



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование оптимизма у подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

64,79 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«10» июня 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1

Тарасова Полина Сергеевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, декан факультета ПифК

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Проблема оптимизма в научных исследованиях.....	7
1.2 Особенности формирования оптимизма у подростков	13
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования оптимизма у подростков.....	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ	29
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.1 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ	44
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков.....	44
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	52
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению формирования оптимизма у подростков	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики оптимизма у подростков	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты опытно-экспериментального исследования оптимизма у подростков	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования оптимизма у подростков после реализации программы	113

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период (от 10-11 до 14-15 лет) – та стадия жизни, через которую проходит каждый человек. Многие считают данный возраст самым проблемным, поскольку на этом этапе происходит множество изменений с ребенком, связанных с физическими и психологическими новообразованиями. Ребенок приобретает чувство взрослости, стремление к самопознанию, проявляет интерес к собственной личности. Подросток формирует собственные взгляды на жизнь, воспринимает себя наравне со взрослыми, старается выделиться и самоутвердиться в компании сверстников. Все это сопровождается нестабильным эмоциональным состоянием, импульсивностью, восприимчивостью и неустойчивым настроением. Данные изменения вызывают большое количество стрессовых ситуаций, справиться с которыми помогает позитивное мышление.

Современная отечественная психология оптимизма (И.А. Джидарьян, Т.О. Гордеева, Н.В. Самоукина, О.А. Сычев и др.) рассматривает этот феномен как особенность, которая определяет поведение человека в кризисных ситуациях. Она связана с верой, надеждой, радостью и другими социальными эмоциями, которые можно тренировать и воспитывать. Такая установка, как оптимизм, имеет большое значение: она помогает человеку преодолевать жизненные трудности, добиваться успехов, развивать уверенность в себе, оставаться продуктивным. Оптимисты менее склонны к унынию, они активны и жизнерадостны. Пессимисты же акцентируют внимание на отрицательных событиях, что снижает их активность, продуктивность жизнедеятельности, работоспособность. В подростковом возрасте такая установка, как оптимизм, занимает важное место, так как она может оказать влияние на состояние и успешность деятельности ребенка, сделать его более стабильным, невосприимчивым к негативным переживаниям, содействовать в повышении учебной мотивации. Оптимизм

оказывает влияние и на психологическое благополучие подростка, поэтому важность его формирования становится неоспоримой.

Таким образом, исследование этого феномена очень актуально в настоящее время. Оптимизм позволяет человеку избавиться от лишних переживаний, позитивно смотреть в будущее и минимизировать количество негативных эмоций при возникновении трудностей. Позитивное мышление улучшает благополучие ребенка, положительно влияет на учебную мотивацию, социализацию и межличностные отношения. Для подростков данный феномен крайне важен, ведь с помощью них ребенок сможет проще адаптироваться к внутренним и внешним изменениям и сохранять позитивный настрой в стрессовых ситуациях, что не является редкостью для данного возраста.

Практическая значимость данного исследования заключается в обосновании психологических особенностей подросткового возраста и условий формирования позитивного мышления, а также в разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков, которая будет полезна в работе педагога-психолога.

Научная новизна исследования состоит в проектировании модели формирования оптимизма у подростков, в разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении особенностей формирования оптимизма у подростков и в теоретическом обосновании модели и психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы по формированию оптимизма у подростков.

Объект исследования: оптимизм подростков.

Предмет исследования: формирование оптимизма у подростков.

Гипотеза: показатели оптимизма, мотивации успеха и благополучия у подростков возможно увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.

Задачи:

1. Проанализировать проблему оптимизма у подростков в научных исследованиях.
2. Определить особенности формирования оптимизма у подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования оптимизма у подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования оптимизма у подростков.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения по формированию оптимизма у подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по сопровождению формирования оптимизма у подростков для родителей и педагогов.

Теоретико-методологические основы исследования: исследование опирается на труды отечественных ученых, таких как Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, И.А. Ильин, Д.А. Леонтьев, и зарубежных ученых, таких как О.Ф. Больнов, Г.В. Лейбниц, М. Селигман.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: синтез, анализ и обобщение педагогической литературы, конкретизация, сравнение, классификация, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методики:

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

А.А. Реана;

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

– опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лазурненская средняя общеобразовательная школа».

Апробация.

Исследование оптимизма у подростков как самостоятельного феномена, так и в связи с другими психологическими особенностями возраста, осуществлялось нами на протяжении нескольких лет.

По теме квалификационной работы опубликованы статьи:

1. Тарасова П. С. Исследование оптимизма у младших подростков / П. С. Тарасова // Педагогика и психология : актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2025. – С. 43–46.

2. Тарасова П. С. Исследование взаимосвязи оптимизма и копинг-стратегий поведения у подростков / П. С. Тарасова // Актуальные вопросы науки и образования – 2025 : сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2025. – С. 178–180.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема оптимизма в научных исследованиях

Впервые феномен «оптимизм» изучался Аристотелем, Демокритом, Сократом. В философии он обозначал веру в лучшее будущее, возможность торжества добра над злом. Философы считали оптимизм убеждением в том, что наш мир является лучшим и при этом все подчинено разуму.

В научный оборот термин «оптимизм» был введен в 1737 г. после появления работы Г.В. Лейбница, им ученый обозначал определенный тип мышления, способ познания окружающего мира. На фоне его сочинения к середине 18 в. возникло множество споров, в результате этого проблема оптимизма стала одной из главных проблем философии. В Берлинской академии появились сторонники и противники оптимизма. Это противоборство получило свое название – «спор об оптимизме». Разрешил данный спор И. Кант. В своей работе он сделал вывод о том, что никогда не получится оправдать Бога за существование зла, а человеческий разум никогда не постигнет пути Господа [26, с. 54].

У религиозного философа И.А. Ильина в книге «Поющее Сердце» имеется термин «духовно-верный оптимизм», который не дается людям от рождения и здоровья, а приобретается в духовном созревании. Такой оптимизм не связан с мечтательностью, легкомыслием или самоуверенностью, он может не иметь психологического объяснения, но опирается на глубокие смысловые и мировоззренческие основания. По мнению философа, оптимист доверяет себя Богу и участвует в реализации «Божьего замысла», тем самым выполняя свое предназначение. Оптимизм – это дар внутренней силы или искусство самоукрепления, непрерывный процесс активного и осознанного усилия [Цит. по: 5, с. 102].

Некоторые современные философы и педагоги (Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров и др.) придерживаются мнения, что оптимизм – это представление о том, что в мире доминирует положительное начало, добро. В экзистенциальной теории личности (О. Больнов, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм) оптимизм определяется как мотивация достижения успеха, врожденное свойство личности. Сама философия О.Ф. Больнова заключается в позитивном восприятии общества, а сам оптимизм, по его мнению, зарождается в семье [Цит. по: 4, с. 82].

Для педагогики ценны также и выводы М. Селигмана относительно причин оптимизма. По его мнению, эти причины формируются в детстве, дети 8-11 лет имеют большой запас оптимизма, который с возрастом теряет свою концентрацию. В 1967 г. американские психологи М. Селигман и С. Майер ввели понятие «выученная беспомощность». Оно обозначает убежденность человека в том, что он не способен контролировать свою жизнь и не способен бороться с ее негативными обстоятельствами, что приводит к потере мотивации и низкой самооценке. М. Селигман выделил три причины детской беспомощности:

1. Первая причина заключается во взаимоотношениях ребенка с матерью. Если ребенок постоянно слышит обвинения и негативные высказывания в адрес себя или других людей, то он учится пессимизму.

2. Вторая причина кроется во влиянии учителей. Мальчики получают больше негативных оценок в силу своей непоседливости и беспокойности, поэтому они более подвержены унынию, чем девочки.

3. Третья причина – эффективность решения происходящих в детстве семейных и личных кризисов. Если они были успешно преодолены, то вырастает оптимист, если нет – пессимист [22, с. 53].

Мартин Селигман утверждал, что, если человек – оптимист, то при столкновении с проблемной ситуацией мотивация к достижению успеха у такого человека снижается незначительно, в отличие от человека – пессимиста, которые мгновенно становятся пассивными при возникновении

подобной ситуации. М. Селигман считал, что оптимистический стиль мышления формируется с помощью осознанных усилий. В позитивной психологии утверждалось, что человек испытывает самые различные эмоции при столкновении с жизненными трудностями, а баланс положительных и отрицательных эмоций зависит от уровня оптимизма. Если уровень оптимизма высокий, то человек способен видеть благополучные исходы событий, несмотря на какого-либо масштаба преграды, что создает положительные эмоции. А пессимисты, люди с низким уровнем оптимизма, склонны видеть отрицательные итоги, что вызывает негативные эмоции [Цит. по: 53, с. 72].

Исследование диспозиционного оптимизма строится на основе теории саморегуляции поведения Дж. Аткинсона, которая заключается в том, что поведение человека нацелено на успех, а ожидание успеха сопровождается уверенностью или сомнением. Если у человека достаточно уверенности, он стремится к своей цели, преодолевая трудности. Даже при самых значительных препятствиях человек, наполненный уверенностью, настойчив в достижении успеха за счет веры в лучший исход событий. Напротив, человек, погруженный в сомнения, склонен к ожиданию неудачи, к худшему исходу событий. Здесь оптимизм понимается как стратегия адаптации и достижения успеха, способность стать выше обстоятельств и вести свою жизнь к новым свершениям [68, с. 197].

В российскую педагогическую науку категория «оптимизм» вошла благодаря работам А.С. Макаренко. Он определял оптимизм категорией «завтрашней радости», построением «оптимистической перспективы». Такая перспектива, по мнению ученого, являлась для ребенка возможностью двигаться вперед и самосовершенствоваться. Позже, в педагогической критике его работ, «завтрашняя радость» получает интерпретацию «оптимистической гипотезы», а его последователи постоянно говорят о необходимости создания «школы радости», «радости познания», «оптимистической уверенности в успехе» (В.А. Сухомлинский); «радости

сотрудничества» (Ш.А. Амонашвили), «будущей радости» и создания ситуаций успеха по типам радости (А.С. Белкин) [Цит. по: 50, с. 81].

В педагогике оптимизм обозначается как приобретаемое профессиональное качество хорошего учителя, которое выражается в чутком, отзывчивом отношении к детям и сочетается с высокой требовательностью к ним [52, с. 326].

Современная отечественная психология оптимизма (И.А. Джидарьян, Т.О. Гордеева, Н.В. Самоукина, О.А. Сычев и др.) рассматривает этот феномен как особенность, которая определяет поведение человека в кризисных ситуациях, так как она связана с верой, надеждой, радостью и другими социальными эмоциями, которые можно тренировать и воспитывать [57, с. 126].

Философы, в том числе и В.М. Шепель, рассматривают оптимизм как мотив к поддержанию здоровья и разрабатывают программы оздоровления. Психологи проектируют методики смехотерапии, считая юмор средством возвращения себе интеллектуальной и нравственной силы, силы духа и ясности мышления [58, с. 13].

Представители гуманистической психологии утверждают, что оптимизм – это положительная сущность индивида, которая существует в нем как определенный потенциал, способный раскрыться в особых условиях.

В социальной психологии оптимизмом и пессимизмом называют свойство индивида или результат начала социализации. В данном направлении условия социума играют значительную роль для развития оптимизма.

Куанышбек Муздыбаев определяет оптимизм как личностную установку, которая отражает позитивные ожидания относительно будущего. Он считает, что важными составляющими оптимизма являются:

- благоприятное представление о своих чертах;
- особенности поведения и взаимодействия с окружающими;

- устремленность в будущее;
- активная жизненная позиция.

По мнению К. Муздыбаева, различия между оптимистами и пессимистами заключаются в силе воли к достижению целей и храбростью преодоления жизненных трудностей. Оптимисты с надеждой и положительными эмоциями смотрят в будущее, верят в себя, а пессимисты, наоборот, уступают трудностям и принимают страдания, как должное [Цит. по: 31, с. 76].

Есть разные точки зрения по поводу происхождения оптимизма:

1. С первой точки зрения, оптимизм – биологический компонент. Такого взгляда придерживался Л. Тайгер, который утверждал, что оптимизм – это биологически целесообразное явление, которое помогает человеку выжить в стрессовых условиях [Цит. по: 67, с. 85].

2. Со второй точки зрения, оптимизм – это усвоенный когнитивный стиль. Такого взгляда придерживался М. Селигман. Он изучал депрессию с помощью экспериментов и выявил, что испытуемые, которые были помещены в неблагоприятные условия и были лишены возможности управления ситуацией, постепенно сдавались, и когда появлялась возможность взять под контроль ситуацию и выйти из этих условий, испытуемые не проявляли энтузиазма и усилий. Так было открыто явление «выученной беспомощности». 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, оптимисты способны в трудных условиях сохранить инициативу и способность активно действовать.

Мартин Селигман отметил положительную сторону пессимизма, когда исследовал профессиональную деятельность юриста. Ученый выяснил, что юристы вынуждены проявлять осторожность для того, чтобы успешно решать профессиональные задачи, из-за этого они склонны строить

отрицательные прогнозы в работе с клиентами. Главная задача, по мнению М. Селигмана, – сохранить оптимистичный настрой в обычной жизни, несмотря на специфику профессии [Цит. по: 53, с. 274].

На основе теории выученной беспомощности М. Селигман выстроил теорию выученного оптимизма, в которой отобразил, что оптимизм не является врожденной чертой, а приобретается с опытом. Главным различием между оптимистом и пессимистом ученый выделил в стиле объяснения жизненных событий: человек с пессимистичным стилем мышления воспринимает неудачу как постоянную, глобальную, оптимист же, наоборот, рассуждает с позиции того, что жизненные неудачи – это временные преграды, их можно преодолеть. Из этой теории следует вывод о том, что оптимизм – это когнитивная привычка, которая оказывает большое влияние на эмоциональное состояние, субъективное ощущение счастья, на жизненную удовлетворенность и благополучие, и которую можно формировать и развивать. В модели ЕРОСН оптимизм включен в число значимых компонентов структуры благополучия, потому что данный феномен способствует формированию позитивных ожиданий, способствует устойчивости к стрессу, тем самым выступая значимым фактором эмоциональной стабильности [23, с. 62].

Таким образом, в результате обобщения, можно определить оптимизм как надежду на положительное, успешное будущее, уверенность в преодолении жизненных невзгод. Оптимизм представляет собой жизнерадостную установку личности, которая способствует эффективности, продуктивности деятельности человека, благотворно влияет на его психическое и физическое здоровье, а также помогает добиваться успеха в достижении какой-либо цели. Пессимизм же, наоборот, подавляет активность человека, способность эффективно преодолевать жизненные трудности, а также способствует ухудшению психического и физического здоровья человека. Оптимизм оказывает влияние и на благополучие человека, поскольку способствует повышению адаптации к

стрессу и формирует позитивные ожидания будущего и повышает субъективное ощущение счастья.

1.2 Особенности формирования оптимизма у подростков

Подростковый возраст, согласно общепринятой в настоящее время классификации Д.Б. Эльконина, имеет границы от 10-11 до 14-15 лет. Психологические характеристики детей, чей возраст близок к верхним и нижним границам данного периода, различаются. Младший подростковый возраст знаменуется переходом от детства к взрослости, ребенок начинает ощущать себя взрослым и изъявляет желание в признании окружающими его самостоятельности и значимости. Особенность данного возраста заключается в одновременном присутствии в психике ребенка детских и взрослых черт [66, с. 158]. Подростковый возраст наполнен следующими новообразованиями:

1. Развитие самосознания. Ребенок начинает проявлять интерес к собственной личности, что отражается в его потребности сравнить себя с другими, это способствует формированию желательного образа «Я», который складывается из качеств других людей, например, сверстников, родителей или других значимых взрослых [7, с. 104].

2. Склонность к рефлексии, то есть стремление подростка познать себя, в результате которого формируется самооценка и понимание нахождения себя в обществе.

3. Центральным новообразованием является чувство взрослости, подросток претендует на равноправие в отношениях с взрослыми, подражает им [37, с. 63].

Процесс формирования новообразований может происходить неравномерно, вследствие чего в подростке могут присутствовать черты и взрослого, и ребенка. Такая противоречивость может привести к необдуманным поступкам, поставлению непосильных целей и даже

предпосылкам девиантного поведения, то есть отклоняющегося от социальных норм.

Лев Семенович Выготский отмечал противоречивость подросткового возраста. Так как чувство взрослости является центральным новообразованием, то оно больше всего воздействует на личность ребенка: подростки становятся восприимчивы к усвоению общественных норм и ценностей и опираются на те убеждения, которые они перенимают в обществе в процессе социализации. Особенно заметен этот эффект в малых группах, таких как семья или сверстники [Цит. по: 11, с. 96].

Из-за изменения познавательной деятельности подростки приобретают способность к аналитико-синтетическому восприятию окружающей действительности. У детей формируются навыки рассуждения, сравнения, обобщения. Для подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной памяти, возрастание умения логически обрабатывать материал для запоминания [55, с. 219].

Следует подчеркнуть такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Нестандартные ситуации и интересные уроки больше привлекают внимание детей, однако быстрая переключаемость не позволяет им долго сосредотачиваться на одном задании.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У подростков появляется собственное мнение, которое они стараются проявлять как можно чаще, что дает им возможность проявить себя в обществе. В этом возрасте они склонны к возражениям и спорам, авторитет родителей отходит на второй план, что может вызвать недопонимания со стороны взрослых и даже конфликты.

В этом возрасте дети весьма подражательны. Они склонны подражать тем, кого считают сильными, авторитетными, будь то популярная личность, герой фильма или знакомый человек. Это может привести их как к

совершенствованию себя, так и к ошибочным и даже аморальным представлениям и поступкам [41, с. 135].

Одной из самых главных проблем подросткового возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать сложности в развитии и становлении личности. Поэтому одним из главных направлений работы должно стать формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений.

В этом возрасте особое значение приобретает сфера чувств. Свои эмоции подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка называют кризисными его признаками могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева [3, с. 40].

В то же время происходит смещение акцентов с традиционно положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже антисоциальные. Подросток старается выделить себя среди других с помощью сомнительных поступков, которые, в силу неопытности, становятся для него положительными и приоритетными [54, с. 34].

Эти особенности подросткового периода важны для взаимодействия со сверстниками, сбережения интереса к познавательной, творческой деятельности, а также навыкам поведения в обществе. Однако подростки не имеют четкого и устойчивого представления о своей личности, что отражается на восприятии критики, оценки их поведения, на отношении к своим достижениям и ошибкам. Из-за этого у ребенка может формироваться неуверенность в себе, в своих действиях, чувство неполноценности и пессимизм [17, с. 30].

Для подростка важно создать условия для реализации его потребностей, чтобы у ребенка формировалось положительное восприятие себя, как личности [51, с. 183].

Важное направление психического развития в подростковом возрасте связано с формированием способов преодоления проблем и трудностей, а также важным является развитие оптимистического мышления:

1. Во-первых, оптимистический настрой способствует психологическому и физиологическому благополучию подростков и может оказывать положительное влияние на их учебную и социальную успешность, на восприятие окружающего мира и самих себя. Важно развивать и сохранить уровень оптимизма в подростковом возрасте, так как с взрослением этот уровень имеет свойство снижаться [59, с. 60].

2. Во-вторых, подростки, обладающие оптимистическим мировоззрением, лучше способны преодолевать трудности и более экологично выходить из стрессовых ситуаций. Они проявляют большую устойчивость и веру в свои способности [63, с. 168].

3. В-третьих, подростки с оптимистическим настроением более общительны, им легче заводить новые знакомства. Учитывая, что ведущая деятельность подросткового возраста – общение со сверстниками, можно сказать, что оптимизм поможет подростку наладить социальные связи [69, с. 40].

Оптимизм также может способствовать развитию продуктивных учебной и творческой деятельности за счет проявления подростком эффективности, уверенности в своих способностях. Так же оптимистический настрой стимулирует творческое мышление, воображение, позволяет находить выход даже из сложных ситуаций.

Несмотря на положительные аспекты оптимизма у подростков, есть и негативные проявления данного феномена. Излишний оптимизм может привести к разочарованиям из-за нереалистичных ожиданий, которые не соответствуют реальности, может препятствовать видению проблемы и выявления рисков, что может способствовать принятию неверных решений. В этом случае важно развивать и критическое мышление, и адекватную оценку собственных сил для того, чтобы исключить риски [62, с. 108].

Противоречивость подросткового возрастного периода, его кризисный характер и одновременно высокая восприимчивость к целенаправленному формированию коммуникативных, эмоциональных, мотивационных характеристик обуславливают необходимость глубокого изучения теоретических и прикладных аспектов устойчивых свойств личности. К таким свойствам, формирующим личностный потенциал гармоничного психического развития подростков, относится оптимизм [48, с. 127].

По данным Американской Академии психиатрии, оптимизм в подростковом возрасте является достаточно эффективной установкой в борьбе с депрессией. Он 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 [Цит. по: 70, с. 161].

Мартин Селигман, размышляя о динамике и возрастной восприимчивости психики к формированию оптимизма, пришел к заключению о том, что дети в младшем подростковом возрасте обладают достаточным уровнем оптимизма и имеют ресурс, количество которого важно постараться сохранить, потому что по мере взросления этот уровень снижается. Важным фактором становления оптимизма, по мнению М. Селигмана, является характер критики родителей, что в последствие влияет на самокритику ребенка. Выражения и фразы, которые используют взрослые при негативной оценке ребенка, перенимаются самим ребенком, это влияет на его самооценку и восприятие своих ошибок.

Выстраивание позитивной Я-концепции является необходимым условием для положительного развития и социальной адаптации личности. Негативная Я-концепция и низкая самооценка могут привести к социальной дезадаптации [46, с. 352].

Повышение оптимизма может представлять собой один из эффективных способов коррекции психологических трудностей

подросткового периода. А.С. Белкин полагает, что крушение оптимизма – самая серьезная проблема обучения. Важной задачей здесь является способствование стремлению к самоактуализации, повышению уверенности в себе, формированию оптимистических установок и адекватной самооценки.

В модели благополучия ЕРОСН (Е – вовлеченность, Р – настойчивость, умение доводить начатое до конца, О – оптимизм, позитивные ожидания, С – социальная связь, близкие отношения, Н – счастье, удовлетворенность жизнью) оптимизм также занимает важное место, напрямую оказывает влияние на благополучие подростка. Оптимизм формирует адаптацию к стрессу, стимулирует активную деятельность и мотивацию к достижению цели, снижает риски депрессии, тревожности и социальной изоляции, а позитивное восприятие способствует лучшей коммуникации. Следовательно, оптимизм в подростковом возрасте усиливает действие других компонентов модели, поэтому его формирование способствует повышению благополучия подростков [44, с. 53].

Таким образом, психологические особенности оптимизма в подростковом возрасте заключаются в положительном влиянии данной установки на самочувствие, самооценку, психическое и физическое здоровье ребенка, на его учебную и творческую деятельности, на взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. В таком возрастном периоде, как подростковый, формирование оптимизма крайне важно, ведь этот возраст характеризуется кризисностью и противоречивостью в силу глобальной перестройки всего организма и психики ребенка. Оптимизм также является структурным элементом благополучия подростка и способствует повышению жизнестойкости и адаптированности к трудностям. К тому же, становление оптимизма в этом возрастном этапе – это хороший вклад в будущую жизнь человека, ведь, как мы выяснили, с переходом в другие возрастные группы уровень оптимизма снижается, что

может негативно сказываться на успешности и эффективности человека, восприятия и переживания им жизненных преград.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования оптимизма у подростков

Формирование оптимизма у подростков – это процесс развития у них способностей позитивного восприятия будущего, адекватного оценивания собственных возможностей, мотивации к достижению целей и адаптации к жизненным трудностям. Под формированием понимается процесс становления личностных особенностей и установок. Чтобы этот процесс был системным и эффективным, необходимо использовать модель, которая представляет собой естественно или искусственно созданное явление, позволяющее изучать и описывать социально-психологические процессы и состояния [61, с. 293].

В нашем случае модель способствует пониманию механизмов развития оптимизма, отображает факторы его формирования и структурирует подходы к его поддержке. Моделирование позволяет применить эту систему на практике, разработать программу и стратегии, направленные на формирование у подростков положительного восприятия будущего, развитие эмоциональной устойчивости и способности преодолевать трудности, а также повышение жизненного благополучия. В зависимости от характера получаемого знания модель может выполнять различные функции.

На эмпирическом уровне:

1. Реконструирующая – позволяет воссоздать структуру формирования позитивных установок у подростка, отображает влияние различных факторов на развитие оптимизма.

2. Измерительная – позволяет измерять уровень оптимизма у подростков с помощью диагностических методов, оценивать изменения и прогресс в ходе исследования.

3. Описательная – позволяет понять, как проявляется оптимизм в поведении подростка [12, с. 45].

На теоретическом уровне:

1. Интерпретационная – вносит понимание того, почему подросток демонстрирует высокий или низкий уровень оптимизма, какие факторы способствуют и препятствуют его росту.

2. Обобщающая – формирует целостное представление о процессах развития оптимизма у подростков на основе множества наблюдений, благодаря чему можно увидеть множественные закономерности.

3. Прогнозирующая – предсказывает поведение подростка в процессе формирования оптимизма.

4. Критериальная – определяет градацию показателей, позволяет оценить эффективность психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

5. Эвристическая – стимулирует изучение новых подходов к формированию оптимизма у подростков, поиск инновационных программ и методик [27, с. 79].

На практическом уровне: познавательно-иллюстрирующая – визуально отображает взаимодействие различных компонентов с помощью схемы модели и дерева целей, облегчает понимание процесса формирования оптимизма.

Моделирование включает несколько взаимосвязанных блоков: теоретический – позволяет сформировать основу знаний об оптимизме и особенностях его формирования в подростковом возрасте; диагностический – ориентирован на выявление текущего уровня оптимизма у подростков; коррекционный, включающий психолого-педагогическую программу

формирования оптимизма у подростков и методы реализации данной программы; аналитический – отвечает за оценку эффективности реализованной программы [35, с. 57].

Целеполагание является первым этапом моделирования.

Алгоритм построения «дерева целей»:

1. Определение генеральной цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели первого уровня.
3. Разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня.
4. Разделение подцелей второго уровня на более детальные подцели третьего уровня.

Для наглядного целеполагания мы будем использовать «дерево целей», которое представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического формирования оптимизма у подростков

1. Теоретически обосновать проблему формирования оптимизма у подростков.
 - 1.1. Изучить понятие «оптимизм».
 - 1.2. Изучить особенности формирования оптимизма у подростков.
 - 1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.
 - 1.2.2. Изучить особенности поведения подростков.

- 1.2.3. Описать проявления оптимизма у подростков.
- 1.3. Обосновать модель формирования оптимизма у подростков.
 - 1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования оптимизма у подростков.
 - 1.3.2. Произвести анализ концепций построения модели формирования оптимизма у подростков.
 - 1.3.3. Выделить основные принципы построения модели формирования оптимизма у подростков.
- 2. Организовать исследование формирования оптимизма у подростков.
 - 2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.
 - 2.1.1. Спланировать этапы исследования.
 - 2.1.2. Выбрать методы исследования.
 - 2.1.3. Подобрать методики исследования.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.
 - 2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.
 - 2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.
 - 2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.
- 3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования оптимизма у подростков.
 - 3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.
 - 3.1.1. Определить цели, задачи, этапы программы.
 - 3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.
 - 3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.
 - 3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования оптимизма у подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование оптимизма у подростков после реализации психолого-педагогической программы.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения психолого-педагогической программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по сопровождению формирования оптимизма у подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Дерево целей позволило не только обозначить основную цель работы, но и раскрыть ее через систему подцелей, соответствующих каждому этапу исследования, что позволило структурировать работу и выделить главные направления.

Важно обозначить, что подобная структуризация целей способствует повышению научной обоснованности исследования. Четко сформулированные цели каждого этапа работы позволяют более точно подобрать методы исследования. Исходя из этого, дерево целей является не просто вспомогательным инструментом, а важной частью методологической базы работы [12, с. 49].

На основе дерева целей составлена модель исследования формирования оптимизма у подростков, которая отображает взаимосвязь всех ключевых элементов работы, наглядно представляет логику исследования. Модель исследования представлена на Рисунке 2.

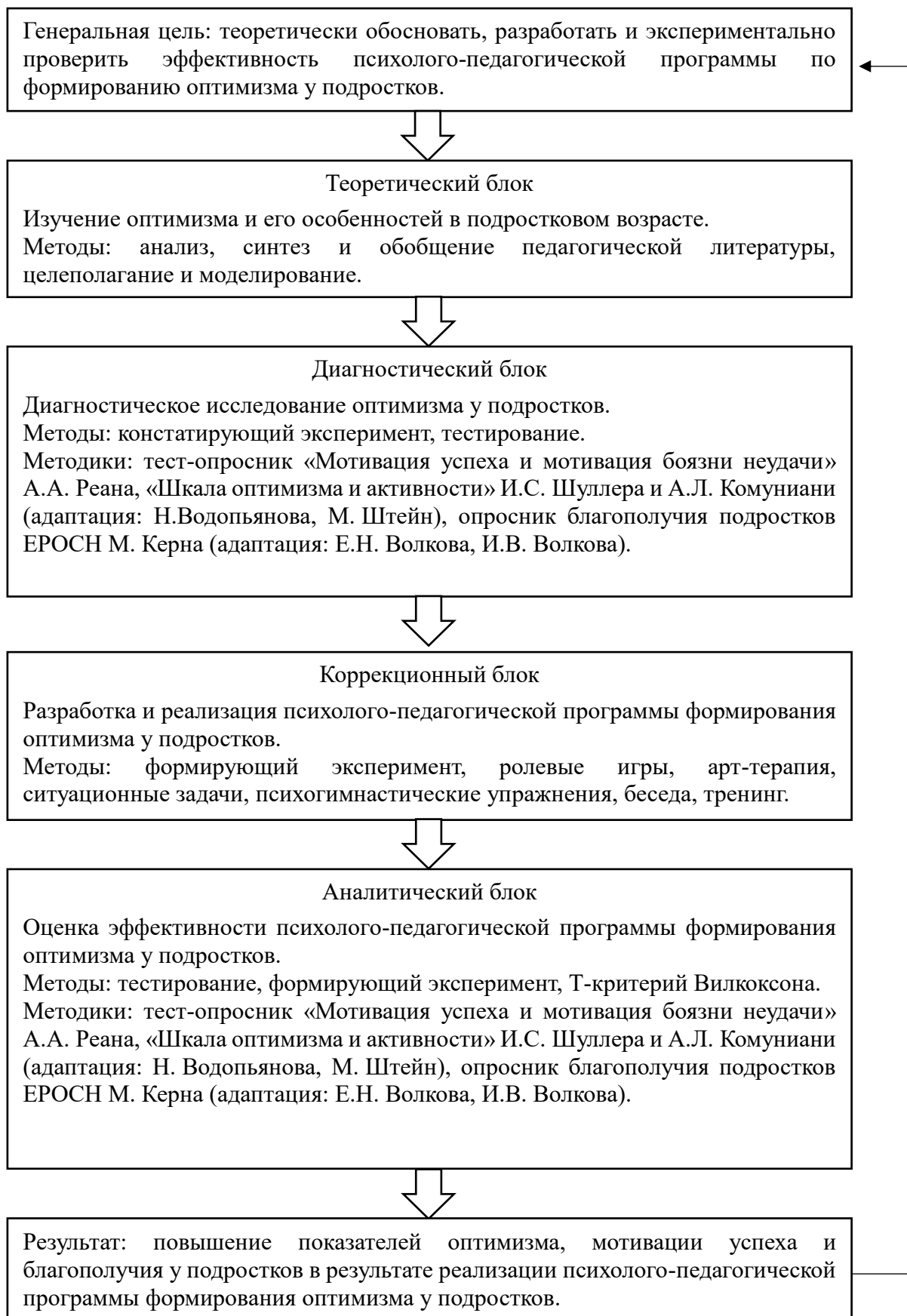


Рисунок 2 – Модель исследования формирования оптимизма у подростков

Теоретический блок модели направлен на изучение сущности понятия «оптимизм», его психологических и педагогических характеристик, а также особенностей проявления в подростковом возрасте. В рамках данного блока осуществляется анализ научных подходов к пониманию оптимизма как установки личности, рассматриваются факторы, влияющие на его формирование, и важность позитивного мышления в развитии личности подростка. Особое внимание уделяется рассмотрению психологических особенностей подросткового возраста и их влияние на формирование оптимизма. Основными методами реализации блока выступают анализ, синтез и обобщение педагогической литературы, что позволяет систематизировать существующие научные знания по проблеме исследования. Результатом реализации теоретического блока является формирование научно-методической основы исследования, уточнение ключевых понятий, определение структуры модели и выявление условий, способствующих формированию оптимизма у подростков.

Диагностический блок направлен на выявление уровня сформированности оптимизма у подростков, а также на изучение характеристик, связанных с его проявлением. В данном блоке преобладающими методами является констатирующий эксперимент и тестирование. Первый дает возможность зафиксировать существующий уровень оптимизма у испытуемых без целенаправленного воздействия, второй обеспечивает получение объективных количественных и качественных данных. Для реализации диагностического блока используются следующие методики: тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана, позволяющий определить преобладающий тип мотивации подростков; «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн), направленная на выявление уровня оптимизма и жизненной активности; опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова), предназначенный для оценки

уровня психологического благополучия подростков. Результаты диагностического блока позволяют определить особенности проявления оптимизма у подростков, выявить испытуемых, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении, и служат основанием для разработки и реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков. Основной целью данного блока является создание условий для формирования позитивного отношения к себе и миру, навыков конструктивного преодоления трудностей и повышение психологического благополучия подростков. Результатом коррекционного блока является реализация психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

Аналитический блок направлен на оценку эффективности психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков и определение результативности проведенной коррекционно-развивающей работы. Основной задачей данного блока является сопоставление исходных и итоговых показателей оптимизма у испытуемых, выявление произошедших изменений и подтверждение результативности реализованной программы. Содержание блока включает проведение повторной диагностики уровня оптимизма, мотивационной направленности и психологического благополучия подростков. Полученные в ходе повторной диагностики данные сопоставляются с первичными с помощью метода математической статистики, который позволяет оценить эффективность разработанной психолого-педагогической программы. В конце данного блока производится формулирование психолого-педагогических рекомендаций для участников образовательного процесса по сопровождению формирования оптимизма у подростков.

Таким образом, в данном параграфе мы определили такие понятия, как «формирование», «модель», «моделирование», описали функции модели и обосновали важность целеполагания в исследовании. В результате целеполагания мы сформировали дерево целей и описали его. На основе дерева целей мы составили модель психолого-педагогического формирования оптимизма у подростков.

Выводы по главе 1

Проанализировав точку зрения разных ученых (Больнов О., Ильин И. А., Лейбниц Г. В., Макаренко А. С., Муздыбаев К., Селигман М., Тайгер Л.) по проблеме оптимизма, мы можем сделать вывод о том, что оптимизм – это способ мышления, установка, позволяющая человеку верить в лучший исход событий, в свои силы, помогающая преодолевать жизненные трудности и не впадать в уныние при столкновении с проблемами. Оптимизм позволяет человеку сохранять психическое и физическое благополучие, проявлять эффективность и продуктивность в работе или учебе, помогает налаживать социальные контакты и выстраивать экологичные отношения с людьми. Пессимизм же, наоборот, снижает эффективность и настойчивость в достижении целей, что может приводить к разочарованиям, унынию, депрессии. Также мы выяснили, что оптимизм оказывает значительное влияние на жизненное благополучие, потому что позитивное мышление способствует налаживанию коммуникативных связей, активной деятельности и формированию мотивации к преодолению трудностей.

В подростковом возрасте (10 – 15 лет) такая установка, как оптимизм, имеет высокую значимость, потому что подростки в силу нестабильного эмоционального состояния склонны к резкой смене настроения, к, порой, неадекватным реакциям и необдуманным поступкам. В силу возраста психика подростков неустойчива и крайне восприимчива, они могут остро

реагировать на критику со стороны других людей, что приводит к рискам становления негативной самооценки, неуверенности в себе, низкой социальной активности. Чрезмерный оптимизм также имеет свои отрицательные черты, такие как постановка недостижимых целей, что может привести к разочарованиям, переоценка своих сил и возможностей, что очень характерно для подросткового периода. Ребенку важно развивать критическое мышление и адекватное самовосприятие, чтобы избежать негативных последствий.

В данной главе было разработано дерево целей, которое позволяет структурировать исследование, задать ему четкие рамки и критерии оценки эффективности. На основе дерева целей мы составили модель психолого-педагогического формирования оптимизма у подростков, которая отображает взаимосвязанную структуру, состоящую из блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического, что позволяет использовать комплексный подход к изучению нашей темы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Формирование оптимизма у подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап – определение темы исследования, постановка проблемы, задач и гипотез исследования, обоснование актуальности исследования и его теоретической и практической значимости, анализ психолого-педагогической литературы, планирование эмпирического исследования, подбор методов и методик для констатирующего и формирующего эксперимента, формирование выборки, составление экспериментального плана [21, с. 78].

2. Опытнo-экспериментальный этап – сбор эмпирических данных в ходе психодиагностического обследования с последующим анализом результатов, на основе которых была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения, а затем исследована ее эффективность.

3. Контрольно-обобщающий этап – повторная диагностика, обработка полученных данных, анализ, систематизация и обобщение результатов формирующего эксперимента, проведение математико-статистического анализа, составление психолого-педагогических рекомендаций, формулирование заключения [34, с. 128].

Методы, которые применялись в ходе исследования:

1. Теоретические: синтез, анализ и обобщение педагогической литературы, конкретизация, сравнение, классификация, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методики:

- тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана;
- «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн);
- опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

1. Теоретические методы.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого. Проще говоря, это разложение предмета на его составные части с целью узнать его основные параметры и признаки [60, с. 46].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое. Результатом синтеза является совершенно новое образование, свойства которого есть не только внешнее соединение свойств компонентов, но также и результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости.

Обобщение – метод, направленный на выявление и закрепление относительно устойчивых и повторяющихся свойств объектов, а также связей между ними. Он предполагает переход к более высокому уровню абстракции через выделение общих признаков, что способствует формированию новых научных понятий, закономерностей и теоретических положений [35, с. 65].

Конкретизация – метод, заключающийся в уточнении и раскрытии содержания абстрактных понятий посредством их наполнения конкретными характеристиками, формами, проявлениями. Он обеспечивает переход от общего к частному – от теоретических обобщений к эмпирически наблюдаемым свойствам исследуемого объекта.

Сравнение – метод научного анализа, позволяющий выявлять сходства и различия между объектами, явлениями или процессами на основе заданных критериев. Он используется для обнаружения закономерностей, а также для анализа изменений и динамики [21, с. 64].

Классификация – метод упорядочивания объектов, явлений или понятий путем их распределения по группам и категориям на основе существенных, устойчивых признаков. Данный метод способствует систематизации материала, а также построению типологий и иерархий.

Систематизация – метод научного исследования, который позволяет объединить, упорядочить разрозненные данные в целостную систему, обладающую внутренней логикой и структурной организацией.

Целеполагание – метод научного исследования, представляющий собой процесс определения и формулирования цели и задач исследования, позволяет задать общую направленность исследовательской деятельности, определяет выбор методов, этапов исследования и обеспечивает логическую согласованность между проблемой, гипотезой и ожидаемыми результатами.

Моделирование – метод теоретического познания, который заключается в исследовании каких-либо явлений, процессов или систем путём построения и изучения их моделей [12, с. 47].

3. Эмпирические методы.

Констатирующий эксперимент – вид эксперимента, предполагающий выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий.

Формирующий эксперимент – вид эксперимента, предполагающий активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики [34, с. 83].

Тестирование – стандартизованная, нередко ограниченная во времени процедура, направленная на выявление количественных и качественных индивидуально-психологических различий. Тест представляет собой специальный инструмент, включающий систему заданий, с помощью которых оцениваются различные психологические характеристики личности и особенности поведения. Тестирование как метод имеет несколько ключевых особенностей:

1. Оно является одним из основных способов измерения в психодиагностике наряду с проективными методами, опросниками, интервью и аппаратными методами.
2. Применяется для оценки свойств личности и интеллектуальных особенностей.
3. Отличается высокой степенью объективности, надежности и валидности.

Психодиагностический метод – это особый исследовательский подход в психологии, направленный на измерение и оценку психологических явлений. В отличие от описательных и экспериментальных методов, он ориентирован прежде всего на получение количественных и качественных показателей изучаемых характеристик. Эффективность психодиагностического метода обеспечивается соблюдением требований стандартизации, надежности и валидности [45, с. 14].

Тест – это стандартизированная психодиагностическая методика, представляющая собой систему специально разработанных заданий, как

правило, кратких и выполняемых в ограниченное время. Он предназначен для объективного измерения отдельных аспектов личности и выявления индивидуально-психологических различий. Тесты позволяют получать сопоставимые количественные и качественные показатели развития изучаемых свойств, оценивать трудно измеримые психологические характеристики. Как правило, тест включает серию заданий, а его результаты переводятся в стандартизированные показатели на основе сравнения с другими испытуемыми [45, с. 38].

Для исследования взаимосвязи оптимизма и копинг-стратегий поведения у подростков использовались следующие методики:

1. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана [16, с. 87].

Назначение психодиагностической методики: диагностика мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. Оптимизм, то есть позитивное мышление, тесно связан с мотивацией успеха также, как и пессимизм – с мотивацией боязни неудачи. С помощью данного тест-опросника мы можем выявить, есть ли у ребенка стремление добиваться успеха (мотивация успеха) или же ему свойственно ожидание негативных последствий, неудач (мотивация боязни неудач).

Структура психодиагностической методики: состоит из 20 вопросов закрытого типа (2 альтернативы).

Процедура обследования: тест допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если у испытуемого в ходе прохождения тестирования возникнут вопросы, то психолог должен объяснить затруднительные моменты.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с «ключом». Совпадение с «ключом» ответов «да» или «нет» оценивается в 1 балл. Количество набранных баллов суммируется и соотносится с «ключом».

Регистрируемые показатели: мотивация успеха, мотивация боязни неудач.

2. «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) [16, с. 94].

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

Структура психодиагностической методики: состоит из 15 вопросов закрытого типа (4 альтернативы), измеряющие 2 показателя: активность – 9 прямых утверждений; оптимизм – 6 обратных утверждений.

Процедура обследования: тест допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если у испытуемого в ходе прохождения тестирования возникнут вопросы, то психолог должен объяснить затруднительные моменты.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: в соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по двум субшкалам: «активность» и «оптимизм». Сумма баллов соотносится с таблицей и квадратом координатной модели. Каждому квадрату соответствует определенный тип личности.

Регистрируемые показатели: первичные – активность и оптимизм. Вторичные – квадрат «Р» – «Реалисты», квадрат «АО» – «Активные оптимисты», квадрат «ПО» – «Пассивные оптимисты», квадрат «АП» – «Активные пессимисты», квадрат «ПП» – «Пассивные пессимисты».

3. Опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова) [10, с. 111].

Назначение психодиагностической методики: опросник предназначен для диагностики психологического благополучия подростков.

Структура психодиагностической методики: методика содержит 20 утверждений закрытого типа, по 4 утверждения на каждую шкалу: вовлеченность, настойчивость, оптимизм, связанность, счастье.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное или групповое применение без ограничения времени. Если у испытуемого в ходе прохождения тестирования возникнут вопросы, то психолог должен объяснить затруднительные моменты.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: в соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по пяти субшкалам: вовлеченность, настойчивость, оптимизм, связанность, счастье. Сумма баллов по пяти шкалам отображает общий индекс благополучия подростка: низкий, средний или высокий.

Регистрируемые показатели: первичные – уровень благополучия. Вторичные: Е – уровень вовлеченности, Р – уровень настойчивости, О – уровень оптимизма, С – уровень связанности, Н – уровень счастья.

4. Математико-статистический метод – метод обработки экспериментальных данных с помощью методов математической статистики. Т-критерий Вилкоксона – метод, позволяющий сопоставить показатели, измеренные в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [25, с. 198].

В параграфе мы обозначили этапы, методы и методики формирования оптимизма у подростков. Формирование оптимизма у подростков было проведено в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В процессе исследования были использованы следующие методы: теоретические (синтез, анализ и обобщение педагогической литературы, конкретизация, сравнение, классификация, систематизация, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование), а также следующие методики: тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана; «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна

(адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова), математико-статистические методы: Т-критерий Вилкоксона.

2.1 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Лазурненской средней общеобразовательной школе» в октябре 2025 года. В нем принимали участие обучающиеся седьмого класса, в возрасте 13 лет, в количестве 16 человек: 6 девочек и 10 мальчиков. Испытуемым предлагалось выполнить задания по всем методикам, к чему они отнеслись положительно. В ходе эксперимента дети задавали уточняющие вопросы и с энтузиазмом отнеслись к поставленной задаче.

Педагог-психолог охарактеризовал класс: ученики обладают хорошей успеваемостью, умеют анализировать и обобщать, на уроках ведут себя активно, задают интересующие вопросы. Ребята принимают активное участие в творческой деятельности, мероприятиях. Ученики отличаются разнообразием увлечений, как спортивных, так и творческих, занимаются в учреждениях дополнительного образования. Большинство детей открыты к диалогу, не проявляют смущения, смело высказывают личное мнение.

Коллектив класса дружный, преобладает благоприятная обстановка. Ребята поддерживают друг друга, всегда готовы помочь. Классный руководитель формирует у обучающихся навыки дисциплинированного поведения, контролирует их посещаемость, а также активно привлекает к участию во внеурочной деятельности и творческих заданиях. Кроме того, он организует мероприятия, направленные на сплочение коллектива, и проводит тематические занятия, приуроченные к различным праздникам и памятным датам. В классе отсутствует четкое разделение на устойчивые группы. Конфликтные ситуации возникают редко и, как правило, связаны с различием интересов обучающихся, однако при возникновении конфликта он быстро урегулируется и разрешается.

Исследование осуществлялось в групповой форме в привычных для детей условиях. Обучающиеся находились на своих обычных местах за партами, при этом в кабинете присутствовал классный руководитель, обеспечивающий соблюдение дисциплины. Дети проявляли заинтересованность и открытость в ходе проведения исследования. Перед выполнением каждой методики давалась четкая и доступная инструкция, а также предоставлялось достаточное время для обдумывания ответов. В процессе работы ученики могли задавать уточняющие вопросы, поднимая руку.

С обучающимися было проведено исследование при помощи теста-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана. Результаты исследования по данной методике представлены на Рисунке 3 и в Приложении 2, Таблице 2.1.

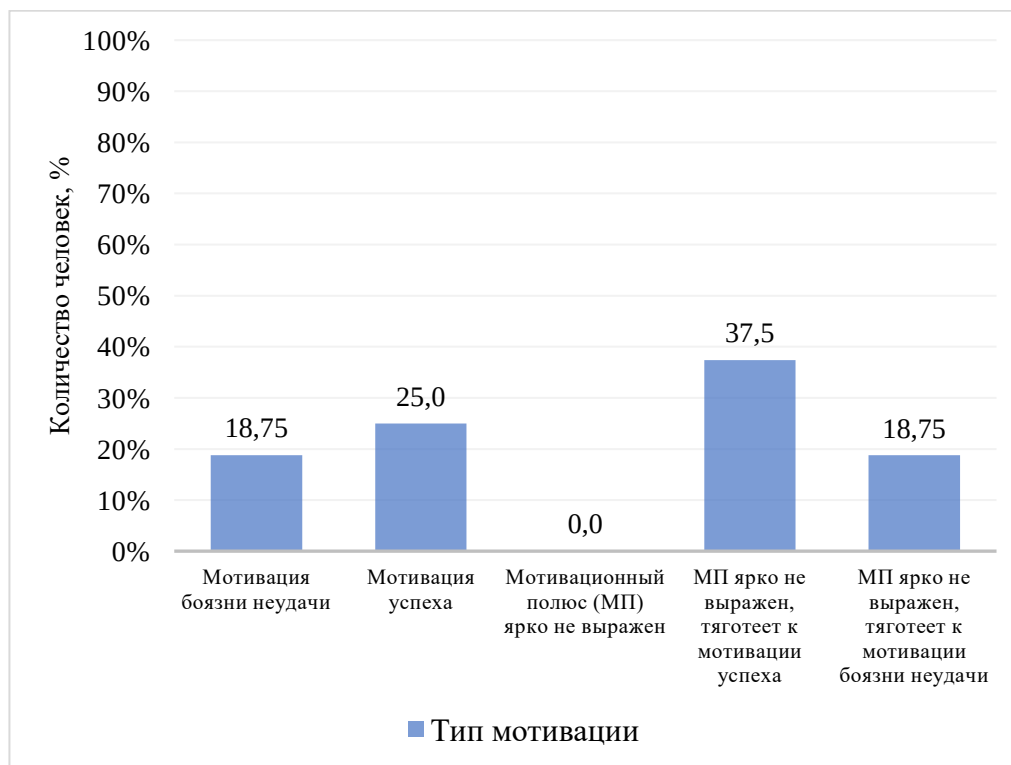


Рисунок 3 – Результаты исследования типа мотивации у подростков по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана

Проанализировав данные на рисунке 1 и в приложении 2, таблице 2.1, мы можем сделать вывод, что у 37,5 % испытуемых (6 человек) наблюдается

невыраженная мотивация, которая тяготеет к мотивации успеха. Такие подростки находятся в «пограничном» состоянии, не имеют четко доминирующего типа мотивации и не относятся ни к оптимистам, ни к пессимистам. Однако дети с подобными показателями больше склоняются к оптимистическому мышлению, достаточно легко преодолевают трудности, оценивают себя более позитивно, но ориентация на успех не является устойчивой установкой. Подросток редко проявляет инициативу, но при поддержке значимых людей его активность может возрасть.

У 25 % испытуемых (4 человека) была выявлена мотивация успеха, что свидетельствует о том, что дети с таким типом мотивации склонны брать на себя инициативу, быть активным. Они стремятся к успеху, ставя при этом посильные задачи. Такая характеристика свойственна оптимистам.

Мотивация боязни неудачи была выявлена у 18,75 % испытуемых (3 человека), что говорит о том, что в данном коллективе часть подростков склонна к редким проявлениям инициативы, постановке недостижимых целей и негативным переживаниям.

Также у 18,75 % испытуемых (3 человека) мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи. Для таких детей больше характерен пессимистический настрой, а преодоление трудностей дается им сложнее, но проявления такой мотивации не являются интенсивными. Подростки с данным типом мотивации часто действуют осторожно и неуверенно, ориентированы на избегание сложных задач и негативной оценки.

Испытуемые, у которых мотивационный полюс ярко не выражен не были выявлены.

Также 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 4 и в Приложении 2, Таблице 2.2.

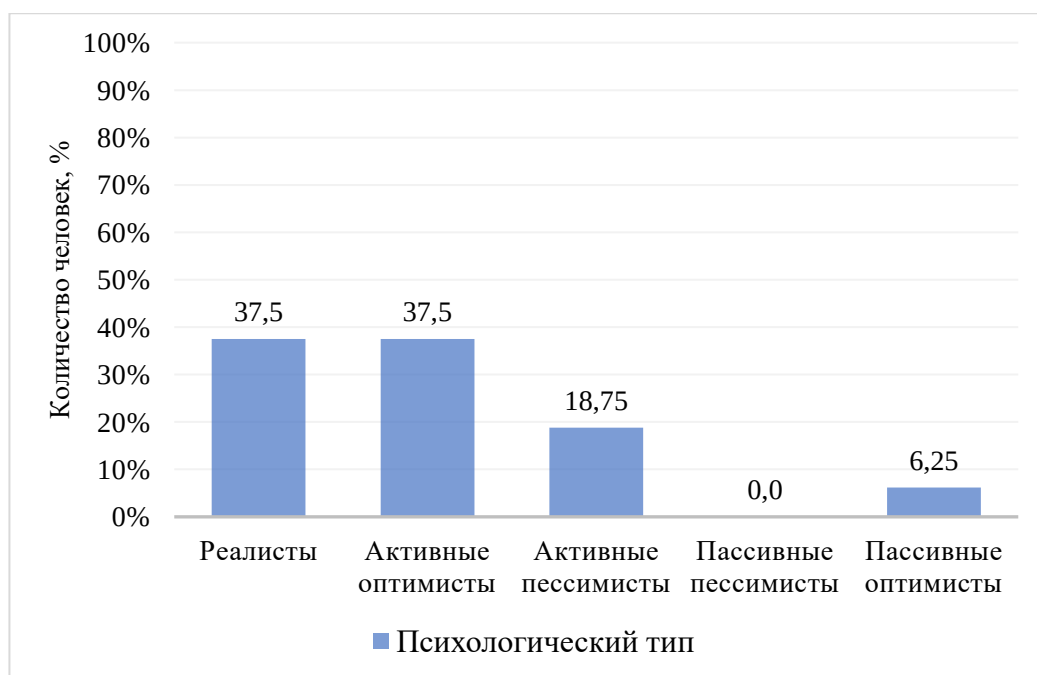


Рисунок 4 – Результаты исследования оптимизма и активности у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Проанализировав данные на рисунке 2 и в приложении 2, таблице 2.2, мы пришли к выводу о том, что в данной выборке преобладание разделилось между психологическими типами реалист и активный оптимист.

Реалисты – 37,5 % испытуемых (6 человек). Они действуют исходя из своих возможностей и сил, довольствуются тем, что имеют. Они эмоционально устойчивы к стрессу, однако уровень оптимизма в стрессовых условиях может снижаться.

Активные оптимисты – 37,5 % испытуемых (6 человек). Такие дети проявляют жизнерадостность, настойчивость и продуктивность в достижении целей. Они ожидают успеха в будущем и предпринимают для этого активные действия, не подвержены унынию, смело преодолевают жизненные трудности.

Активные пессимисты – 18,75 % испытуемых (3 человека). Характеризуются большой активностью, которая часто носит деструктивный характер. Вместо выстраивания чего-то нового

предпочитают разрушать старое. При встрече с трудностями часто используют агрессивные стратегии.

Пассивные оптимисты – 6,25 % испытуемых (1 человек). Они надеются на успех в будущем, при этом не предпринимая никаких активных действий для достижения поставленных целей. При этом такие дети жизнерадостны и оптимистичны, хотя склонны к откладыванию принятия решений.

Пассивных пессимистов не было выявлено.

Заключительной методикой исследования стал «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова). Результаты исследования по данной методике представлены на Рисунке 5 и в Приложении 2, Таблице 2.3.

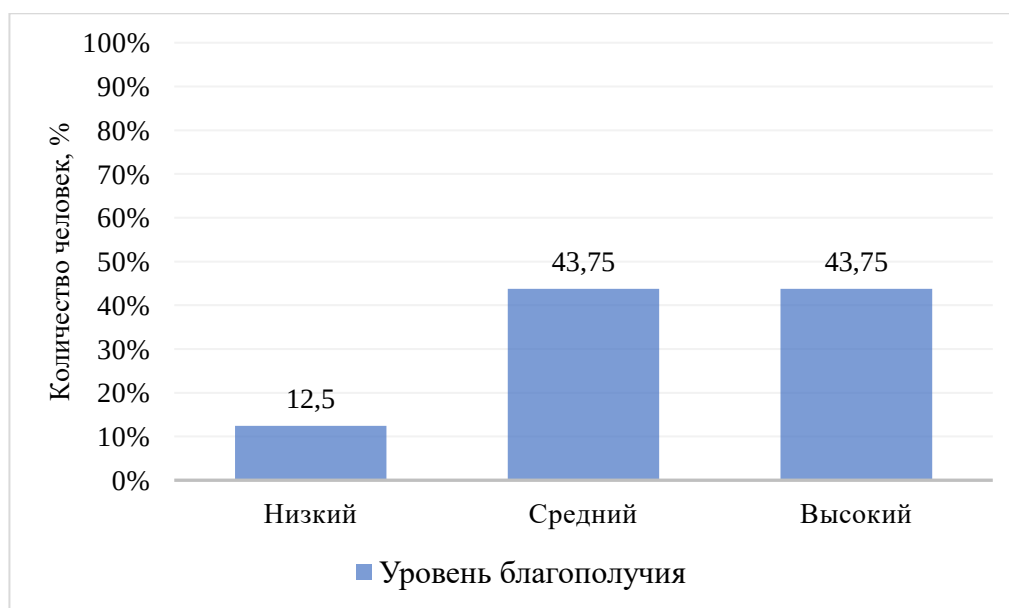


Рисунок 5 – Результаты исследования благополучия подростков по методике «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова)

Проанализировав данные на рисунке 3 и в приложении 2, таблице 2.3, мы выявили, что высоким уровнем благополучия обладают 43,75 % испытуемых (7 человек). Подростки с высоким уровнем психологического благополучия характеризуются высокой вовлеченностью в деятельность, устойчивостью в достижении целей и выраженной способностью доводить

начатое до конца. Для них типичен оптимистический взгляд на будущее, вера в собственные силы и положительное ожидание результатов своей деятельности. Они демонстрируют развитое чувство социальной включенности, эмоциональную близость с окружающими и удовлетворенность межличностными отношениями.

Средний уровень благополучия был выявлен также у 43,75 % испытуемых (7 человек). Дети со средним уровнем благополучия в целом проявляют достаточную вовлеченность в деятельность и способность к преодолению трудностей, однако данные характеристики носят ситуативный характер и зависят от внешних условий и поддержки со стороны взрослых. Оптимизм и вера в успех выражены умеренно, могут снижаться в условиях неудачи или повышенной нагрузки. Социальные связи в основном сформированы, но не всегда устойчивы, возможны колебания настроения и периодические проявления тревожности.

Низкий уровень психологического благополучия был выявлен у 12,5 % испытуемых (2 человека). Подростки с данным уровнем имеют сниженную вовлеченность в учебную и внеучебную деятельность, недостаточную настойчивость и трудностями в преодолении препятствий. Для них типичны пессимистичные ожидания, неуверенность в собственных возможностях. Возможны трудности в установлении и поддержании межличностных отношений, чувство одиночества или социальной изоляции. Эмоциональное состояние отличается нестабильностью, преобладанием негативных эмоций.

Таким образом, в данном параграфе мы охарактеризовали выборку и проанализировали результаты констатирующего эксперимента. Согласно результатам исследования, у 37,5 % испытуемых (6 человек) наблюдается невыраженная мотивация, которая тяготеет к мотивации успеха, самой мотивацией успеха обладают 25 % испытуемых (4 человека), а мотивация боязни неудач была выявлена у 18,75 % испытуемых (3 человека). В данной выборке реалистами являются 37,5 % испытуемых (6 человек), такой же

процент испытуемых отводится на активных оптимистов. По уровню благополучия первенство поделили высокий и средний уровень – 43,75 % испытуемых в каждом уровне (7 человек). В психолого-педагогической программе формирования оптимизма у подростков будет участвовать вся выборка, 16 человек. Личность подростка подвержена резким изменениям, а значит, личностные установки имеют стихийный характер. Уровень оптимизма подростка может меняться в зависимости от событий, которые происходят в его жизни. Одной из главных целей психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков является преобразование стихийной установки в устойчивую характеристику личности, поэтому подростки с имеющимся высоким уровнем оптимизма примут участие в программе в качестве профилактической работы.

Выводы по главе 2

Были определены этапы (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий), методы (синтез, анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, конкретизация, сравнение, классификация, систематизация, целеполагание, моделирование), математико-статистические методы – Т-критерий Вилкоксона и методики исследования формирования оптимизма у подростков, такие как тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана; «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова). С помощью педагога-психолога охарактеризовали выборку и провели первичное исследование показателей оптимизма, мотивации и благополучия у подростков.

По результатам исследования типа мотивации среди подростков данной выборки были выявлены 37,5 % испытуемых (6 человек) с

невыраженной мотивацией, которая тяготеет к мотивации успеха. Мотивация успеха была выявлена у 25 % испытуемых (4 человека). Мотивацией боязни неудачи обладают 18,75 % испытуемых (3 человека), у такого же количества испытуемых мотивационный полюс тяготеет к мотивации боязни неудачи.

По психологическому типу результаты тестирования отобразили следующее деление в выборке: реалисты и активные оптимисты – по 37,5 % испытуемых (6 человек), активных пессимистов 18,75 % испытуемых (3 человека), 6,25 % испытуемых (1 человек) отводятся на пассивных оптимистов, пассивных пессимистов не было выявлено.

Также мы исследовали уровень благополучия подростков данной выборки и получили следующие результаты: высокий и средний уровень делят первую позицию, по 43,75 % испытуемых (7 человек) в каждом. Низким уровнем благополучия обладают 12,5 % испытуемых (2 человека).

Данное исследование позволило определить участников психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков и ее целесообразность. В ходе исследования были выявлены испытуемые с низким уровнем оптимизма и благополучия, которые нуждаются в коррекционной работе и формировании позитивной оценке себя и окружающего мира, конструктивного способа преодоления трудностей. Также в ходе диагностики были выявлены подростки с высоким уровнем оптимизма и благополучия, но они также примут участие в программе с целью профилактики снижения имеющегося уровня. Детям с текущими оптимальными показателями программа позволит освоить навыки рефлексии, саморегуляции, укрепить позитивное мышление. Исходя из этого, психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков будет выступать и как коррекционная программа для подростков с низким уровнем оптимизма, и как программа профилактики для подростков со средним и высоким уровнем.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков

Результаты проведенного констатирующего эксперимента показали необходимость реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у 16 испытуемых. В данной программе будет принимать участие вся выборка, поскольку мы выяснили, что по мере взросления оптимизм человека только снижается, а значит его формирование и укрепление особенно важно именно в подростковом возрасте, так как он особенно восприимчив к изменениям. Дети с высоким уровнем оптимизма также нуждаются в участии в нашей программе, потому что в силу возраста их восприятие мира неустойчиво, а значит и оптимизм как установка может претерпевать изменения и резко снижаться в условиях стресса или трудных жизненных обстоятельствах. Программа позволит детям с низким уровнем оптимизма сформировать позитивное мышление и восприятие мира, мотивацию успеха в учебной и иной деятельности, адекватную оценку собственных возможностей и повысить уровень жизненного благополучия. Также программа будет способствовать укреплению и стабилизации имеющегося позитивного мышления у подростков. Дети с высоким уровнем оптимизма научатся применять его в стрессовых и трудных ситуациях, преобразуют его в устойчивую установку и сделают более осознанным.

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков – это ограниченный временными рамками для реализации комплекс связанных между собой психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование позитивного мышления, мотивации

достижения успеха и повышение уровня благополучия у подростков [6, с. 16].

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков позволяет скорректировать уже сформированные негативные установки, развить уверенность в своих возможностях, наладить взаимоотношения с окружением. В программу включены: обучение техникам позитивного мышления, работа с самовосприятием, обучение способам эмоциональной саморегуляции.

Цель программы – психолого-педагогическое формирование оптимизма у подростков.

Задачи программы:

1. Повысить уровень позитивного мышления и активности в деятельности.
2. Развивать мотивацию успеха в преодолении жизненных трудностей.
3. Способствовать повышению уровня жизненного благополучия подростков.

Программа опирается на следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Любая программа коррекции, помимо корректирующего воздействия должна оказывать предупреждающее и развивающее действие, для гармоничного развития личности. Только трехуровневая работа позволяет обеспечить эффективность коррекционно-развивающей программы [45, с. 36].
2. Принцип единства диагностики и коррекции. Эффективная коррекционная программа может быть построена только на основе тщательной диагностики, при чем диагностика необходима как для составления программы, так и для проверки ее эффективности.
3. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Данный принцип говорит о том, что существует необходимость

использования всего многообразия методов, техник и приемов практической психологии.

4. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе. Человек развивается в целостной системе социальных отношений, а значит неразрывно связан с ней, как следствие коррекция и развитие должны происходить с учетом этого факта. Поэтому в коррекционной программе принимают участие не только исследуемые, но и родители с учителями, для которых разрабатываются рекомендации [14, с. 71].

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:

Разработанная программа опирается на теоретические исследования таких ученых, как: И.А. Ильин, Г.В. Лейбниц, А.С. Макаренко, М. Селигман, а также практические исследования Т.О. Гордеевой, В.И. Долговой М.С. Замышляевой, Ю.А. Рокицкой. Опирается на нормативные-правовые документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.02.2014); этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

Структура программы формирования.

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков состоит из 10 занятий по 60 минут, 2 раза в неделю, длительность реализации коррекционной программы 5 недель.

Форма работы: групповая и индивидуальное психологическое консультирование по запросу.

Контингент участников: подростки в возрасте 13 лет в количестве 16 человек, результаты диагностики которых отображали необходимость участия в данной программе с целью коррекции или укрепления уровня оптимизма.

Методы работы: арт-терапия, игра, ситуационные задачи, психогимнастические упражнения, психотехнические упражнения, элементы тренинга, беседа, психологическое консультирование (по запросу).

Модули программы:

1. Ознакомительный. В данный модуль входит знакомство группы исследуемых и психолога, создание безопасной психологической атмосферы, раскрепощение участников и создание условий для развития навыков межличностного общения.

2. Коррекционно-развивающий. Основная часть программы, куда входит работа, направленная на коррекцию негативного мышления, формирование оптимизма и обучение техникам позитивного мышления.

3. Профилактический. Заключительная часть программы включает в себя обучение подростков навыкам, позволяющим справляться с тревожностью и стабилизировать эмоциональное состояние [8, с. 17].

Фрагмент психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков.

Ознакомительный модуль:

Занятие 1: «Время знакомств».

Цель: создание безопасной психологической атмосферы для установления контакта с участниками программы.

Упражнение 1. «Знакомство».

Цель: приветствие, анализ дня, выделение положительных и отрицательных сторон.

Упражнение 2: Беседа о правилах.

Цель – обозначение правил поведения и взаимодействия на занятиях.

Упражнение 3. «Живая социограмма».

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга, выявить общие интересы и различия в группе.

Упражнение 4. «Линия времени» [8, с. 13].

Цель: развить навыки самопрезентации и активного слушания.

Упражнение 5. «Пожелания в копилку».

Цель: завершение занятия в доброжелательной атмосфере.

Занятие 2. «Люблю общаться!».

Цель: сплочение группы, развитие навыков межличностного общения.

Упражнение 1. «Здравствуй!».

Цель: приветствие группы, создание положительной атмосферы в коллективе.

Упражнение 2. «За стеклом».

Цель: развитие навыков невербального общения, налаживание коммуникаций.

Упражнение 3. «Эмблема группы [1, с. 12]».

Цель: сплочение коллектива, развитие навыков сотрудничества.

Упражнение 4: «Телеграмма».

Цель: позитивное завершение занятия, развитие доброжелательности и улучшение межличностных отношений.

Коррекционно-развивающий модуль.

Занятие 3. «Какой я?».

Цель: развитие навыков позитивного самовосприятия.

Упражнение 1. «Я – это...».

Цель: приветствие группы, создание доверительной и благоприятной атмосферы.

Упражнение 2. «Положительный и отрицательный герой».

Цель: осознание своих ценностных ориентиров.

Упражнение 3. «Я-реальный и Я-идеальный» [36, с. 394].

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

Упражнение 4. «Первый шаг».

Цель: завершение занятия, постановка целей на будущее.

Занятие 4. «Мои чувства».

Цель: развить навык определения и выражения чувств.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создать доброжелательную атмосферу в коллективе, настроиться на работу.

Упражнение 2. «На что похоже настроение?».

Цель: развитие навыков рефлексии.

Упражнение 3. «Письмо себе».

Цель: способствовать развитию способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 4. «Вырази эмоцию».

Цель: развитие понимания эмоций.

Упражнение 5. «Подарок».

Цель: завершение занятия с позитивными эмоциями.

Занятие 5. «Позитивный мир» [38, с. 30].

Цель: формирование позитивного мышления.

Упражнение 1. «Приветствие без слов».

Цель: приветствие группы, создание благоприятной атмосферы.

Упражнение 2. Ситуационная задача.

Цель: моделирование ситуации успеха, развитие навыков справления с трудностями.

Упражнение 3. «Мой идеальный день».

Цель: развитие умения ставить перед собой цели с акцентом на позитивных моментах.

Упражнение 4. «Клубок».

Цель: формирование положительного эмоционального климата, завершение занятия.

Занятие 6. «Я – оптимист!» [42, с. 78].

Цель: развитие навыков позитивного мышления.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...».

Цель: приветствие группы, создание положительного настроения, сплочение коллектива.

Упражнение 2. «Неприятность эту мы переживем».

Цель: развитие навыков справления с трудностями, поиск оптимальных решений проблемы.

Упражнение 3. «Пять плюсов».

Цель: развитие умения находить положительные стороны.

Упражнение 4. «Позитивная установка» [54, с. 37].

Цель: создание собственных позитивных аффирмаций.

Упражнение 5. «Радуга мнений».

Цель: развитие навыков рефлексии, завершение занятия.

Занятие 7. «Позитивное мышление».

Цель: формирование позитивного мышления.

Упражнение 1. «Что нового?»

Цель: приветствие группы, актуализирование прошлых занятий.

Упражнение 2. «Мое тотемное животное».

Цель: развитие навыков позитивного самовосприятия, сплочение коллектива.

Упражнение 3. «Кувшинчик оптимизма» [53, с. 389].

Цель: создание позитивной атмосферы в будущем, развитие позитивного восприятия.

Упражнение 4. «Необитаемый остров».

Цель: создание ситуации успеха, повышение значимости персоны в коллективе.

Упражнение 5. «Соковыжималка».

Цель: развитие навыков рефлексии, умения выражать личное мнение, завершение занятия.

Занятие 8. «Жизнь прекрасна!»

Цель: закрепление пройденного материала, развитие коммуникативных навыков.

Упражнение 1. «Принцесса, самурай, дракон».

Цель: создание благоприятной атмосферы, сплочение коллектива.

Упражнение 2. «Таблица качеств».

Цель: развитие позитивного мышления, принятие себя.

Упражнение 3. «Дневник эмоций»

Цель: развитие навыков рефлексии.

Упражнение 4. Ролевая игра [50, с. 158].

Цель: развитие коммуникаций, разделение понятий «оптимист» и «пессимист».

Упражнение 5. «Рефлексивная мишень».

Цель: обозначить положительные и отрицательные стороны занятий, завершение занятия.

Профилактический модуль.

Занятие 9. «Эмоции под контролем».

Цель: развитие навыков, позволяющих справляться с тревожностью и стабилизировать эмоциональное состояние.

Упражнение 1. «Четыре стихии».

Цель: создание благоприятного настроения в коллективе, подготовка к работе.

Упражнение 2. «Мышечное расслабление».

Цель: обучение технике снижения тревожности и расслабления.

Упражнение 3. «Техника 5-4-3-2-1».

Цель: развитие навыков справления с эмоциями.

Упражнение 4. «Детали объекта» [42, с. 131].

Цель: обучение способу возвращения в реальность, снятия напряжения.

Упражнение 5. «Светофор».

Цель: развитие навыков справления с трудностями.

Упражнение 6. «Рефлексия».

Цель: развитие навыков рефлексии, завершение занятия.

Занятие 10. «Последний шаг».

Цель: актуализировать знания обучающихся, подвести итоги программы.

Упражнение 1. «Какие мы?».

Цель: сплочение группы, создание положительного настроения.

Упражнение 2. «Самолеты» [38, с. 31].

Цель: проверить знания участников занятия по теме.

Упражнение 3. Рефлексия по дневнику эмоций.

Цель: подвести итоги по заданию, обозначить прогресс.

Упражнение 4. «Действуй!»

Цель: создать план на будущее с учетом полученных знаний.

Упражнение 6. «Итог».

Цель: получение обратной связи, подведение итогов.

Упражнение 7. «Карусель комплиментов».

Цель: завершение программы на положительной ноте.

По завершении реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков проводится повторная диагностика.

Таким образом, чтобы сформировать позитивное мышление, мотивацию успеха и повысить уровень жизненного благополучия у подростков была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков. Программа состоит из трех модулей: ознакомительного, коррекционно-развивающего и профилактического, которые основаны на теоретической, научной и практической базе.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков мы провели повторное исследование, направленное на оценку эффективности программы. В нем

приняли участие обучающиеся седьмого класса, принимавшие участие в реализации психолого-педагогической программы, в количестве 16 человек.

Испытуемым предложили пройти повторное исследование по знакомым методикам, в привычной для них обстановке. Дети с энтузиазмом отнеслись к данному заданию, возможность оценить личностные изменения их заинтересовала. Обучающимся были даны инструкции к каждому опроснику, контролировалась дисциплина при помощи классного руководителя.

С обучающимися было проведено повторное исследование при помощи теста-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана. Результаты исследования по данной методике представлены на Рисунке 6 и в Приложении 4, Таблице 4.1.

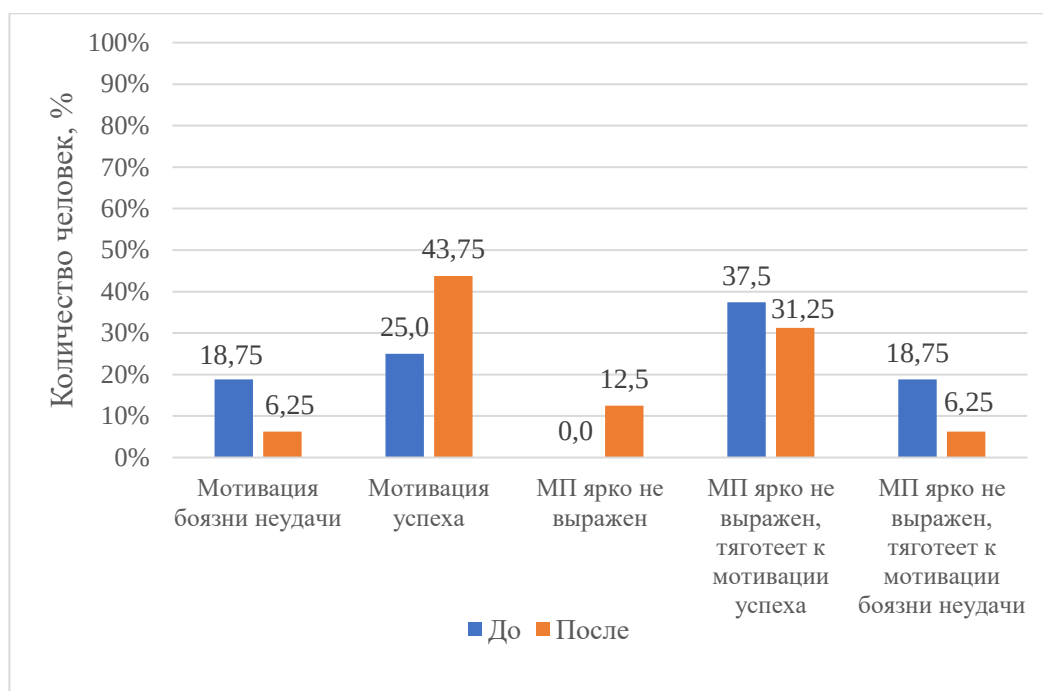


Рисунок 6 – Результаты исследования типа мотивации у подростков по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана до и после реализации психолого-педагогической программы

Примечание: МП – мотивационный полюс.

Ярким показателем является мотивация успеха, которая была выявлена у 43,75 % испытуемых (7 человек), что на 18,75 % больше, чем до

реализации программы. Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что подростки данной выборки в ходе реализации программы приобрели навыки позитивного мышления, научились конструктивно справляться с трудностями и проявлять активность в деятельности.

Мотивация боязни неудачи была выявлена 6,25 % испытуемых (1 человек). Данный показатель уменьшился в 3 раза по сравнению с предыдущей диагностикой, что отображает нам положительную динамику того, что количество подростков данного коллектива, склонных к негативному восприятию и постановке недостижимых целей, снизилось.

В результате повторной диагностики мы выявили, что процент испытуемых, обладающих невыраженной мотивацией, тяготеющей к мотивации успеха, снизился – 31,25 % испытуемых (5 человек). Можем предположить, что разница между показателями данного типа мотивации обусловлена повышением мотивации успеха в коллективе.

Похожую динамику мы можем проследить в двух других типах мотивации: невыраженной мотивацией стали обладать 12,5 % испытуемых (2 человека), а показатель невыраженной мотивации, тяготеющей к мотивации боязни неудачи снизился – 6,25 % испытуемых (1 человек). Следовательно, мы можем предположить, что дети, обладающие мотивацией, тяготеющей к мотивации боязни неудач, теперь обладают невыраженной мотивацией. Из этого мы можем сделать вывод, что у части подростков снизилась выраженность страха перед неудачей, однако при этом не сформировалась устойчивая ориентация на достижение успеха. Это привело к становлению нейтральной позиции, при которой ни страх ошибки, ни стремление к достижению результата не определяют поведение такого ребенка.

Также 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 7 и в Приложении 4, Таблице 4.2.

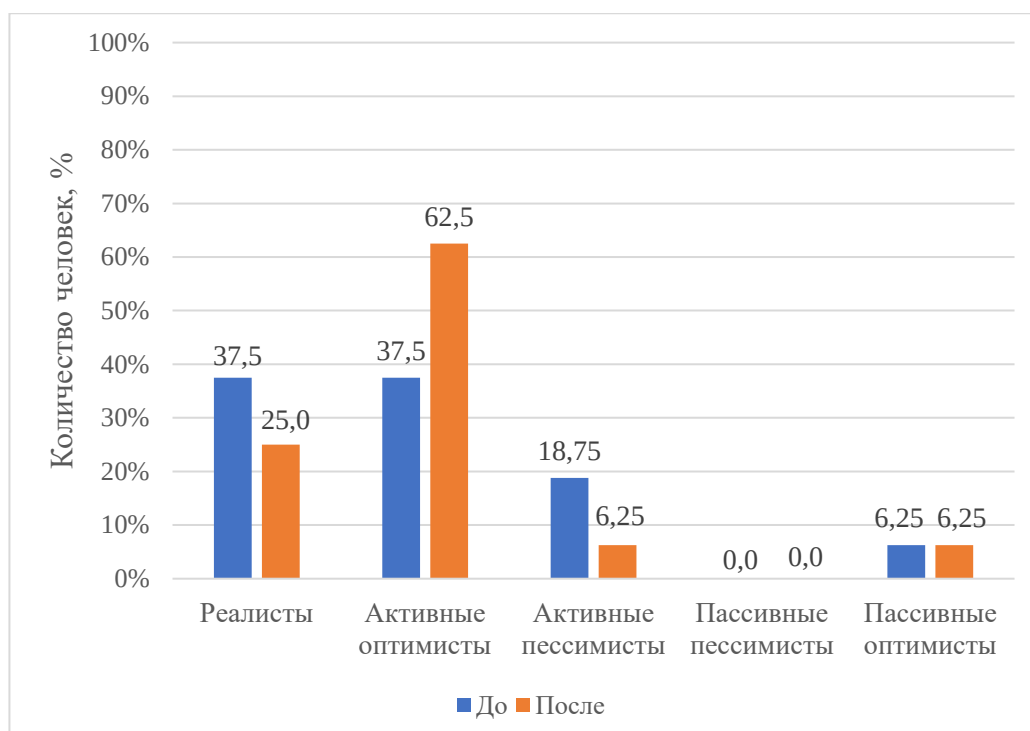


Рисунок 7 – Результаты исследования оптимизма и активности у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) до и после реализации психолого-педагогической программы

Проанализировав результаты на рисунке 7 и в приложении 4, таблице 4.2, мы можем сделать вывод, что после реализации программы в данной выборке преобладают активные оптимисты – 62,5 % испытуемых (10 человек). По сравнению с прошлыми результатами было выявлено увеличение процента активных оптимистов на 25%, что отображает, что подростки данной выборки в большей степени начали проявлять жизнерадостность, позитивное восприятие будущего, настойчивость в достижении целей и активное преодоление трудностей.

Среди реалистов наблюдается уменьшение, данным типом сейчас обладают 25 % испытуемых (4 человека). Мы можем предположить, что снижение количества реалистов связано с повышением количества активных оптимистов среди испытуемых.

Активных пессимистов было выявлено 6,25 % испытуемых (1 человек), что на 12,5 % меньше, чем до реализации психолого-

педагогической программы. Следовательно, мы наблюдаем положительную динамику того, как снижается количество детей, которые обладают деструктивной активностью и агрессивными стратегиями преодоления конфликтов или трудностей.

Количество пассивных оптимистов не изменилось – 6,25 % испытуемых (1 человек). Пассивных пессимистов не было выявлено.

Заключительной методикой исследования стал «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова). Результаты исследования по данной методике представлены на Рисунке 8 и в Приложении 4, Таблице 4.3.

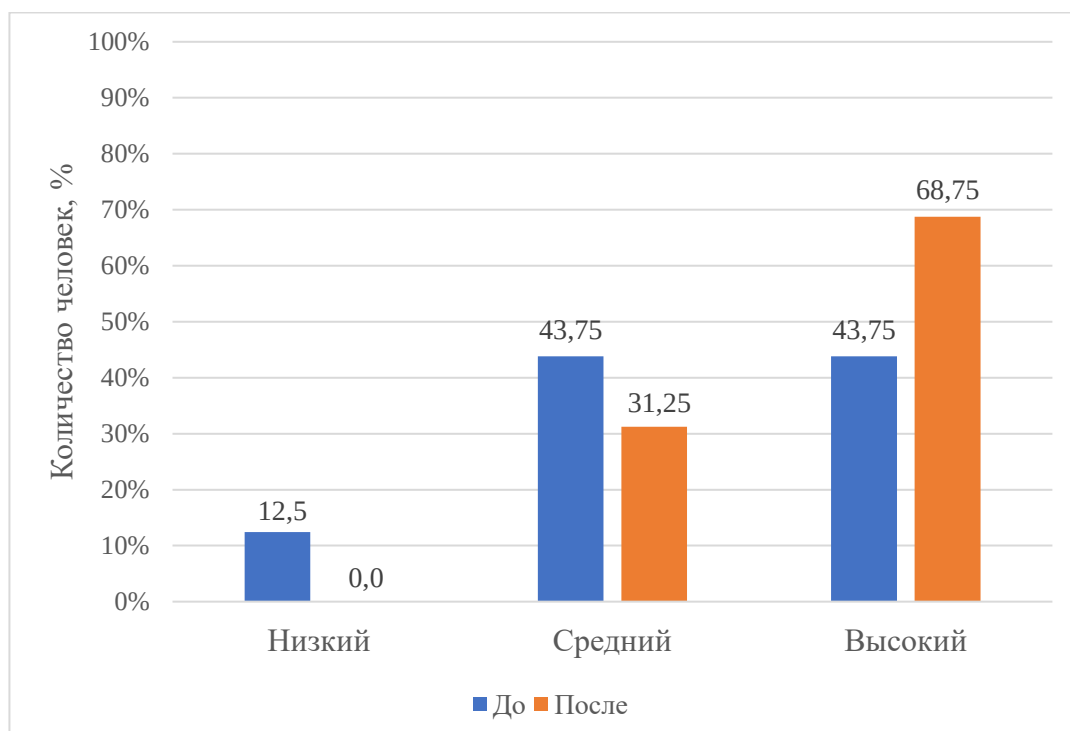


Рисунок 8 – Результаты исследования благополучия подростков по методике «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова) до и после реализации психолого-педагогической программы

После реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков в данной выборке преобладает высокий уровень благополучия – 68,75 % испытуемых (11 человек), что на 25% больше прошлой диагностики. Этот результат отображает позитивную

динамику роста количества испытуемых с устойчивостью в достижении целей, высокой активностью в деятельности и инициативностью в преодолении трудностей.

Количество детей со средним уровнем благополучия снизилось – 31,25 % испытуемых (5 человек), однако в данном случае это не является регрессом, потому что подростков с низким уровнем благополучия не было выявлено, что свидетельствует о том, что 12,5 % испытуемых (2 человека) повысили свой уровень благополучия до среднего или высокого. Следовательно, такие дети перестали иметь сниженную вовлеченность в учебный процесс, приобрели уверенность в собственных возможностях и позитивный настрой.

С целью проверки гипотезы о том, что уровни активных оптимистов, мотивации успеха и благополучия у подростков возможно увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков, был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет сопоставить показатели, измеренные в двух разных условиях на одной и той же выборке.

Таблицы ранжирования представлены в Приложении 4.

Нами были проведены три расчета с целью выявления сдвигов в уровнях оптимистов, мотивации успеха и благополучия у подростков.

В нашем случае типичным направлением сдвигов будут сдвиги в направлении увеличения показателя, исходя из этого выдвигаем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Критерий был рассчитан по формуле (1):

$$T_{\Sigma} = \sum(Ri)_{\text{н/сдвиг}} = 0 \quad (1)$$

$\sum(Ri)_{\text{н/сдвиг}}$ – сумма рангов нетипичных значений.

Так как ни в одном расчете нетипичных значений мы не выявили, то $T_{\Sigma} = 0$.

Результаты расчетов можно увидеть на рисунках ниже, которые отображают ось значимости каждого из расчетов.

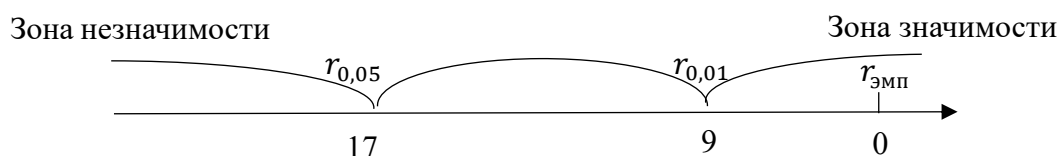


Рисунок 9 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

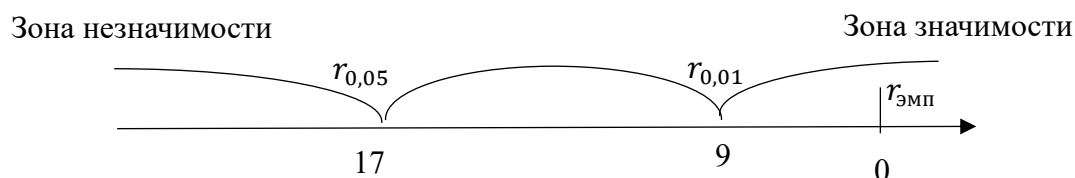


Рисунок 10 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана

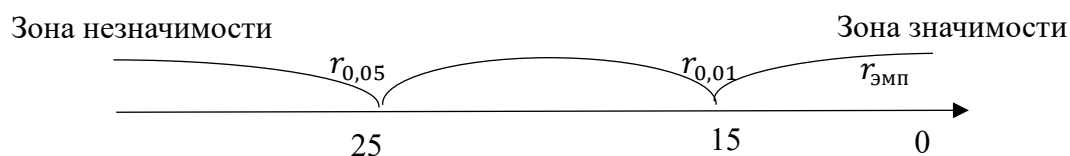


Рисунок 11 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова)

Результаты ранжирования в трех расчетах показали, что нетипичных сдвигов (снижение уровней оптимизма, мотивации успеха и благополучия) не было выявлено, а значит, сумма рангов нетипичных значений равна 0. Данное значение попадает в зону значимости во всех случаях, следовательно, принимается альтернативная гипотеза, которая отображает, что интенсивность сдвигов в типичном направлении (повышение уровней

оптимизма, мотивации успеха и благополучия) превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, а значит, разработанная и реализованная нами психолого-педагогическая программа эффективна в формировании оптимизма у подростков.

Математико-статистическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона позволяет нам подтвердить гипотезу о том, что показатели оптимизма, мотивации успеха и благополучия у подростков увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.

Таким образом, в данном параграфе был произведен анализ результатов опытно-экспериментального исследования после реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков. Полученные результаты мы сравнили с предыдущими и отображали на гистограммах, что позволило нам наглядно оценить качество проделанной работы и положительную динамику изменений. Также мы произвели математико-статистическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона и подтвердили поставленную гипотезу.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению формирования оптимизма у подростков

В подростковом возрасте личность ребенка только формируется, поэтому оптимизм может иметь стихийный характер и его уровень может изменяться из-за стрессовых факторов, которые отражаются на неустойчивом эмоциональном фоне подростка. В связи с этим, формирование и преобразование оптимизма в устойчивую установку личности являются важными задачами для всех участников образовательного процесса, ведь уровень оптимизма оказывает влияние на устойчивость к трудностям, успеваемость в школе, мотивацию к обучению, социальную адаптацию и благополучие ребенка [40, с. 176]. Важно, чтобы

среда, в которой подросток проводит большее количество времени, способствовала выполнению данных задач. Именно поэтому мы составили психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по сопровождению формирования оптимизма у подростков.

Рекомендации для педагогов:

1. Создание психологически безопасной и поддерживающей образовательной среды.

Подростки особенно чувствительны к оценкам взрослых и сверстников, поэтому педагогу важно формировать доверительную и уважительную атмосферу в классе: демонстрировать доброжелательное отношение ко всем обучающимся, обсуждать с учениками их проблемные ситуации и эмоции, позволять выражать собственное мнение, делать акцент на позитивных качествах детей, при этом избегать унижения, сравнения подростков [47, с. 39].

Используйте позитивную обратную связь: «я заметила, что твой почерк стал аккуратнее, сейчас мне стало проще проверять твою домашнюю работу и я благодарна тебе» или «я слышала о твоих спортивных достижениях, ты молодец, что развиваешься в этой области». Позитивная обратная связь позволит ребенку сконцентрироваться на своих успехах, даже если он совершает ошибки, а также понять, что его видят и замечают [28, с. 144].

2. Формирование позитивной Я-концепции подростка.

Оптимизм оказывает большое влияние на самооценку ребенка и его уверенность в собственных силах, поэтому педагогу важно поддерживать реалистичную, но позитивную самооценку ребенка, помогать осознавать сильные стороны и формировать мотивацию к преодолению трудностей [43, с. 25].

В данном случае вы можете предложить ученикам выявить личные ресурсы, написать список их сильных сторон и обсудить на классном часе. Попробуйте вести общий «Дневник достижений», где дети будут записывать

свои успехи, даже маленькие. Делитесь с обучающимися личными примерами преодоления жизненных трудностей. Все это позволит создать ситуацию успеха, которая будет способствовать повышению позитивного мышления у подростков.

3. Поддержка учебной мотивации.

Подростковый оптимизм будет укрепляться, если у детей есть мотивация к достижению целей. Вместе с учениками вы можете ставить цели на урок, неделю или учебную четверть, выполнение которых будет сопровождаться наградой, которую они сами для себя определяют, например: «в этой четверти я получу пятерки по всем предметам, и, если я выполню эту задачу, я пойду на концерт любимого исполнителя». Это позволит подросткам сформировать учебную мотивацию [65, с. 173].

Учите подростков разбивать большие задачи на маленькие шаги, например: «нам нужно подготовить поздравительный плакат на 8 марта, давайте вместе определим шаги: продумать концепцию, подготовить материалы, выделить время и т.д.». После выполнения каждого шага отмечайте прогресс. Такая техника будет способствовать формированию у детей уверенности в своих силах, а также навыков выполнения сложных задач [9, с. 368].

4. Развитие эмоционального интеллекта.

Учите подростков распознавать свои эмоции. Вы можете использовать для этого «Колесо эмоций», повесьте его в классе, пусть дети отмечают, какая эмоция сопровождает их в учебный день. Важно отмечать, что любая эмоция является нормальной и ее нужно принять и конструктивно прожить. Это позволит подросткам понять, что они вправе выражать свои чувства, и их не будут за это осуждать, поможет сформировать навыки саморегуляции [20, с. 90].

5. Формирование навыков преодоления трудностей.

Подростку важно знать, что трудности – естественная часть нашей жизни, с ними можно справляться. Говорите им, что проблема – это задача,

которую можно решить, а не безвыходная ситуация. Поддерживайте учеников в сложных ситуациях: «я понимаю, что тебе сейчас тяжело, я готова тебе помочь, если это будет нужно». В конфликтных ситуациях старайтесь прислушиваться к каждой стороне, обсуждать с обучающимися причины конфликта и возможные способы его разрешения. Это сформирует в подростках мотивацию к преодолению трудностей, позволит ощутить поддержку «я не один в своей проблеме» и принятие.

6. Развитие социальной поддержки в коллективе.

Подростку нужно чувствовать себя причастным к группе, поэтому в классе важно формировать атмосферу сотрудничества и взаимопомощи. Предлагайте им групповые проекты, командные работы на решение задачи. Это будет способствовать сплочению коллектива, налаживанию социальных связей и созданию доверительной среды [14, с. 73].

7. Взаимодействие с родителями.

Семья играет ключевую роль в формировании жизненных установок подростка, поэтому важно информировать родителей о важности поддерживающего общения, делиться с ними успехами ребенка. Данную деятельность можно организовать в индивидуальном или групповом формате [18, с. 26].

8. Личный пример педагога.

Ваш собственный пример может стать ориентиром для подростков. Демонстрируйте конструктивное отношение к трудностям, показывайте уверенность в возможностях учеников. Если вам не понравилось поведение подростка, используйте технику «я-сообщение»: «сейчас я расстроена, потому что вы нарушаете дисциплину на уроке, и это мешает мне четко выражать свои мысли и делиться с вами знаниями, я бы хотела, чтобы вы не шумели и слушали меня, потому что мне важно, чтобы вы усвоили эту тему». Такая техника позволяет сместить фокус с личности на поведение [65, с. 249].

Формирование оптимизма у подростков в значительной степени зависит от семейной среды. Родители выступают важнейшими моделями поведения и отношения к жизненным трудностям, поэтому их поддержка играет ключевую роль в развитии у подростка позитивного мировосприятия. Исходя из этого мы составили психолого-педагогические рекомендации по сопровождению формирования оптимизма у подростков для родителей.

Рекомендации для родителей:

1. Поддержание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности в семье.

Подростку важно ощущать, что дома его принимают таким, какой он есть. Родителям важно проявлять искренний интерес к жизни ребенка, его мыслям и чувствам. Внимательно слушайте ребенка, не перебивайте и не обесценивайте его чувства, избегайте неконструктивной критики и унижения. Выделите для разговора время после школы или вечером, задавайте ему открытые вопросы: «что сегодня было самым интересным?», «возникали ли у тебя трудности сегодня и как ты с ними справлялся?», делитесь с ним и своими радостями и переживаниями, вместе ищите варианты решения проблем. Такие способы выстраивают доверительную атмосферу в семье и позволяют подростку открыто говорить с вами о своих переживаниях и успехах [56, с. 487].

2. Формирование уверенности подростка в своих возможностях.

Отмечайте успехи подростка, даже если они небольшие. Поддерживайте стремления и идеи ребенка, проявление инициативы: «ты решил заняться рисованием, я тебя поддержу и окажу необходимую помощь». Делайте акцент не на результате, а на усилиях: «я понимаю, что ты расстроен, что не получил пятерку, но ведь ты старался, а это самое главное. В следующий раз ты учтешь свои ошибки и у тебя все получится». Это формирует у подростка мотивацию успеха [19, с. 112].

3. Обучение конструктивному отношению к неудачам.

Неудачи в жизни каждого человека неизбежны, поэтому важно научить подростка относиться к ним, как к временным и разрешимым преградам. Обсуждайте вместе возникшую проблему и находите способы, с помощью которых в следующий раз можно избежать неудачи: «ты поспорил с одноклассником, давай вместе подумаем, как можно решить эту трудность». Рассказывайте детям о собственных промахах и то, как вы с ними справились, это будет для подростка хорошим примером того, что любая трудность разрешима и не безысходна [30, с. 351].

4. Развитие навыков позитивного мышления.

В конце дня, недели или месяца вы можете составлять всей семьей список положительных событий, оценить этот период по 10-бальной шкале, написать то, за что вы благодарны себе и окружающим, что бы вы хотели изменить или привнести на следующий период. Так подросток научится даже в плохом дне замечать хорошие моменты [49, с. 43].

5. Поддержка самостоятельности подростка.

Когда подросток учится принимать решения, у него укрепляется уверенное и оптимистичное отношение к будущему. Позволяйте ребенку высказывать свое мнение и принимать с вами совместные решения. Назначьте ему обязанность, например, выгуливать собаку или делать уборку в комнате 2 раза в неделю, ответственность развивает самостоятельность в принятии решений.

6. Помощь в развитии эмоциональной устойчивости.

Подростки часто сталкиваются с сильными переживаниями и им важно научиться справляться с ними. Поговорите с ребенком о его эмоциях, без осуждения, предложите ему прогулку или занятие спортом после стрессового дня. Покажите ему на собственном примере способы расслабления, например, дыхательные техники или техники заземления. После конфликтов обсудите чувства, позвольте ребенку высказать переживания, не оспаривая и не противореча [39, с. 20].

7. Поддержка социальных связей.

В подростковом возрасте для ребенка самыми важными людьми являются его друзья. Интересуйтесь, с кем он общается, предложите ему организовать встречу с друзьями дома или собраться в поход, на пикник. Таким способом вы дадите подростку понять, что поддерживаете его увлечения.

8. Сотрудничество со школой.

В школе подросток проводит половину своего дня, поэтому для родителя важно знать о том, как он проводит там время. Интересуйтесь у учителя успехами и затруднениями ребенка, по возможности принимайте участие в школьных мероприятиях, обращайтесь за консультацией к школьному психологу по необходимости. В сотрудничестве со школой формирование оптимизма будет более эффективным и успешным [2, с. 76].

Таким образом, в данном параграфе мы обосновали важность сопровождения формирования оптимизма у подростков и составили психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей.

Выводы по главе 3

В данной главе мы описали психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков. Несмотря на то, что у части испытуемых до проведения программы был выявлен высокий уровень оптимизма, мы посчитали важным включить их в программу, потому что подростковый оптимизм часто носит стихийный характер и его уровень зависит от количества стрессовых ситуаций в жизни ребенка. Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков рассчитана не только на его развитие, но и укрепление и преобразование этого феномена в устойчивую установку личности. Наша программа состояла из трех модулей: ознакомительный, коррекционно-развивающий и профилактический, и рассчитана на 10 занятий по 60 минут (5 недель).

Также были описаны результаты опытно-экспериментального исследования, которое проводилось повторно, после реализации психолого-педагогической программы. Анализ результатов исследования показал, что после реализации психолого-педагогической программы процент испытуемых с мотивацией успеха вырос на 18,75 %, а с мотивацией боязни неудачи снизился – на 12,5 %. Анализируя результаты по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн), мы выяснили, что активных оптимистов стало на 25% больше, а активных пессимистов – на 12,5 % меньше, следовательно, подростки данной выборки развили навыки позитивного мышления и конструктивного преодоления трудностей. Повторное исследование благополучия подростков отобразило то, что нам удалось преодолеть низкий уровень благополучия с помощью психолого-педагогической программы, а процент испытуемых с высоким уровнем вырос на 25 %.

После анализа результатов повторного исследования проверили эффективность психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков с помощью методов математической статистики, а именно – Т-критерия Вилкоксона. Расчеты по критерию показали высокую значимость результатов, что позволило нам сделать вывод о том, что данная психолого-педагогическая программа эффективна в формировании оптимизма у подростков, а также мы подтвердили нашу гипотезу о том, что уровни активных оптимистов, мотивации успеха и благополучия у подростков возможно увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.

В заключительном параграфе главы мы составили психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению формирования оптимизма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема оптимизма изучается достаточно давно и находит отражение в трудах как отечественных ученых, таких как И.А. Ильин, Д.А. Леонтьев, Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, так и в трудах зарубежных ученых, таких как Г.В. Лейбниц, О.Ф. Больнов, М. Селигман.

Оптимизм – это положительное отношение к окружающему миру, стремление достичь успеха, способность преодолевать жизненные трудности. Оптимисты отличаются активностью, эффективностью, продуктивностью действий на пути к достижению цели, они жизнерадостны, позитивны, верят в себя и свои силы, не подвержены унынию, а в стрессовых ситуациях сохраняют позитивный настрой.

Подростковый возраст является восприимчивым периодом к формированию оптимизма. В этом возрастном периоде оптимизм очень значим, потому что подростковый период характеризуется неустойчивостью настроения в силу перестройки организма, подростки резко реагируют на критику, их представление о себе нестабильно и любой плохой отзыв может негативно сказаться на их самооценке и самоощущении. Оптимизм как установка влияет на многие сферы жизнедеятельности: учебную мотивацию, социальные связи, отношения в семье, а также на общее жизненное благополучие. С взрослением уровень оптимизма у человека снижается, поэтому именно в подростковом возрасте его важно формировать и укреплять, когда личность только начинает свое становление.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для проведения исследования применялись следующие методы и методики: теоретические (синтез, анализ и обобщение педагогической литературы, конкретизация, сравнение, классификация, систематизация, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент,

формирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические методики: тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана; «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова), математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Лазурненской средней общеобразовательной школе». В нем принимали участие обучающиеся 7 класса в количестве 16 человек.

По результатам первичного исследования по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана было выявлено: невыраженная мотивация, которая тяготеет к мотивации успеха – 37,5% испытуемых (6 человек), мотивация успеха – 25 % испытуемых (4 человека), мотивация боязни неудачи – 18,75 % испытуемых (3 человека), невыраженная мотивация, которая тяготеет к мотивации боязни неудач – 18,75 % испытуемых (3 человека), испытуемые, у которых мотивационный полюс ярко не выражен не были выявлены.

Результаты исследования по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А. Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) показали: реалисты – 37,5 % испытуемых (6 человек), активные оптимисты – 37,5% испытуемых (6 человек), активные пессимисты – 18,75 % испытуемых (3 человека), пассивные оптимисты – 6,25 % испытуемых (1 человек). Пассивных пессимистов не было выявлено.

По опроснику благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова) результаты следующие: высокий уровень благополучия – 43,75 % испытуемых (7 человек), средний уровень – 43,75% испытуемых (7 человек), низкий уровень – 12,5 % испытуемых (2 человека).

В 3 главе работы были описаны психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков. В ней приняли участие 16 обучающихся, потому что мы посчитали важным включить каждого

испытуемого в психолого-педагогическую программу, поскольку она направлена не только на формирование феномена, но и на его укрепление и преобразование из стихийной характеристики в устойчивую установку личности. Это позволит детям с уже имеющимся высоким уровнем оптимизма сделать его устойчивым, неподвластным стрессовым обстоятельствам. Разработанная нами программа опирается на научно-методические и нормативно-правовые основания, рассчитана на 10 занятий по 60 минут (5 недель), состоит из трех модулей: ознакомительного, коррекционно-развивающего и профилактического.

Эффективность программы мы проверяли повторным исследованием по знакомым методикам, а также методом математической статистики. Анализ результатов исследования после реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков показал повышение процента испытуемых, которые имеют мотивацию успеха, на 18,75 %, а процент испытуемых с мотивацией боязни неудачи снизился на 12,5 %. Это отражает позитивную динамику того, что обучающиеся приобрели уверенность в своих силах и инициативность. Анализируя результаты по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн), мы выяснили, что активных оптимистов стало на 25 % больше, а активных пессимистов – на 12,5% меньше, следовательно, подростки данной выборки развили навыки позитивного мышления и конструктивного преодоления трудностей. Повторное исследование благополучия подростков отобразило то, что нам удалось преодолеть низкий уровень благополучия с помощью психолого-педагогической программы, а процент испытуемых с высоким уровнем вырос на 25 %. Этот результат подтвердил, что оптимизм в значительной степени влияет на психологическое благополучие человека. С помощью математико-статистического метода – Т-критерия Вилкоксона нам удалось обозначить эффективность психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков и подтвердить гипотезу о том, что

показатели оптимизма, мотивации успеха и благополучия у подростков возможно увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков.

В последнем параграфе исследования вновь обозначили важность комплексного сопровождения формирования оптимизма и составили психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей.

Работа над данной темой позволила нам основательно изучить такой феномен, как оптимизм, его особенности в подростковом возрасте и влияние на жизнь человека. Мы можем сделать вывод о том, что развитию оптимизма стоит уделять отдельное внимание, поскольку в современных реалиях человеку сложно приспособиться к окружающему миру, если не обладать позитивной картиной будущего и мотивацией к преодолению жизненных трудностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдираимова Э. К. Развитие навыков принятия положительных эмоций от различных ситуаций, создаваемых окружаемым обществом / Э. К. Абдираимова, М. Н. Бисенова // Страховские Чтения. – 2023. – № 31. – С. 8–15.
2. Акимова А. Р. Практикум по психологии стресса : индивидуальные и межличностные копинги / А. Р. Акимова. – Москва : ФЛИНТА, 2023. – 120 с. – ISBN 978-5-9765-5360-6.
3. Алиева Л. К. Особенности позитивного мышления подростков / Л. К. Алиева, И. Г. Мелехова // Ямальский вестник. – 2025. – № 1. – С. 37–44.
4. Андреева Ю. В. Феномен оптимизма в философии и педагогике XX века в контексте создания ситуаций успеха по типам радости : моногр. / Ю. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Изд-во Наукоемкие технологии, 2023. – 272 с. – ISBN 978-5-907804-18-0.
5. Андреева Ю. В. Философия воспитания духовно-верного оптимизма в концепции Ивана Ильина / Ю. В. Андреева // Архонт. – 2021. – № 5. – С. 99–106.
6. Архипова И. Г. Важность формирования и обучения позитивному выстраиванию мышления в жизни человека / И. Г. Архипова // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. – 2024. – № 3. – С. 15–19.
7. Бондарева П. Г. Особенности формирования образа «Я» в подростковом возрасте / П. Г. Бондарева // Педагогика : история, перспективы. – 2021. – № 3. – С. 103–108.
8. Бочкова В. В. Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального

поведения : «Позитивное мышление, эмоции, жизнестойкость : учимся управлять собой» / В. В. Бочкова, Р. Г. Дубровский. – Москва : ФГБУ. – 2024. – 28 с.

9. Валявина Н. А. Создание ситуации успеха как средство формирования позитивного мышления младших школьников / Н. А. Валявина, Ю. И. Россова // Сборник статей участников Международной научно-практической конференции (30–31 марта 2023 г.). – Нижний Новгород, 2023. – С. 365–371.

10. Волкова Е. Н. Опросник ЕРОСН для изучения психологического благополучия российских подростков : психометрические характеристики и возможности использования / Е. Н. Волкова, И. В. Волкова // Психологическая наука и образование. – 2025. – № 30. – С. 109–119.

11. Выготский Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2021. – 221 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.

12. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

13. Гурко Т. А. Динамика жизнедеятельности и факторы благополучия подростков / Т. А. Гурько // Мир России. Социология. Этнология. – 2023. – № 4. – С. 21–25.

14. Гусев А. С. Психологический тренинг как способ формирования позитивного мышления в учебном коллективе / А. С. Гусев, Е. А. Киселева, О. А. Кузьмина // Культура и безопасность. – 2023. – № 1. – С. 67–77.

15. Добровидова Н. А. Диагностика отклоняющегося поведения : учеб. пособие / Н. А. Добровидова, М. Ю. Горохова, И. Л. Матасова, Е. Н. Устюжанинова, М. А. Шаталина. – Самара : СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2022. – 60 с.

16. Долгова В. И. Подростковый оптимизм / В. И. Долгова, А. А. Нуртдинова, М. А. Соломатина. – Москва : Перо, 2022. – 210 с. – ISBN 978-5-00204-771-0.
17. Ежова О. В. Особенности общения и развития в подростковом возрасте / О. В. Ежова // Интернаука. – 2025. – № 19. – С. 29–31.
18. Зорина С. Н. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной сферы подростка во взаимодействии семьи и школы / С. Н. Зорина, В. К. Игнатович // Педагогика : история, перспективы. – 2024. – № 1. – С. 15–37.
19. Исламханова Р. А. Влияние родителей на формирование самооценки подростка / Р. А. Исламханова, Е. Ф. Сердюкова // Научный бюллетень Чеченского государственного университета им. А.А. Кадырова. – 2025. – № 4. – С. 111–114.
20. Карабанова О. А. Саморегуляция как основа психологической адаптации личности к цифровым рискам / О. А. Карабанова, С. В. Молчанов, О. А. Тихомандрицкая // Национальный психологический журнал. – 2024. – № 4. – С. 83–95.
21. Карандашев В. Н. Методология и методы психологического исследования. Выполнение квалификационных работ : учеб. для вузов / В. Н. Карандашев. – Москва : Изд-во Юрайт, 2026. – 132 с. – ISBN 978-5-534-06897-9.
22. Климович Е. А. Теория «выученной беспомощности» Мартина Селигмана / Е. А. Климович // Вестник Минского государственного лингвистического университета. – 2022. – № 2. – С. 50–56.
23. Колесникова У. В. Психологический портрет и благополучие современных детей и подростков / У. В. Колесникова // Социальные науки и детство. – 2025. – № 6. – С. 57–76.
24. Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка : монография / И. В. Иванова, В. А. Макарова, А. Ю. Казакова [и др.]. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 208 с. – ISBN 978-5-4499-2895-5.

25. Корнилова Т. В. Экспериментальная психология : учеб. для вузов / Т. В. Корнилова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2026. – 397 с. – ISBN 978-5-534-17742-8.
26. Круглов А. Н. Проблема оптимизма у Канта : возникновение спора / А. Н. Круглов // Кантовский сборник. – 2018. – № 1. – С. 53–56.
27. Крулехт М. В. Методология и методы психолого-педагогических исследований : учеб. для вузов / М. В. Крулехт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2026. – 164 с. – ISBN 978-5-534-17733-6.
28. Кудринская И. В. Психолого-педагогические особенности обучающихся подросткового возраста / И. В. Кудринская // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2023. – № 5. – С. 139–149.
29. Кушнерова О. В. Особенности самооценки старших подростков / О. В. Кушнерова // Молодой ученый. – 2025. – № 6. – С. 211–214.
30. Лазаренко Л. А. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте: современные научные подходы / Л. А. Лазаренко // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2025. – № 2. – С. 348–353.
31. Лапина А. С. Актуальные проблемы исследования педагогического оптимизма в российской и зарубежной образовательной теории и практике / А. С. Лапина // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. – 2021. – № 1. – С. 73–81.
32. Ларионова Л. И. Связь психологического благополучия обучающихся подросткового возраста с оптимизмом / Л. И. Ларионова, Н. Ф. Кочемирова, О. М. Кабанова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – № 12. – С. 166–178.
33. Лебедева О. В. Личностное благополучие : определение, модели и его значимость для старших подростков / О. В. Лебедева, Т. А. Казанина // Нижегородский психологический альманах. – 2025. – № 1. – С. 23–29.

34. Леонова Е. В. Эмпирические методы психологического исследования : учебник для вузов / Е. В. Леонова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2025. – 339 с. – ISBN 978-5-534-17112-9.
35. Леснянская Ж. А. Методология научного исследования в психологии : учеб. пособие / Ж. А. Леснянская. – Чита, 2022. – 132 с. – ISBN 978-5-9293-3005-6.
36. Ляпунова О. В. К вопросу о формировании позитивного мышления у подростков средствами тренинга / О. В. Ляпунова // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (05 марта 2025 г.). – Ишим, 2025. – С. 391–395.
37. Малова Е. С. К вопросу о психических новообразованиях подросткового возраста / Е. С. Малова, А. В. Семенова // Педагогика : история, перспективы. – 2021. – № 4. – С. 62–69.
38. Михайлов В. А. Сознательный оптимизм как искусство жить и умение мыслить / В. А. Михайлов, В. В. Михайлова, В. С. Киселева // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2023. – № 3. – С. 26–32.
39. Мороз Е. Ю. Роль родителей в формировании жизнестойкости подростков / Е. Ю. Мороз // Кубанская школа. – 2024. – № 1. – С. 19–22.
40. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Изд-во Юрайт, – 2026. – 411 с. – ISBN 978-5-534-18497-6.
41. Огай С. В. Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте / С. В. Огай // Студенческий электронный журнал СТРИЖ. – 2022. – № 4. – С. 134–136.
42. Реан А. А. Позитивные психологические интервенции : компендиум практических упражнений : учеб. пособие / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин, А. В. Егорова. – Москва, 2022. – 172 с. – ISBN 978-5-4263-1113-8.

43. Реан А. А. Позитивная педагогика и психология : системный подход к улучшению школьной среды : учеб. пособие / А. А. Реан, А. А. Ставцев, И. А. Коновалов, Е. С. Кошелева. – Москва : 2022. – 56 с. – ISBN 978-5-4263-1114-5.
44. Рожнева Е. В. Позитивный стиль мышления как фактор формирования субъективного благополучия у подростков / Е. В. Рожнева, Е. П. Ивутина // Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых педагогов (28 апреля 2023 г.). – Киров, 2023. – С. 50–58.
45. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика : учебник для вузов / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Изд-во Библиотека А. Миллера, 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-93162-550-8.
46. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2022. – 705 с. – ISBN 978-5-4461-1063-6.
47. Руководство практического психолога. Психолог в школе : практ. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, – 2026. – 206 с.
48. Салаватулина Л. Р. Возрастная психология : учеб.-метод. пособие / Л. Р. Салаватулина. – Челябинск : [б. и.], 2021. – 175 с. – ISBN 978-5-907409-71-2.
49. Самбаева А. К. Роль семьи и родителей в формировании личности подростка / А. К. Самбаева, А. М. Жамбаева // Наука и реальность. – 2022. – № 2. – С. 42–44.
50. Самоукина Н. В. Психология оптимизма / Н. В. Самоукина. – Москва : Издательские решения, 2020. – 197 с. – ISBN 978-5-0051-0660-5.
51. Самыгин С. И. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, Н. А. Бембеева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. – 317 с. – ISBN 978-5-222-36838-1.

52. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свеницкий. – Москва : Изд-во Проспект, 2024. – 512 с. – ISBN 978-5-392-40322-6.
53. Селигман М. Как научиться оптимизму : Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – Москва : Изд-во Альпина Паблишер, 2022. – 544 с. – ISBN 978-5-9614-6855-7.
54. Тлегенова Г. А. Формирование эмоциональной устойчивости учащихся посредством позитивного мышления / Г. А. Тлегенова, М. Б. Тумабаева, Г. Т. Шукенай, М. Г. Ашимова // Педагогические науки. – 2023. – № 3. – С. 32–41.
55. Толобекова З. Ш. Особенности развития познавательных процессов в подростковом возрасте / З. Ш. Толобекова, Г. Ш. Мадылканова, А. К. Мырзалымбекова // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2024. – № 4. – С. 215–223.
56. Турчин А. С. Взаимоотношения подростков и родителей как условие поддержания психического благополучия подростков-школьников / А. С. Турчин, М. А. Демина // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2025. – № 2. – С. 484–496.
57. Хуцаева М. Н. Психологический анализ проблемы позитивного мышления / М. Н. Хуцаева, С. К. Жантикеев // Современная наука, общество и образование : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. VIII Междунар. науч.-практ. конф. (20 апреля 2024 г.). – Пенза, 2024. – С. 126–129.
58. Чепелева Н. Ю. Пессимизм и оптимизм в философии А. Шопенгауэра : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 5.7.2. / Чепелева Наталья Юрьевна ; МГУ. – Москва, 2022. – 29 с.
59. Червов Т. В. Психологические условия эмоционального благополучия подростков / Т. В. Червов, М. Н. Усманова // Science and Education. – 2023. – № 11. – С. 58–62.

60. Чернова О. В. Качественные и количественные методы психолого-педагогических исследований : учеб. пособие / О. В. Чернова, С. А. Чернов. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. – 156 с.
61. Черныш И. А. Психологические основы формирования позитивного мышления / И. А. Черныш // Актуальные вопросы общества, науки и образования : сб. ст. XVI Междунар. науч.-практ. конф. (15 октября 2024 г). – Пенза, 2024. – С. 292–294.
62. Чернышева М. Н. Психологические характеристики проявления оптимизма и пессимизма у студентов / М. Н. Чернышева, С. И. Артемьева, С. В. Шмелева, А. И. Рыбакова // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. – 2024. – № 1. – С. 106–110.
63. Човдырова Г. С. Стресс-адаптация и копинг-поведение личности : моногр. / Г. С. Човдырова, Т. С. Клименко. – Москва : РУСАЙНС, 2024. – 292 с. – ISBN 978-5-466-06455-1.
64. Шин Ю. Формирование позитивного мышления у подростка в семье / Ю. Шин // Всероссийская научно-практическая конференция : сб. науч. тр. (23 марта 2023 г.). – Москва, 2023. – С. 223–227.
65. Щуркова Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога : учеб. для вузов / Н. Е. Щуркова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2026. – 319 с. – ISBN 978-5-534-06546-6.
66. Эльконин Б. Д. Психология развития с позиции культурно-исторической концепции : курс лекций / Б. Д. Эльконин. – Москва : Изд-во Authors Club, 2022. – 332 с. – ISBN 978-5-907027-59-6.
67. Fairbank EJ. Optimism, pessimism, and physical health among youth: a scoping review / EJ. Fairbank, J. Borenstein-Laurie, NM. Alberts, C. Wrosch // *Pediatr Psychol.* – 2024. – No. 6. – P. 78–92.
68. Oriol X. The Prospective Relationships between Dispositional Optimism and Subjective and Psychological Well-being in Children and

Adolescents / X. Oriol, R. Miranda // *Applied Research in Quality of Life*. – 2024. – No. 2. – P. 195–214.

69. Wang X. Optimism and friendship quality as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction in Chinese adolescents: A two-wave longitudinal study / X. Wang // *Current psychology*. – 2022. – No. 4. – P. 35–44.

70. Zou R. Differential Effects of Optimism and Pessimism on Adolescents' Subjective Well-Being: Mediating Roles of Reappraisal and Acceptance / R. Zou, X. Hong, G. Wei, X. Xu, J. Yuan // *Int J Environ Res Public Health*. – 2022. – No. 12. – P. 152–178.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики оптимизма у подростков

1.1 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).

1.2 «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 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 4). 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.

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

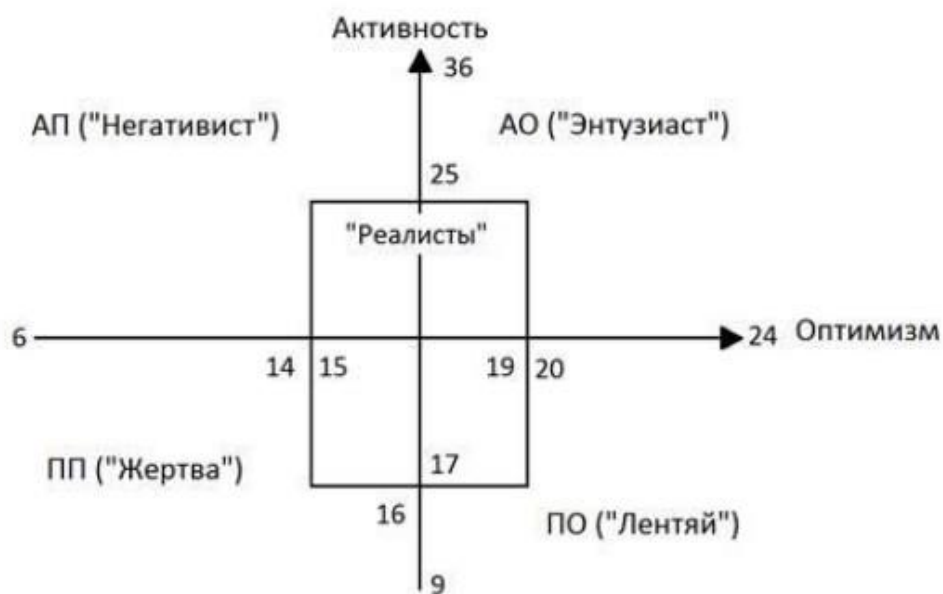


Рисунок 1.1 – Типы оптимистов и пессимистов

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 бодры, жизнерадостны, 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:

- Да, совершенно согласен (согласна) – 4 балла.
- Обычно (часто) – 3 балла.
- Иногда это так – 2 балла.
- 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.

1.3 Опросник благополучия подростков ЕРОСН М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова).

Опросник основан на модели благополучия, близкой к концепции позитивной психологии М. Селигмана. На основе его теории группой психологов была разработана модель психологического благополучия подростков. Эта модель была символично названа ЕРОСН (epoch – эпоха, век, эра) на основе аббревиатуры из первых букв пяти основных компонентов благополучия: вовлеченности подростка в деятельность (Engagement – вовлеченность, активность, участие); настойчивости и упорства (Perseverance – упорство, стойкость, настойчивость); оптимизма, который характеризуется надеждой, уверенностью в будущем (Optimism – оптимизм, уверенность в будущем); взаимосвязи с другими людьми (Connectedness – связанность, сопряженность); ощущения счастья как устойчивого состояния позитивного настроения и чувства удовлетворенности своей жизнью (Happiness – счастье, радость).

Инструкция: прочитайте предложенные утверждения и оцените, насколько каждое из них соответствует вам.

Шкала ответов:

- 1 – совсем не похоже;
- 2 – скорее не похоже;
- 3 – нечто среднее;
- 4 – скорее похоже;
- 5 – очень похоже.

1. Когда со мной происходит что-то хорошее, мне есть с кем поделиться хорошими новостями.
2. Я довожу до конца то, что начал.
3. Я с оптимизмом смотрю в будущее.
4. Я счастлив.
5. Когда я чем-то занят, я так сильно увлекаюсь, что теряю счет времени.
6. Мне часто бывает весело.
7. Я полностью погружаюсь в то, что делаю.
8. Я люблю жизнь.
9. Я делаю мои домашние задания до конца.
10. Когда у меня проблемы, мне есть, к кому обратиться.
11. Я так погружаюсь в деятельность, что забываю обо всем остальном.
12. Когда я учусь чем-то новому, я забываю, сколько прошло времени.

13. В смутные времена я надеюсь на хорошее.
14. В моей жизни есть люди, которые искренне беспокоятся обо мне.
15. Я думаю, что со мной произойдет что-нибудь хорошее.
16. У меня есть друзья, которые мне правда очень дороги.
17. Если я планирую что-нибудь сделать, я буду придерживаться этого плана.
18. Я верю, что всё образуется, как бы сложно ни было.
19. Я трудолюбивый человек.
20. Я веселый человек.

Каждая из пяти шкал опросника представлена четырьмя утверждениями. Распределение пунктов по шкалам следующее: вовлеченность (3, 8, 13, 18), настойчивость (2, 7, 12, 17), оптимизм (1, 6, 11, 16), связанность (5, 10, 15, 20), счастье (4, 9, 14, 19). Все утверждения являются прямыми. Для подсчета по шкалам требуется суммировать количество баллов, соответствующих шкале ответов. Далее используется градация результатов: 4-8 – низкий уровень, 9-14 – средний уровень, 15-20 – высокий уровень.

Для того, чтобы выделить общий уровень благополучия, нужно посчитать сумму баллов по всем утверждениям. Для получения результата общего благополучия используется следующая шкала: 0-49 – низкий уровень, 50-74 – средний уровень, 75-100 – высокий уровень.

Низкий уровень характеризуется недостаточной выраженностью ключевых компонентов психологического благополучия. Подростки с низкими показателями могут проявлять слабую вовлеченность в деятельность и отсутствие интереса, трудности с настойчивостью, пессимистичное восприятие будущего, ощущение одиночества. Для таких подростков характерен сниженный эмоциональный фон, низкая мотивация и возможные трудности социальной адаптации.

Средний уровень отражает умеренную выраженность компонентов благополучия. Такие дети способны включаться в деятельность, но не всегда это происходит стабильно, они проявляют настойчивость в значимых ситуациях, обладают стихийным и ситуативным оптимизмом. У такого подростка состояние относительно благополучное, но возможны колебания настроения и мотивации.

Высокий уровень благополучия свидетельствует о гармоничном развитии всех компонентов. Подростки активно вовлечены в деятельность, демонстрируют выраженный оптимизм, имеют крепкие социальные связи, часто испытывают чувство счастья и удовлетворенности. Для таких детей характерен высокий уровень психологической устойчивости и позитивное отношение к себе и будущему.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования оптимизма у подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики с использованием методики Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудач» А.А. Реана

Код испытуемого	Общий показатель, баллы	Тип мотивации
1	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудач
2	14	Мотивация успеха
3	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
4	6	Мотивация боязни неудач
5	4	Мотивация боязни неудач
6	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
7	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудач
8	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
9	15	Мотивация успеха
10	5	Мотивация боязни неудач
11	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
12	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
13	16	Мотивация успеха
14	8	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудач
15	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
16	15	Мотивация успеха

Результаты диагностики:

1. Мотивация боязни неудачи – 18,75 % (3 человека).
2. Мотивация успеха – 25 % (4 человека).
3. Мотивационный полюс ярко не выражен – 0 % (0 человек).
4. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха – 37,5 % (6 человек).
5. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи – 18,75 % (3 человека).

Таблица 2.2 – 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	22	20	Реалист
2	23	28	Активный оптимист
3	24	13	Пассивный оптимист
4	12	26	Активный Пессимист
5	12	30	Активный пессимист
6	16	22	Реалист
7	16	22	Реалист
8	19	19	Реалист
9	21	23	Активный оптимист
10	14	32	Активный пессимист
11	21	25	Активный оптимист
12	20	26	Активный оптимист
13	21	35	Активный оптимист
14	15	17	Реалист
15	17	24	Реалист
16	23	30	Активный оптимист

Результаты диагностики:

1. Реалисты («Р») – 37,5 % (6 человек).
2. Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст») – 37,5 % (6 человек).
3. Активные пессимисты («АП» – «Негативист») – 18,75 % (3 человека).
4. Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва») – 0 % (0 человек).
5. Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй») – 6,25 % (1 человек).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики с использованием методики «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова)

Код испытуемого	Общий показатель, баллы	Уровень благополучия
1	68	Средний
2	82	Высокий
3	78	Высокий
4	57	Средний
5	45	Низкий
6	71	Средний
7	64	Средний
8	70	Средний
9	80	Высокий
10	43	Низкий
11	78	Высокий
12	72	Средний
13	90	Высокий
14	56	Средний
15	77	Высокий
16	92	Высокий

Результаты диагностики:

1. Низкий уровень – 12,5 % (2 человека).
2. Средний уровень – 43,75 % (7 человек).
3. Высокий уровень – 43,75% (7 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков

Результаты проведенного констатирующего эксперимента показали необходимость реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у 16 испытуемых. В данной программе будет принимать участие вся выборка, поскольку мы выяснили, что по мере взросления оптимизм человека только снижается, а значит его формирование и укрепление особенно важно именно в подростковом возрасте, так как он особенно восприимчив к изменениям. Дети с высоким уровнем оптимизма также нуждаются в участии в нашей программе, потому что в силу возраста их восприятие мира неустойчиво, а значит и оптимизм как установка может претерпевать изменения и резко снижаться в условиях стресса или трудных жизненных обстоятельствах. Программа позволит детям с низким уровнем оптимизма сформировать позитивное мышление и восприятие мира, мотивацию успеха в учебной и иной деятельности, адекватную оценку собственных возможностей и повысить уровень жизненного благополучия. Также программа будет способствовать укреплению и стабилизации имеющегося позитивного мышления у подростков. Дети с высоким уровнем оптимизма научатся применять его в стрессовых и трудных ситуациях, преобразуют его в устойчивую установку и сделают более осознанным.

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков – это ограниченный временными рамками для реализации комплекс связанных между собой психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование позитивного мышления, мотивации достижения успеха и повышение уровня благополучия у подростков.

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков позволяет скорректировать уже сформированные негативные установки, развить уверенность в своих возможностях, наладить взаимоотношения с окружением. В программу включены: обучение техникам позитивного мышления, работа с самовосприятием, обучение способам эмоциональной саморегуляции.

Цель программы – психолого-педагогическое формирование оптимизма у подростков.

Задачи программы:

4. Повысить уровень позитивного мышления и активности в деятельности.

5. Развивать мотивацию успеха в преодолении жизненных трудностей.
6. Способствовать повышению уровня жизненного благополучия подростков.
7. Повысить уровень стрессоустойчивости подростков.

Программа опирается на следующие принципы:

5. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Любая программа коррекции, помимо корректирующего воздействия должна оказывать предупреждающее и развивающее действие, для гармоничного развития личности. Только трехуровневая работа позволяет обеспечить эффективность коррекционно-развивающей программы.

6. Принцип единства диагностики и коррекции. Эффективная коррекционная программа может быть построена только на основе тщательной диагностики, при чем диагностика необходима как для составления программы, так и для проверки ее эффективности.

7. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Данный принцип говорит о том, что существует необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов практической психологии.

8. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе. Человек развивается в целостной системе социальных отношений, а значит неразрывно связан с ней, как следствие коррекция и развитие должны происходить с учетом этого факта. Поэтому в коррекционной программе принимают участие не только исследуемые, но и родители с учителями, для которых разрабатываются рекомендации.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:

Разработанная программа опирается на теоретические исследования таких ученых, как: И. А. Ильин, Г. В. Лейбниц, А. С. Макаренко, М. Селигман, а также практические исследования Т. О. Гордеевой, В. И. Долговой М. С. Замышляевой, Ю. А. Рокицкой. Опирается на нормативные-правовые документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.02.2014); Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

Структура программы формирования.

Психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков состоит из 10 занятий по 60 минут, 2 раза в неделю, длительность реализации коррекционной программы 5 недель.

Форма работы: групповая и индивидуальное психологическое консультирование по запросу.

Контингент участников: подростки в возрасте 13 лет в количестве 16 человек.

Методы работы: арт-терапия, игра, ситуационные задачи, психогимнастические упражнения, психотехнические упражнения, элементы тренинга, беседа, психологическое консультирование (по запросу).

Модули программы:

4. Ознакомительный. В данный модуль входит знакомство группы исследуемых и психолога, создание безопасной психологической атмосферы, раскрепощение участников и создание условий для развития навыков межличностного общения.

5. Коррекционно-развивающий. Основная часть программы, куда входит работа, направленная на коррекцию негативного мышления, формирование оптимизма и обучение техникам позитивного мышления.

6. Профилактический. Заключительная часть программы включает в себя обучение подростков навыкам, позволяющим справляться с тревожностью и стабилизировать эмоциональное состояние.

Ознакомительный модуль:

Занятие 1. «Время знакомств».

Цель: создание безопасной психологической атмосферы для установления контакта с участниками программы, формирование доверия и первичного интереса к теме оптимизма.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры, коробка для пожеланий.

Вступление: здравствуйте, ребята! Меня зовут Полина Сергеевна, и в ближайшее время мы будем встречаться с вами на таких занятиях. Здесь не будет оценок, правильных или неправильных ответов – это пространство, где можно быть собой. Сегодня у нас первое занятие, и его главная задача – познакомиться и сделать так, чтобы каждому здесь было спокойно, безопасно и интересно. Мы будем говорить о важных вещах – о настроении, о том, как мы воспринимаем события в жизни, о том, что помогает справляться с трудностями. Это напрямую связано с таким качеством, как «оптимизм».

Оптимизм – это не просто «всегда радоваться». Это умение замечать хорошее, даже когда есть сложности, и верить, что с трудностями можно справиться. И начнем мы с самого простого – со знакомства.

Упражнение 1. «Знакомство».

Цель: приветствие, анализ дня, выделение положительных и отрицательных сторон. Предлагаю каждому коротко представиться: назвать свое имя и ответить на два вопроса:

1. Что хорошего произошло сегодня?
2. Было ли что-то неприятное или сложное?

Например: меня зовут Полина. Сегодня хорошим для меня было то, что я встретила с вами. А сложным – я немного устала с утра. Обратите внимание: даже в одном дне у нас есть и хорошее, и сложное. Оптимизм как раз связан с тем, на что мы больше обращаем внимание. Если мы учимся замечать хорошее – настроение и состояние меняются. Этому мы и будем постепенно учиться.

Упражнение 2. «Беседа о правилах».

Цель: обозначение правил поведения и взаимодействия.

Чтобы нам всем было комфортно, важно договориться о правилах. Как вы думаете, какие правила нужны, чтобы всем было спокойно и безопасно:

- говорим по одному;
- не перебиваем;
- не смеемся друг над другом;
- можно не отвечать, если не хочется;
- все личное – не выносится за пределы группы.

Давайте договоримся, что мы все стараемся эти правила соблюдать.

Упражнение 3. «Живая социограмма».

Цель: узнать друг друга, выявить сходства и различия.

Сейчас мы немного подвигаемся. Я буду задавать вопросы, а вы будете распределяться в пространстве – в одну сторону или другую.

1. Кто любит рано вставать – вправо, кто нет – влево.
2. Кто любит математику/кто больше любит гуманитарные предметы.
3. Кто предпочитает проводить время один/с друзьями.
4. Кто чаще думает о хорошем/кто чаще переживает.
5. Кто считает, что ему под силу преодолеть любую трудность/кто нет.

Оптимизм – это не про то, чтобы игнорировать трудности. Это про то, чтобы давать себе шанс справиться.

Упражнение 4. «Линия времени».

Цель: развитие самопрезентации и активного слушания.

Теперь попробуем рассказать немного о себе. Представьте свою жизнь как линию времени. Нарисуйте 3 важных этапа своей жизни на этой линии. Вспомните, какие

трудности вас преследовали на каждом из этапов и поделитесь своим рисунком со всеми. Вопросы: что ты чувствовал в те моменты? Что помогло тебе справиться с трудностью? Какой успех ты бы выделил на этом этапе? Чему он тебя научил? Как ты ощущал себя, когда достиг цели/справился с трудностью?

Когда мы вспоминаем свой опыт, мы видим: даже если были трудности – мы с ними справлялись. Это важная часть оптимизма – опора на свой прошлый опыт. Исследования показывают, что люди с более оптимистичным взглядом: легче переживают стресс, быстрее восстанавливаются после неудач, чаще достигают своих целей И это не врожденное качество – этому можно учиться.

Упражнение 5. «Пожелания в копилку».

Цель: завершение занятия в доброжелательной атмосфере.

В завершение предлагаю сделать небольшую «копилку пожеланий». Каждый по очереди записывает позитивное пожелание себе на будущее, например: «я справлюсь с любыми трудностями», «я каждый день буду находить положительные моменты». Записываем на бумажках и складываем в коробку. Ее мы откроем в конце нашей программы и прочитаем.

Спасибо вам за сегодняшнюю работу. Вы уже сделали важный шаг – познакомились и начали делиться своими переживаниями и успехами. Давайте подведем итоги занятия: что вам понравилось? Что нового вы открыли для себя? Узнали ли вы что-то о себе на этом занятии или о своих одноклассниках? Как бы вы оценили наше занятие от 1 до 10?

На следующих занятиях мы будем: учиться замечать хорошее, по-другому смотреть на трудности, развивать уверенность в себе и постепенно формировать то, что называется оптимизмом. До скорой встречи!

Занятие 2. «Люблю общаться!».

Цель: сплочение группы, развитие навыков межличностного общения, формирование позитивного опыта взаимодействия как основы оптимистичного восприятия социальных ситуаций.

Необходимые материалы: карточки с ситуациями, листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски.

Вступление: здравствуйте, ребята! Рада вас снова видеть. На прошлом занятии мы познакомились, немного узнали друг друга и начали говорить об оптимизме, как о способности замечать хорошее и справляться с трудностями. Сегодня мы сделаем следующий шаг. Мы будем говорить об общении.

Почему это важно? Потому что очень многое в нашей жизни зависит от общения: настроение, уверенность в себе, ощущение поддержки. И здесь тоже есть связь с оптимизмом. Когда человек умеет общаться, он легче находит поддержку, реже чувствует себя одиноким, быстрее справляется со сложностями. А значит – ему проще сохранять более позитивный взгляд на жизнь. Начнем с простого упражнения.

Упражнение 1. «Здравствуйте!».

Цель: приветствие группы, создание положительной атмосферы.

Сейчас мы будем здороваться, но необычным способом. Ваша задача – поздороваться друг с другом: без слов, разными способами, с разным настроением. Я буду называть способ, а вы пробуете:

1. Поздороваться глазами.
2. Поздороваться улыбкой.
3. Поздороваться, как будто вы очень рады друг другу.
4. Поздороваться как будто вы давно не виделись.
5. Поздороваться как будто вы немного стесняетесь.

Что было проще – со словами или без? Что помогало понять другого человека?

Иногда даже без слов мы многое понимаем. И это важно: в общении не только слова имеют значение. Оптимизм в общении – это еще и умение замечать доброжелательность, видеть хорошие намерения.

Упражнение 2. «За стеклом».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Представьте ситуацию: вы находитесь по разные стороны стекла – говорить нельзя, но нужно что-то объяснить другому человеку. Сейчас мы разделимся на пары. Один участник получает карточку с заданием (показывает без слов), второй должен понять.

Ситуации:

1. Попроси друга пойти с тобой в кино.
2. Объясни, что ты опоздаешь на встречу.
3. Позови человека поиграть в игру.
4. Скажи, что тебе нужна помощь с домашним заданием.
5. Покажи, что ты расстроен, но хочешь поддержки.
6. Покажи, что ты испугался собаку.
7. Попроси друга купить тебе воды.
8. Объясни, как друг должен одеться в школу.

Затем ребята меняются карточками и ролями. Что было сложнее: объяснять или понимать? Что помогало понять?

Иногда в жизни мы тоже как будто за стеклом: нас не так поняли, мы не так поняли другого. И здесь включается важный момент. Пессимист чаще думает: «он специально меня игнорирует», «меня не любят». А более оптимистичный подход: «может, он просто не понял», «можно попробовать объяснить по-другому». Это сильно влияет на отношения.

Упражнение 3. «Эмблема группы».

Цель: сплочение коллектива, развитие сотрудничества.

Теперь попробуем сделать что-то вместе. Представьте, что у нашей группы есть своя эмблема, как у команды. Ваша задача – создать ее. Ребята делятся на 4 команды. На эмблеме можно отразить: что объединяет вашу группу, какие вы, какие качества важны, можно добавить символы, слова, рисунки. Попробуйте ответить на вопросы: какая наша группа? Какие качества нам помогают? Какими мы хотим стать? Затем каждая группа презентует свою эмблему.

Посмотрите, сколько у вас получилось идей. Когда люди объединяются и поддерживают друг друга: легче справляться с трудностями, появляется больше уверенности, становится больше позитивных эмоций. Оптимизм часто формируется именно в общении – когда есть ощущение: «Я не один».

Упражнение 4. «Телеграмма».

Цель: позитивное завершение, развитие доброжелательности.

В конце занятия мы сделаем небольшое, но очень важное упражнение. Каждый из вас напишет короткую «телеграмму» своему соседу по парте. Это может быть благодарность, что-то хорошее, что вы заметили, пожелание. А затем обменяйтесь телеграммами. Как вам было писать и получать?

Очень часто мы замечаем плохое быстрее, чем хорошее. Но если тренироваться видеть сильные стороны, говорить хорошие слова, поддерживать друг друга, то меняется не только атмосфера вокруг, но и внутреннее состояние. Это и есть один из шагов к оптимизму.

Спасибо вам за сегодняшнюю работу. Давайте подведем итоги занятия: что запомнилось? Что было приятнее всего? С какими чувствами вы уходите? До встречи!

Коррекционно-развивающий модуль.

Занятие 3. «Какой я?»

Цель: развитие навыков позитивного самовосприятия, формирование более реалистичного и поддерживающего образа себя.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, краски, фломастеры.

Вступление: здравствуйте, ребята! На прошлых занятиях мы с вами: познакомились, начали учиться общаться, увидели, как важно поддерживать друг друга. Сегодня мы будем говорить о очень важной теме – о себе. О том, как мы себя воспринимаем, что о себе думаем, какие качества в себе замечаем. Почему это важно? Потому что от того, как человек видит себя, зависит его уверенность, его поведение, его настроение. И здесь напрямую связан оптимизм. Если человек видит в себе только недостатки, то ему сложнее верить в себя и в будущее. А если он умеет замечать свои сильные стороны, то ему проще справляться с трудностями. Сегодня мы будем учиться смотреть на себя более внимательно и более позитивно.

Упражнение 1. «Я – это...».

Цель: создание доверительной атмосферы, самопрезентация.

Давайте начнем с представления себя. Возьмите листы бумаги и нарисуйте на них себя: ваши интересы, достижения, качества, друзей, то, что вы захотите. Затем презентация. Легко ли было говорить о себе? Что было самым сложным для вас?

Очень часто мы привыкаем думать о себе определенным образом. Иногда этот образ: слишком строгий, слишком критичный. Оптимизм по отношению к себе – это не «я идеальный», а «я разный, но я могу развиваться».

Упражнение 2. «Положительный и отрицательный герой».

Цель: осознание ценностей и личных ориентиров.

Сейчас мы немного отвлечемся от себя и поговорим о героях. Вспомните положительного героя (из фильма, сериала, книги или жизни) и отрицательного. Положительный герой: какие у него качества? Почему он вам нравится? Отрицательный герой: какие у него качества? Что вам в нем не нравится? Интересно, что качества, которые мы ценим в других, часто важны и для нас самих. И мы можем развивать их в себе.» Оптимизм – это во многом про выбор позиции: сдаться или попробовать, обесценить себя или поддержать. И этот выбор можно тренировать.

Упражнение 3. «Я-реальный и Я-идеальный».

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание зоны роста.

Сейчас мы сделаем важное упражнение. У каждого из нас есть: «Я-реальный» – какой я сейчас и «Я-идеальный» – каким я хотел бы быть. Разделите свои листочки на две части: слева «Я сейчас», справа «Я хотел бы». Вам нужно написать: качества, поведение, отношение к себе. Посмотрите на разницу. Важно понять: это не про «я плохой — надо стать идеальным». Это про путь. Например: человек думает: «Я неуверенный – значит, со мной что-то не так». Оптимистичный вариант:

«Я пока не очень уверенный, но могу этому научиться». Развитие начинается не с критики, а с принятия: «да, сейчас так. Но я могу двигаться дальше».

Упражнение 4. «Первый шаг».

Цель: завершение занятия, постановка целей.

Теперь давайте подумаем о будущем. Посмотрите на свой «Я-идеальный» и ответьте на вопрос: какой маленький шаг я могу сделать уже сейчас?» Кто хочет – может поделиться.

Оптимизм – это не про мечты. Это про действия: маленькие, реальные, регулярные. И каждый такой шаг постепенно меняет отношение к себе.

Сегодня вы сделали очень важную работу. Вы посмотрели на себя, увидели свои качества, подумали о том, какими хотите быть. И, самое главное, – наметили первый шаг. Что вам сегодня больше всего запомнилось и понравилось? Было ли что-то, что вам не понравилось?

Спасибо вам за открытость и работу. До встречи!

Занятие 4. «Мои чувства».

Цель: развитие навыка распознавания, понимания и выражения чувств, формирование эмоциональной осознанности как основы оптимистичного отношения к себе и миру.

Необходимые материалы: листы бумаги, журналы и напечатанные картинки для коллажа, карандаши, фломастеры.

Вступление: здравствуйте, ребята! На прошлом занятии мы говорили о том, как мы воспринимаем себя – о нашем «Я». Сегодня мы сделаем еще один важный шаг – будем говорить о чувствах. Почему это важно? Потому что наши эмоции влияют на мысли, мысли влияют на поведение, а поведение – на результат в жизни. И очень часто проблема не в самих ситуациях, а в том, как мы их чувствуем и понимаем. Оптимизм начинается не с «думать только хорошее», а с умения замечать свои чувства, понимать их и правильно с ними обращаться. Сегодня мы будем этому учиться.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу. Давайте начнем с небольшого круга. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет, с каким настроением он пришел сегодня»

Обратите внимание – у всех настроение разное. И это нормально. Нет «правильных» или «неправильных» эмоций, каждая эмоция важна для нас.

Упражнение 2. «На что похоже настроение?».

Цель: развитие рефлексии и образного восприятия эмоций.

Иногда словами сложно описать чувства. Поэтому попробуем через образы. Создайте коллаж: «моё настроение сейчас похоже на...». Подберите ассоциацию с погодой, цветом, животным, предметом, местом, едой. Легко ли было подобрать образ? Что помогло?

Оптимизм не означает, что всегда у человека должно быть хорошее настроение. Он означает: «я понимаю, что со мной происходит и могу с этим справиться».

Упражнение 3. «Письмо себе».

Цель: развитие осознанности, внимания к своим эмоциям и мыслям.

Сейчас будет более личное упражнение. Вы будете писать письмо самому себе. В письме можно ответить на вопросы: что я сейчас чувствую? Что меня волнует? Что у меня получается? Что мне сейчас важно? В чем мне нужна поддержка?» Это письмо никто не будет читать, если вы не захотите.

Очень часто мы игнорируем свои чувства. Но когда мы замечаем их, называем, проговариваем они становятся более понятными и менее тяжелыми. Оптимизм – это не «не чувствовать плохое», а «уметь себя поддержать в этом состоянии».

Упражнение 4. «Вырази эмоцию».

Цель: развитие понимания и распознавания эмоций.

Теперь немного активности. Мы будем показывать эмоции без слов. Один участник тянет карточку с эмоцией и показывает ее, остальные угадывают. Примеры эмоций: радость, злость, страх, удивление, стеснение, гордость, разочарование, скука, смущение. А теперь покажем эмоцию через ситуацию:

1. Ты долго готовился и получил хорошую оценку.
2. Ты забыл важное задание.
3. Друг не ответил на сообщение.
4. Тебя похвалили при всех.
5. Что-то не получилось с первого раза.
6. Ты выиграл на соревнованиях.
7. Тебя наругал учитель за плохое поведение.
8. Тебя напугал друг.

Что помогало угадывать? Какие эмоции были сложнее?

Мы часто думаем, что эмоции очевидны. Но на самом деле люди не всегда правильно понимают друг друга. Если человек не понимает эмоции: он чаще делает негативные выводы, чаще обижается или тревожится. А если понимает, он точнее оценивает ситуацию, меньше додумывает плохое.

Упражнение 5. «Подарок».

Цель: завершение занятия с позитивными эмоциями.

В конце занятия давайте сделаем что-то приятное друг для друга. Каждый «подарит» кому-то из класса подарок, но не настоящий, а символический. Это может быть качество, пожелание, образ. Например: «я дарю тебе уверенность», «я дарю тебе спокойствие» или «я дарю тебе смелость». Старайтесь не повторяться. Какие эмоции вызвал у вас «подарок»? Что вам больше понравилось, дарить или получать?

Иногда нам кажется, что хорошего мало. Но если начать замечать, говорить, делиться, то его становится больше и внутри вас, и в вашем окружении.

Сегодня вы сделали важную работу: учились замечать свои эмоции, понимать их, выражать. Это основа для уверенности, общения и оптимистичного отношения к жизни. Что на этом занятии вам пригодилось? Какие эмоции вы уносите с собой?

Спасибо вам за активную работу. До следующей встречи!

Занятие 5. «Позитивный мир».

Цель: формирование позитивного мышления, развитие навыков конструктивного восприятия ситуаций и поиска ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, клубок ниток.

Вступление: здравствуйте, ребята! На прошлых занятиях мы говорили о: себе, общении, эмоциях. Сегодня мы подходим к очень важной теме – к нашим мыслям. Почему это важно? Потому что одна и та же ситуация может восприниматься по-разному. Например: один думает: «У меня не получится», другой: «Может быть сложно, но я попробую». Ситуация одна – а результат и состояние разные. Оптимизм – это не про «всё всегда хорошо», а про способ мышления: как мы объясняем события, как мы видим трудности, во что мы верим. Сегодня мы будем учиться видеть больше возможностей, чем ограничений.

Упражнение 1. «Приветствие без слов».

Цель: создание благоприятной атмосферы, настрой на взаимодействие.

Давайте начнем с разминки. Сегодня мы снова будем приветствовать друг друга, но без слов. Ваша задача: поприветствовать как можно больше участников, использовать жесты, мимику, движения, можно придумать свой стиль. Попробуйте: поздороваться как с хорошим другом, как с человеком, которого давно не видели, как с человеком, которого вы хотите поддержать, как со своим соперником. Что вы чувствовали? Менялось ли настроение?»

Упражнение 2. «Ситуационная задача».

Цель: моделирование ситуации успеха, развитие навыков преодоления трудностей.

Сейчас мы поработаем с жизненными ситуациями. Я буду предлагать вам кейсы, а вы попробуете ответить: сначала – как человек может подумать негативно, потом – как можно посмотреть на ситуацию более конструктивно. Ситуации: ты готовился к ответу, но получил низкую оценку, тебя не пригласили в компанию, ты сделал ошибку перед классом, ты начал новое дело, но сразу не получилось, твой друг перестал с тобой общаться, ты потерял деньги на улице, тебе задали очень много домашней работы. Что меняется, когда мы по-другому думаем? Какой вариант для вас приятнее?

Оптимизм – это не самообман. Это более гибкий и реалистичный взгляд.

Упражнение 3. «Мой идеальный день».

Цель: развитие целеполагания с акцентом на позитив.

Теперь давайте немного пофантазируем – но с пользой. Представьте свой идеальный день и запишите его, можете добавить рисунок. Обратите внимание: какие чувства вы испытываете, какие действия вы делаете, какие качества проявляете. Затем представьте перед классом. Посмотрите: ваш идеальный день – это не что-то недостижимое. Это набор действий, мыслей, состояний.

Оптимизм помогает: видеть такие образы, верить, что они возможны, делать шаги к ним.

Упражнение 4. «Клубок».

Цель: создание положительного эмоционального климата, завершение занятия.

У нас есть клубок ниток. Я держу кончик нитки и передаю случайному человеку, при этом говорю, что мне в нем нравится. Следующий человек поступает подобным образом. В итоге у нас получится сеть из ниток, которая свяжет нас всех вместе. Посмотрите, что у нас получилось. Эта сеть как символ связи, поддержки, группы.

Когда человек чувствует поддержку ему легче верить в себя, легче справляться, легче видеть хорошее. Оптимизм часто формируется не в одиночку, а в отношениях.

Наше занятие подошло к концу, представляете, мы с вами прошли целую половину программы! Давайте вспомним, чем мы занимались на прошлых уроках. Что из всех занятий запомнилось и понравилось больше всего? Замечаете ли вы изменения в себе?

Спасибо вам за активную работу, до скорой встречи!

Занятие 6. «Я – оптимист!»

Цель: развитие навыков позитивного мышления, умение находить положительные стороны в любых ситуациях, формирование устойчивого оптимистичного отношения к себе и окружающему миру.

Необходимые материалы: листы бумаги, открытки с местом для надписи, радуга на ватмане, стикеры под цвета радуги.

Вступление: здравствуйте, ребята! Мы уже много чему научились: понимать себя и свои эмоции, выражать свои чувства, замечать сильные стороны, находить решения в трудных ситуациях. Сегодня мы сосредоточимся на том, как можно сознательно формировать позитивное мышление. Оптимизм – это не про то, чтобы все было идеально. Это про то, чтобы видеть возможности, замечать хорошее, учиться извлекать пользу даже из сложностей. Сегодня мы будем тренировать именно эти навыки.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: приветствие группы, создание позитивного настроения, сплочение коллектива.

Начнем с легкой разминки. Каждый из вас скажет что-то о себе, что никто не знает. Это может быть умение, интерес, маленький секрет. Как вам было делиться? А как – слушать других? Замечая свои и чужие сильные стороны, мы создаем ресурс для позитивного восприятия себя и мира.

Упражнение 2. «Неприятность эту мы переживем».

Цель: развитие навыков справления с трудностями, поиск оптимальных решений. Жизнь иногда подбрасывает неприятности. Важно уметь не застревать в них, а искать решение. Мы рассмотрим ситуации и попробуем сначала увидеть возможные трудности, а затем – оптимистичный путь. Ситуации:

1. Забыл подготовленную домашнюю работу, и поставили плохую оценку.
2. Разговор с другом закончился ссорой.
3. На контрольной возникла сложная задача, которую ты не умеешь решать.
4. Ты весь день учил стихотворение на литературу, а когда пришло время рассказывать, растерялся и забыл его полностью.
5. Ты разбил свой телефон.
6. Ты испачкал и порвал свои новые джинсы.

Этапы работы:

1. Обсуждаем негативный вариант реакции.
2. Ищем оптимистичный вариант: как можно исправить ситуацию, чему можно научиться, какие ресурсы использовать.

Что изменилось, когда вы посмотрели на ситуацию с точки зрения возможностей? Как вы считаете, нужен ли человеку оптимистичный взгляд в жизни?

Вывод: оптимизм – это умение видеть решения вместо препятствий.

Упражнение 3. «Пять плюсов».

Цель: развитие умения замечать положительные стороны.

Иногда мы замечаем только плохие ситуации, которые происходят с нами в течение дня/недели. Сегодня мы будем тренироваться видеть хорошее даже в обычных событиях. Ваша задача – вспомнить прошедшие месяц, неделю и день и выделить по 5 положительных событий, а также отметить свои успехи. Затем вы поделитесь с ребятами своими итогами. Как вы себя чувствуете, когда фиксируете плюсы? Замечаете ли, что даже в обычном дне есть приятные моменты? Сложно ли вам было вспомнить приятное, свои успехи? Регулярная практика «пяти плюсов» укрепляет эмоциональный ресурс и помогает формировать привычку видеть позитив.

Упражнение 4. «Позитивная установка».

Цель: создание собственных аффирмаций, закрепление позитивного взгляда на себя.

Слова влияют на мысли и действия. Давайте создадим свои позитивные установки. Ваша задача – на подготовленных открытках написать себе приятные слова-аффирмации, которые вы сможете сохранить и возвращаться к ним. Придумайте 2–3 короткие позитивные фразы о себе. Примеры: «я справлюсь с любой трудностью», «каждый день я учусь чему-то новому», «у меня есть силы и ресурсы для успеха». Эти открытки вы можете положить себе под чехол или сфотографировать и поставить на обои телефона, а может вам захочется использовать открытку как закладку в любимой книге. Вы всегда сможете снова прочесть свои пожелания, зарядиться позитивом. Такую открытку вы можете подарить своим друзьям или близким и поделиться с ними положительными эмоциями.

Упражнение 5. «Радуга мнений».

Цель: развитие навыков рефлексии, позитивное завершение занятия.

Сейчас я предлагаю вам взять стикеры определенного цвета, соответствующего вашему настрою, и приклеить их на нашу радугу. Красный – «я могу справляться с трудностями», оранжевый – «я могу замечать хорошие моменты вокруг», желтый – «я могу улыбаться чаще», зеленый – «я могу помогать друзьям», голубой – «я могу поддерживать себя словом», синий – «я могу верить в свои силы», фиолетовый – «я могу делиться радостью».

Что общего вы видите в ваших открытиях? Что помогает поддерживать позитивный настрой?

Сегодня мы закрепили навыки оптимистичного мышления: видеть позитив, поддерживать себя, находить решения в трудных ситуациях, формулировать свои аффирмации. Помните, оптимизм – это навык, который можно развивать каждый день, шаг за шагом.

Спасибо за активность и открытость! До скорой встречи!

Занятие 7. «Позитивное мышление».

Цель: формирование и закрепление навыков позитивного мышления, развитие позитивного восприятия себя и ситуаций, укрепление уверенности и значимости в коллективе.

Необходимые материалы: материалы для создания кувшинчика (коробки, ленты, наклейки, карандаши и т.д.), карточки с животными или напечатанные картинки.

Вступление: здравствуйте, ребята! На прошлом занятии мы учились замечать хорошее в событиях, создавать свои позитивные установки и поддерживать друг друга. Сегодня мы продолжим развивать позитивное мышление и научимся применять его в разных ситуациях: с самим собой, с окружающими и в групповой работе. Оптимизм – это не только настроение, но и способность видеть возможности и позитив даже там, где сначала кажется сложно.

Упражнение 1. «Что нового?».

Цель: приветствие группы, актуализация опыта прошлых занятий.

Давайте обсудим ваши личностные изменения, расскажите, что произошло со времени нашего прошлого занятия? Это может быть маленькое достижение, что-то, что вызвало радость, что-то, чему вы научились. Главное – найти положительный аспект. Применяете ли вы навыки, которые мы освоили на наших занятиях, приведите пример? Получается ли у вас замечать позитивные вещи в каждом дне? Что изменилось в ваших мыслях и настроении?

Упражнение 2. «Мое тотемное животное».

Цель: развитие позитивного самовосприятия, сплочение коллектива.

Каждый из нас уникален, и у каждого есть свои сильные стороны. Сегодня мы попробуем выразить их через тотемное животное – символ своих качеств. Выбираем животное из карточек, которое отражает ваши лучшие качества, а затем объясняем группе, почему выбрали именно его.

Как ваше животное помогает вам видеть свои сильные стороны? Как вы можете использовать их в жизни и в отношениях с другими?

Упражнение 3. «Кувшинчик оптимизма».

Цель: создание позитивной атмосферы для будущего, развитие позитивного восприятия. Представьте, что у вас есть кувшин. В него вы будете «складывать» все хорошие события, успехи, комплименты, маленькие радости. Давайте создадим такой «кувшин», который будет стоять у вас в классе, туда вы будете складывать записки со

своими позитивными моментами. Вы можете украсить его так, как вам захочется. Давайте положим первые «позитивчики» в него.

Этот кувшинчик будет напоминать вам, что позитивные моменты есть всегда, даже если мы их не замечаем. В конце года или четверти вы можете открыть этот кувшинчик и прочитать все записки.

Упражнение 4. «Необитаемый остров».

Цель: создание ситуации успеха, повышение значимости личности в коллективе.

Представьте, что вы оказались на необитаемом острове. Ваша задача – выжить и организовать жизнь на острове. Каждый придумывает, какую роль он бы занял на острове, как он может помочь другим?

Какие чувства вы испытали, когда представляли свою роль? Что помогает чувствовать себя значимым и уверенным? Вывод: осознание своих сильных сторон и пользы для других укрепляет позитивное мышление и уверенность в себе.

Упражнение 5. «Соковыжималка».

Цель: развитие навыков рефлексии, умения выражать личное мнение, завершение занятия.

В завершение мы поделимся мыслями и впечатлениями, «выжмем» все, что накопилось. Каждый говорит: что нового узнал сегодня, что понравилось, какие положительные эмоции испытал, что заберет с собой с этого занятия. Какой эффект на настроение и мысли дает такая рефлексия? Что помогает закреплять позитивное мышление в жизни? Регулярная рефлексия помогает фиксировать успехи, укрепляет оптимизм и самооценку.

Сегодня мы закрепили навыки позитивного мышления: замечать положительные моменты, видеть свои сильные стороны, оценивать себя как значимую личность, выражать свои мысли и эмоции. На следующих занятиях мы продолжим работать над укреплением этих навыков и научимся применять их в новых ситуациях. Спасибо вам за активную работу, до встречи!

Занятие 8. «Жизнь прекрасна!».

Цель: закрепление пройденного материала, развитие навыков позитивного мышления и коммуникативных навыков.

Необходимые материалы: листы бумаги, нарисованная мишень, роли для участников.

Вступление: здравствуйте, ребята! Мы уже много работали над оптимизмом: учились замечать позитив, создавать позитивные установки, развивать навыки общения и самопрезентации. Сегодняшнее занятие направлено на закрепление этих навыков и их

применение в общении с другими людьми. Оптимизм – это не только про внутреннее состояние, но и про то, как мы взаимодействуем с окружающими. Наши мысли, эмоции и действия создают вокруг нас атмосферу, которую мы сами выбираем.

Упражнение 1. «Принцесса, самурай, дракон».

Цель: создание благоприятной атмосферы, сплочение коллектива.

Начнем с небольшой игры, которая поможет расслабиться и почувствовать себя частью группы. Игра называется «Принцесса, самурай, дракон». Делимся на три команды. Каждая команда выбирает персонажа: принцесса – мягкая, дружелюбная, изображаем корону на голове; самурай – решительный, смелый, изображаем меч в руках; дракон – сильный и властный, изображаем пасть дракона руками. Ваша задача – показать персонажа своей команды одновременно, но так, чтобы никто не повторился. Помогла ли эта игра почувствовать себя частью группы? Какие эмоции вы испытывали в ходе этого упражнения?

Вывод: совместная игра укрепляет доверие и создаёт позитивный эмоциональный климат.

Упражнение 2. «Таблица качеств».

Цель: развитие позитивного мышления, принятие себя.

Каждый из нас уникален. Сегодня мы составим таблицу своих положительных качеств. Сделаем две колонки: качества, которые мне нравятся в себе, качества, которые я хотел бы развить

Как ваши сильные стороны помогают вам быть оптимистом? Как можно использовать их в повседневной жизни? Вывод: принятие себя и осознание сильных сторон укрепляет позитивное мышление.

Упражнение 3. «Дневник эмоций».

Цель: развитие навыков рефлексии, умение отслеживать эмоциональное состояние.

Каждый день мы испытываем разные эмоции. Чтобы лучше понимать себя, мы будем вести «Дневник эмоций». Сегодня запишем: что вызвало радость, что огорчило, как можно было увидеть в ситуации позитив. Затем вы можете поделиться своими записями. Рекомендую вам проводить данный ритуал ежедневно.

Как фиксирование эмоций помогает видеть положительные моменты? Что важного или интересного вы заметили о себе?

Упражнение 4. Ролевая игра.

Цель: развитие коммуникативных навыков, различение понятий «оптимист» и «пессимист».

Сейчас разыграем небольшие сцены из жизни. Я раздам вам ваши роли. Ваша задача – отыграть эти роли, остальные наблюдают.

Ситуация: вы готовили выступление на Новый год, все спланировали, но перед самым выступлением один из главных участников заболел, а другой не успел подготовить все костюмы.

Роль 1 и 2: оптимист, твоя задача – разрешить ситуацию с позитивом, выделить положительные стороны, придумать самое оптимальное решение.

Роль 3 и 4: пессимист, твоя задача – проиграть негативный настрой, оспаривать предложения второго участника.

Задача наблюдателей: заметить, как ведет себя оптимист и пессимист, и обсудить, что помогает работать и общаться лучше. Что изменилось, когда участники действовали как оптимисты? Какие стратегии можно использовать в реальной жизни? На ваш взгляд, разрешилась ли проблема и кто был лидером в ее решении?

Вывод: оптимизм влияет на коммуникацию и помогает создавать позитивную атмосферу в коллективе.

Упражнение 5. «Рефлексивная мишень».

Цель: обозначение положительных и отрицательных сторон занятий, закрепление навыков.

В конце занятия создадим «Рефлексивную мишень». Центр – самое важное, что понравилось или чему научились, средний круг – что было полезно, Внешний круг – что можно улучшить.

Сегодня мы закрепили навыки позитивного мышления и коммуникации: умение замечать хорошее, принятие себя, конструктивное взаимодействие с другими, рефлексия над своими эмоциями. Оптимизм – это способность видеть возможности, радоваться маленьким успехам и поддерживать других.

Благодарю вас за работу! До следующей встречи!

Профилактический блок.

Занятие 9. «Эмоции под контролем».

Цель: развитие навыков, позволяющих справляться с тревожностью, стабилизировать эмоциональное состояние и поддерживать позитивное мышление.

Вступление: здравствуйте, ребята! На прошлых занятиях мы много говорили о позитивном мышлении, навыках самопрезентации и сплочении группы. Сегодня мы сосредоточимся на эмоциях: как их замечать, управлять ими и использовать для своего оптимистического мышления. Помните: контролируя эмоции, мы легче справляемся с трудностями и сохраняем позитивный настрой.

Упражнение 1. «Четыре стихии».

Цель: создание благоприятного настроения, подготовка к работе с эмоциями.

Сейчас мы настроимся на работу, используя визуализацию стихии: воздух – чувство легкости и свободы, вода – способность отпускать тревоги, земля – стабильность и уверенность, огонь – энергия и сила. Представьте, что вы – часть каждой стихии. Постарайтесь расслабиться, закройте глаза и почувствуйте её в теле и дыхании. Какая стихия вам ближе? Почему? Как можно использовать это ощущение для успокоения или энергии? Вывод: визуализация помогает настроиться на позитивное восприятие и управлять эмоциональным состоянием.

Упражнение 2. «Мышечное расслабление».

Цель: освоение техники снижения тревожности.

Наши мышцы часто напряжены, когда мы тревожимся. Мы будем учиться сознательно расслаблять тело, чтобы снизить тревогу и чувствовать себя спокойно.

Инструкция:

1. Закрываем глаза, делаем глубокий вдох.
2. Поочередно напрягаем и расслабляем группы мышц: руки, плечи, ноги, живот, лицо.
3. Замечаем, как меняется ощущение в теле.

Что изменилось в теле и настроении? Как мышечное расслабление помогает чувствовать контроль над эмоциями?

Упражнение 3. «Техника 5-4-3-2-1».

Цель: развитие навыков справления с тревогой и перенаправления внимания.

Когда тревога усиливается, помогает техника «5-4-3-2-1»:

1. Назовите 5 предметов, которые видите.
2. 4 – которые можно потрогать.
3. 3 – которые слышите.
4. 2 ощущения, которые чувствуете телом.
5. 1 запах.

Эта техника возвращает вас в реальность и позволяет почувствовать себя в пространстве, сфокусироваться «здесь и сейчас».

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения упражнения? Как и где можно использовать этот метод в повседневной жизни?

Упражнение 4. «Детали объекта».

Цель: обучение способу возвращения в реальность, снятия напряжения.

Выберите любой предмет в комнате и внимательно изучите его: форму, цвет, текстуру, детали. Опишите это вслух или в уме. Это поможет вам отвлечься от тревожных мыслей и почувствовать себя в пространстве.

Что вы заметили нового в обычном предмете? Как внимание к деталям помогает справляться с эмоциями?

Упражнение 5. «Светофор».

Цель: развитие навыков справления с трудностями и эмоциональной саморегуляции.

Представим, что перед вами «светофор» эмоций: красный – остановка, пауза, осознать тревогу, желтый – подумать о вариантах решения, зеленый – действовать спокойно и оптимистично. Применим этот метод на примере конкретной ситуации: конфликт с другом; задание, которое кажется сложным; выступление перед аудиторией; важные соревнования; получение плохой оценки. Полезен ли данный метод, как вы считаете? Когда еще вы можете его применить

Упражнение 6. «Рефлексия».

Цель: закрепление навыков, завершение занятия.

Давайте подведем итоги. Каждый поделится: Какая техника вам больше всего подошла? Какую вы точно будете использовать в жизни и в

Сегодня мы научились управлять своими эмоциями: расслабляться, возвращаться в реальность, использовать осознанные паузы. Эти навыки помогают сохранять позитивный настрой и оптимизм даже в сложных ситуациях. Благодарю вас за продуктивную работу, до скорых встреч!

Занятие 10. «Последний шаг».

Цель: актуализировать знания обучающихся, подвести итоги программы, закрепить навыки позитивного мышления, саморегуляции и коммуникативные умения.

Вступление: здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие особенное – мы подведем итоги всей программы. За 10 занятий вы научились: замечать позитивные моменты, управлять своими эмоциями, создавать благоприятные отношения в коллективе, развивать уверенность и оптимизм. Сегодня мы вспомним всё, что освоили, оценим свой прогресс и создадим план действий на будущее.

Упражнение 1. «Какие мы?».

Цель: сплочение группы, создание положительного настроения.

Начнем с небольшого круга: каждый называет одно слово, которое характеризует группу или себя в контексте программы. Например: дружные, активные, оптимисты,

смелые. Что общего вы видите в своих словах? Как изменилось восприятие группы с начала занятий?

Упражнение 2. «Самолеты».

Цель: проверка знаний участников по темам программы.

Каждому выдаются листы бумаги – это ваши «самолеты». На каждом напишите или нарисуйте: чему вы научились, какие навыки считаете самыми важными, что будете применять в жизни. Затем «запустим» самолеты и посмотрим, как знания «летают» по классу. Какие навыки показались вам самыми полезными? Как вы можете их применять каждый день?

Упражнение 3. Рефлексия по дневнику эмоций.

Цель: подведение итогов по заданию, обозначение прогресса.

Вспомним, как мы вели дневники эмоций. Каждый может выбрать один случай, когда заметил улучшение в управлении своими эмоциями, или когда применил позитивное мышление. Как изменилось ваше восприятие эмоций с начала программы? Какие полученные навыки вы применяете? Можете ли вы проследить свои личностные изменения? Какие? Такая рефлексия показывает личный прогресс и укрепляет уверенность и полученные знания.

Упражнение 4. «Действуй!».

Цель: создать план на будущее с учетом полученных знаний.

Теперь составим личный план действий: что вы будете делать каждый день, чтобы сохранять позитив, какие техники примените при трудностях, как будете помогать другим оставаться оптимистами. Этот план вы должны сохранить себе и перечитывать его время от времени.

Упражнение 5. «Итог».

Цель: получение обратной связи, закрепление результатов.

Сейчас каждый из вас поделится своими впечатлениями: что больше всего понравилось в программе, чему научились, что будете применять, чего вам не хватило, за что вы благодарны окружающим и себе.

Упражнение 6. «Карусель комплиментов».

Цель: завершение программы на положительной ноте, поддержка взаимной доброжелательности. Нашу программу нужно завершить позитивом, поэтому предлагаю вам следующее: каждый говорит комплимент соседу справа – что ему понравилось в работе, поведении, навыках, открытости, движемся по кругу, пока каждый не получит несколько комплиментов.

Какие эмоции вы испытали от этого упражнения? Поможет ли оно укрепить вам позитивный настрой?

Я поздравляю вас с завершением нашей программы и благодарю всех за такую активную, увлекательную работу. Что вы освоили: позитивное восприятие себя и других, управление эмоциями, навыки коммуникации и сотрудничества, умение видеть возможности в трудных ситуациях

Помните: оптимизм – это навык, который можно развивать каждый день. Продолжайте применять техники, делиться позитивом и радоваться маленьким успехам. Я верю, что у вас все получится, удачи вам в ваших начинаниях!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования оптимизма у подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – 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	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
2	16	Мотивация успеха
3	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
4	10	Мотивационный полюс ярко не выражен
5	6	Мотивация боязни неудач
6	14	Мотивация успеха
7	12	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
8	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
9	15	Мотивация успеха
10	9	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудач
11	15	Мотивация успеха
12	13	Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха
13	18	Мотивация успеха
14	10	Мотивационный полюс ярко не выражен
15	14	Мотивация успеха
16	16	Мотивация успеха

Результаты диагностики:

1. Мотивация боязни неудачи – 6,25 % (1 человек).
2. Мотивация успеха – 43,75 % (7 человек).
3. Мотивационный полюс ярко не выражен – 12,5 % (2 человека).
4. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации успеха – 31,25 % (5 человек).
5. Мотивационный полюс ярко не выражен, тяготеет к мотивации боязни неудачи – 6,25 % (1 человек).

Таблица 4.2 – 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	22	25	Активный оптимист
2	24	30	Активный оптимист
3	24	15	Пассивный оптимист
4	15	25	Реалист
5	14	30	Активный пессимист
6	21	25	Активный оптимист
7	18	23	Реалист
8	20	26	Активный оптимист
9	21	28	Активный оптимист
10	16	24	Реалист
11	23	30	Активный оптимист
12	22	29	Активный оптимист
13	23	35	Активный оптимист
14	17	20	Реалист
15	20	25	Активный оптимист
16	23	30	Активный оптимист

Результаты диагностики:

1. Реалисты («Р») – 25 % (4 человека).
2. Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст») – 62,5 % (10 человек).
3. Активные пессимисты («АП» – «Негативист») – 6,25 % (1 человек).
4. Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва») – 0 % (0 человек).
5. Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй») – 6,25 % (1 человек).

Таблица 4.3 – Результаты диагностики с использованием методики «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова) после реализации программы

Код испытуемого	Общий показатель, баллы	Уровень благополучия
1	70	Средний
2	88	Высокий
3	82	Высокий
4	64	Средний
5	56	Средний
6	76	Высокий
7	69	Средний
8	77	Высокий
9	85	Высокий
10	51	Высокий
11	79	Высокий
12	75	Высокий
13	90	Высокий
14	60	Средний
15	81	Высокий
16	92	Высокий

Результаты диагностики:

4. Низкий уровень – 0 % (0 человек).
5. Средний уровень – 31,25 % (5 человек).
6. Высокий уровень – 68,75% (11 человек).

Для проверки поставленной гипотезы о том, что показатели оптимизма, мотивации успеха и благополучия у подростков возможно увеличатся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма у подростков, мы применяли метод математической статистики, а именно Т-критерий Вилкоксона. Мы сопоставляли показатели оптимизма, мотивации и благополучия, измеренных на одной и той же выборке до и после реализации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у подростков. Таблицы ранжирования и ход решения представлены ниже.

Таблица 4.4 – Результаты ранжирования сопоставления показателей оптимизма по методике «Шкала оптимизма и активности» И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

№	До	После	Сдвиг	[Сдвиг]	Ранг
1	22	22	0	0	
2	23	24	+1	1	1,5
3	24	24	0	0	
4	12	15	+3	3	10,5
5	12	14	+2	2	6
6	16	21	+5	5	12
7	16	18	+2	2	6
8	19	20	+1	1	1,5
9	21	21	0	0	
10	14	16	+2	2	6
11	21	23	+2	2	6
12	20	22	+2	2	6
13	21	23	+2	2	6
14	15	17	+2	2	6
15	17	20	+3	3	10,5
16	23	23	0	0	
Σ	78				

В нашем случае типичным направлением сдвигов будут сдвиги в направлении увеличения показателя, исходя из этого выдвигаем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей оптимизма у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей оптимизма у подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей оптимизма у подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей оптимизма у подростков.

Благодаря ранжированию мы можем выделить следующее: типичных сдвигов – 12, нетипичных – 0, нулевые сдвиги мы убираем. Исходя из этого получаем $n = 12$.

Проверяем корректность ранжирования по формуле (4.1):

$$\sum(R)p \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{12*13}{2} = 78 \quad (4.1)$$

Сумма рангов расчетного и сумма рангов эмпирического значения совпадают. Ранжирование выполнено верно.

Приступаем к расчету критерия по формуле (4.2):

$$T_{\Sigma} = \sum(Ri)_{\text{н/сдвиг}} = 0 \quad (4.2)$$

$\sum(Ri)_{\text{н/сдвиг}}$ – сумма рангов нетипичных значений.

Так как нетипичных значений мы не выявили, то $T_{\Sigma} = 0$.

Значение попадает в зону значимости, а значит, принимаем альтернативную гипотезу. Из этого мы можем сделать вывод, что психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков эффективна для повышения показателей оптимизма.

Таблица 4.5 – Результаты ранжирования сопоставления показателей мотивации по методике Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.А. Реана после реализации программы

№	До	После	Сдвиг	[Сдвиг]	Ранг
1	9	12	+3	3	9,5
2	14	16	+2	2	5,5
3	13	13	0	0	
4	6	10	+4	4	11,5
5	4	6	+2	2	5,5
6	13	14	+1	1	1,5
7	9	12	+3	3	9,5
8	13	13	0	0	
9	15	15	0	0	
10	5	9	+4	4	11,5
11	13	15	+2	2	5,5
12	13	13	0	0	
13	16	18	+2	2	5,5
14	8	10	+2	2	5,5
15	12	14	+2	2	5,5
16	15	16	+1	1	1,5
Σ	78				

В нашем случае типичным направлением сдвигов будут сдвиги в направлении увеличения показателя, исходя из этого выдвигаем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей мотивации у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей мотивации у подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей мотивации у подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей мотивации у подростков.

Благодаря ранжированию мы можем выделить следующее: типичных сдвигов – 12, нетипичных – 0, нулевые сдвиги мы убираем. Исходя из этого получаем $n = 12$.

Проверяем корректность ранжирования по формуле (4.3):

$$\sum(R)p \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{12*13}{2} = 78 \quad (4.3)$$

Сумма рангов расчетного и сумма рангов эмпирического значения совпадают. Ранжирование выполнено верно.

Приступаем к расчету критерия по формуле (4.4):

$$T_{\Sigma} = \sum(Ri)n/\text{сдвиг} = 0 \quad (4.4)$$

Так как нетипичных значений мы не выявили, то $T_{\Sigma} = 0$.

Значение попадает в зону значимости, а значит, принимаем альтернативную гипотезу. Из этого мы можем сделать вывод, что психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков эффективна для повышения показателей мотивации.

Таблица 4.6 – Результаты ранжирования сопоставления показателей благополучия по методике «Опросник благополучия подростков ЕРОСН» М. Керна (адаптация: Е.Н. Волкова, И.В. Волкова)

№	До	После	Сдвиг	[Сдвиг]	Ранг
1	68	70	+2	2	2
2	82	88	+6	6	10
3	78	82	+4	4	5
4	57	64	+7	7	11,5
5	45	56	+11	11	14
6	71	76	+5	5	8
7	64	69	+5	5	8
8	70	77	+7	7	11,5
9	80	85	+5	5	8
10	43	51	+8	8	13
11	78	79	+1	1	1
12	72	75	+3	3	3
13	90	90	0	0	
14	56	60	+4	4	5
15	77	81	+4	4	5
16	92	92	0	0	
Σ	105				

В нашем случае типичным направлением сдвигов будут сдвиги в направлении увеличения показателя, исходя из этого выдвигаем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей благополучия у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей благополучия у подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей благополучия у подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей благополучия у подростков.

Благодаря ранжированию мы можем выделить следующее: типичных сдвигов – 14, нетипичных – 0, нулевые сдвиги мы убираем. Исходя из этого получаем $n = 14$.

Проверяем корректность ранжирования по формуле (4.5):

$$\sum(R)p \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{14*15}{2} = 105 \quad (4.5)$$

Сумма рангов расчетного и сумма рангов эмпирического значения совпадают. Ранжирование выполнено верно.

Приступаем к расчету критерия по формуле (4.6):

$$T_{\Sigma} = \sum(Ri)n/\text{сдвиг} = 0 \quad (4.6)$$

$\sum(Ri)n/\text{сдвиг}$ – сумма рангов нетипичных значений.

Так как нетипичных значений мы не выявили, то $T_{\Sigma} = 0$.

Выясняем критические значения для $n = 14$ и строим ось значимости.

Значение попадает в зону значимости, а значит, принимаем альтернативную гипотезу. Из этого мы можем сделать вывод, что психолого-педагогическая программа формирования оптимизма у подростков эффективна для повышения показателей благополучия.