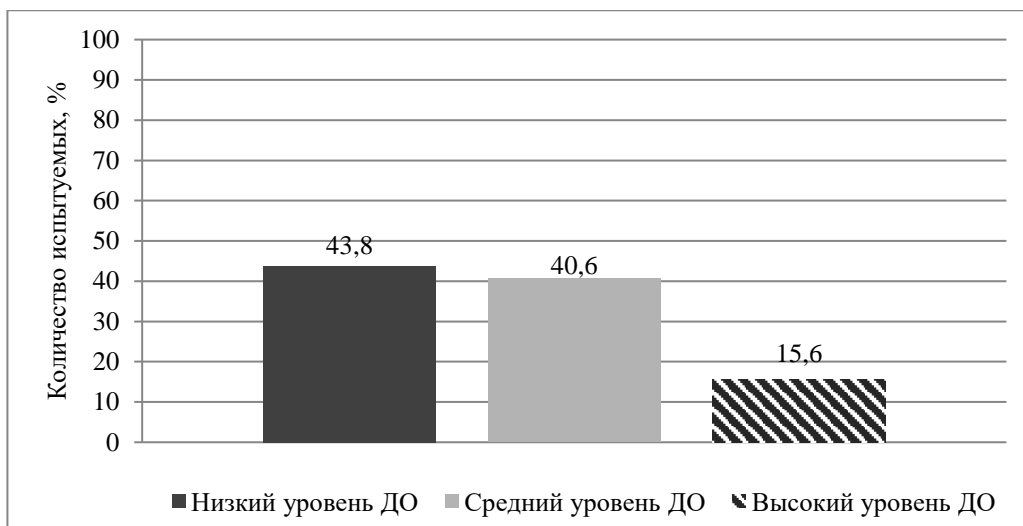


Рисунок 4 – Результаты исследования диспозиционного оптимизма у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)

Проанализировав данные на рисунке 4 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), мы выявили, что у большинства испытуемых наблюдается низкий уровень диспозиционного оптимизма – 43,8% (14 человек). У 40,6% (13 человек) наблюдается средний уровень диспозиционного оптимизма, и у 15,6% (5 человек) – высокий.

Это означает, что 43,8% (14 человек) испытуемых чувствуют недостаток уверенности в своих собственных силах, а также уверенности в позитивных перспективах собственного будущего. Также ребята при разрешении затруднительной ситуации пассивны, они не предпринимают активных действий для выхода из сложившейся ситуации. Они застревают на корне своих неудач, имеют сниженную силу воли.

И, наоборот, 15,6% (5 человек) испытуемых уверены в себе и своих способностях, могут противостоять невзгодам, быть инициативными, настойчивыми и разрешать свои затруднительные ситуации. У них отмечается хорошее настроение и желание достигать успехов.

Следующим с обучающимися было проведено исследование по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. А. Реана.

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

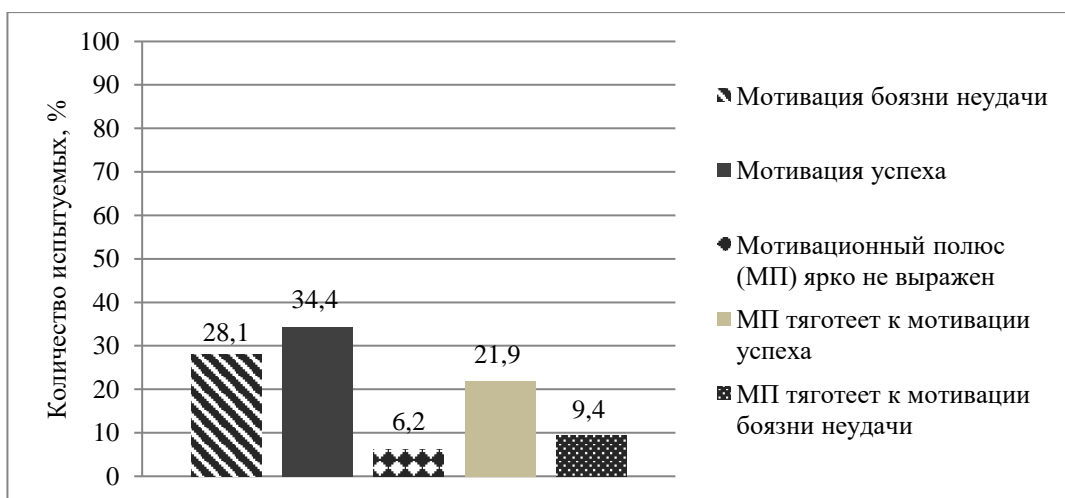


Рисунок 5 – Результаты исследования типа мотивации у подростков по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана

Проанализировав данные на рисунке 5 и таблицы 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), мы выявили, что у большинства испытуемых наблюдается мотивация успеха – 34,4% (11 человек). Личности этого типа обычно являются активными и инициативными. Они не останавливаются перед препятствиями, а находят способы их преодоления. Важно отметить, что их продуктивность и активность в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Они настойчивы в достижении своих целей и предпочитают планировать свое будущее на долгосрочную перспективу.

Предпочитают брать на себя средне-трудные или слегка завышенные, но выполнимые обязательства. Они ставят перед собой реально достижимые цели и, если рискуют, то делают это расчетливо.

В условиях дефицита времени или при выполнении задач проблемного характера, они, как правило, проявляют более высокую результативность. Они также воспринимают и переживают время как нечто «целенаправленное и быстрое», а не бесцельное

У 28,1% (9 человек) испытуемых наблюдается мотивация боязни неудачи. Личности этого типа мотивации обычно не проявляют большой инициативы. Они избегают ответственных задач и ищут причины, чтобы

от них отказаться. Они ставят перед собой завышенные цели и плохо оценивают свои возможности. В то же время, они предпочитают легкие задачи, не требующие особых усилий.

При выполнении задач проблемного характера или в условиях дефицита времени, их результативность снижается. Они обычно не так настойчивы в достижении своих целей, хотя бывают и исключения.

Личности этого типа склонны воспринимать и переживать время как нечто «бесцельно текущее». Если они планируют свое будущее, то делают это на ближайшие периоды времени. Если они не справляются с задачей, то ее привлекательность, как правило, снижается, независимо от того, была ли задача навязана извне или выбрана ими самостоятельно.

Также у 6,2% (2 человека) испытуемых мотивационный полюс ярко не выражен, еще у 21,9% (7 человек) МП тяготеет к мотивации успеха, и всего у 9,4% (3 человека) испытуемых МП тяготеет к мотивации боязни неудачи.

Таким образом, на данном этапе исследования охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По результатам исследования можно сделать вывод, что доминирующими у обучающихся 8 класса являются психологический тип «Активные пессимисты» (у 31,3% испытуемых), низкий уровень диспозиционного оптимизма (у 43,8% испытуемых), а также мотивация успеха в деятельности (у 34,4% испытуемых).

Данные выводы говорят о том, что при всех индивидуальных различиях, требуется дальнейшая работа по повышению уровня оптимизма у подростков в условиях образовательной организации со средними и низкими значениями по данному показателю. Для участников с высоким уровнем оптимизма программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации позволит осуществить профилактику снижения уровня оптимизма и будет способствовать закреплению стратегий поведения, направленных на достижение успеха.



## Выводы по второй главе

Исследование было организовано в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап. В процессе исследования были использованы методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ, синтез и обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам:

– «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн);

– «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

– тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

В ходе проведения тестирования по трем методикам было установлено:

1. Результаты исследования оптимизма и активности у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн):

1) реалисты («Р») – 12,5% (4 человека) испытуемых;

2) активные оптимисты («АО» - «Энтузиаст») – 15,6% (5 человек) испытуемых;

3) активные пессимисты («АП» - «Негативист») – 31,3% (10 человек) испытуемых;

4) пассивные пессимисты («ПП» - «Жертва») – 25% (8 человек) испытуемых;

5) пассивные оптимисты («ПО» - «Лентяй») – 15,6% (5 человек) испытуемых.

2. Результаты исследования диспозиционного оптимизма у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин):

- 1) низкий уровень ДО – 43,8% (14 человек) испытуемых;
- 2) средний уровень ДО – 40,6% (13 человек) испытуемых;
- 3) высокий уровень ДО – 15,6% (5 человек) испытуемых.

3. Результаты исследования типа мотивации у подростков по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана:

- 1) мотивация боязни неудачи – 28,1% (9 человек) испытуемых;
- 2) мотивация успеха – 34,4% (11 человек) испытуемых;
- 3) мотивационный полюс (МП) ярко не выражен – 6,2% (2 человека) испытуемых;
- 4) МП тяготеет к мотивации успеха – 21,9% (7 человек) испытуемых;
- 5) МП тяготеет к мотивации боязни неудачи – 9,4% (3 человека) испытуемых.

Результаты, полученные по трем методикам, позволили определить актуальный уровень оптимизма и активности, уровень диспозиционного оптимизма и тип мотивации у подростков в условиях образовательной организации.

Данные выводы говорят о том, что при всех индивидуальных различиях, требуется дальнейшая работа по повышению уровня оптимизма у подростков в условиях образовательной организации со средними и низкими значениями по данному показателю. Для участников с высоким уровнем оптимизма программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации позволит осуществить профилактику снижения уровня оптимизма и будет способствовать закреплению стратегий поведения, направленных на достижение успеха.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

3.1 Программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации

Для формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации нами разработана программа.

Цель программы – создать условия для повышения уровня оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

Задачи программы:

1. Обучить подростков создавать позитивные мысли и ожидания.
2. Создать условия для получения позитивного опыта достижения.
3. Развить стойкое стремление к достижению поставленной цели и умение анализировать причины своих неудач.
4. Формировать навыки конструктивного выхода из ситуации неудачи.

Программа состоит из 10 занятий, каждое из которых длится 1 академический час (45 минут). Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Разработанная нами программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип гуманистического, лично-ориентированного характера работы.
2. Принцип «Здесь и теперь».
3. Принцип персональной ответственности.
4. Принцип закрытости группы, т.е. не вынесения обсуждаемых вопросов за пределы группы.

Форма работы – групповая и индивидуальная.

Охарактеризуем методы, используемые в программе.

Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников [52, с. 54].

Лекция – является традиционной формой организации обучения и предполагает, что в течение сравнительно продолжительного времени участники получают учебный материал в устной форме. Лекционная подача материала обеспечивает законченность и целостность его восприятия [52, с. 40].

Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения [15, с. 340].

Упражнение – целенаправленно и планомерно организованное систематическое выполнение умственных или практических действий с целью овладения ими и повышения качества их выполнения. Проведение упражнений при коррекции мотивации достижения успеха предполагает активность индивида, направленную на условное моделирование некоей развернутой деятельности. Это форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления действий предметных, в предметах науки и культуры [15, с. 340].

Анализ ситуаций – предполагает разбор конкретных ситуаций, моделирующих то, что происходит в жизни у участников конкурса профессионального мастерства. Этот метод позволяет им проанализировать свое поведение, исходя из ситуаций, мнений, поведения других участников [16, с. 117].

Информирование – предполагает беспристрастное преподнесение фактов, возможных последствий той или иной деятельности и способствует повышению осознанности участников, осознанию ответственности за собственные выборы и решения [59, с.76].

Групповая дискуссия – строится путем обсуждения участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. В.К. Вилюнас считает, что в результате групповой дискуссии первоначально разнородные и даже экстремальные позиции участников сглаживаются и приобретают характер единого, разделяемого мнения усредненного мнения – групповой нормализации [11, с. 213].

Принципы и методы – это основа психолого-педагогической коррекции. По мнению А.А. Бодалева, важным представляются общие рекомендации, для ведущего психолого-педагогической коррекции: четко сформулировать цель и тему занятий; установить время дискуссии и процедуру обсуждения; добиваться однозначного понимания проблемы всеми участниками беседы или дискуссии; создать доброжелательную атмосферу в группе; создать условия, активизирующие всех участников дискуссии; держать группу в рамках поставленной проблемы; добиться лаконичности высказываний и ясности аргументаций; рассмотреть все аспекты проблемы – собрать все предложения; обобщить и сгруппировать все мнения – четко ясно подвести итоги; сопоставить итоги с целью, выяснить дополнительные предложения [8, с. 54].

Формирующие занятия строятся по определенной структуре:

Начало занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.

Основная часть. Настрой на упражнения и проведение упражнений. Обсуждение результатов. Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Итоговое слово педагога-психолога, окончание занятия.

Программа состоит из вводного блока занятий (первые 2 встречи), основного блока (6 встреч), и заключительного блока (2 встречи). Ниже приведем по одному занятию из каждого блока. Программа представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Фрагмент программы:

Вводный блок.

Занятие №1: «Путешествие к оптимизму».

Цель: познакомить подростков с понятием оптимизма и его важностью для успешной учебы и жизни.

1. Мини-лекция «Что такое оптимизм?»

Педагог-психолог объясняет понятие оптимизма и приводит примеры ситуаций, когда оптимизм может помочь достичь успеха.

2. Упражнение «Позитивный дневник».

Цель: заключение контракта.

Подростки записывают в специальный блокнот положительные события, которые произошли у них за последние несколько дней.

3. Игра «Оптимист или пессимист?»

Педагог-психолог проводит игру, в которой подростки должны определить, являются ли они оптимистами или пессимистами в различных ситуациях.

4. Упражнение «Мои ресурсы».

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, какое значение в достижении любой цели имеют ресурсы. Я призываю вас к бережному отношению к себе.

Сейчас, пожалуйста, представьте себя в виде мобильного телефона. Сколько процентов заряда показывал бы дисплей (если максимум – это 100%)? Что повлияло на снижение уровня заряда? Каким способом вы могли бы восполнить заряд?

5. Упражнение «План действий».

Вместе с педагогом-психологом подростки разрабатывают план действий по достижению своих целей, используя оптимизм как основу для мотивации.

Заключительная часть: Педагог-психолог подводит итоги занятия, подчеркивая важность оптимизма в повседневной жизни подростков и призывая к практике позитивного мышления.

Основная часть программы.

Занятие №3: «Путь к позитивному мышлению».

Цель: помочь подросткам осознать важность позитивного мышления и научить их применять его в повседневной жизни.

1. Упражнение «Дневник благодарности»

Педагог-психолог предлагает каждый день записывать по крайней мере три вещи, за которые они благодарны. Это поможет им сосредоточиться на позитивных моментах и ценить то, что у них есть. Привести как минимум один пример, за что обучающиеся могут поблагодарить себя уже сегодня.

2. Упражнение «Позитивный ритуал»

Предложить подросткам создать свой собственный ритуал, который поможет им начинать день с позитивными мыслями. Например, это может быть утренняя медитация, чтение вдохновляющих цитат или прослушивание мотивирующей музыки.

3. Упражнение «Поиск позитива в сложных ситуациях»

Провести обсуждение с подростками о том, как можно находить позитивные стороны в сложных ситуациях. Попросить их поделиться своими собственными способами преодоления негативных мыслей и нахождения оптимистичного взгляда на жизнь.

Заключительная часть: Подвести итоги занятия, поблагодарить обучающихся за их участие.

Заключительный блок.

Занятие №10: «Поддержание оптимизма: путь к успеху».

1. Упражнение «Анализ пройденного пути»

Участникам задаются вопросы: Что вам было полезно, что вы приобрели в ходе нашей работы?; Что бы вы сделали по-другому в этом пути, чего вам не хватило?; Что вы хотите теперь? После ответа на эти вопросы сравните свои результаты и свои ожидания (которые мы озвучивали на первом занятии). Отличается ли этот список? Что важного

произошло в этом процессе, чего вы не планировали и не ожидали в самом начале? Есть ли то, что не получилось? Как теперь вы будете пробовать получить желаемое, и будете ли?

## 2. Упражнение: «Письмо из будущего».

Представьте, что ваша цель уже осуществилась. Вы достигли всего, чего желали. Ощутите себя тем человеком из будущего, у которого получилось осуществить ваши мечты. Держа этот образ внутри, напишите письмо из будущего. Пусть это будет письмо от вас в будущем, себе в настоящем. Опишите в письме в деталях как вы живете, что вас окружает (все до мелочей: ощущения, запахи, вкусы). Опишите, как вы справляетесь с трудностями, как устроен ваш день, что вы любите и какие расставляете приоритеты. Прислушайтесь к себе и напишите то, что вы хотели бы услышать сейчас от себя в будущем: слова поддержки, веры, или, может быть увлекательную историю из вашей жизни.

## 3. Упражнение «Здесь и сейчас».

Каждому участнику выделяется 10 минут; за это время он должен придумать себе какую-нибудь цель, которую можно достичь «здесь и сейчас», оглашает эту цель и пытается ее реализовать.

Обратная связь: Легко ли было придумать цель? Подведение итогов.

Заключительная часть: Подведение итогов по программе. Обучающиеся делятся своими успехами, достижениями и изменениями, которые они заметили в себе за время участия в программе. Обсуждается важность оптимизма и позитивного мышления для достижения успеха в жизни.

Таким образом, реализация программы по формированию оптимизма у подростков в условиях образовательной организации позволила нам обучить подростков способности создавать позитивные мысли и ожидания, создать условия для позитивного опыта достижения, развить стойкое стремление к достижению поставленной цели и умению анализировать причины своих неудач, а также сформировать навыки конструктивного



выхода из ситуации неудачи при помощи оптимистичного стиля мышления.

В следующем параграфе представим результаты представленной выше программы.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В программе формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации приняли участие 100% (32 человека). Это обусловлено тем, что при всех индивидуальных различиях, требуется дальнейшая работа по повышению оптимизма у подростков.

После реализации программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации (с целью проверки ее эффективности) нами было проведено повторное тестирование по методикам: «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн); «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин); Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

Проведем сравнение результатов, полученных на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

На рисунке 6 представлены результаты проведения исследования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации по методике «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) до и после реализации программы.

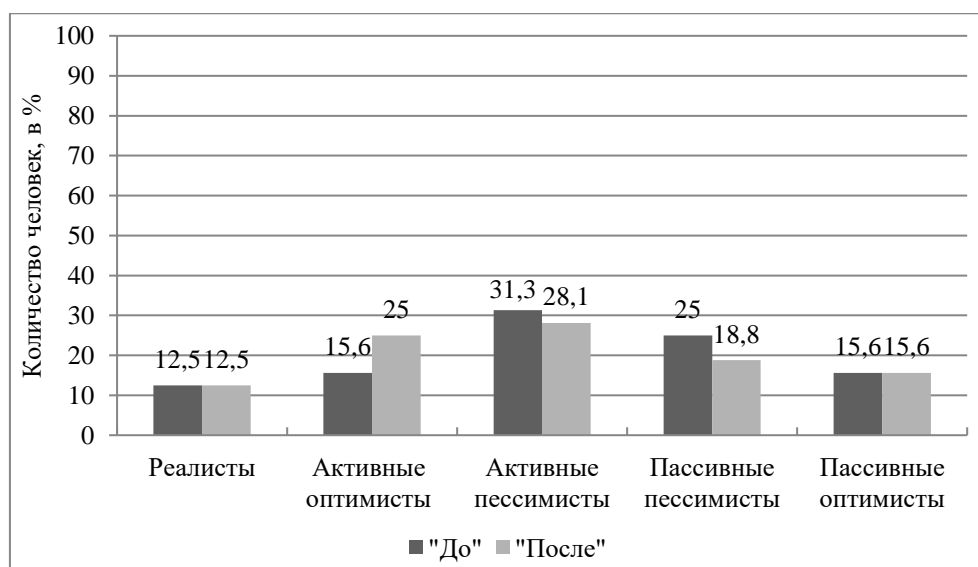


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня оптимизма у подростков в условиях образовательной организации по методике «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) до и после реализации программы

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что психологическому типу «Реалист» соответствуют 12,5% испытуемых (4 человека), следовательно, количество участников с данным типом не изменилось. Такие обучающиеся при восприятии ситуации опираются на свои возможности и ресурсы на данный момент, а также соглашаются с тем, что имеют. Они эмоционально устойчивы к психологическому стрессу.

Тогда как количество обучающихся с психологическим типом «Активный оптимист» увеличилось на 9,4%, что составило 25% от выборки (8 человек). Такие люди уверены в себе, своих силах при достижении цели. Их восприятие сфокусировано на позитивных представлениях относительно будущего. Они активны в достижении поставленных целей. В стрессовой ситуации часто используют стратегию мобилизации и агрессии, при которой они совершают активные конструктивные действия по разрешению затруднений.

Количество испытуемых с психологическим типом «Активные пессимисты» понизилось на 3,2%, что составляет 28,1% от выборки (9 человек). Для них свойственна большая активность, но эта активность

часто имеет деструктивный характер. Такие люди, вместо того, чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

Количество испытуемых с психологическим типом «Пассивные пессимисты» понизилось на 6,2%, что составляет 18,8% от выборки (6 человек). Такой тип личности характеризуется бездействием и низкой верой в себя и других. Они не могут решиться на преобразования их жизни в положительном направлении. Их эмоциональное состояние часто подавленное. В проблемной ситуации используют стратегию ухода, считая себя жертвами.

Количество участников с психологическим типом «Пассивные оптимисты» не изменилось до и после реализации программы и составляет 15,6% (5 человек). Их восприятие настроено на то, что все будет хорошо, но для этого они не предпринимают никаких действий, их активность низка. Они доброжелательные по отношению к другим людям, заряжают своим хорошим настроением других. Отрицательный аспект состоит в том, что они полагаются на удачу, чем на свои активные действия и принятие решений.

На рисунке 7 представлены результаты проведения исследования уровня диспозиционного оптимизма у подростков в условиях образовательной организации по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) до и после реализации программы.

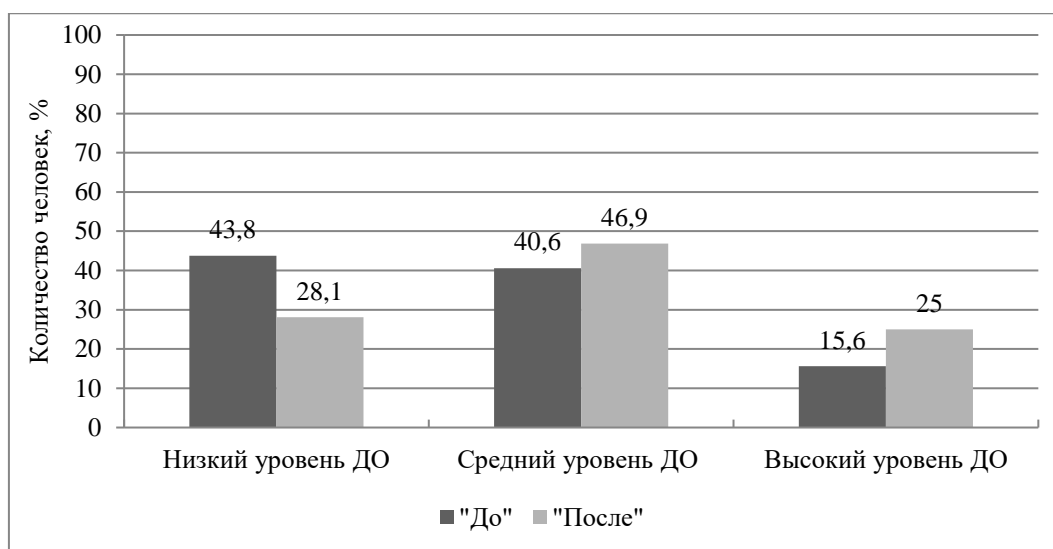


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня диспозиционного оптимизма у подростков в условиях образовательной организации по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) до и после реализации программы.

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что обучающихся с низким уровнем диспозиционного оптимизма стало меньше на 15,7%, что составило 28,1% от выборки (9 человек). Такие люди чувствуют недостаток уверенности в своих собственных силах, а также уверенности в позитивных перспективах собственного будущего. Также подростки при разрешении затруднительной ситуации пассивны, они не предпринимают активных действий для выхода из сложившейся ситуации. Они застревают на корне своих неудач, имеют сниженную силу воли.

Тогда как количество подростков со средним уровнем диспозиционного оптимизма увеличилось на 6,3%, что составляет 46,9% от выборки (15 человек). Такие люди имеют баланс между позитивными и негативными ожиданиями в отношении будущего. Могут реалистично оценивать ситуации, сохраняя надежду на положительный исход, но при этом учитывая возможные трудности и препятствия. Средний уровень диспозиционного оптимизма помогает человеку справляться с жизненными вызовами, не теряя веру в свои силы и возможности. Он

способствует позитивному настрою и уверенности в собственной способности преодолеть трудности.

Количество участников с высоким уровнем диспозиционного оптимизма увеличилось на 9,4%, что составило 25% от выборки (8 человек). Такие обучающиеся уверены в себе и своих способностях, могут противостоять невзгодам, быть инициативными, настойчивыми и разрешать свои затруднительные ситуации. У них отмечается хорошее настроение и желание достигать успехов.

На рисунке 8 представлены результаты проведения исследования типа мотивации у подростков в условиях образовательной организации по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. А. Реана до и после реализации программы.

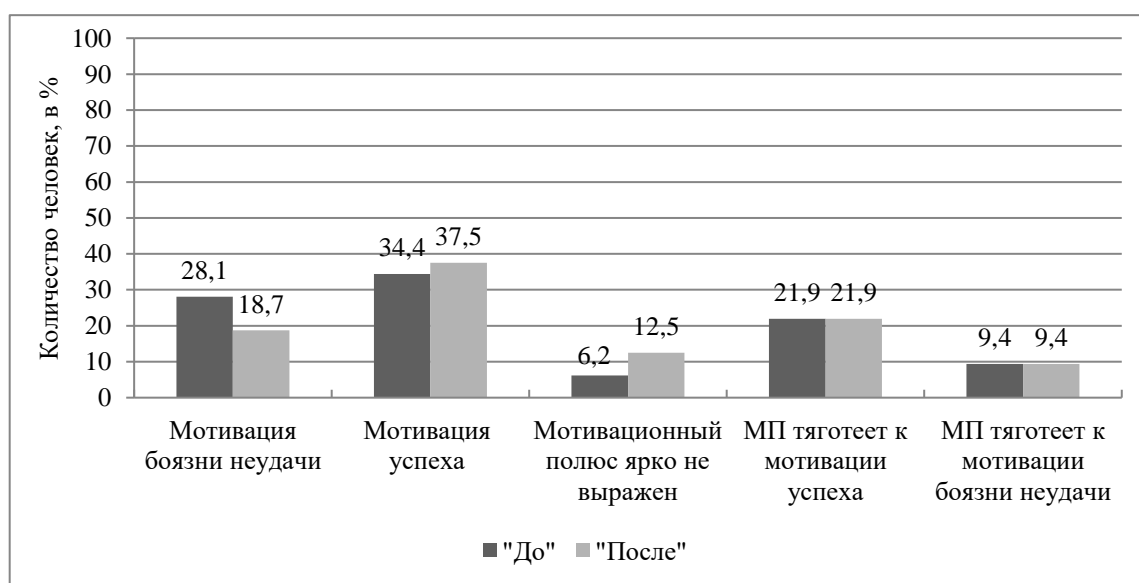


Рисунок 8 – Результаты исследования типа мотивации у подростков в условиях образовательной организации по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана до и после реализации программы

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что количество участников с мотивацией боязни неудачи понизилось на 9,4%, что составляет 18,7% от выборки (6 человек). Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели, плохо оценивают свои

возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (впрочем, нередки исключения). Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего». Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом.

В то же время количество обучающихся с мотивацией успеха увеличилось на 3,1%, что составило 37,5% от выборки (12 человек). Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо.

При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

Количество испытуемых, у которых мотивационный полюс ярко не выражен, увеличилось на 6,3%, что составляет 12,5% от выборки (4 человека).

Количество участников, у которых мотивационный полюс тяготеет к мотивации успеха, не изменилось до и после реализации программы и составляет 21,9% (7 человек).

Количество участников, у которых мотивационный полюс тяготеет к мотивации боязни неудачи, не изменилось до и после реализации программы и составляет 9,4% (3 человека).

Таким образом, сравнение результатов, полученных на констатирующем и формирующем этапах эксперимента по трем методикам, показало, что уровень оптимизма у подростков в условиях образовательной организации повысился, как и мотивация успеха, а мотивация боязни неудачи понизилась.

Для проверки эффективности программы формирования оптимизма был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона. Критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Для подтверждения, что значения, полученные в результате проведения методики «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) до и после реализации программы будут иметь сдвиг в сторону увеличения, сформулируем гипотезы:

H<sub>0</sub>: Сдвиг в сторону увеличения балла уровня оптимизма не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

H<sub>1</sub>: Сдвиг в сторону увеличения балла уровня оптимизма превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Результат:  $T_{Эмп} = 77$

Ось значимости находится на рисунке 9, расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) представлен в таблице 7 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

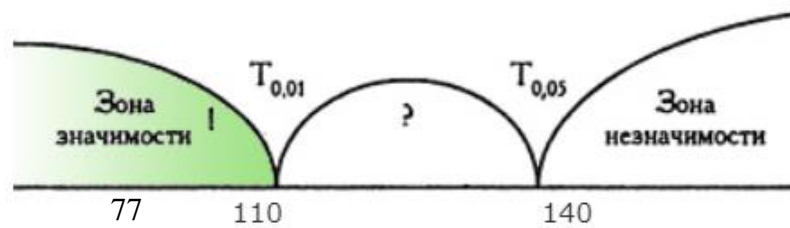


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Принимается гипотеза  $H_1$ .

Результаты, полученные в процессе опытно-экспериментальной работы, подтверждают гипотезу о том, что уровень оптимизма у подростков в условиях образовательной организации повысится в результате реализации программы.

Таким образом, при сравнении результатов исследования показателей оптимизма до и после реализации программы в экспериментальной группе отмечаются статистически достоверные отличия. На основе вышеизложенного, мы делаем вывод о том, что разработанная программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации эффективна.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям по формированию оптимизма у подростков

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию оптимизма у подростков.

Рекомендации для педагогов:

1. Создавайте ситуации успеха через выполнение заданий, посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания. Успешное выполнение заданий способствует позитивному восприятию подростком себя и своих умений.



2. Если обучающийся ошибся в чем-либо, направьте его на разрешение проблемной ситуации, подскажите, какие действия стоит предпринять.

3. Научите подростков разбираться в том, что им не понятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбивайте на подзадачи так, чтобы каждый ученик смог самостоятельно их сделать. Если он в каком-то виде деятельности достиг мастерства, то внутренний оптимизм будет закрепляться.

4. По возможности старайтесь на уроке чаще обращаться к каждому обучающемуся, осуществляя постоянную «обратную связь» – корректировать неправильно понятое, способствовать тому, чтобы обучающиеся задавали вопросы. Благодаря этому обучающиеся будут чувствовать свою значимость, что способствует формированию оптимизма.

5. Оценивайте поступки обучающегося, а не его самого, как личность. Например: «Драться нельзя, потому что...», а не: «Ты плохой, потому что дерешься». Дети, которые столкнулись с агрессией и насилием, уже имеют низкую самооценку и искаженные ценности. Когда мы видим причину во внешних обстоятельствах, то помогаем подростку выделять себя из этих обстоятельств и, как следствие, изменять свое поведение к лучшему.

6. Поддерживайте позитивное поведение обучающихся поощрениями и наградами. Это может быть Ваше внимание или добрые слова.

7. По возможности игнорируйте негативные особенности поведения обучающегося и концентрируйте внимание на его положительных чертах. Обучающиеся требуют внимания к себе. Обращая внимание на позитивные черты, Вы мотивируете их к такому поведению.

8. Создайте возможность для обучения. Например: «Ты разбил чашку. Пожалуйста, не набирай столько чашек – ты же видишь, как их

легко разбить». Подталкивайте обучающегося к пониманию того, что он ошибается, но это не повлияет на Ваше отношение к нему, что бы ни случилось.

9. Будьте твердыми и справедливыми. Обучающиеся нуждаются в ощущении безопасности.

10. Предупреждайте конфликтную ситуацию еще до того, как она возникнет. Лучше предупредить конфликт, чем разрешать его.

11. Четко определяйте, чего Вы ожидаете от поведения обучающегося, если случится что-то не то. Обучающиеся не догадываются о том, что Вы хотите от них, поэтому четко объясните, что конкретно Вы ожидаете. Например, вместо фразы: «Не шумите!», объясните им, что именно Вы называете шумом и беспорядком.

12. Позволяйте обучающимся брать на себя ответственность за благополучие других. Это повышает значимость достижений обучающегося и его позитивное самовосприятие.

13. Повышайте чувство самоконтроля у подростков. Осуществляйте это через предоставление им возможности выбирать и принимать решение в посильных задачах.

14. Расположите обучающегося к себе, помогите ему преодолеть проблемные ситуации, например, не только в сфере образования, но и в отношениях между обучающимися, которые часто бывают конфликтными.

15. Разрешайте сложные ситуации при помощи чувства юмора, но помните, что шутки не должны быть ироничными и высмеивать или унижать обучающихся.

16. Извиняйтесь, если вы ошиблись. Если позволяет ситуация, то объясняйте причины, почему Вы повели себя именно так. Это показывает обучающимся, что ошибки – это нормально, но на них нужно учиться и впредь не повторять их. Такое поведение будет способствовать доверию и уважению, а также созданию у обучающегося своего положительного образа, если он совершит в чем-либо ошибку.

17. Прислушивайтесь к обучающемуся и разделяйте его чувства, мысли, которые он высказывает (или, на Ваш взгляд, переживает), даже если вы с ним не согласны. Это позволяет обучающемуся понять, что Вы интересуетесь его жизнью, что Вы справедливы.

Значительная роль в формировании оптимизма у младших подростков отводится семье. О роли атрибутивного стиля родителей в формировании оптимизма детей подтверждают результаты исследований Крюковой Татьяны Леонидовны, по мнению которой формирование оптимистического атрибутивного стиля связано с позитивными родительскими установками.

В связи с этим нами были сформулированы рекомендации для родителей по формированию оптимизма у младших подростков.

Рекомендации для родителей:

1. Выражайте свое недовольство отдельными действиями подростка, но не подростком в целом. Например, можно сказать: «Тебе не стоило повышать голос в этой ситуации, все можно было разрешить спокойно», а не «Ты невоспитанный грубиян!».

2. Можно осуждать действия подростка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

3. Недовольства действиями подростка не должны быть систематическими, иначе они перерастут в неприятие его.

4. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством Вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Конечно, ты справишься самостоятельно!».

5. Если подростку трудно, и он готов принять помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте сделать ему самому.

6. Личность и способности подростка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

7. Позволяйте Вашему подростку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становиться «сознательным» и формировать стратегии преодоления тех или иных препятствий.

8. Слушайте подростка. Активно слушать – значит, «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство.

9. Если подросток вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом в ненасильственной форме. Когда Вы говорите о своих чувствах подростку, говорите от первого лица. Сообщите именно о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

10. Не требуйте от подростка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.

11. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями подростка.

Существует несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину вместе с благоприятным психологическим климатом, что активно способствует формированию оптимистического атрибутивного стиля объяснения успехов или неудач.

Правило первое. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого подростка.

Правило второе. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Правило третье. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями подростка.

Правило четвертое. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Правило пятое. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Подростку, как и любому человеку, важно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, в учебе, творческой деятельности; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и подросток постоянно ищет и даже борется за него.

Также существует ряд простых, но эффективных упражнений, которые можно выполнять с подростком, чтобы формировать и укреплять оптимизм. Приведем некоторые из них:

#### 1. Упражнение «Кувшинчик оптимизма».

Поучаствуйте в нем всей семьей. Возьмите любую емкость и назовите ее «кувшинчик оптимизма». В конце дня все члены семьи должны на листе бумаги перечислить все те положительные моменты, которые произошли с ними за день, и сложить их в «кувшинчик». В конце недели достаньте записки и прочитайте их. Это всегда так забавно! А также, помимо хорошего настроения, вы можете узнать что-то новое о тех, кто с вами рядом [4].

#### 2. Упражнение «Большой Я, Маленький Я»

Сделайте упражнение сами, а после предложите выполнить его подростку. Вот что нужно делать.

Нарисуйте большую и толстую букву Я, чтобы в нее можно было вписывать характеристики. Начните с Большого Я: напишите рядом с ним негативную, всерьез обличающую вас характеристику – то, что вы считаете правдой. Важно быть предельно честным с самим собой. Если есть нечто, таящееся на задворках сознания, что вы загнали туда и с

помощью железной дисциплины подавляете каждый раз, когда оно пытается прорваться наружу, то самое время вытащить его. Теперь начните заполнять Большое Я максимальным количеством Маленьких Я. Эти Я составляют законченную и ценную человеческую личность [4].

### 3. Упражнение «Позитивная установка»

Выпишите три позитивные установки. Повторяйте их ежедневно. Это те утверждения, которые применимы к вам в будущем – к тому, каким Вы стремитесь стать. Утверждения могут быть как практическими, так и довольно абстрактными – выберите те, которые нужны Вам больше всего. Это может быть и пресловутое «Я люблю себя!», и «Мои мечты воплощаются в реальность. Я сделан из того же материала, из которого сделаны звезды!».

Используйте утверждения, а не отрицания. Например: «Я люблю себя, но не «Я не ненавижу себя», потому что если вы представите себе все, что связано с последним заявлением, то почувствуете тревожность. В течение дня потратьте пару минут на то, чтобы несколько раз произнести вслух каждую из позитивных установок. Найдите место, где Вы сможете произносить фразы громко, – так вовлеченность в процесс будет более полной.

Повтор позитивных установок дает силы для осуществления задуманных перемен. А в результате появится новое Я – человек, полностью соответствующий положительным установкам [4].

Итак, на данном этапе составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию оптимизма у подростков. На формирование оптимизма в подростковом возрасте влияют следующие факторы: позитивный опыт общения со значимыми старшими и сверстниками, оценочные воздействия педагога, оценка близких родственников, атрибутивный стиль объяснения родителей успехов и неудач. По этой причине возникает необходимость создания психолого-педагогических рекомендаций по формированию оптимизма у подростков.

## Выводы по третьей главе

Цель программы – создать условия для повышения уровня оптимизма у подростков в условиях образовательной организации.

Реализация программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации позволит нам обучить подростков способности создавать позитивные мысли и ожидания, создать условия для позитивного опыта достижения, развить стойкое стремление к достижению поставленной цели и умению анализировать причины своих неудач, а также сформировать навыки конструктивного выхода из ситуации неудачи при помощи оптимистичного стиля мышления.

Для оценки эффективности программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации было проведено повторное тестирование по психодиагностическим методикам:

– «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн);

– «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

– тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана.

В ходе проведения повторной диагностики по трем методикам было установлено:

1. «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что психологическому типу «Реалист» соответствуют 12,5% испытуемых (4 человека), следовательно, количество участников с данным типом не изменилось.

Тогда как количество обучающихся с психологическим типом «Активный оптимист» увеличилось на 9,4%, что составило 25% от выборки (8 человек).

Количество испытуемых с психологическим типом «Активные пессимисты» понизилось на 3,2%, что составляет 28,1% от выборки (9 человек).

Количество испытуемых с психологическим типом «Пассивные пессимисты» понизилось на 6,2%, что составляет 18,8% от выборки (6 человек).

Количество участников с психологическим типом «Пассивные оптимисты» не изменилось до и после реализации программы и составляет 15,6% (5 человек).

2. «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что обучающихся с низким уровнем диспозиционного оптимизма стало меньше на 15,7%, что составило 28,1% от выборки (9 человек).

Тогда как количество подростков со средним уровнем диспозиционного оптимизма увеличилось на 6,3%, что составляет 46,9% от выборки (15 человек).

Количество участников с высоким уровнем диспозиционного оптимизма увеличилось на 9,4%, что составило 25% от выборки (8 человек).

3. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что количество участников с мотивацией боязни неудачи понизилось на 9,4%, что составляет 18,7% от выборки (6 человек).



В то же время количество обучающихся с мотивацией успеха увеличилось на 3,1%, что составило 37,5% от выборки (12 человек).

Количество испытуемых, у которых мотивационный полюс ярко не выражен, увеличилось на 6,3%, что составляет 12,5% от выборки (4 человека).

Количество участников, у которых мотивационный полюс тяготеет к мотивации успеха, не изменилось до и после реализации программы и составляет 21,9% (7 человек).

Количество участников, у которых мотивационный полюс тяготеет к мотивации боязни неудачи, не изменилось до и после реализации программы и составляет 9,4% (3 человека).

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень оптимизма у подростков в условиях образовательной организации повысится при реализации разработанной нами психолого-педагогической программы, был использован метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Эмпирическое значение Т по выбранной методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А Сычев, Е.Н. Осин) находится в зоне значимости. Таким образом, математическая обработка данных выявила статистически достоверные отличия. Гипотеза исследования подтверждена.

Также, опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию оптимизма у подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования показал, что оптимизм – это особый стиль объяснения причин неудач или успехов. Оптимисты считают свои цели достижимыми, они прилагают все возможные усилия, чтобы их достичь, несмотря на трудности и временные затраты. Пессимисты считают свои цели несбыточными, недостижимыми, и даже не берутся за то, чтобы что-либо предпринять в направлении их реализации.

Среди психологических особенностей оптимизма подростков выделяют следующие: сензитивность, гибкость, большое количество ресурса. Вместе с тем подростки не имеют определенного и устойчивого представления о своей личности, что проявляется в высокой чувствительности к оценке их поведения, поступков, результатов деятельности со стороны старших.

Экспериментальная работа по формированию оптимизма у подростков в условиях образовательной организации проходила на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» города Златоуст (МАОУ «СОШ» №2), в которой принимали участие обучающиеся 8 «Б» класса в количестве 32 человек.

Исследование формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

1. Результаты исследования оптимизма и активности у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн):

1) реалисты («Р») – 12,5% (4 человека) испытуемых;

2) активные оптимисты («АО» - «Энтузиаст») – 15,6% (5 человек) испытуемых;

3) активные пессимисты («АП» - «Негативист») – 31,3% (10 человек) испытуемых;

4) пассивные пессимисты («ПП» - «Жертва») – 25% (8 человек) испытуемых;

5) пассивные оптимисты («ПО» - «Лентяй») – 15,6% (5 человек) испытуемых.

2. Результаты исследования диспозиционного оптимизма у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин):

1) низкий уровень ДО – 43,8% (14 человек) испытуемых;

2) средний уровень ДО – 40,6% (13 человек) испытуемых;

3) высокий уровень ДО – 15,6% (5 человек) испытуемых.

3. Результаты исследования типа мотивации у подростков по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана:

1) мотивация боязни неудачи – 28,1% (9 человек) испытуемых;

2) мотивация успеха – 34,4% (11 человек) испытуемых;

3) мотивационный полюс (МП) ярко не выражен – 6,2% (2 человека) испытуемых;

4) МП тяготеет к мотивации успеха – 21,9% (7 человек) испытуемых;

5) МП тяготеет к мотивации боязни неудачи – 9,4% (3 человека) испытуемых.

Для того, чтобы сформировать оптимизм у подростков в условиях образовательной организации, нами была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации. Были определены цель, задачи, принципы программы. В программе были использованы мини-лекции, игры, упражнения, групповые обсуждения, дискуссии, беседы. Занятия предназначены для групповой работы с подростками. В

программу включены 10 занятий, продолжительность которых составляла 1 ак. час (45 минут). Данная программа позволила повысить уровень оптимизма у подростков.

Для того, чтобы проверить эффективность программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации, мы провели повторную диагностику по трем методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

1. «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что психологическому типу «Реалист» соответствуют 12,5% испытуемых (4 человека), следовательно, количество участников с данным типом не изменилось.

Тогда как количество обучающихся с психологическим типом «Активный оптимист» увеличилось на 9,4%, что составило 25% от выборки (8 человек).

Количество испытуемых с психологическим типом «Активные пессимисты» понизилось на 3,2%, что составляет 28,1% от выборки (9 человек).

Количество испытуемых с психологическим типом «Пассивные пессимисты» понизилось на 6,2%, что составляет 18,8% от выборки (6 человек).

Количество участников с психологическим типом «Пассивные оптимисты» не изменилось до и после реализации программы и составляет 15,6% (5 человек).

2. «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что обучающихся с низким уровнем

диспозиционного оптимизма стало меньше на 15,7%, что составило 28,1% от выборки (9 человек).

Тогда как количество подростков со средним уровнем диспозиционного оптимизма увеличилось на 6,3%, что составляет 46,9% от выборки (15 человек).

Количество участников с высоким уровнем диспозиционного оптимизма увеличилось на 9,4%, что составило 25% от выборки (8 человек).

3. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи»  
А.А. Реана

Сравнение результатов, полученных до и после реализации программы, позволило выявить, что количество участников с мотивацией боязни неудачи понизилось на 9,4%, что составляет 18,7% от выборки (6 человек).

В то же время количество обучающихся с мотивацией успеха увеличилось на 3,1%, что составило 37,5% от выборки (12 человек).

Количество испытуемых, у которых мотивационный полюс ярко не выражен, увеличилось на 6,3%, что составляет 12,5% от выборки (4 человека).

Количество участников, у которых мотивационный полюс тяготеет к мотивации успеха, не изменилось до и после реализации программы и составляет 21,9% (7 человек).

Количество участников, у которых мотивационный полюс тяготеет к мотивации боязни неудачи, не изменилось до и после реализации программы и составляет 9,4% (3 человека).

Полученные в ходе проведения повторной диагностики результаты исследования показывают, что после реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации, уровень оптимизма у подростков повысился. В результате проведения формирующего эксперимента мы

увидели, что произошли качественные изменения показателей оптимизма у подростков.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов уровня оптимизма по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) до и после реализации программы.  $T_{ЭМП}$  попало в зону значимости:  $T_{ЭМП} < T_{кр}(0,01)$ .

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод: гипотеза нашего исследования о том, что уровень оптимизма у подростков в условиях образовательной организации повысится в результате разработанной психолого-педагогической программы, подтвердилась.

Составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию оптимизма у подростков. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью профилактики низкого уровня оптимизма у подростков.

Таким образом, цель исследования была достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза исследования подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абоносимова Е. В. Оптимизм как явление культуры : автореф. дис. ... канд. философ. наук : 24.00.01 / Абоносимова Екатерина Валерьевна ; Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов, 2004. – 21 с.
2. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова. – Санкт-Петербург : Алетей, 2001. – 27 с. – ISBN 5-89329-377-0.
3. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учеб. пособие / Т. П. Авдулова. – Москва : «Академия», 2012. – 240 с. – ISBN 978-5-7695-8141-0.
4. Андреев В. И. Эвристика для творческого саморазвития : учеб. пособие / В. И. Андреев // Центр инновационных технологий. – Казань, 1994. – 247 с.
5. Андреева Ю. В. Оптимизм в экзистенциальной философии и педагогике : парадоксы и методологические основания / Ю. В. Андреева // Знание. Понимание. Умение. – 2013. – № 4. – С. 235–239.
6. Андреева Ю. В. Оптимистически ориентированная стратегия создания ситуации успеха в учебной деятельности подростков / Ю. В. Андреева // Педагогическое Образование В России. – 2012. – № 3 – С. 124–136.
7. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл . – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 271 с. – ISBN 5272003705.
8. Афанасьева А. Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности / А. Н. Афанасьева // Молодой ученый. – 2013. – № 9. – С. 341–344.
9. Батурин Н. А. Методика диагностики стиля атрибуции детей / Н. А. Батурин, Д. А. Циринг // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология : сб. науч. трудов. – Челябинск : ЮУрГУ, 2000. – Т. 2. – С. 105–116.

10. Безрукова В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В. С. Безрукова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 937 с. – ISBN 978-5-222-24738-9.
11. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, Ф. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с. – ISBN 5-318-00689-2.
12. Болотова А. К. Психология организации времени : учеб. пособие для вузов / А. К. Болотова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 254 с. – ISBN 5-7567-0420-5.
13. Большой энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. – Санкт-Петербург : «Норинт», 1997. – 1456 с. – ISBN 5-85270-160-2.
14. Бонивелл И. Ключи к благополучию : что может позитивная психология / И. Бонивелл. – Москва : Время, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-9691-0416-7.
15. Васерман Л. И. Семантический дифференциал времени : экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии : учеб. пособие / Л. И. Васерман. – Санкт-Петербург : СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 44 с. – ISBN 5-7695-1606-2.
16. Виничук Н. В. Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российских студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Виничук Наталья Владимировна ; науч. рук. К. И. Воробьева ; ДГУПС. – Хабаровск, 2008. – 70 с.
17. Возрастная психология : личность от молодости до старости : учеб. пособие / М. В. Гамезо, В. С. Гересимова, Г. Г. Горелова. – Москва : Издательский дом «Носфера», 1999. – 272 с.
18. Гамезо М. В. Словарь по педагогической психологии / М. В. Гамезо. – Москва : Педагогическое общество России, 2001. – 285 с. – ISBN 5-93134-139-0.



19. Ганзен В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с. – ISBN 5-89329-377-0.
20. Глинский Б. А. Моделирование как метод научного исследования : гносеологический анализ / Б. А. Глинский, Б. С. Грязнов, Б. С. Дынин, Е. П. Никитин. – Москва : Изд-во МГУ, 1985. – 248 с. – ISBN 5-7567-0420-5.
21. Головаха Е. И. Психологическое время личности : учеб. пособие / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Москва : Смысл, 2014. – 208 с. – ISBN 978-5-89357-248-3.
22. Гордеева Т. О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. Опросник СТОУН / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. – Москва : «Смысл», 2009. – 220 с. – ISBN 978-5-89357-251-3.
23. Гордеева Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала / Т. О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 32–65.
24. Гордеева Т. О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36–64.
25. Гордеева Т. О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – С. 24–34.
26. Давлетчина С. Б. Словарь по конфликтологии : словарь-справочник / С. Б. Давлетчина. – Улан-Уде : ВСГТУ, 2005. – 100 с. – ISBN 978-5-7638-2665-4.
27. Деменев А. Г. Проблема оптимизма (историко-философский анализ) : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.03 / Деменев Алексей Григорьевич ; МГУ им. М. В. Ломоносова. – Москва, 2001. – 20 с.

28. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
29. Долгова В. И. Подростковый оптимизм : моногр. / В. И. Долгова, А. А. Нуртдинова, М. А. Соломатина. – Москва : Издательство «Перо», 2022. – 211 с. – ISBN 978-5-00204-771-0.
30. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation» : сб. трудов Междунар. виртуальной Интернет-конф. (Лондон, 05-12 ноября 2012 г.). – Лондон, 2012. – С. 41–45.
31. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании : моногр. / В. И. Долгова. – Москва : КДУ, 2009. – ISBN 978-5-98227-711-4.
32. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 320 с. – ISBN 5-8046-0176-8.
33. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка : учеб. для вузов / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – Москва : Владос, 2010. – 144 с. – ISBN 5-691-00459-X.
34. Дудецкий А. Я. Теоретические основы воображения и творчества : учеб. пособие / А. Я. Дудецкий // Смол. гос. пед. ин-т им. К. Маркса. – Смоленск, 2004. – 214 с.
35. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник : словарь / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – 576 с. – ISBN 978-5-904581-03-9.
36. Енькова Л. П. Диагностика психологического времени : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03 / Енькова Людмила Павловна ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – Владивосток, 2005. – 48 с.

37. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В. И. Загвязинский. – Москва : Академия, 2005. – 208 с. – ISBN 978-5-7695-8735-1.
38. Замышляева М. С. Адаптация методики измерения диспозиционного оптимизма / пессимизма / М. С. Замышляева, Т. Л. Крюкова // Психологическое исследование : теория, методология, практика : сб. материалов II Сибирского психологического форума (Томск, 30 ноября-1 декабря 2007 г.). – Томск, 2007. – С. 548–552.
39. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Замышляева Марина Сергеевна ; науч. рук. Т. Л. Крюкова ; Ин-т психологии РАН. – Москва, 2006. – 237 с.
40. Загвязинский В. И. Исследовательская деятельность педагога : учеб. пособие / В. И. Загвязинский. – Москва : Издат. центр «Академия», 2008. – 176 с. – ISBN 978-5-7695-7053-7.
41. Зинченко В. П. Большой психологический словарь : словарь для студентов псих. факультетов / В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 654 с. – ISBN 5-93878-086-1.
42. Ильин И. А. Поющее сердце : сочинение в 10 томах. Т. 3 / И. А. Ильин. – Москва : Русская книга, 1994. – 380 с. – ISBN 978-5-485-00181-0.
43. Ильинская Е. А. Эволюция психологического восприятия времени / Е. А. Ильинская // Человек и образование. – 2011. – № 4 (29). – С. 144–148.
44. Ковалев В. И. Психологические особенности личностной организации времени жизни : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ковалев Владимир Иванович ; Москва, 1979. – 35 с.
45. Крылова Е. Д. Особенности временной перспективы подростков – воспитанников детских домов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Крылова Елена Дмитриевна. – Владивосток, 2015. – 19 с.

46. Кублицкене Л. Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности : учеб. пособие / Л. Ю. Кублицкене. – Москва : Наука, 1995. – 212 с. – ISBN 978-5-89357-248-3.
47. Медова А. А. Понятие времени и его значение для модели сущности человека. Сравнительный анализ концепций И. Канта и Мориса Мерло-Понти / А. А. Медова. – Москва : ИФ РАН, 2005. – 201 с.
48. Михальский А. В. Психология времени : учеб. пособие / А. В. Михальский. – Москва : МПГУ, 2016. – 72 с. – ISBN 978-5-4263-0360-7.
49. Мясищев В. Н. Психология отношений : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. Н. Мясищев. – Москва : Изд-во «Институт практической психологии», 1995. – 356 с. – ISBN 5-87224-084-8.
50. Николаева С. Ю. Актуализация ценностей семьи в процессе обучения студенческой молодежи / С. Ю. Николаева // Ежегодник Российского психологического общества. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 280-283.
51. Новейший психологический словарь : словарь для студентов психол. факультета / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь. – Москва : Феникс, 2009. – 816 с. – ISBN 5-222-06803-0.
52. Олпорт Г. Личность в психологии : учеб. пособие для вузов / Г. Олпорт. – Москва : «Ювента», 1998. – 345 с. – ISBN 5-89692-007-5.
53. Педагогика и психология высшей школы : учеб. для студентов высш. уч. заведений / под ред. С. И. Самыгин. – Ростов на Дону : «Феникс», 1998. – 544 с. – ISBN 5-85880-452-7.
54. Посохова С. Т. Оптимизм : психологическое содержание и личностный смысл / С. Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1, Ч. 1. – С. 5–16.
55. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст : проблемы становления личности : учеб. пособие / пер. с нем. Х. Ремшмидт. – Москва : Мир, 1994. – 320 с. – ISBN 5-03-002998-2.

56. Розенова М. И. Психологические аспекты отношения ко времени : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Розенова Марина Ивановна ; Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 1998. – 21 с.
57. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учеб. пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
58. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2009. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
59. Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 592 с. – ISBN 5-4461-9505-1.
60. Сычев О. А. Психология оптимизма : учеб.- метод. пособие к спецкурсу / О. А. Сычев. – Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с. – ISBN 978-5-85127-450-3.
61. Толстых А. В. Возрасты жизни : учеб. пособие / А. В. Толстых. – Москва : Мол. Гвардия, 1988. – 223 с. – ISBN 5-235-00590-2.
62. Хухлаева О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с. – ISBN 5-7695-2094-9.
63. Хьелл Л. Теории личности : учеб. для вузов / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. – 608 с. – ISBN 978-5-496-01171-6.
64. Циринг Д. А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма / Д. А. Циринг // Психологические исследования. – 2014. – № 1. – С. 45–47.

65. Чудновский В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3–14.
66. Шакура К. В. К проблеме восприятия времени человеком / К. В. Шакура // Педагогика и психология : актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – № 1(10). – С. 323–327.
67. Швейцер А. Культура и этика : учеб. пособие / А. Швейцер. – Москва : Прогресс, 1973. – 386 с. – ISBN 978-5-7695-7053-7.
68. Шукшина Л. В. Иллюзорное сознание и его функции / Л. В. Шукшина // Интеграция образования. – 2006. – № 4. – С. 149–153.
69. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / под ред. Д. Б. Эльконина, Т. В. Драгуновой. – Москва : Просвещение, 2007. – 360 с. – ISBN 978-5-00204-771-0.
70. Эльконин Д. Б. Психология развития : учеб. пособие для студентов / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2008. – 144 с. – ISBN 978-5-7695-5199-4.
71. Эсаулов А. Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов : науч.-метод. пособие / А. Ф. Эсаулов. – Москва : Высш. Школа, 1982. – 223 с. – ISBN 978-5-7638-2665-4.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Содержание психодиагностического инструментария

1. «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Шкала позволяет оценить степень выраженности двух переменных – оптимизма и активности (энергичности) личности, а также определить психологические типы по оси оптимизм-пессимизм.

Инструкция: перед Вами список утверждений. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое из них и оцените степень Вашего согласия с каждым из них. Для этого используйте приведенные на бланке варианты ответов. Зачеркните цифру, соответствующую вашей оценке.

1. Я люблю слушать громкую (энергичную) музыку.
2. Я думаю, что моих жизненных целей слишком трудно достичь.
3. Мне нравятся ситуации с некоторой долей неопределенности, когда я не знаю, что будет со мной дальше.
4. Я люблю бросать вызов судьбе.
5. Судьба более несправедлива ко мне, чем к другим.
6. У меня столько энергии, что я не могу даже два часа просидеть без дела.
7. Я менее счастлив(а), чем другие.
8. Меня раздражают осторожные (медлительные или излишне неуверенные) люди.
9. В настоящее время невозможно верить во что-либо хорошее.
10. Мне нравится соревноваться.
11. Я легко и с удовольствием общаюсь с людьми противоположного пола.
12. Меня пугает мое будущее.
13. Я думаю, что в людях больше плохого, чем хорошего.

14. Мне нравится испытывать острые ощущения (быть в ситуациях, связанных с определенным риском, экстремальные виды спорта).

15. У меня жизнерадостное, приподнятое настроение.

Обработка и интерпретация результатов.

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по двум субшкалам (таблица 1), которые соотносятся с квадратом координатной модели (рисунок 10). Каждому квадрату соответствует определенный тип личности.

Оптимизм в данной методике понимается как предрасположенность человека верить в свои силы и успех, иметь преимущественно положительные ожидания от жизни и других людей. «Оптимисты», как правило, экстравертированы, доброжелательны и открыты для общения.

Для противоположной категории людей, пессимистов, свойственны сомнения в своих силах и доброжелательности других людей, ожидание неудачи, стремление избегать широких контактов, замкнутость на своем внутреннем мире (интровертированность). Под активностью в данном контексте понимается энергичность, жизнерадостность, беспечность, безмятежность и склонность к риску. Пассивность проявляется в тревожности, боязливости, неуверенности в себе и нежелании что-либо делать.

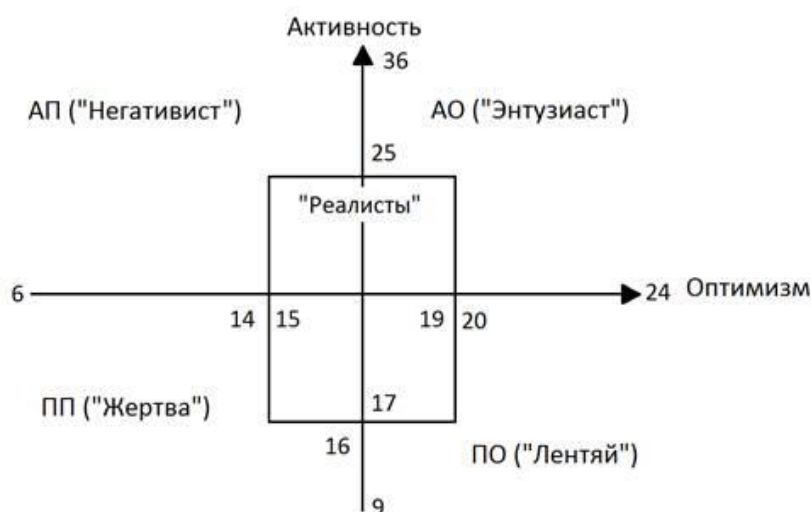


Рисунок 10 – Типы оптимистов и пессимистов



Таблица 1.1 – Показатели психологических типов (в баллах)

Психологический тип	Субшкала оптимизма, баллы	Субшкала активности, баллы
Реалисты («Р»)	15-19	17-24
Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст»)	20-24	25-36
Активные пессимисты («АП» – «Негативист»)	6-14	25-36
Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва»)	6-14	9-16
Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй»)	20-24	9-16

Характеристика типов Квадрат «Р» – «Реалисты» адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам (возможностям) и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют. Как правило, они устойчивы к психологическому стрессу.

Квадрат «АО» – «Активные оптимисты» верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей. Они бодрые, жизнерадостные, не подвержены унынию или плохому настроению, легко и стремительно отражают удары судьбы, как бы тяжелы они ни были. В трудных ситуациях используют проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса.

Квадрат «ПП» – «Пассивные пессимисты» – противоположная «Активным оптимистам» категория людей, которые ни во что не верят и ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. Они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы. В трудных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя жертвой обстоятельств.

Квадрат «АП» – «Активные пессимисты» или «Негативисты». Для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди, вместо того чтобы созидать новое,

предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

Квадрат «ПО» – «Пассивные оптимисты» или «Лентяи». Их девизом можно считать слова: «Все как-нибудь само образуется...» Такие люди уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее, однако их отличительной чертой является недостаток активности. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений.

Варианты ответов и их количественная оценка:

1. Да, совершенно согласен (согласна) – 4 балла.
2. Обычно (часто) – 3 балла.
3. Иногда это так – 2 балла.
4. Нет, совершенно не согласен (не согласна) – 1 балл.

Ключ к методике:

Активность (прямые вопросы): 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15.

Оптимизм (обратные вопросы): 2, 5, 7, 9, 12, 13.

2. Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин)

Тест диспозиционного оптимизма, или тест жизненной ориентации (англ. Life Orientation Test, сокр. LOT) представляет собой опросник, предназначенный для измерения такой личностной черты, как оптимизм. Опросник предложен в 1985 году Чарльзом Карвером и Майклом Шейером, валидизирован на русскоязычной выборке в 2003 году К. Муздыбаевым, в 2012 году Т. О. Гордеевой, О. А. Сычевым и Е. Н. Осиным, в 2013 году – Д. А. Циринг и К. Ю. Эвниной.

Оптимизм, измеряемый опросником, в понимании авторов представляет собой обобщенное ожидание того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же

предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего.

Теоретической основой опросника является модель поведенческой саморегуляции, выросшая из работ Карвера и Шейера, посвященных оптимизму. Корни этой модели лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации – привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции. Согласно модели поведенческой саморегуляции, люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны. Когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять попытки достичь своих целей. Предполагается, что эти различные ожидания также сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Ощущение приближения к желаемым целям связано с преобладанием позитивного аффекта, и, напротив, при возникновении существенных проблем на пути к достижению целей возникает негативный аффект.

Таким образом, диспозиционный оптимизм является относительно устойчивой личностной характеристикой, отражающей позитивные ожидания субъекта относительно будущего. В свою очередь, оптимисты, как люди, видящие в будущем в основном положительные моменты, более склонны к активным действиям, чем пессимисты.

Инструкция. Пожалуйста, будьте искренны и точны, настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы,

независимо от того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

1. В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо.

2. Меня не очень легко вывести из себя.

3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего.

4. Я всегда во всем ищу позитив.

5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.

6. Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие.

7. Для меня важно всегда быть занятым.

8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим.

9. Я не строю особенно оптимистических планов на будущее.

10. Меня нелегко расстроить.

11. Я верю в то, что все, что происходит, к лучшему.

12. Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее.

Варианты ответов и их количественная оценка:

1. Не согласен (не согласна) – 0 баллов.

2. Скорее не согласен (не согласна) – 1 балл.

3. Ни да, ни нет – 2 балла.

4. Скорее согласен (согласна) – 3 балла.

5. Полностью согласен (согласна) – 4 балла.

Ключ к методике:

Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11.

Обратные утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12.

Утверждения-«наполнители»: 2, 6, 7, 10.

Низкие показатели ТДО – 0-17 баллов.

Средние показатели ТДО – 18-29 баллов.

Высокие показатели ТДО – 30-32 балла.

Повышенный уровень оптимизма – ожидания того, что в будущем будут происходить хорошие события.

Пониженный уровень пессимизма – слабо выраженные негативные ожидания относительно будущего.

### 3. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи»

А. А. Реана

Импульсом к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации – мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха.

А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий – вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да» и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
2. Обычно я действую активно.
3. Я склонен к проявлению инициативы.

4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.

5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.

6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.

8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.

9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.

10. Я обычно настойчив в достижении цели.

11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.

12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.

16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

«Нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Интерпретация результатов

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 – к мотивации успеха.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой

реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных.

В значительной степени (более, чем у противоположного типа) выражен эффект Зейгарник (эффект незавершенного действия, установленный ученицей К. Левина, ставшей впоследствии профессором МГУ, Б. В. Зейгарник. Смысл закономерности в том, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше, чем завершенные). Склонны к переоценке своих неудач в свете достигнутых успехов. При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. В случае же неудачного выполнения такого «навязанного» задания его привлекательность остается тем не менее на прежнем уровне.

Мотивация боязни неудачи. Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у ориентированных на успех. Склонны к переоценке своих успехов в свете неудач, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий.

При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели



(впрочем, нередки исключения). Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» («Время – это постоянно струящийся поток»). Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть менее выражено, чем в первом (навязано кем-то).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации

Таблица 2.1 – Результаты диагностики с использованием методики «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Код испытуемого	Шкала оптимизма, баллы	Шкала активности, баллы	Психологический тип
1	24	17	Пассивный оптимист
2	15	21	Реалист
3	23	19	Пассивный оптимист
4	18	27	Активный оптимист
5	14	33	Активный пессимист
6	7	11	Пассивный пессимист
7	18	21	Реалист
8	6	30	Пассивный пессимист
9	15	26	Активный пессимист
10	11	20	Пассивный пессимист
11	23	23	Активный оптимист
12	21	24	Активный оптимист
13	13	19	Активный пессимист
14	8	12	Пассивный пессимист
15	12	19	Пассивный пессимист
16	17	29	Активный пессимист
17	19	14	Пассивный оптимист
18	9	34	Активный пессимист
19	12	21	Активный пессимист
20	24	26	Активный оптимист
21	16	32	Активный пессимист
22	16	15	Реалист
23	19	31	Активный оптимист
24	11	12	Пассивный пессимист
25	14	27	Активный пессимист
26	16	13	Пассивный пессимист
27	17	23	Реалист
28	13	21	Активный пессимист
29	12	17	Пассивный пессимист
30	11	28	Активный пессимист
31	24	18	Пассивный оптимист
32	21	14	Пассивный оптимист

Результаты диагностики:

1. Реалисты («Р») – 12,5% (4 человека).
2. Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст») – 15,6% (5 человек).
3. Активные пессимисты («АП» – «Негативист») – 31,3% (10 человек).
4. Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва») – 25% (8 человек).

5. Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй») – 15,6% (5 человек).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики с использованием методики «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин)

Код испытуемого	Субшкала позитивных ожиданий, баллы	Субшкала негативных ожиданий, баллы	Общий показатель, баллы	Уровень ДО
1	15	13	28	Средний
2	16	5	21	Средний
3	14	16	30	Высокий
4	16	14	30	Высокий
5	10	13	23	Средний
6	11	12	23	Средний
7	16	16	32	Высокий
8	16	14	30	Высокий
9	9	7	16	Низкий
10	14	9	23	Средний
11	16	16	32	Высокий
12	5	5	10	Низкий
13	6	7	13	Низкий
14	9	8	17	Низкий
15	12	8	20	Средний
16	6	9	15	Низкий
17	5	9	14	Низкий
18	12	15	27	Средний
19	7	12	19	Средний
20	3	6	9	Низкий
21	12	16	28	Средний
22	11	5	16	Низкий
23	8	6	14	Низкий
24	14	13	27	Средний
25	10	4	14	Низкий
26	8	9	17	Низкий
27	7	11	18	Средний
28	8	3	11	Низкий
29	5	6	11	Низкий
30	13	7	20	Средний
31	15	9	24	Средний
32	8	9	17	Низкий

Результаты диагностики:

1. Низкий уровень ДО – 43,8% (14 человек).
2. Средний уровень ДО – 40,6% (13 человек).
3. Высокий уровень ДО – 15,6% (5 человек).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики с использованием методики Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. А. Реана

Код испытуемого	Общий показатель, баллы	Тип мотивации
1	17	Мотивация успеха
2	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
3	5	Мотивация боязни неудачи
4	15	Мотивация успеха
5	7	Мотивация боязни неудачи
6	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
7	17	Мотивация успеха
8	14	Мотивация успеха
9	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
10	3	Мотивация боязни неудачи
11	18	Мотивация успеха
12	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи
13	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
14	5	Мотивация боязни неудачи
15	7	Мотивация боязни неудачи
16	14	Мотивация успеха
17	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
18	18	Мотивация успеха
19	5	Мотивация боязни неудачи
20	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
21	4	Мотивация боязни неудачи
22	15	Мотивация успеха
23	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи
24	7	Мотивация боязни неудачи
25	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
26	17	Мотивация успеха
27	7	Мотивация боязни неудачи
28	14	Мотивация успеха
29	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
30	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи
31	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
32	15	Мотивация успеха

Результаты диагностики:

1. Мотивация боязни неудачи – 28,1% (9 человек).

2. Мотивация успеха – 34,4% (11 человек).
3. Мотивационный полюс ярко не выражен – 6,2% (2 человека).
4. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха – 21,9% (7 человек).
5. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи – 9,4% (3 человека)

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации

##### Занятие 1: «Путешествие к оптимизму»

Цель: познакомить подростков с понятием оптимизма и его важностью для успешной учебы и жизни.

##### 1. Мини-лекция «Что такое оптимизм?»

Педагог-психолог объясняет понятие оптимизма и приводит примеры ситуаций, когда оптимизм может помочь достичь успеха.

##### 2. Упражнение «Позитивный дневник».

Цель: заключение контракта.

Подростки записывают в специальный блокнот положительные события, которые произошли у них за последние несколько дней.

##### 3. Игра «Оптимист или пессимист?»

Педагог-психолог проводит игру, в которой подростки должны определить, являются ли они оптимистами или пессимистами в различных ситуациях.

##### 4. Упражнение «Мои ресурсы».

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, какое значение в достижении любой цели имеют ресурсы. Я призываю вас к бережному отношению к себе.

Сейчас, пожалуйста, представьте себя в виде мобильного телефона. Сколько процентов заряда показывал бы дисплей (если максимум – это 100%)? Что повлияло на снижение уровня заряда? Каким способом вы могли бы восполнить заряд?

##### 5. Упражнение «План действий».

Вместе с педагогом-психологом подростки разрабатывают план действий по достижению своих целей, используя оптимизм как основу для мотивации.

Заключительная часть: Педагог-психолог подводит итоги занятия, подчеркивая важность оптимизма в повседневной жизни подростков и призывая к практике позитивного мышления.

#### Занятие 2: "Позитивный взгляд на будущее"

Цель: Помочь подросткам развить оптимистичное мышление и уверенность в своих силах для успешного достижения целей.

##### Упражнения:

1. "Моя цель". Попросить каждого участника записать свою главную цель на ближайший год. Затем попросить поделиться этой целью с группой и обсудить, какие шаги им нужно предпринять для ее достижения.

2. "Позитивные аффирмации". Попросить участников написать на отдельных листках бумаги утверждения вроде "Я умею достигать своих целей" или "Я верю в свои силы". Затем попросить их повторять эти утверждения вслух несколько раз, повторяя каждое утверждение с уверенностью.

3. "План действий". Попросить участников разработать конкретный план действий для достижения своей цели. Поделиться этими планами в группе и дать обратную связь и поддержку друг другу.

Заключительная часть: Подвести итоги занятия, подчеркнуть важность позитивного мышления для достижения успеха.

#### Занятие 3: "Путь к позитивному мышлению"

Цель: помочь подросткам осознать важность позитивного мышления и научить их применять его в повседневной жизни.

##### 1. Упражнение «Дневник благодарности»

Педагог-психолог предлагает каждый день записывать по крайней мере три вещи, за которые они благодарны. Это поможет им сосредоточиться на позитивных моментах и ценить то, что у них есть. Привести как минимум один пример, за что обучающиеся могут поблагодарить себя уже сегодня.

##### 2. Упражнение «Позитивный ритуал»

Предложить подросткам создать свой собственный ритуал, который поможет им начинать день с позитивными мыслями. Например, это может быть утренняя медитация, чтение вдохновляющих цитат или прослушивание мотивирующей музыки.

### 3. Упражнение «Поиск позитива в сложных ситуациях»

Провести обсуждение с подростками о том, как можно находить позитивные стороны в сложных ситуациях. Попросить их поделиться своими собственными способами преодоления негативных мыслей и нахождения оптимистичного взгляда на жизнь.

Заключительная часть: Подвести итоги занятия, поблагодарить обучающихся за их участие.

### Занятие 4: "Развитие самооценки и уверенности в себе"

Цель: Помочь подросткам осознать свою ценность, повысить уверенность в себе и развить позитивное отношение к себе.

Упражнения:

1. "Письмо себе в будущее": Попросить подростков написать письмо себе на будущее, в котором они выражают свои мечты, цели и качества, которыми они гордятся.

2. "Зеркало уверенности": Раздать подросткам зеркала и попросить их посмотреть на себя в зеркало, говоря вслух положительные утверждения о себе (например, "Я ценный человек", "Я способен добиться успеха").

3. "Коллаж достижений": Предложить подросткам создать коллаж из рисунков, изображающих их достижения, успехи и моменты гордости. Затем попросить их поделиться своими историями с группой.

Заключительная часть: Провести обсуждение о том, какие изменения они заметили в своем отношении к себе после упражнений, и как они могут продолжать развивать свою самооценку и уверенность в себе в будущем. Подчеркнуть важность позитивного мышления и поддержки друг друга в этом процессе.



## Занятие 5: "Поддержание позитивного мышления"

Цель: Помочь подросткам научиться находить позитивные стороны в различных ситуациях, укрепить их оптимизм и уверенность в себе.

Упражнения:

1. "Цветочный сад": Попросить участников назвать пять вещей, которые им нравятся или которые они ценят, на лепестках. Затем каждый участник должен выбрать одну из этих вещей и рассказать, почему она для него важна, закрепить лепесток к общему цветку.

2. "Сила улыбки": Провести упражнение на улыбку - попросить участников улыбнуться и поддерживать эту улыбку в течение нескольких минут. Обсудить, как изменение физического состояния (улыбка) может повлиять на эмоциональное состояние.

3. "Позитивный дневник": Предложить участникам вести дневник, в котором они будут записывать три позитивных события или мысли каждый день. Обсудить с ними, как это может помочь им увидеть хорошее в повседневной жизни.

4. "Поддержка друг друга": Попросить участников поделиться своими планами на ближайшее время и поддержать друг друга в их достижении. Подчеркнуть важность взаимной поддержки и позитивного влияния.

Заключительная часть: Подвести итоги занятия, поблагодарить участников за активное участие и напомнить им о важности позитивного мышления в повседневной жизни. Предложить им задание на следующее занятие - поделиться своими успехами в применении позитивных подходов к жизни.

## Занятие 6: "Поиск позитивных решений"

Цель: Помочь подросткам научиться находить позитивные решения в сложных ситуациях и развить у них навыки оптимистического мышления.

Упражнения:

1. Коллективное обсуждение ситуаций, в которых участники должны предложить позитивные решения.

2. Ролевая игра, в которой подростки будут играть роли разных персонажей и находить позитивные выходы из конфликтных ситуаций.

3. Творческое задание: написать план действий для решения проблемы, придумать нестандартные и оптимистичные варианты.

4. Групповая дискуссия о том, как можно изменить свое отношение к проблемам и начать видеть в них возможности для роста и развития.

5. Аутотренинг на поиск внутренних ресурсов и сил для преодоления трудностей.

Заключительная часть: Подведение итогов занятия, обсуждение впечатлений и выводов. Поддержать обучающихся и поблагодарить их за активное участие.

Занятие 7: "Оптимистичный подход к жизни"

Цель: Помочь подросткам осознать важность позитивного мышления и научить их применять оптимистичный подход к жизни.

Упражнения:

1. "Мысленное упражнение". Подростки сидят в кругу и воображают себя в ситуациях успеха и радости, делая акцент на своих положительных качествах.

2. "График эмоций". Участники заполняют график, отмечая свои эмоции в течение дня и обсуждают, как можно изменить негативные мысли на позитивные.

3. "Позитивный дневник". Подростки ведут дневник, в котором фиксируют положительные события и мысли, произошедшие за день.

4. "Ролевая игра". Участники играют роли ситуаций, где им приходится применять позитивное мышление и находить решения проблем.

Заключительная часть: Обсуждение результатов упражнений, обмен впечатлениями и планы на развитие оптимизма в повседневной жизни.

## Занятие 8: "Позитивное мышление: преодоление трудностей"

Цель: Помочь подросткам развить уверенность в себе, научиться видеть позитивные стороны даже в сложных ситуациях и научиться преодолевать трудности с оптимизмом.

Упражнения:

1. "Мозаика успеха": Попросить подростков составить мозаику из ярких картинок, символизирующих их цели и достижения. Обсудить, какие шаги им нужно предпринять, чтобы достичь этих целей.

2. "Помощь друг другу": Разделить подростков на пары и попросить каждую пару придумать решение для трудной ситуации, предложенной ведущим. Затем обсудить идеи и найти позитивные аспекты в каждом предложенном решении.

3. "Дневник успехов": Предложить подросткам вести дневник, в котором они будут записывать свои достижения и маленькие победы каждый день. Это поможет им увидеть, что даже в обычном дне есть место для позитива.

4. "Игра в оптимизм": Провести игру, в которой подростки будут выдумывать оптимистичные истории на заданную тему. Например, как они справились с трудной ситуацией или как им удалось преодолеть свои страхи.

Заключительная часть: Обсудить с подростками, какие новые навыки они приобрели на занятии, какие упражнения им понравились больше всего и как они планируют применить полученные знания в повседневной жизни.

## Занятие 9: "Позитивное мышление: умение видеть светлые стороны"

Цель: Помочь подросткам развить навыки оптимистичного мышления и научиться видеть позитивные стороны в любой ситуации.

Упражнения:

1. "Серебряные облака". Попросите участников назвать пять позитивных моментов в своей жизни за последнюю неделю.

2. "Положительный дневник". На протяжении нескольких дней обучающиеся вели положительный дневник. Просим поделиться одним запоминающимся событием из дневника с участниками.

3. "Радужные мысли". Попросите участников нарисовать радугу и написать на каждой полосе что-то позитивное, что они видят в своей жизни.

4. "Оптимистический круг". Сформируйте круг из участников и попросите каждого сказать что-то хорошее о соседе слева, после чего передать «горячую картошку» следующему.

Заключительная часть: Подведение итогов занятия, обсуждение впечатлений и планов на будущее.

#### Занятие 10: "Поддержание оптимизма: путь к успеху"

Цель: Помочь подросткам развить позитивное мышление, уверенность в себе и способность решать проблемы с оптимизмом.

##### 1. Упражнение «Анализ пройденного пути»

Участникам задаются вопросы: Что вам было полезно, что вы приобрели в ходе нашей работы?; Что бы вы сделали по-другому в этом пути, чего вам не хватило?; Что вы хотите теперь? После ответа на эти вопросы сравните свои результаты и свои ожидания (которые мы озвучивали на первом занятии). Отличается ли этот список? Что важного произошло в этом процессе, чего вы не планировали и не ожидали в самом начале? Есть ли то, что не получилось? Как теперь вы будете пробовать получить желаемое, и будете ли?

##### 2. Упражнение: «Письмо из будущего».

Представьте, что ваша цель уже осуществилась. Вы достигли всего, чего желали. Ощутите себя тем человеком из будущего, у которого получилось осуществить ваши мечты. Держа этот образ внутри, напишите письмо из будущего. Пусть это будет письмо от вас в будущем, себе в настоящем. Опишите в письме в деталях как вы живете, что вас окружает (все до мелочей: ощущения, запахи, вкусы). Опишите, как вы справляетесь

с трудностями, как устроен ваш день, что вы любите и какие расставляете приоритеты. Прислушайтесь к себе и напишите то, что вы хотели бы услышать сейчас от себя в будущем: слова поддержки, веры, или, может быть увлекательную историю из вашей жизни.

### 3. Упражнение «Здесь и сейчас».

Каждому участнику выделяется 10 минут; за это время он должен придумать себе какую-нибудь цель, которую можно достичь «здесь и сейчас», оглашает эту цель и пытается ее реализовать.

Обратная связь: Легко ли было придумать цель? Подведение итогов.

Заключительная часть: Подведение итогов по программе. Обучающиеся делятся своими успехами, достижениями и изменениями, которые они заметили в себе за время участия в программе. Обсуждается важность оптимизма и позитивного мышления для достижения успеха в жизни.

Таким образом, последнее занятие помогает подросткам закрепить навыки оптимизма и позитивного мышления, которые им пригодятся в будущем.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у подростков в условиях образовательной организации

Таблица 4.1 – Результаты диагностики с использованием методики «Шкала оптимизма и активности» И. С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) после реализации программы

Код испытуемого	Шкала оптимизма, баллы	Шкала активности, баллы	Психологический тип
1	24	13	Пассивный оптимист
2	16	23	Реалист
3	23	15	Пассивный оптимист
4	21	29	Активный оптимист
5	14	33	Активный пессимист
6	8	13	Пассивный пессимист
7	19	23	Реалист
8	9	14	Пассивный пессимист
9	20	28	Активный оптимист
10	13	16	Пассивный пессимист
11	23	27	Активный оптимист
12	22	30	Активный оптимист
13	14	28	Активный пессимист
14	11	13	Пассивный пессимист
15	22	30	Активный оптимист
16	18	33	Активный пессимист
17	20	13	Пассивный оптимист
18	7	34	Активный пессимист
19	11	25	Активный пессимист
20	22	28	Активный оптимист
21	16	30	Активный пессимист
22	19	17	Реалист
23	20	28	Активный оптимист
24	21	26	Активный оптимист
25	13	30	Активный пессимист
26	17	11	Пассивный пессимист
27	16	22	Реалист
28	11	20	Активный пессимист
29	14	15	Пассивный пессимист
30	12	30	Активный пессимист
31	23	18	Пассивный оптимист
32	23	15	Пассивный оптимист

Результаты диагностики:

1. Реалисты («Р») – 12,5% (4 человека).
2. Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст») – 25% (8 человек).
3. Активные пессимисты («АП» – «Негативист») – 28,1% (9 человек).
4. Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва») – 18,8% (6 человек).
5. Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй») – 15,6% (5 человек).

Таблица 4.2 – Результаты диагностики с использованием методики «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин) после реализации программы

Код испытуемого	Субшкала позитивных ожиданий, баллы	Субшкала негативных ожиданий, баллы	Общий показатель, баллы	Уровень ДО
1	16	15	31	Высокий
2	14	11	25	Средний
3	15	15	30	Высокий
4	16	14	30	Высокий
5	10	11	21	Средний
6	13	15	28	Средний
7	16	14	30	Высокий
8	15	16	31	Высокий
9	12	12	24	Средний
10	12	11	23	Средний
11	14	16	30	Высокий
12	11	5	16	Низкий
13	13	5	18	Низкий
14	16	14	30	Высокий
15	13	7	20	Средний
16	12	11	23	Средний
17	4	6	10	Низкий
18	12	14	26	Средний
19	10	9	19	Средний
20	6	9	15	Низкий
21	16	16	32	Высокий
22	14	7	21	Средний
23	8	4	12	Низкий
24	13	11	24	Средний
25	8	8	16	Низкий
26	13	9	22	Средний
27	7	11	18	Средний
28	5	6	11	Низкий
29	4	10	14	Низкий
30	14	10	24	Средний
31	11	12	23	Средний
32	8	6	14	Низкий

Результаты диагностики:

1. Низкий уровень ДО – 28,1% (9 человек).
2. Средний уровень ДО – 46,9% (15 человек).
3. Высокий уровень ДО – 25% (8 человек).

Таблица 4.3 – Результаты диагностики с использованием методики Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. А. Реана после реализации программы

Код испытуемого	Общий показатель, баллы	Тип мотивации
1	19	Мотивация успеха
2	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
3	9	Мотивация боязни неудачи
4	16	Мотивация успеха
5	6	Мотивация боязни неудачи
6	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
7	16	Мотивация успеха
8	14	Мотивация успеха
9	14	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
10	5	Мотивация боязни неудачи
11	19	Мотивация успеха
12	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
13	15	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
14	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи
15	6	Мотивация боязни неудачи
16	14	Мотивация успеха
17	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
18	15	Мотивация успеха
19	6	Мотивация боязни неудачи
20	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
21	4	Мотивация боязни неудачи
22	14	Мотивация успеха
23	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи
24	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи
25	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
26	16	Мотивация успеха
27	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
28	17	Мотивация успеха
29	15	Мотивация успеха
30	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
31	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
32	14	Мотивация успеха



Результаты диагностики:

1. Мотивация боязни неудачи – 18,7% (6 человек).
2. Мотивация успеха – 37,5% (12 человек).
3. Мотивационный полюс ярко не выражен – 12,5% (4 человека).
4. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха – 21,9% (7 человек).
5. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи – 9,4% (3 человека).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест диспозиционного оптимизма» Ч. Карвера и М. Шейера (адаптация: Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин)

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	28	31	3	3	14.5
2	21	30	9	9	28
3	30	27	-3	3	14.5
4	30	32	2	2	8.5
5	23	30	7	7	25
6	23	24	1	1	3
7	32	32	0	0	0
8	30	31	1	1	3
9	16	21	5	5	19.5
10	23	31	8	8	26
11	32	30	-2	2	8.5
12	10	16	6	6	23
13	13	13	0	0	0
14	17	18	1	1	3
15	20	15	-5	5	19.5
16	15	17	2	2	8.5
17	14	13	-1	1	3
18	27	30	3	3	14.5

Продолжение таблицы 4.4

19	19	21	2	2	8.5
20	9	7	-2	2	8.5
21	28	31	3	3	14.5
22	16	14	-2	2	8.5
23	14	20	6	6	23
24	27	32	5	5	19.5
25	14	14	0	0	0
26	17	26	9	9	28
27	18	15	-3	3	14.5
28	11	16	5	5	19.5
29	11	14	3	3	14.5
30	20	21	1	1	3
31	24	30	6	6	23
32	17	26	9	9	28
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>77</b>

Результат: Тэмп = 77

Таблица 4.5 – Критические значения T при n = 29

n	Т <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
29	110	140

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.