



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

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

Проверка на объем заимствований:
67,41 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 11 » 06 2021 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Иванова Дарья Михайловна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Нуртдинова Анна Алексеевна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
1.1 Оптимизм как предмет научного исследования в психологии.....	6
1.2 Возрастно-психологические особенности становления оптимизма в младшем подростковом возрасте	10
1.3 Модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации	16
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	26
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	31
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
3.1 Программа формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.....	38
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации	50
3.3 Рекомендации педагогам, родителям, младшим подросткам по формированию оптимизма.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики оптимизма у младших подростков	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего эксперимента.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков.....	105

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня проблема оптимизма как никогда актуальна и востребована в обществе, потому что каждый человек, независимо от возраста, сталкивается время от времени со стрессовыми ситуациями, конфликтами, которые в первую очередь отрицательно сказываются на эмоциональном благополучии человека, его здоровье и самочувствии, и для того, чтобы эффективнее справляться с такими ситуациями, которые неизбежны и естественны, видеть из них выход, вариант решения, важно иметь такую установку как оптимизм. Оптимизм – это установка на поиск положительных аспектов в, казалось бы, беспросветной ситуации, когда обстоятельства, условия, люди указывают на безвыходность и неразрешимость, а человек-оптимист, не смотря на все преграды, может противостоять им, и добиться наилучшего для себя и других исхода, не пасть духом, как например пессимист. Люди-оптимисты, довольно востребованы, они уверены в себе, благодаря чему могут проявлять активность в деятельности, они меньше подвержены унынию и невротизации, что важно для продуктивной жизнедеятельности. С такими людьми и дело спорится, и общение в радость, что не скажешь про пессимистов, людей прямо противоположных оптимистам. Пессимисты же совсем не замечают ничего хорошего, или пропускают это мимо себя, они акцентируют своё внимание на «негативе», то есть их восприятие направлено на отрицательные моменты. Жизнь пессимиста разукрашена в тёмные краски, и любой всплеск кисти другого яркого или светлого оттенка сразу покрывается густым слоем мрака, и это печально.

Наша жизнь полна неизвестности, навряд ли кто-то может точно предугадать, что будет с ним через несколько минут, часов, дней, лет. Конечно, человек может предположить, но что произойдёт точно не может, а это и есть неизвестность, так вот, оптимисты «дружат» с неизвестностью, они понимают, что может многое произойти, что им не всё подвластно, но

они верят в себя, и в то, что несмотря ни на что, всё будет хорошо, их восприятие акцентируется на хорошем, при этом не упуская из виду всю ситуацию в целом, то есть, не упуская и отрицательные моменты. Они, что не мало важно, помимо акцента на хорошем исходе какой-то затруднительной ситуации, активно действуют, то есть ищут варианты решения ситуации и реализуют их. Пессимисты же акцентируют внимание на отрицательных моментах, обесценивая положительные. Что касается их активных действий – их, к сожалению, нет.

Таким образом, оптимизм – важная составляющая в жизни человека, быть оптимистом – быть непобедимым, поэтому важно помочь человеку сформировать оптимистический взгляд.

Цель исследования: провести теоретическое и эмпирическое исследование формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Объект исследования: оптимизм у младших подростков.

Предмет исследования: формирование оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Гипотеза исследования: формирование оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации возможно при разработке и проведении программы, включающей упражнения, игры, дискуссии, беседы.

Задачи исследования:

1. Изучить оптимизм как предмет научного исследования в психологии.
2. Изучить возрастно-психологические особенности становления оптимизма в младшем подростковом возрасте.
3. Теоретически обосновать модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.
4. Определить методики исследования, методы и этапы.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и апробировать программу формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

8. Составить рекомендации педагогам, родителям и младшим подросткам по формированию оптимизма.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

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

– Опросник оптимистического – пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана);

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

3. Методы математико-статистического анализа: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №142 г. Челябинска». В исследовании принимали участие обучающиеся 6 класса, в количестве 27 человек. Выборка состоит из 12 девочек и 15 мальчиков.

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

1.1 Оптимизм как предмет научного исследования в психологии

Понятие оптимизм не определяется чётко в отечественной психологии, потому что психологическая категория – понятие со множеством значений. Оптимизм – положительная сущность индивида, которая есть в нём как определённый потенциал, который раскрывается в особых условиях, такое понимание вкладывают представители гуманистической психологии [31].

Карл Рэнсом Роджерс говорил, что человек развивается в положительном направлении. Правда, когда возникают на этом пути развития тяжёлые жизненные ситуации, человек неосознанно начинает использовать механизмы психологической защиты, становится ожесточенным, деградирующим, пессимистичным. В экзистенциальной психологии говорится, что сущность человека – позитивная, но человек добивается её при самосозидании. Эта позитивная сущность – решение, принятое человеком, в результате его определённой активности. В общественной психологии понятиями оптимизм и пессимизм обозначают свойство индивида, или результат начала социализации. Условия социума важны для развития оптимизма [цит. по 38, с. 11].

Чарльз Осгуд говорил: Человек может сам изменить свою жизнь, изменив отношение к ней. От того как человек относится к чему-либо будет зависеть его внутренний мир, психическое состояние, процесс, и здоровье [цит. по 38, с. 12].

Марин Элиас Пит Селигман, исследователь положивший начало позитивной психологии, в своей концепции «выученной беспомощности», говорил, что пессимисты отличаются верой в то, что любые старания бесполезны, невезение постоянно, что их дела провалятся и в этом они будут

виноваты полностью сами. Люди-оптимисты отличаются верой в то, что проблемные ситуации и затруднения – временны, что их вина в случившемся незначительна, большей частью дело в условиях и других людях. Проигрыш оптимистов не ломает. Проблема для них – это возможность для саморазвития, поэтому они активно решают её. Оптимизм – это восприятие жизни сквозь призму позитива, а пессимизм – призму разочарования и уныния. Эти призмы – не просто умонастроения, это ещё два варианта практической ориентации в жизни. Доказано в экспериментальных исследованиях, что люди-оптимисты считают свои цели достижимыми, они прилагают все возможные усилия, чтобы их добиться несмотря на трудности и временные затраты. [43, с. 153].

Люди-пессимисты считают свои цели несбыточными, и даже не берутся что-либо делать в направлении их реализации.

Часто под понятием оптимизм рассматривают установку в позитивном ключе, которая проявляется в вере в то, что произойдут положительные изменения в жизни, независимо от способностей личности. При этом, рассматривая понятия оптимизм и надежду, в понятие надежды будет заложено представление о целенаправленном поведении. Это говорит о том, что для достижения цели, будут необходимы навыки, способности, упорность. Определение набора когнитивных признаков оптимизма и пессимизма происходит в некоторых направлениях [31, с. 34].

Общественно-психологическая трактовка опирается на то, что ожидание, что произойдут события, определённая установка на эти события, которая может быть отрицательной или положительной – это и есть оптимизм. Нас интересует последний подход, так что будем называть оптимистов – людьми, которые имеют позитивные ожидания о событиях и о будущем [цит. по 38, с. 14].

У пессимистов есть негативные ожидания о событиях и о будущем. При этом, определённое ожидание – это всего лишь один из признаков отличия между пессимистами и оптимистами. Для пессимистов естественно

подавленное настроение, эмоции печали и грусти, для оптимистов же естественно бодрое настроение, эмоция радости. Радостное. Подавленное настроение – это следствие пессимистического восприятия, негативных ожиданий. Суть в том, что пессимист исключает эмоцию радости, все мысли, связанные с этой эмоцией. Такое отношение человека подавляет волю и активность. Человек, который долгое время был пессимистом, уже сделал для себя выбор – не браться за разрешение проблемы, довольствоваться малым. Альберт Швейцер развивал мысль, что «пессимизм – это пониженная воля к жизни» [цит. по 26, с. 45].

Воля, её наличие, считается так же одним из признаков, который даёт понимание, что мы имеем дело с оптимистом. Реализация жизненных ценностей, целей, самореализация личности – всё это происходит благодаря силе воли. Воля делает оптимиста сильным духом, способным контролировать свои дела, терпеливым.

Иван Александрович Ильин говорил, что оптимист – это не «легкомысленный весельчак всегда в хорошем настроении, оптимист – это человек, который имеет жизненную силу и волю к будущему.

Ещё один признак отличия – в оптимизме присутствует вера. Вера человека в себя, в других людей, в будущее, в лучшее. Убежденность и уверенностью в свои силы. Такая уверенность направляет и придает форму человеческим устремлениям [24, с. 45].

Подводя итог анализа и обобщения, можно сказать, что оптимизм – это позиция убежденности в преодолении затруднительных событий, убежденности в их непродолжительном по времени характере, которая имеет основу в вере в себя и свои ресурсы. Оптимизм – активная позиция личности, влияющая на выбор копинг-стратегий, на устойчивость к стрессу. Основные отличительные признаки, названные выше, дают представление о том, как могут отличаться копинг-стратегии у оптимиста и пессимиста [43, с. 129].

Восприятие в оптимистическом ключе, ведёт к более успешному взаимодействию с другими людьми. С оптимистами легче и приятнее разговаривать, чем с пессимистами, с их недовольством и негативом.

На происхождение оптимизма есть разные точки зрения. Согласно первой точке зрения, оптимизм – биологический компонент. Такого эволюционного взгляда придерживается Л. Тайгер, который говорит, что оптимизм – это биологически целесообразное явление, которое помогает человеку выжить в стрессовых условиях. Согласно второй точке зрения, оптимизм – усвоенный когнитивный стиль. Такого взгляда придерживался Марин Элиас Пит Селигман. Он изучал депрессию с помощью экспериментов. В них, он выявил, что испытуемые, которые были помещены в неблагоприятные условия, лишённые возможности какого-либо влияния на ситуацию, постепенно сдавались, и когда наконец появлялась возможность влияния на выход из этих условий, испытуемые не проявляли никаких усилий. Так было открыто явление «выученной беспомощности» [43, с. 154]. Люди-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. В таких трудных условиях находятся люди, которые могут сохранить инициативу, и не прекращают пытаться найти выход. Эти люди – оптимисты. Мартин Селигман развивал мысль о том, что если у человека есть оптимизм, то мотивация активно действовать у этого человека снижается не значительно при столкновении с проблемной ситуацией, в отличие от пессимистов, которые мгновенно становятся пассивными при её разрешении [43, с. 155].

Оптимистический стиль мышления формируется с помощью осознанных усилий, так считал М. Селигман, который создал позитивную психологию. В такой психологии утверждалось, что при столкновении со сложностями, человек испытывает разные эмоции. Баланс положительных и отрицательных эмоций зависит от уровня оптимизма. Оптимисты верят в

положительный результат, даже если дела плохи, такая уверенность создаёт эмоции радости. Пессимисты же верят в отрицательный результат, что создаёт негативные эмоции. Оптимисты уверены в себе, в своей интуиции, в своих принятых решениях, а также уверены в людях, которые их окружают. А также, их отличает то, что они не застревают на вопросе: «Почему это произошло, в чём причина?», они нацелены на разрешение проблемы, у них есть необходимые для этого энергия, сила воли и твёрдость духа. У пессимистов же всё по-другому, они, когда попадают в трудную ситуацию, не сопротивляются, ситуацию не решают, страдают, и воспринимают всё это как положенное. Их настроение удрученное, а воля снижена. Что касается копинг-стратегии – деятельности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, то оптимисты используют стратегию мобилизации и агрессии, то есть они активно воздействуют на ситуацию. Эта стратегия включает: подготовку к тому, что ожидает человека, формулировку проблемы, поиск выхода. Такая стратегия в большей степени продуктивна и конструктивна. Пессимисты пользуются стратегией избегания, которая предполагает уход от проблемной ситуации, без её разрешения [цит. по 38, с. 30].

1.2 Возрастно-психологические особенности становления оптимизма в младшем подростковом возрасте

В такой возрастной период как младший подростковый возраст человек встаёт на путь преобразования ребёнка во взрослую личность, которая берёт ответственность за свою жизнь и развитие. Период этот длится семь лет, он наполнен трансформациями и совпадает по темпам развития с младенчеством, когда происходят качественные изменения в структуре психики [18, с. 25].

В период с 10 до 12 лет высока степень возможности развития полноценной личности. Этот возрастной период качественно своеобразен, в

нём есть свои новообразования в психике. Большое внимание Галина Анатольевна Цукерман обращает на способность к самоизменению, к установлению границ самости [7, с. 235].

Такие особенности младшего подросткового периода важны для взаимодействия с детьми, их развития, сбережения интереса к познавательной деятельности, к творческой деятельности, интереса к овладению ценностями науки и культуры, а также навыкам поведения в обществе на основе самоуважения и признания прав личности и достоинства других людей [9, с. 56].

Исходя из сказанного выше, достаточно необходима ориентация психологов, педагогов на поиск средств для создания условий, способствующих достижению данных целей, и у младших подростков будет формироваться положительный образ «Я» и отношение к себе как к хорошему, успешному человеку [10, с. 64].

Младшие подростки восприимчивы, гибки в поведении и открыты для сотрудничества, что даёт возможность строить с ними взаимодействие, опираясь на диалог, партнёрское общение.

Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин описали основные признаки изменений, происходящих с детьми младшего подросткового возраста. Учёба у младших подростков становится уже осознанной, они встают на путь саморазвития. В общении с ребятами они создают близкие межличностные отношения. Новообразование, которое появляется в этот период — взрослении, ребёнок начинает ощущать себя взрослым [16, с. 115].

Противоречивость подросткового возрастного периода, его кризисность, и вместе с тем, сензитивность для целенаправленного формирования коммуникативных, эмоциональных, мотивационных характеристик определяют целесообразность кристаллизации теоретико-прикладных исследований диспозиционных свойств личности составляющих личностный потенциал гармонизации психического

развития подростков. К таким свойствам, следует отнести оптимизм личности. Интенсивная динамика исследовательского интереса психологов к оптимизму, его научное эмпирическое изучение (Е.Н. Осиним, И. А. Смирнова, Ю.В. Шармай, В.Ю. Шевяховой) в возрастном и гендерном аспекте выявили особенности оптимистического мышления в области негативных и позитивных жизненных ситуаций, устойчивые положительные корреляционные связи с показателями субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью, счастья, жизненных целей, самоэффективности настойчивостью, мотивацией достижения, здоровьем, хорошим настроением, проблемно ориентированным, активным копингом подростков [17, с. 37].

По данным Американской Академии психиатрии, оптимизм в подростковом возрасте является лучшим средством против депрессии, оказывая положительное влияние на ментальное здоровье и психику подростков, уменьшает риск появления признаков депрессии в их будущей взрослой жизни, является, по мнению М. Селигмана, важнейшим фактором, определяющим психологическую устойчивость личности [47, с. 50].

М.С. Замышляева и Т.Л. Крюкова на основе исследования выявили, что оптимизм и пессимизм — условия выбора способов совладания со стрессовыми ситуациями у взрослых и подростков [21, с. 32].

М. Селигман, размышляя о динамике и возрастной сензитивности психики к формированию оптимизма пришел к заключению, о том, что, дети от восьми до одиннадцати лет очень оптимистичны и имеют ресурс, количество которого важно, потому что в старшем подростковом возрасте, который идёт после младшего подросткового возраста, количество ресурса снижается, и для последующих возрастных периодов необходимо его сохранить [55, с. 110].

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

А.Н. Афанасьева осуществляет попытку проанализировать возрастнопсихологические основания формирования оптимизма в подростковом возрасте [7, с. 29].

Свойственная подросткам неустойчивость личности, которая выражается в борьбе черт, определяет неоднозначность характера и поведения. Подросток имеет разнонаправленные потребности, он испытывает желание быть в группе, и в то же время хочет обособиться, то есть остаться с собой наедине, а также он считает себя уникальной личностью, и в то же время старается внешне ничем не отличаться от других ребят. Все эти противоречия находят выражение в смене оптимизма и пессимизма. Подросток испытывает чувство взрослости, он хочет, чтобы все относились к нему как к взрослому, ищет равноправия в отношениях, часто путём конфликта отстаивает свою позицию.

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

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

Вместе с тем, подростки не имеют определенного и устойчивого представления о себе, что проявляется в высокой чувствительности к оценке

их поведения, поступков, результатов деятельности со стороны старших, к своим победам и поражениям, склонности завышать значение неудач и случайных успехов, похвал или отрицательных оценок, оценивая их как значимые показатели положительных или отрицательных качеств личности. Поэтому незначительные неудачи и отрицательные отзывы со стороны других людей могут стимулировать у подростка неуверенность в себе, застенчивость, чувство неполноценности и пессимизм. В восприятии и осмыслении подростками трудных, стрессовых жизненных ситуаций, в зависимости от уровня оптимистичности преобладающих диспозиций, могут доминировать как позитивные, так и негативные.

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

По мнению Т.Л. Крюковой, это условие не самое существенное в формировании оптимизма и пессимизма. Анализируя результаты исследований, она делает вывод о том, что младший подростковый возраст — сензитивный для формирования диспозиционного оптимизма или пессимизма [32, с. 56].

Мартин Селигман исследовал источники атрибутивного стиля у детей. Он выделил такие источники: атрибутивный стиль родителей, оценивание взрослых, то есть родителей и педагогов, а также неблагоприятные события в жизни [15, с. 44]

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

Кризисы, которые появляются в жизни ребёнка являются источником формирования пессимистического стиля объяснения. Значительные потери, травмы, потрясения, которые были у ребёнка и носили постоянный характер, выработали у него беспомощность и убежденность в том, что он бессилён изменить что-либо. Однако, когда ребёнок видит, что его родители могут найти решение в какой-то затруднительной ситуации, то он формирует оптимистические установки [15, с.44].

Повышение оптимизма может представлять собой один из эффективных способов коррекции психологических трудностей подросткового периода. А.С. Белкин полагает, что крушение оптимизма – самая серьёзная проблема обучения. Можно сказать, что важно способствовать стремлению к самоактуализации, усилению уверенности в себе, своей самооценности, формированию как оптимистических диспозиций, так и оптимистического атрибутивного стиля подростков.

Исследования показывают противоречивость показателей оптимизма подростков. Выявлены испытуемые, проявляющие другие противоречивые амбивалентные тенденции в проявлении оптимизма, «демонстративный оптимизм и уверенность», создавая у окружающих иллюзию, что они оптимистичны, уверены в себе и своем будущем. Мышление в оптимистическом ключе способствует снижению уровня тревожности, повышению оценки себя личностью. Мышление в пессимистическом ключе способствует повышению уровня тревожности и уверенности в своей беспомощности индивидом.

Подводим итог, в такой возрастной период как младший подростковый возраст человек встаёт на путь преобразования ребёнка во взрослую личность, которая берёт ответственность за свою жизнь и развитие. Период этот длится семь лет, он наполнен трансформациями и совпадает по темпам развития с младенчеством, когда происходят качественные изменения в структуре психики [18, с. 25].

Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин описали основные признаки изменений, происходящих с детьми младшего подросткового возраста. Учёба у младших подростков становится уже осознанной, они встают на путь саморазвития. В общении с ребятами они создают близкие межличностные отношения. Новообразование, которое появляется в этот период — взрослении, ребёнок начинает ощущать себя взрослым [16, с. 115].

1.3 Модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации

Моделирование является основой научной деятельности на всех этапах психолого-педагогического исследования. В психологической теории под понятием «моделирование» подразумевается исследование психических процессов и состояний с помощью их реальных – физических моделей или идеальных – математических моделей исследования [40, с.43].

Анализируя источники, мы получаем обширное представление понятия модели, например, в Российской педагогической энциклопедии оно сформулировано как образец для дальнейшего воспроизведения в управлении развитием профессионального творчества педагога, а также для изучения сложных или ранее не изученных психолого-педагогических ситуаций и проблем.

Рассматривая иное значение понятия модели, его можно трактовать как схему, чертёж, изображение или описание какого-либо процесса: природного, естественного или искусственного, общественного, а также явления или объекта. Для построения модели уместно будет применить метод целеполагания, который поможет определить и построить цель, а затем проанализировать образ желаемого результата. Построение модели происходит поэтапно.

1. Этап постановки задачи. Это, пожалуй, самый важный этап, так как результат, который будет получен по результатам эксперимента, зависит непосредственно от него. В процессе работы также выделяется проблема, разбирается причинно-следственная связь, и исходя из совокупности этих факторов, ставится задача.

2. Этап построения модели. Основным условием этого этапа становится определение главной цели, она и будет работать на решение поставленной на первом этапе работы задачи. Далее теоретически прорабатываются все необходимые данные для практики, определяются ожидаемые результаты [42, с.213].

3. Этап проверки достоверности. Происходит определение степени соответствия реальным условиям, все ли важные моменты отражены и проработаны, соответствует ли конечный результат ожидаемым результатам и цели, выполняется ли главная задача эксперимента.

4. Этап применения. Как только модель полностью проверена на достоверность, она готова к внедрению в реальные условия.

5. Этап обновления модели. После интеграции модели в реальные условия, может потребоваться её корректировка. Целью этапа являются качественные изменения модели.

В исследовании модель является вариантом толкования и демонстрации результатов, началом, отталкиваясь от которого сопоставляется исследуемый объект и вводит их в общую картину. Отсюда следует, что моделирование придаёт исследовательской работе целенаправленность и технологичность [57, с.77].

Еще одним не мало важным инструментом структуризации целей служит «Дерево целей», которое разработала доктор психологических наук В.И. Долгова. Метод основывается на теории графов, представляя «ветви дерева», которые достигаются в решении задач. Оно позволяет проследить взаимосвязь целей и задач за счёт их графического исполнения [16, с.89]. В рамках нашего исследования было разработано дерево целей, которое можно увидеть на рисунке 1.



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

Генеральная цель исследования: провести теоретическое и эмпирическое исследование формирования оптимизма у младших

подростков в условиях образовательной организации. Далее представлены частные цели.

1. Теоретические основы формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

1.1 Изучить оптимизм как предмет научного исследования в психологии.

1.2 Изучить возрастно-психологические особенности становления оптимизма в младшем подростковом возрасте.

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

2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

2.1 Определить методики исследования, методы и этапы.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Опытное-экспериментальное исследование формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

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

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

3.3 Составить рекомендации педагогам, родителям и младшим подросткам по формированию оптимизма. В процессе дальнейшей работы, в рамках системного подхода была составлена модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации, представленная на рисунке 2.

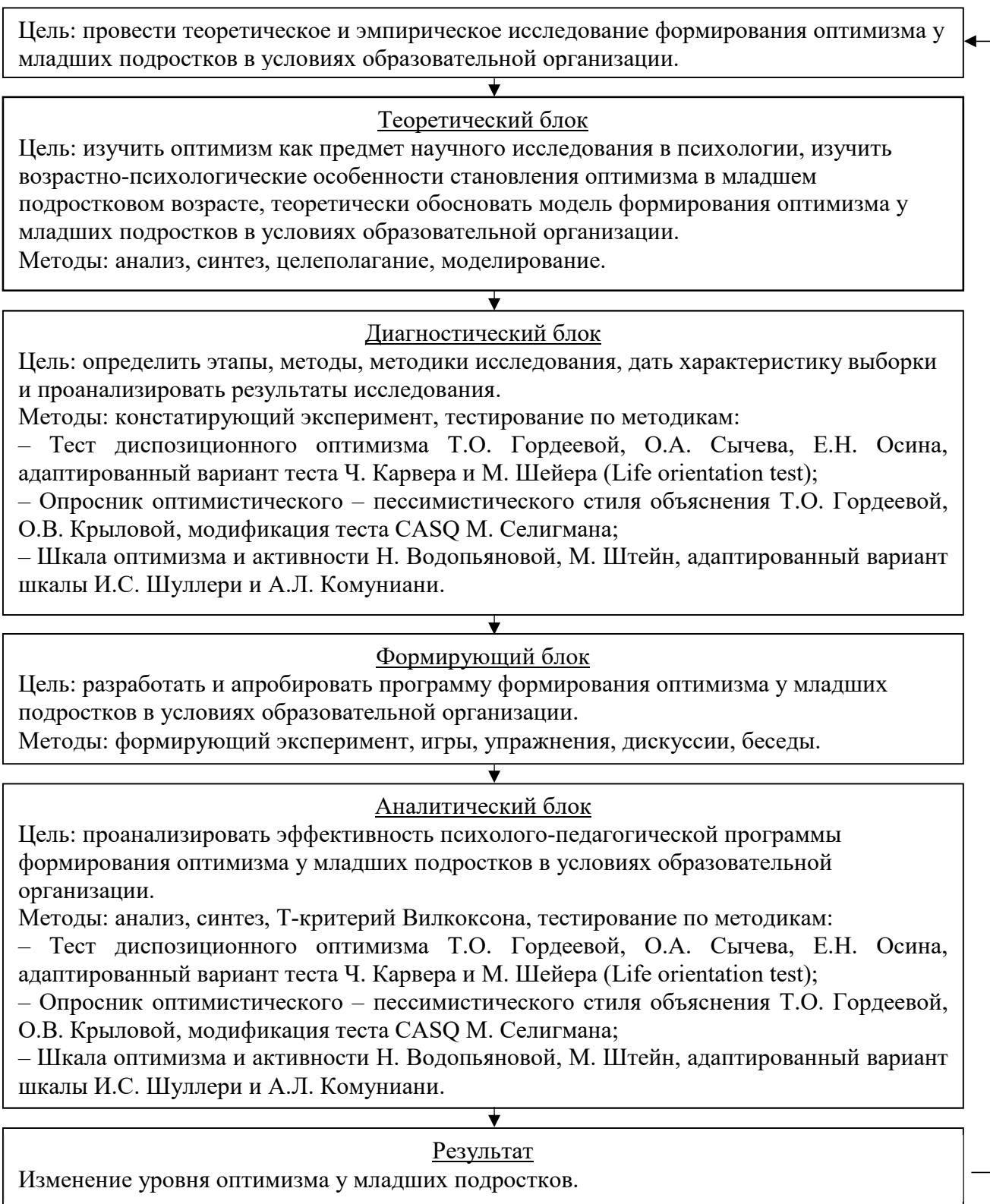


Рисунок 2 – Модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации

Формирующий блок посвящён апробации психолого-педагогической программы формирования оптимизма у младших подростков в условиях

образовательной организации. Программа реализуется в групповой форме занятий, используя методы: игры, упражнения, дискуссии, беседы.

Аналитический блок предполагает повторную диагностику с использованием методик, которые мы проводили в диагностическом блоке, для исследования изменений в уровне оптимизма у младших подростков. На основе полученных данных, делается вывод об эффективности реализованной программы при помощи использования метода математической статистики, Т- критерия Вилкоксона, далее происходит подтверждение или опровержение гипотезы исследования.

На результативном блоке происходит анализ результатов, проверка достижения цели исследования, подтверждения гипотезы.

Таким образом, была разработана модель формирования оптимизма у младших подростков, включающая пять блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический и результативный.

В данном параграфе сгенерировано «Дерево целей», которое помогло системно подойти к исследованию. В следующих главах квалификационной работы представлены результаты констатирующего и формирующего эксперимента, а также разработаны программа формирования оптимизма в условиях образовательной организации и рекомендации по формированию оптимизма у младших подростков для родителей, педагогов и самих младших подростков

Выводы по 1 главе

В теоретической главе выпускной квалификационной работы мы изучили оптимизм как предмет научного исследования в психологии.

Подводя итог анализа и обобщения, можно сказать, что оптимизм – это позиция убежденности в преодолении затруднительных событий, убежденности в их непродолжительном по времени характере, которая имеет основу в вере в себя и свои ресурсы. Оптимизм – активная позиция личности, влияющая на выбор копинг-стратегий, на устойчивость к стрессу.

Основные отличительные признаки, названные выше, дают представление о том, как могут отличаться копинг-стратегии у оптимиста и пессимиста [43, с. 129].

Восприятие в оптимистическом ключе, ведёт к более успешному взаимодействию с другими людьми. С оптимистами легче и приятнее разговаривать, чем с пессимистами, с их недовольством и негативом.

На происхождение оптимизма есть разные точки зрения. Согласно первой точке зрения, оптимизм – биологический компонент. Такого эволюционного взгляда придерживается Л. Тайгер, который говорит, что оптимизм – это биологически целесообразное явление, которое помогает человеку выжить в стрессовых условиях. Согласно второй точке зрения, оптимизм – усвоенный когнитивный стиль. Такого взгляда придерживался Марин Элиас Пит Селигман. Он изучал депрессию с помощью экспериментов. В них, он выявил, что испытуемые, которые были помещены в неблагоприятные условия, лишённые возможности какого-либо влияния на ситуацию, постепенно сдавались, и когда наконец появлялась возможность влияния на выход из этих условий, испытуемые не проявляли никаких усилий. Так было открыто явление «выученной беспомощности» [43, с. 154]. Люди-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. В таких трудных условиях находятся люди, которые могут сохранить инициативу, и не прекращают пытаться найти выход. Эти люди – оптимисты. Мартин Селигман развивал мысль о том, что если у человека есть оптимизм, то мотивация активно действовать у этого человека снижается не значительно при столкновении с проблемной ситуацией, в отличие от пессимистов, которые мгновенно становятся пассивными при её разрешении [43, с. 155].

Оптимистический стиль мышления формируется с помощью осознанных усилий, так считал М. Селигман, который создал позитивную

психологию. В такой психологии утверждалось, что при столкновении со сложностями, человек испытывает разные эмоции. Баланс положительных и отрицательных эмоций зависит от уровня оптимизма. Оптимисты верят в положительный результат, даже если дела плохи, такая уверенность создаёт эмоции радости. Пессимисты же верят в отрицательный результат, что создаёт негативные эмоции. Оптимисты уверены в себе, в своей интуиции, в своих принятых решениях, а также уверены в людях, которые их окружают. А также, их отличает то, что они не застревают на вопросе: «Почему это произошло, в чём причина?», они нацелены на разрешение проблемы, у них есть необходимые для этого энергия, сила воли и твёрдость духа. У пессимистов же всё по-другому, они, когда попадают в трудную ситуацию, не сопротивляются, ситуацию не решают, страдают, и воспринимают всё это как положенное. Их настроение удрученное, а воля снижена. Что касается копинг-стратегии – деятельности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, то оптимисты используют стратегию мобилизации и агрессии, то есть они активно воздействуют на ситуацию. Эта стратегия включает: подготовку к тому, что ожидает человека, формулировку проблемы, поиск выхода. Такая стратегия в большей степени продуктивна и конструктивна. Пессимисты пользуются стратегией избегания, которая предполагает уход от проблемной ситуации, без её разрешения [цит. по 38, с. 30].

Во втором параграфе теоретической части, мы изучили возрастно-психологические особенности становления оптимизма в младшем подростковом возрасте.

В такой возрастной период как младший подростковый возраст человек встаёт на путь преобразования ребёнка во взрослую личность, которая берёт ответственность за свою жизнь и развитие. Период этот длится семь лет, он наполнен трансформациями и совпадает по темпам

развития с младенчеством, когда происходят качественные изменения в структуре психики [18, с. 25].

Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин описали основные признаки изменений, происходящих с детьми младшего подросткового возраста. Учёба у младших подростков становится уже осознанной, они встают на путь саморазвития. В общении с ребятами они создают близкие межличностные отношения. Новообразование, которое появляется в этот период — взрослении, ребёнок начинает ощущать себя взрослым [16, с. 115].

А также теоретически обосновали модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

В третьем параграфе теоретической части была разработана модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Построение модели происходит поэтапно.

1. Этап постановки задачи. Это, пожалуй, самый важный этап, так как результат, который будет получен по результатам эксперимента, зависит непосредственно от него. В процессе работы также выделяется проблема, разбирается причинно-следственная связь, и исходя из совокупности этих факторов, ставится задача.

2. Этап построения модели. Основным условием этого этапа становится определение главной цели, она и будет работать на решение поставленной на первом этапе работы задачи. Далее теоретически прорабатываются все необходимые данные для практики, определяются ожидаемые результаты [42, с.213].

3. Этап проверки достоверности. Происходит определение степени соответствия реальным условиям, все ли важные моменты отражены и проработаны, соответствует ли конечный результат ожидаемым результатам и цели, выполняется ли главная задача эксперимента.

4. Этап применения. Как только модель полностью проверена на достоверность, она готова к внедрению в реальные условия.

5. Этап обновления модели. После интеграции модели в реальные условия, может потребоваться её корректировка. Целью этапа являются качественные изменения модели.

В исследовании модель является вариантом толкования и демонстрации результатов, началом, отталкиваясь от которого сопоставляется исследуемый объект и вводит их в общую картину. Отсюда следует, что моделирование придаёт исследовательской работе целенаправленность и технологичность [57, с.77].

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

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации проводилось в три этапа. Опишем их ниже:

1. Теоретический. На данном этапе определялась тема исследования, объект, предмет, формулировалась гипотеза, подобраны методики и методы исследования. Проведён анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Рассмотрено понятие оптимизм, его психологические особенности формирования в младшем подростковом возрасте. Разрабатывалась модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

2. Опытно-экспериментальный. Данный этап состоит из двух подэтапов.

2.1 Проведение констатирующего эксперимента, включающий психологическую диагностику уровня оптимизма у младших подростков по трём методикам. Полученные результаты проанализированы количественно и качественно, представлены в виде рисунков и сводных таблиц.

2.2 Разработка и апробация программы формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации. Проведение повторной диагностики уровня оптимизма для проверки успешности реализации программы.

3. Контрольно-обобщающий. Проанализированы и обобщены теоретический и эмпирический материал, сформулированы выводы. Проверка гипотезы с помощью математико-статистической обработки результатов исследования. Сформулированы психолого-педагогические

рекомендации родителям, педагогам и младшим подросткам по формированию оптимизма.

В исследовании мы использовали следующие методы:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

Анализ – это метод, который подразумевает мысленное или реальное разделение целого на части, который реализуется в процессе познавательной или предметно-практической деятельности человека.

Синтез – метод, который позволяет соединить различные элементы, стороны объекта в единое целое, которое осуществляется как в практической деятельности, так и в процессе познания [2, с.46].

Эксперимент – это метод, при котором происходит активное вмешательство исследователя в ситуацию, когда исследователь изменяет одну или несколько переменных, а затем регистрирует изменения поведения исследуемого объекта [7, с.37].

Целеполагание – постановка генеральной цели, а также дерева целей.

Моделирование – исследование чего-либо с помощью создания модели этого явления или процесса.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

– тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);

– опросник оптимистического – пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана);

– шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн).

Констатирующий эксперимент – это метод, позволяющий установить наличное состояние знаний, умений и навыков (особенностей развития).

Тестирование – это исследовательский метод, который определяет уровень ЗУНов, уровень способностей, качеств личности, их

конгруэнтность возрастному периоду и психическому развитию, при помощи анализа выполненного решения заданий испытуемым.

Формирующий эксперимент – эксперимент, в котором воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту.

В процессе формирующего эксперимента, происходит формирование какого-то качества, часто в нём участвуют две группы: экспериментальная и контрольная. Участникам экспериментальной группы предоставляется задание, которое способствует формированию необходимого качества. Контрольной группе испытуемых такое задание не предоставляется. По итогу эксперимента группы сравниваются для оценки результатов.

Формирующий эксперимент – метод исследования, подразумевающий создание у участников исследования нового понятия, умственного действия или качества.

Для того, чтобы выявить уровень оптимизма у младших подростков мы применили диагностические методики:

Для исследования диспозиционного оптимизма подростков использовалась методика «Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)».

Цель методики: узнать уровень диспозиционного оптимизма, такую характеристику личности, которая показывает позитивные ожидания от будущего. Методика представляет собой опросник, который состоит из утвердительных предложений. По каждому из этих предложений испытуемого просят выразить степень согласия или несогласия. Есть пять вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

Для исследования оптимистического-пессимистического стиля объяснения использовалась методика «Опросник оптимистического – pessimистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана)».

Цель методики: определить оптимистичный/пессимистичный стиль объяснения или атрибутивный стиль, такую когнитивную характеристику, которая показывает способ объяснения причины ситуаций, в которые субъект вовлечён. Методика состоит из утверждений, имеющих по 2 варианта ответов.

Для определения психологического типа по оси оптимизм – пессимизм, активность-пассивность использовалась методика «Шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)»

Цель методики: определить тип личности по степени оптимизма–пессимизма и активности–пассивности. Методика представляет собой опросник, состоящий из утверждений, ответы на которые испытуемому необходимо оценить по 4-бальной шкале.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Математико-статистический метод даёт возможность вычислить элементарные математические статистики, которые говорят о характере выборочного распределения данных. Также этот метод помогает понять какая произошла динамика определённых статистик выборки, а также статистические связи между переменными [34, с. 159]

Под Т-критерием Вилкоксона понимается критерий непараметрический статистический, его используют, чтобы проверить различия выборок парного или независимого измерений по уровню какого-то количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале.

В этом методе сравниваются абсолютные величины выраженности сдвигов в определённом направлении. Все абсолютные величины сдвигов ранжируются и суммируются ранги. Сдвиги в ту или иную сторону, происходящие случайно, показывают, что суммы их рангов также окажутся примерно. Интенсивность сдвигов большая в одну сторону, показывает, что

сумма рангов абсолютных значений сдвигов в другую сторону окажется ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Этот критерий нужен, чтобы сопоставить показатели, измеренные в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Благодаря ему можно установить и направление изменений, и выраженность этих изменений.

Критерий применим в случае, когда признаки измерены, хотя бы, в порядковой шкале. Так же можно использовать этот критерий если величина сдвигов находится в определённом диапазоне (10—15 % от их величины). Можно сказать, что разброс значений сдвигов необходим такой, при котором существует возможность их ранжирования. В том случае, когда сдвиги несколько отличны друг от друга, а также принимают определённые конечные значения, то ничто не мешает для использования критерия, но, ввиду большого количественного показателя одинаковых рангов, ранжирование теряет смысл, и этих же результатов легче было бы добиться с помощью критерия знаков.

Объём выборки до 25 элементов – подходит для использования T-критерия Вилкоксона, потому что, при большем числе наблюдений распределение значений критерия приближается к нормальному. Объём выборки более 25 элементов, говорит о том, что будет трансформация критерия Вилкоксона в величину z (z -score). Нулевые сдвиги не рассматриваются.

Сдвиг, который происходит в направлении более часто встречающемся, считают «типичным».

Таким образом, мы выделили этапы работы с младшими подростками по формированию оптимизма в условиях образовательной организации, определили методологический и методический критерий исследования, дали подробную характеристику каждого метода.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации проходило на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №142г. Челябинска». В исследовании принимали участия учащиеся 6 класса, в количестве 27 человек.

Дадим характеристику класса.

Состав класса постоянен с начала обучения. Прослеживаются дружеские взаимоотношения, подростки готовы прийти на помощь друг к другу.

Со слов педагогов дисциплина на занятиях не всегда положительная, присутствуют несколько подростков, которые часто нарушают дисциплину на уроках, но остальной коллектив класса старается контролировать ситуацию.

Психологический климат в коллективе благоприятный подросткам комфортно находиться в обществе друг друга. В свободное от учебы время большинство подростков поддерживают контакт.

Жизнь коллектива вне учебных занятий также насыщена. Родители некоторых детей общаются друг с другом и активно участвуют в жизни класса и школы. Для детей создана атмосфера достижения успеха и максимальной реализации потенциала. Ведется активная коррекционная работа, направленная на познавательную сферу. Также с коллективом раз в неделю проводит занятия психолог учреждения.

Рассмотрим результаты измерения уровня диспозиционного оптимизма у младших подростков по тесту Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) на рисунке 3 (Приложение 2, Таблица 1).

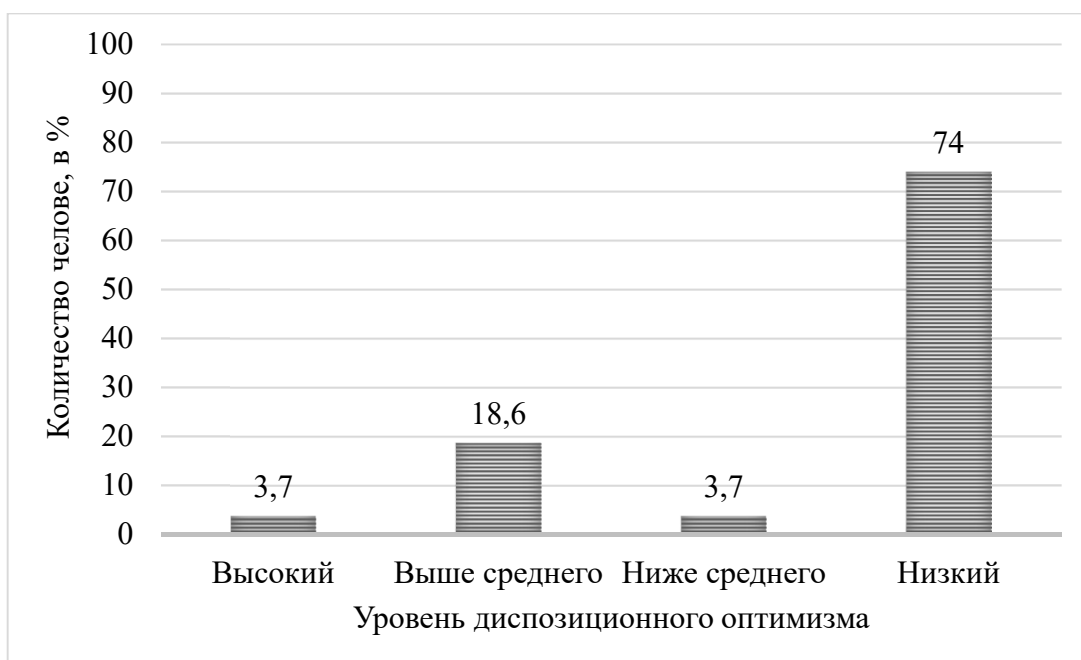


Рисунок 3 – Результаты исследования диспозиционного оптимизма у младших подростков по тесту Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)

По результатам мы выявили, что у большинства испытуемых наблюдается низкий уровень оптимизма – 74% (20 чел.) У 18,5% (5 чел.) уровень выше среднего. У 3,7% (1 чел.) оптимизм ниже среднего, и у 3,7% (1 чел.) уровень высокий.

Это означает, что большая половина испытуемых (74%) испытывают недостаток уверенности в своих собственных силах, а также уверенности в позитивных перспективах собственного будущего. Также ребята при решении затруднительной ситуации пассивны, они не ищут активно решение ситуации. Они застревают на корне своих неудач, имеют сниженную силу воли. Некоторые из испытуемых (22,2%) наоборот в себе уверены, могут противостоять невзгодам, и решать свои затруднительные ситуации. У них отмечается хорошее настроение и желание достигать успехов.

Анализ итоговых результатов оптимистического – пессимистического стиля объяснения у младших подростков по опроснику Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана) представлен на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2).

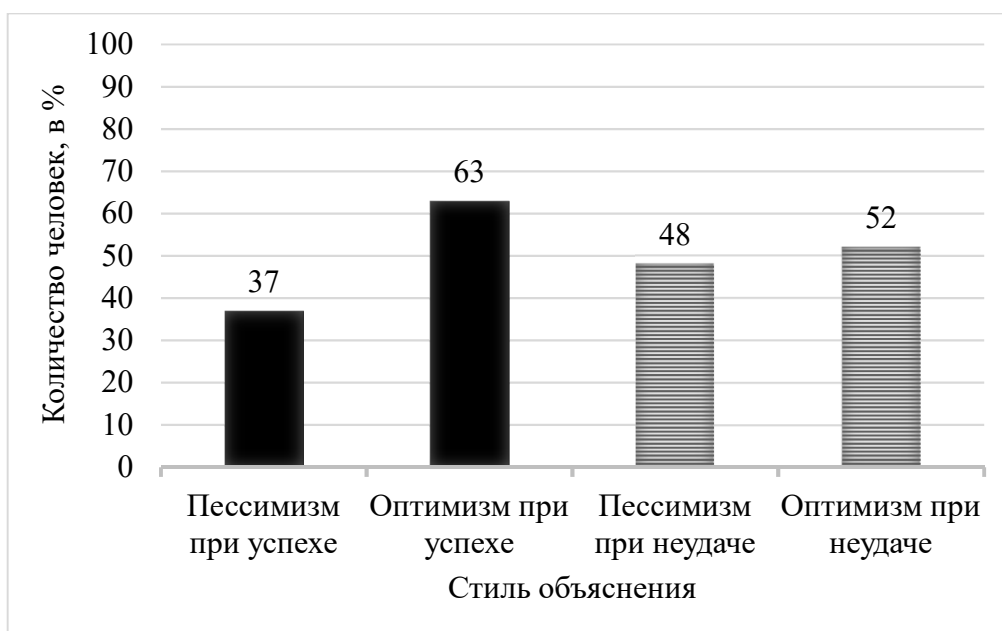


Рисунок 4 – Результаты исследования оптимистического – пессимистического стиля объяснения у младших подростков по опроснику Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана)

Данная диаграмма показывает, что 37% (10 чел.) испытуемых весьма пессимистичны при объяснении успехов, а 63% (17 чел.) – оптимистичны. А также 48% (13 чел.) испытуемых весьма пессимистичны при объяснении неудач, и 52% (14 чел.) оптимистичны.

В момент, когда оптимист замечает определённое препятствие, он активизирует свои силы, ресурсы и упорно действует по разрешению. Пессимисты в такие моменты теряют уверенность в себе и опускают руки, так и не разрешив проблему.

Следовательно, люди-оптимисты имеют позитивные ожидания, а пессимисты – негативные.

Определим психологические типы личности младших подростков по шкале оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) на рисунке 5 (Приложение 2, Таблица 3).

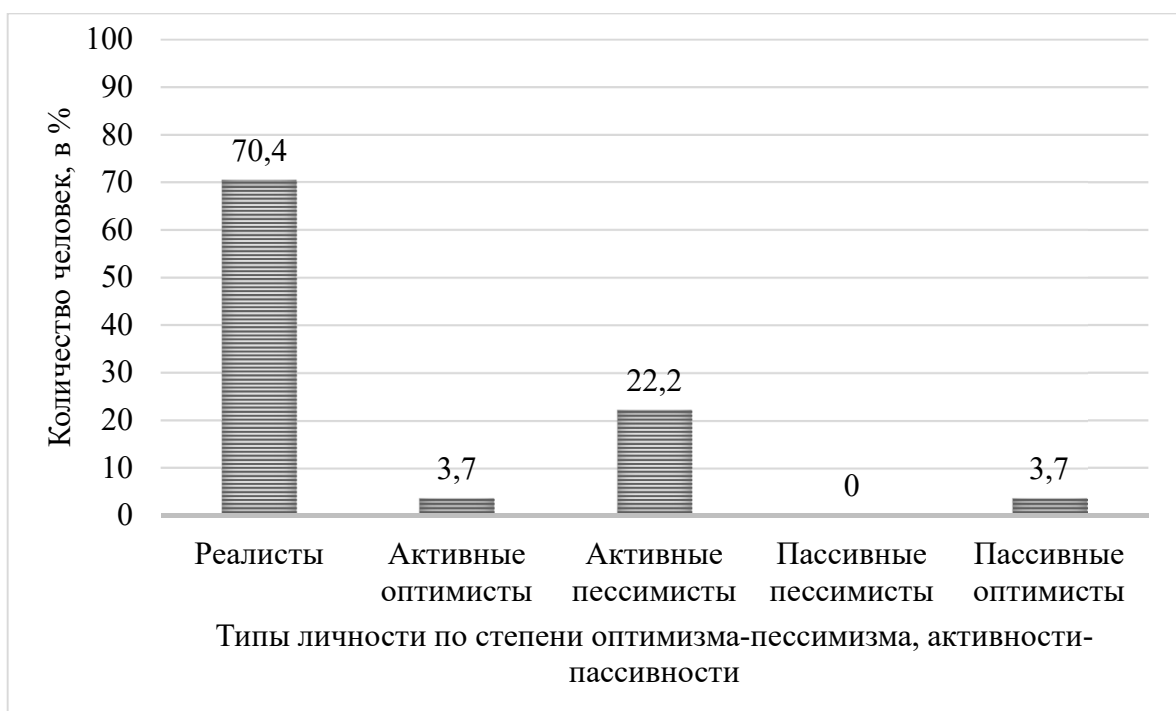


Рисунок 5 – Результаты исследования типа личности у младших подростков по Шкале оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Проанализировав, полученные результаты установили:

Реалисты – 70,4% (19 чел.) испытуемых. Такие обучающиеся при восприятии ситуации опираются на свои возможности и ресурсы на данный момент, а также соглашаются с тем, что имеют. Они эмоционально устойчивы к психологическому стрессу.

Оптимисты активные – 3,7% (1 чел.) испытуемых. Такие люди уверены в себе, своих силах при достижении успеха. Их восприятие сфокусировано на позитивные представления относительно будущего. Они активны в достижении поставленных целей. В момент стрессовой ситуации часто используют стратегию мобилизации и агрессии, при которой они совершают активные конструктивные действия по разрешению затруднений.

Пессимисты активные – 22,2 % (6 чел.) испытуемых. Они очень активные, но к сожалению, их активность деструктивна. Они не создают новое, а разрушают старое. Они становятся агрессивными, что можно

наблюдать при столкновении их с проблемной ситуацией, эта агрессия выливается в агрессивное поведение.

Пессимисты пассивные – 0% (0 чел.) обучающихся. Такой тип личности характеризуется бездействием и низкой верой в себя и других. Они не могут решиться на преобразования их жизни в положительном направлении. Их эмоциональное состояние грустное и подавленное. В проблемной ситуации используют стратегию ухода, считая себя жертвами.

Оптимисты пассивные – 3,7 % (1 чел.) обучающихся. Их восприятие настроено на то, что всё будет хорошо, но для того чтобы было все хорошо, они не делают никаких действий, их активность низка. Они доброжелательные по отношению к другим людям, заряжают своим хорошим настроением других. Отрицательный аспект состоит в том, что они полагаются на удачу, чем на свои активные действия, и принятие решений.

Таким образом, результаты методик показали, что большая часть младших подростков имеет низкий уровень оптимизма. Испытуемые нуждаются в проведении программы по формированию оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации, которая представлена в третьей главе выпускной квалификационной работы.

Выводы по 2 главе

Исследование оптимизма у младших подростков проводилось на базе: Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №142 г. Челябинска». В исследовании принимали участие обучающиеся 6 класса, в количестве 27 человек. Выборка состоит из 12 девочек и 15 мальчиков.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы методы исследования: теоретические (анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование), эмпирические - констатирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
- Опросник оптимистического – пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана);
- Шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн).

По результатам исследования уровня диспозиционного оптимизма у младших подростков по тесту Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин), мы выявили, что у большинства испытуемых наблюдается низкий уровень оптимизма – 74% (20 чел.) У 18,5% (5 чел.) уровень выше среднего. У 3,7% (1 чел.) оптимизм ниже среднего, и у 3,7% (1 чел.) уровень высокий.

Это означает, что большая половина испытуемых не верит в себя и в положительные жизненные перспективы

Анализ итоговых результатов оптимистического – пессимистического стиля объяснения у младших подростков по опроснику Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана), показал что 37% (10 чел.) испытуемых весьма пессимистичны при объяснении успехов, а 63% (17 чел.) – оптимистичны. А также 48% (13 чел.) испытуемых весьма пессимистичны при объяснении неудач, и 52% (14 чел.) оптимистичны.

Определим психологические типы личности младших подростков по шкале оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Проанализировав, полученные результаты установили:

Реалисты – 70,4% (19 чел.) испытуемых. Такие обучающиеся при восприятии ситуации опираются на свои возможности и ресурсы на данный момент, а также соглашаются с тем, что имеют. Они эмоционально устойчивы к психологическому стрессу.

Оптимисты активные – 3,7% (1 чел.) испытуемых. Такие люди уверены в себе, своих силах при достижении успеха. Их восприятие

сфокусировано на позитивные представления относительно будущего. Они активны в достижении поставленных целей. В момент стрессовой ситуации часто используют стратегию мобилизации и агрессии, при которой они совершают активные конструктивные действия по разрешению затруднений.

Пессимисты активные – 22,2 % (6 чел.) испытуемых. Они очень активные, но к сожалению, их активность деструктивна. Они не создают новое, а разрушают старое. Они становятся агрессивными, что можно наблюдать при столкновении их с проблемной ситуацией, эта агрессия выливается в агрессивное поведение.

Пессимисты пассивные – 0% (0 чел.) обучающихся. Такой тип личности характеризуется бездействием и низкой верой в себя и других. Они не могут решиться на преобразования их жизни в положительном направлении. Их эмоциональное состояние грустное и подавленное. В проблемной ситуации используют стратегию ухода, считая себя жертвами.

Оптимисты пассивные – 3,7 % (1 чел.) обучающихся. Их восприятие настроено на то, что всё будет хорошо, но для того чтобы было все хорошо, они не делают никаких действий, их активность низка. Они доброжелательные по отношению к другим людям, заряжают своим хорошим настроением других. Отрицательный аспект состоит в том, что они полагаются на удачу, чем на свои активные действия, и принятие решений.

Таким образом, результаты методик показали, что большая часть младших подростков имеет низкий уровень оптимизма. Испытуемые нуждаются в проведении программы по формированию оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации, которая представлена в третьей главе выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

3.1 Программа формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации

Программа формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Цель программы – способствовать формированию оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Для достижения цели программы были поставлены следующие задачи:

- формировать оптимистический атрибутивный стиль;
- формировать диспозиционный оптимизм;
- формировать тип личности с высоким уровнем по шкале активности и оптимизма;
- способствовать комфортному эмоциональному состоянию.

База реализации программы: МАОУ «Лицей №142 г. Челябинска».

Продолжительность занятий: 10 групповых занятий, проводится 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия - 45 минут.

Группа участников: Обучающиеся 6 класса.

Основные этапы осуществления работы:

1. Организационный этап:

1.1. Мотивация на проведение занятий и активизация ребят.

1.2. Формирование сплоченности ребят.

2. Содержательный этап – формирование компонентов оптимизма.

3. Заключительный этап – подведение итогов, рефлексия занятий.

Структура каждого занятия:

1. Вступительная часть:

- Приветствие,

- Игровое упражнение на установление эмоционального контакта.

2. Основная часть:

- Новые знания,

- Закрепление теоретических знаний при выполнении упражнений.

3. Заключительная часть.

- Рефлексия

- Прощание

Развивающая программа опирается на ряд правил, которые оговариваются и единогласно принимаются участниками:

- «Активности» - проявлять активность, участвуя в работе;
- «Стоп» - если не хочется участвовать в решении какой-то задачи, можно не участвовать;
- «Не опаздывать» - приходите на занятие вовремя;
- «Телефон в режиме без звука» - перед началом работы отключать звук на телефоне;
- «Конструктивной обратной связи» - не использовать ненормативную лексику, обидные слова;
- «Искренности» - говорить честно;
- «Один микрофон» - если участник что-то говорит, то его нельзя перебивать;
- «Партнёрского общения» - общение на равных;
- «Доброжелательности» - проявлять по отношению друг к другу доброжелательность, чтобы было всем безопасно;
- «Я – высказывание» - участник говорит от своего имени;
- «Конфиденциальности» – все, что будет обсуждаться в группе, должно остаться на занятиях.

На занятиях имеет место групповые, парные и индивидуальные формы работы.

Основные методы работы: игры, упражнения, дискуссии, беседы.

Далее приведём содержание организационного, содержательного и заключительного этапов программы занятий. Полная версия программы представлена в Приложении 3.

1. Организационный этап:

Занятие 1.

Цель: создать настрой на совместную работу.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Я люблю»

Инструкция: Сейчас вам надо продолжить фразу «Я ___ (имя) люблю ___». Подумайте пару минут, и передавая игрушку, по очереди говорите ваш вариант продолжения фразы. Обсуждение.

Упражнение «Я и мой аватар».

Инструкция: Сейчас каждому из вас надо нарисовать вашего аватара, который вас отражает, после того как вы его изобразите, нужно будет описать его. У вас есть 10 минут на рисование. В рисунке подчеркните особенности аватара (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые ему присущи. Обсуждение.

Упражнение «Радуга». Инструкция: Арттерапия (медитативное рисование) – это способ осознания существующих проблем и важных жизненных целей. Как часто мы задумываемся о своем будущем? Как часто осмысливаем свои долгосрочные цели? Психологическое упражнение «Радуга» поможет разобраться в своих потребностях и желаниях.

Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит богатство и счастье ...

1. Представьте себе свою личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать тебя.

2. Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый –

будущее. Представьте, что на правом конце радуги тебя ждет нечто ценное и очень желаемое, то, что идеально тебе подходит.

3. Приступите к рисованию радуги. Сосредоточьтесь на ее цветах, ее изгибе. Пока будете рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся различные цели.

4. Дорисуйте радугу и тезисно пропишите и нарисуйте свое настоящее и желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет вам в голову во время рисования. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично, или совместить оба эти способа.

5. Теперь взгляни на результат и мысленно ответь на вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Какие трудности могут встретиться на пути?
- Чему предстоит научиться?
- Какие вопросы необходимо решить?
- От чего придется отказаться?
- Что я получу?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

6. Ответив на все вопросы, составьте для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А получившийся рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели. Обсуждение и рефлексия.

Педагог-психолог беседует с ребятами о значении оптимизма для успешной жизнедеятельности личности. Педагог-психолог собирает ожидания ребят от совместной работы по формированию оптимизма.

Упражнение «Просвет».

Инструкция: Дорисуйте радугу и аватара с предыдущих упражнений чем-то, что украсит их и сделает ещё лучше, чем прежде. Обсуждение.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

2. Содержательный этап – формирование компонентов оптимизма.

Занятие 3.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Педагог-психолог: Добрый день, ребята.

За окном прекрасная весенняя погода (далее описание погоды). (Либо можно поговорить о прекрасном окончании каникул). Вы согласны со мной? А почему? (обучающиеся дают разные экспрессивные оценки ситуации).

Как же так получается, что мы с вами смотрим в одно окно, видим одну и ту же картину, а оцениваем ее по-разному? (примерные ответы обучающихся: кто-то любит весну, у кого-то приятные воспоминания, произошедшие в такое же время, у кого-то день рождения и т.д.).

Несмотря на то, что каждый из нас потенциально способен испытывать все виды эмоций, у нас обязательно есть явные "любимчики".

Упражнение «Любимчики»

Инструкция: Представьте ситуацию: «Вы с двумя друзьями отправились погулять в парк. И вдруг проезжающая мимо машина обдаёт всех вас с ног до головы грязной водой из лужи!»

Можно с уверенностью предположить, что каждый из вас по-своему воспримет неожиданную неприятность.

Вопрос к ребятам: какие варианты реакций возможны? (обратите мысленный взор на друга, чумазого от грязной воды, на себя, не менее «прекрасного»)))

Работа проводится в группах (четверки по партам). Задание – написать возможные реакции на ситуацию. По окончании работы – составляется кластер возможных реакций (на доске картинка, отражающая ситуацию, вокруг – результаты работы групп).

Обсуждение подводит ребят к выводу о различии реакций на одну и ту же ситуацию.

Педагог-психолог: Я хочу прочитать вам одну притчу (курсив не зачитывается):

Лягушки жили на дне темного колодца. Время от времени к ним в гости залетал жаворонок и рассказывал о мире вне колодца. Он говорил о солнце и зеленой траве, о цветах, деревьях и журчащих ручьях. Лягушки никогда не видели ничего подобного. Они принимали рассказы жаворонка за занимательные сказки, но очень раздражались, когда птица начинала уговаривать их вылезти из колодца. Ведь они были заняты жизненно важным делом, а именно - пускали пузыри. В конце концов, поскольку призывы жаворонка представляли угрозу их образу жизни, лягушки изгнали его и не подпускали и близко к своему болоту.

Почему лягушки изгнали жаворонка? (им привычнее, удобнее, комфортнее их образ жизни).

Но это лягушки, а с людьми такое бывает? Приведите примеры (один из ведущих может начать со своего примера). А существует ли привычка к эмоциям? Склонны ли люди реагировать на происходящее привычными для них способами? (ответы детей).

Сегодня мы с вами будем сами для себя жаворонками и попытаемся увидеть в привычном – неожиданное, раскрасить тусклое – яркими красками, позволим себе удивиться, и, конечно же, улыбнуться!

Начнем мы с «раскрашивания» «тусклых» ситуаций, которые могут случиться (а может уже и случались).

Упражнение «Двойка»

Инструкция: каждое событие, даже негативное, несет положительный заряд. Н-р, если болит голова – значит она есть.

Фронтально обсуждается ситуация из начала занятия (друзей обливает машина).

Сейчас вам будут предложены ситуации, в которых вам необходимо найти что-то положительное.

Работа проводится в группах по 6 человек. Разбиваемся на группы с помощью карточек с пиктограммами эмоций (радость, грусть, удивление, спокойствие). Каждой группе для анализа выдаются таблицы с параметрами для анализа: эмоция главного героя, положительный аспект ситуации, изменение эмоции при осознании героем плюсов.

Ситуации:

1. Однеклассник получил двойку по математике.
2. Оля очень хотела мороженого. Она пошла в магазин, придя куда, обнаружила, что деньги потеряны.
3. Антон планировал весь вечер играть в свою любимую компьютерную игру. Но в его доме на весь вечер отключили свет.
4. Классный руководитель включил однеклассницу в проектную группу, хотя она вообще не хотела заниматься дополнительной деятельностью.

Обсуждение: каждая группа демонстрирует полученный результат, а другие группы дополняют возможными плюсами.

Педагог-психолог предлагает детям попробовать дома проанализировать ситуации с точки зрения позитива (с целью закрепления копинг-стратегиями), за помощью можно обращаться к друзьям.

Упражнение «Не проблема, а решение» (смещение проблемы на цель).

Педагог-психолог: Молодцы ребята! Вы очень хорошо справились с заданием поиск положительного в затруднительной ситуации!

Сейчас мы сделаем еще одно упражнение, в котором вы научитесь перефразировать сложность в цель! Условие: нельзя перефразировать, приставляя к сложности частичку «не» (н-р, я часто опаздываю – ты хочешь не опаздывать).

Упражнение проводится в форме с\р игры «Магазин решений». Игра проводится в парах (по партам, роли меняются по команде ведущего). Задание: У покупателя есть затруднительная ситуация (карточки), продавец предлагает новую формулировку (у меня проблема – я устаю. Цель – я хочу быть бодрым.)

Карточки:

Вариант А

- Мне не хватает времени.
- Я не умею петь.
- Я не понимаю тему по русскому языку

Вариант Б

- Я часто болею.
- Я слишком много сижу «В Контакте»
- Я часто опаздываю.

Упражнение «Солнце ресурсов»

Ведущий: у каждого человека есть его личный ресурс, которым он может поделиться.

Кто-то может выслушать, кто-то поговорить, у кого-то есть хорошая фонотека, кому-то можно позвонить.

Упражнение выполняется фронтально. Ответы ребята записывают на ладошки желтого цвета и наклеивают на ватман.

Ведущий: Посмотрите на нашу замечательную картину! На ней мы видим ресурсы вашего класса (перечисляет ресурсы на ладошках).

«Солнце ресурсов» находится в классе, где каждый из учеников может к нему обратиться.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 4.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Беседа, дискуссия по материалу заданного на прошлом занятии домашнего задания, которая переходит в знакомство с теорией Оптимизма. Педагог-психолог рассказывает теорию оптимизма, при этом ведя диалог с обучающимися, узнавая их мнение. В теории делается уклон в теорию М. Селигмана об оптимизме как атрибутивном (объяснительном стиле). Далее применяем на практике теорию, формируем оптимистический атрибутивный стиль.

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи».

Инструкция: «Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере». Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма».

Обсуждение: «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?»

Упражнение: «Ошибки – факторы успеха». (Переформулирование неудачи в достижимую цель).

Инструкция: Шаг 1. «Вспомните, пожалуйста, и запишите в левой колонке три допущенные вами текущие ошибки или постигшие вас неудачи. В правой колонке переформулируйте эти неудачи в правило на будущую или выполнимую задачу».

Шаг 2. «Расскажите группе о неудачах в оптимистичном стиле и сформулируйте выполнимую задачу или правило на будущее». Группа следит за точностью формулирования правил и задач, а также за их реальностью и выполнимостью.

Обсуждение «Что вы чувствовали, когда ошибки и неудачи приобретали форму правил? Можно ли как-либо конкретизировать, уточнить правила и задачи?».

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

3. Заключительный этап – подведение итогов, рефлексия занятий.

Занятие 10.

Цель: подвести итоги совместной работы.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Оптимистичное выступление».

Инструкция: «Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

- Перспективы производства автомобилей в России
- Как прекратить войны во всем мире
- Есть ли жизнь на Марсе?
- Люблю ли я путешествовать?
- Судьба русского образования
- Как стать счастливым?
- Интернет, его достоинства и недостатки
- Что бы я сделал, если бы стал президентом
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату
- Новогоднее поздравление
- Счастье не купишь".

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки. Обсуждение: «Что мешало выступать в оптимистичной манере?

Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других людей, проще быть оптимистом?».

Комментарии: Темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить "жеребьевку" со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого и предыдущего упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми "гадостями", которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

Упражнение «Мои надежды и мечты»

Инструкция: Подумайте, в каких бы условиях вы читали этот материал через пятнадцать лет, если бы жили своей идеальной жизнью.

Какие бы люди вас окружали? Что за обстановка была бы вокруг вас? Чем бы вы занимались во время рабочего дня? Не беспокойтесь о реальности этой картины. Дайте свободу воображению и представьте себя в этой ситуации. Попробуйте написать нечто вроде «свободного сочинения» на тему того, как вы представляете себя через пятнадцать лет, или наговорите свои фантазии на диктофон, или поделитесь ими с близкими

друзьями. Многие люди рассказывают, что во время этого упражнения они ощутили прилив энергии и заряд оптимизма. Такой способ визуализации идеального будущего может в значительной мере способствовать изменениям в жизни.

Упражнение «Мне нравится».

Инструкция: «Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие". Обсуждение: «Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?" Комментарий: Котренер записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Тренер и котренер очень активно вмешиваются в выполнение этого упражнения, добываясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просят уточнить, из каких "кирпичиков" складывается это удовольствие. Иными словами, тренеры стремятся еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности. Имеет смысл еще раз сослаться на правило "Наслаждение внутри нас".

Упражнение: «Памятка оптимизма»

Инструкция: Ребята, продолжаем учиться жить осознанно и оптимистично! Составляем «памятку оптимизма». Зачем? Это личный вклад в укрепление уверенности в себе. Анализируем и записываем без всякой ложной скромности (ведь это для себя) следующее:

- Мои лучшие личностные качества и сильные стороны. Перечислим, не принижая достоинства ни одной из них.
- Мои знания, умения и способности. Например, знаю и умею в кулинарии, умею хорошо плавать, разбираюсь в автомобилях и т. д.
- Мои успехи и достижения. Успехи в карьере, в личной жизни, спорте, помощи близким, быту и дальше — независимо от того, когда и

какие они были. Каждый день записываем по 10 пунктов в каждую «номинацию». Ежедневно дополняем наш список. Так продолжаем в течение всей недели. Просматриваем уже написанное нами и пишем еще по 10 пунктов.

Упражнение «Тайные победы» (О.Хухлаева)

О многих победах и достижениях может быть известно только тебе.

Потому что только ты знаешь, сколько труда, воли и сил потребовалось,

чтобы совершить главные победы – победы над собой.

Подумай, что ты можешь, и заполни пустые места в дипломах и грамотах.

Грамота

За то, что я... Благодарность

За то, что я... Диплом

За то, что я... Кубок

За то, что я...

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

– Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

– Что было важным в сегодняшнем занятии?

– Что запомнилось?

Прощание.

Таким образом, программа состояла из десяти занятий, направленных на формирование оптимизма.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации

На опытно-экспериментальном этапе был проведен контрольный срез, который позволил выявить уровень оптимизма у младших подростков

после проведения с ними программы. Были проведены три диагностические методики:

- Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
- Опросник оптимистического – пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана);
- Шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн).

Результаты методик представлены в таблице (Приложение 4, таблицы 1, 2, 3).

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)» на контрольном срезе. Результаты представлены на рисунке 6.

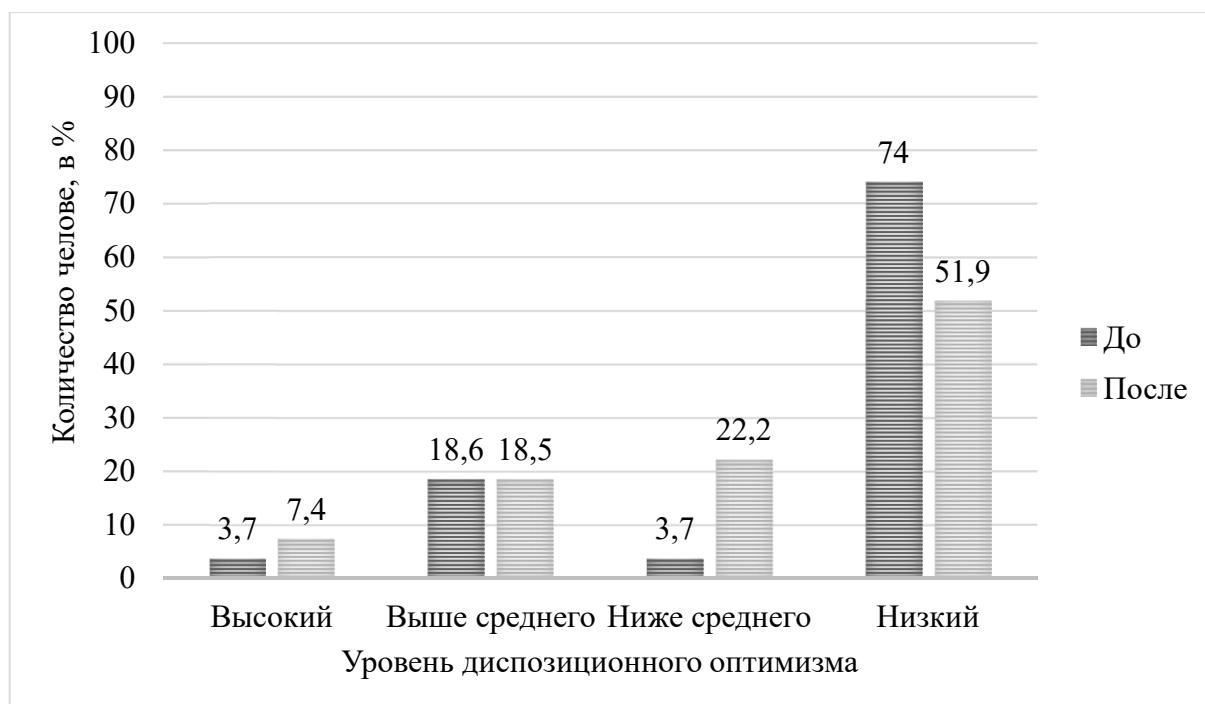


Рисунок 6 – Результаты исследования диспозиционного оптимизма у младших подростков по тесту Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) до и после реализации программы

По данным полученным на контрольном срезе наблюдается, что обучающихся с высоким уровнем оптимизма стало вдвое больше. С

уровнем оптимизма выше среднего количественный показатель обучающихся остался неизменным, однако, можно констатировать качественные изменения. Соответственно количество испытуемых с низким уровнем оптимизма уменьшилось, а с уровнем оптимизма ниже среднего значительно возросло. Это свидетельствует о том, что показатели оптимизма качественно выросли, можно говорить об эффективности проведенных с обучающимися занятий, направленных на формирование оптимизма в условиях образовательной организации.

Сравним результаты, полученные на контрольном срезе по опроснику оптимистического-пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана), представленные на рисунке 7.

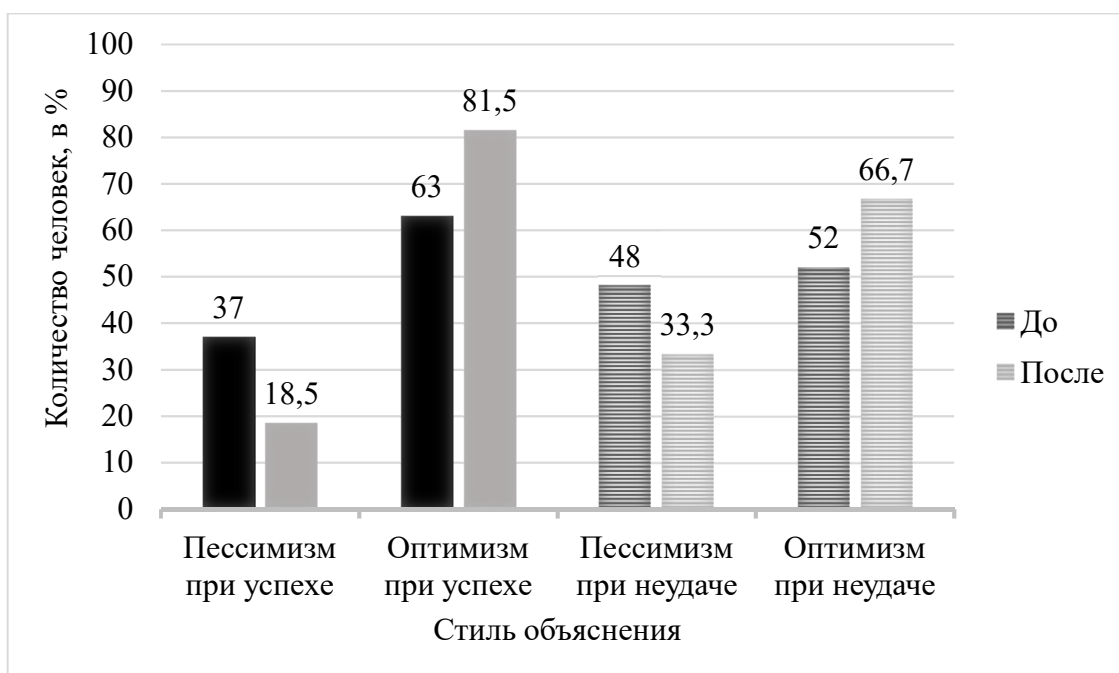


Рисунок 7 – Результаты исследования оптимистического-пессимистического стиля объяснения у младших подростков по опроснику Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана) до и после реализации программы

Исходя из данных, наблюдается, что количество обучающихся, объясняющих ситуации успеха (на 18,5 %) и ситуации неудачи (на 14,7 %) в оптимистическом ключе увеличилось, а число ребят с пессимистическим стилем объяснения уменьшилось, при объяснении успеха – на 18,5 % (на

половину), при объяснении неудачи – на 14,7 %, что в очередной раз подтверждает эффективность проведенных занятий, направленных на формирование оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)» на контрольном этапе эксперимента. Результаты представлены на рисунке 8.

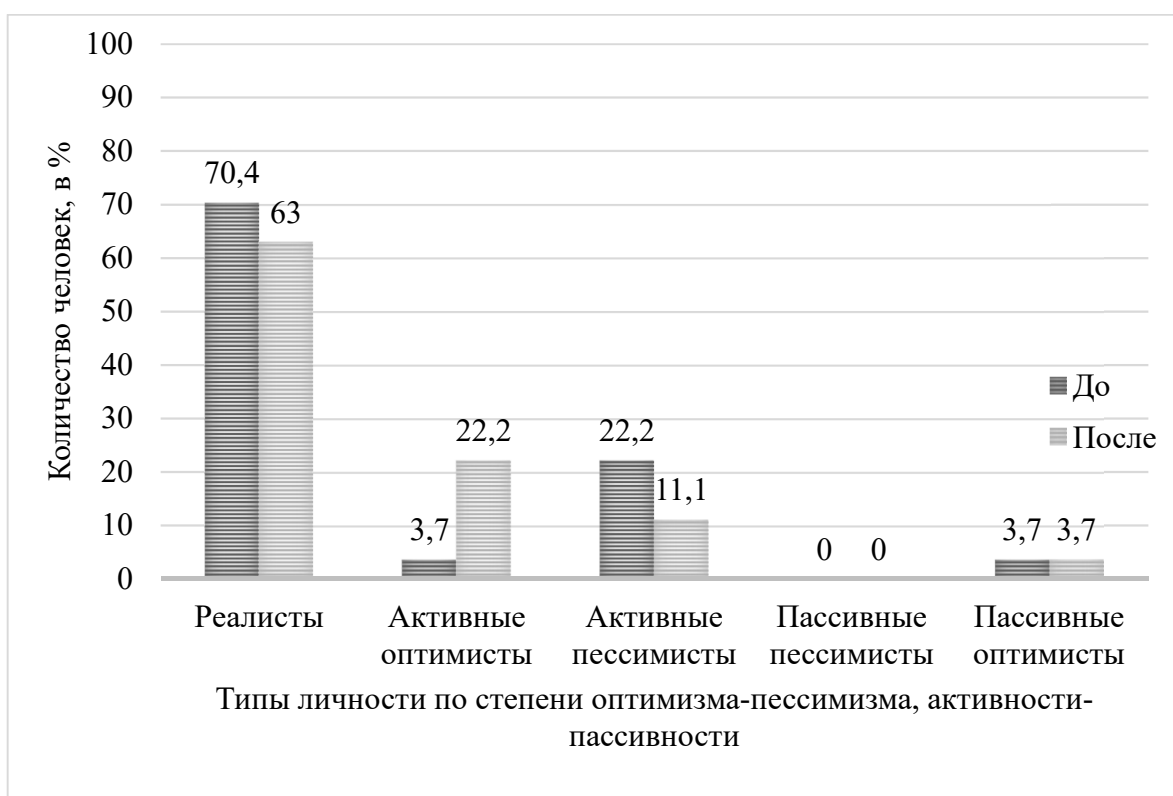


Рисунок 8 – Результаты исследования типа личности у младших подростков по Шкале оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн) до и после реализации программы

Делая анализ результатов, можно сделать вывод о том, что реалистов стало меньше на 7,4 %, пассивных пессимистов все также нет, количество пассивных оптимистов количество неизменно – 1 человек, число активных пессимистов вдвое уменьшилось, а активных оптимистов стало в 7 раз больше. Это вновь подтверждает эффективность проведенных занятий и

упражнений, направленных на формирование оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Для проверки эффективности программы формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации, был проведен расчет T-критерия Вилкоксона по результатам методики «Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)», который представлен в приложении 4 в таблице 4 и на рисунке 9.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики «Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)» на этапе констатирующего эксперимента и на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения?

Наши гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня оптимизма не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня оптимизма превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Сумма рангов соответствует расчетной:

$$\sum R_1 = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{23(23+1)}{2} = 276$$

Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Результат: T_{эмп} = 61,5

Критические значения T при n=23

Определяем критические значения T для n=23

T_{кр} = 83 при p ≤ 0,05

T_{кр} = 62 при p ≤ 0,01

Строим соответствующую ось значимости:

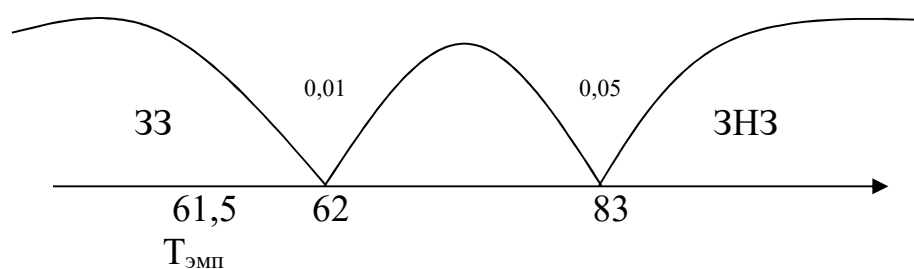


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости. Принимается гипотеза H_1 . Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня формирования оптимизма превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения. .

Таким образом, был проведён анализ результатов контрольного среза уровня оптимизма младших подростков. Исследование проводилось по методикам:

- Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
- Опросник оптимистического – пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана);
- Шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн).

В ходе исследования уровня оптимизма была выявлена положительная динамика. Результаты подтверждены с помощью T -критерия Вилкоксона.

Проведение исследования выявило, что у некоторых испытуемых произошли качественные изменения уровня оптимизма, что повлияло на общие данные. Занятия с обучающимися, проведенные в условиях образовательной организации, способствовали формированию оптимизма у ребят данной выборки. Для повышения эффективности работы по формированию оптимизма были разработаны рекомендации, представленные в параграфе 3.3.

3.3 Рекомендации педагогам, родителям, младшим подросткам по формированию оптимизма

Для формирования оптимизма были разработаны рекомендации для взрослых (педагогов и родителей) и детей младшего подросткового возраста.

Рекомендации для родителей:

- Выражайте своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.
- Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- Недовольства действиями ребёнка не должно быть систематическими, иначе оно перерастёт в неприятие его.
- Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!».
- Если ребёнку трудно, и он готов принять помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте сделать ему самому.
- Личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
- Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
- Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
- Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

– Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении.

– Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

– Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

– Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка. Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правило первое

– Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.

Правило второе

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

Правило третье

– Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка.

Правило четвёртое

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

Правило пятое

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

Правило шестое

– Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

- Потребности человека, в том числе ребёнка.
- Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, в учёбе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребёнок постоянно ищет и даже борется за него.
- Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

Давайте, ещё раз посмотрим, как мы можем это делать.

- Безусловно принимать его.
 - Активно слушать его переживания и потребности.
 - Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
 - Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
 - Помогать, когда просит.
 - Поддерживать успехи.
 - Делиться своими чувствами (значит доверять).
 - Конструктивно разрешать конфликты.
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

- Мне хорошо с тобой.
- Я рада тебя видеть.
- Хорошо, что ты пришёл.
- Мне нравится, как ты...
- Я по тебе соскучилась.
- Давай (посидим, поделаем...) вместе.
- Ты, конечно, справишься.

- Как хорошо, что ты у нас есть.
- Ты мой хороший.
 - Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Рекомендации для педагогов:

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

2. Поддерживайте позитивное поведение обучающихся поощрениями и наградами. Это может быть ваше внимание или добрые слова.

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

4. Создайте возможность для обучения. Например: «Ты разбил чашку. Пожалуйста, не набирай столько чашек – ты же видишь, как их легко разбить». Подталкивайте обучающегося к пониманию того, что он ошибается, но это не повлияет на ваше отношение к нему, что бы не случилось.

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

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

7. Четко определяйте, чего вы ожидаете от поведения обучающегося, если случится что-то не то. Не думайте, что обучающиеся догадываются о том, что вы хотите от них, поэтому четко объясните, что конкретно вы ожидаете. Например, вместо фразы: «Не балуйтесь», объясните им, что именно вы называете баловством

8. Позволяйте учащимся брать на себя ответственность за благополучие других. Это повышает значимость достижений обучающегося и его самооценку.

9. Повышайте чувство самоконтроля у обучающихся. Осуществляйте это через предоставление им возможности выбирать и принимать решение, хотя и не всегда стоит оставлять за ребенком последнее слово. 10. Прислушивайтесь к обучающемуся и разделяйте его чувства, мысли, которые он высказывает (или, на ваш взгляд, переживает) даже если вы с ним не согласны. Это позволяет обучающемуся понять, что вы интересуетесь его жизнью, что вы справедливы, что ему не нужно «заигрывать», чтоб быть услышанным или получить то, что он желает.

11. Расположите обучающегося к себе, помогите ему преодолеть проблемные ситуации.

12. Не преувеличивайте с наказанием. Спросите себя (только честно), если бы вы были подростком, казалось ли бы вам такое наказание справедливым.

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

14. Извиняйтесь, если вы ошиблись. Если позволяет ситуация, то объясняйте причины, почему вы повели себя именно так. Это показывает обучающимся, что ошибки – это нормально, но на них нужно учиться и впредь не повторять их. Такое поведение будет способствовать доверию и уважению.

Рекомендации для младших подростков:

1. Как будешь думать – так будешь жить. Люди, имеющие позитивное мышление, считают:

- Что окружающий мир устроен по законам гармонии.
- Что в людях больше достоинств, чем недостатков.
- Что в будущем обязательно произойдет что-то хорошее.

– Что человек, который смотрит на нас, может либо думать о нас хорошо, либо вообще думать не о нас, а о своих делах.

– Что любовь реальна.

– Что, если будешь стремиться к чему-то и много работать, обязательно этого добьешься. И если мы сами позитивно относимся к миру и другим людям, в ответ мы получаем те же положительные события и отношения. Это – закон человеческой жизни. Видеть светлую сторону, замечать в плохом хорошее, обращать внимание на то, что получается (а не на то, что не получается), не позволять себе сомневаться, с надеждой думать о своем собственном будущем и о будущем всего мира.

2. «Самый лучший «Я» - представь и запиши о себе свое самое лучшее будущее в нескольких областях жизни в течение двадцати минут в день на протяжении нескольких дней. Какой будет жизнь, если все мечты исполнятся. Это упражнение побуждает человека рассматривать свои самые важные, глубинные цели и представлять себе, что уже их достиг.

Написание текста – в высшей степени структурированная, систематическая и целенаправленная деятельность, она поощряет нас организовывать, интегрировать и анализировать свои мысли, что очень сложно, если вообще возможно, когда мы просто фантазируем. Когда мы пишем о своих целях, это помогает излагать мысли связно и последовательно и побуждает нас находить смысл в событиях нашей жизни. Когда мы пишем о своих мечтах, это также помогает лучше узнать себя, то есть лучше понять свои приоритеты, свои эмоции и мотивацию, свою истинную личность, выяснить, кто мы есть на самом деле и чего хочет наше сердце. Если мы с оптимизмом смотрим в будущее, то будем вкладывать усилия в достижение этих целей. Поэтому оптимизм может стать «самореализующимся пророчеством». Если мы считаем, что та или иная цель достижима, если мы ясно видим свое возможное будущее и уверены, что сможем достичь желаемого, это мотивирует нас настойчиво выполнять

свой план, даже перед лицом неизбежных препятствий или, когда прогресс кажется очень медленным.

3. Дневник целей. Чтобы выполнить это упражнение, найдите спокойное место и в течение 20–30 минут подумайте о том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь через год, через пять или десять лет. Представьте себе идеальное будущее, где все сложилось именно так, как вы хотите. Вы делали все возможное, упорно трудились и достигли всех своих целей. Теперь запишите то, что вы себе представляете. Это письменное упражнение, в каком-то смысле, помогает укреплять «мышцы» оптимизма. Даже если сначала вам сложно представить себе свое идеальное будущее, со временем и с практикой это будет получаться все легче и легче. Записывая позитивные образы будущего, можно получить удивительные результаты.

Кроме того, ведение дневника помогает развивать терпение и настойчивость. Потом можно описать действия, которые вы предприняли, чтобы этого достичь. (Помните, что таких действий или направлений может быть много, а не только одно.) Если в голову приходят негативные мысли («Откуда я возьму деньги?»), замечайте их и попробуйте продумать несколько альтернативных сценариев или возможных направлений движения. Можно вспомнить ситуации из прошлого, когда вы достигли в чем-то успеха, и выяснить, какие качества и ресурсы, которые помогают вам сохранять мотивацию и продолжать действовать, у вас уже есть (и будут доступны в будущем). Главные цели – это цели построения себя и своей жизни, цели, составляющие содержание жизненного плана человека. Все остальное – лишь «приложение» к главным жизненным целям. Жизненный план должен содержать:

- Основную, генеральную цель жизни, выраженную в духовной ценности («Делать людям добро», «Реализовать свой талант» и др.);
- Осознание способа достижения («Через преодоление», «Только чистыми руками», «При помощи интенсивного труда» и т. д.);

– Трезвую оценку своих внутренних ресурсов («Что я могу сейчас») и средства развития самого себя для увеличения собственного потенциала («Что я смогу в будущем»);

– Устойчивую веру в то, что рано или поздно поставленная цель будет достигнута;

– Понимание необходимости отказа от соблазнов, не приводящих к цели, и концентрация своей активности в одном направлении;

– Развитие в себе умений привлекать единомышленников – тех, кто также стремятся к достижению этой цели.

4. Замечать привычные, неосознаваемые негативные мысли. Определите мысли, которые мешают вам двигаться вперед. Например, каждый раз, когда у вас возникает такая мысль, можно положить в копилку монетку, а потом заменить эту мысль более позитивной. Записывайте такие мысли, а затем подумайте о том, как можно интерпретировать ситуацию более позитивно. При этом задайте себе следующие вопросы. Например, «Друг не позвонил мне сегодня; наверное, он не хочет со мной общаться», ставить их под сомнение («Какие у меня есть доказательства того, что он не хочет со мной общаться?»), а потом находить более оптимистичные альтернативы (например, «Может быть, он просто занят»). Что еще могут означать эта ситуация или это чувство? Что в них хорошего и правильного? Могут ли они открыть мне какие-нибудь новые возможности? Какие уроки я могу извлечь из них на будущее? Делают ли они меня в чем-то сильнее? Выполняйте это упражнение, когда находитесь в нейтральном или позитивном настроении. Лучше всего записывать ответы. Тогда мысли не будут «ходить по кругу», создавая все более неприятные ощущения.

5. Превратить оптимизм в привычку. Чтобы стать оптимистом, достаточно этого захотеть и прилагать постоянные усилия. Чем больше мы практикуемся, тем быстрее оптимизм становится «естественным», и мы незаметно для самих себя начинаем воспринимать мир по-новому. Позитивное мышление становится привычным, и тогда достаточно

сознательно и намеренно «практиковать» оптимистичный взгляд на мир только в периоды стресса, неопределенности или трудностей.

6. Используйте стратегии практического оптимизма. Практический оптимизм придает силы для того, чтобы максимально выгодно использовать настоящие и будущие возможности. Легче быть оптимистом, когда начинаешь действовать. Когда начинаешь действовать, появляются решения. Действуйте, как будто вы уже изменились. Чтобы стать теми, кем вы хотите стать, прежде всего необходимо изменить свое мышление. Простейший способ этого достичь – визуализация будущих достижений. Когда вы сможете ясно и детально визуализировать свои будущие достижения, вы начнете приближаться к своим целям. Гарвардский психолог Уильям Джеймс замечал: «Если вы хотите иметь какое-нибудь качество, действуйте так, будто оно уже есть у вас». Уильям Шекспир сказал: «Представьте, что вы добродетельны, если вы еще не таковы на самом деле». Дейл Карнеги заметил: «Ведите себя так, как будто вы уже счастливы, и это приведет вас к тому, чтобы на самом деле стать счастливыми».

7. Искусство говорить с другими и собой. Мы говорим с собою каждый день. Однако для большинства людей их внутренний голос скорее враг, чем друг. Мы обычно ругаем себя или сомневаемся в себе. Многие люди считают, что они мыслят позитивно, но это не так. Если вы не хотите выстраивать логические цепочки, тогда оберните эластичный бинт вокруг запястья и дергайте за него всякий раз, когда вы будете ловить себя на негативной мысли или негативной эмоции: страхе, сомнении или беспокойстве. Проследите логику ваших внутренних мыслей: как позитивных, так и негативных. Откуда они берутся, почему вы так думаете? Что лежит в основе ваших оценок событий, людей или мест? Это ваши мысли и представления или вы продолжаете возвращать семена, посеянные кем-то другим? Вы можете удивиться обнаруженным моделям мышления.

8. Программирование позитивного ожидания (сила утверждений). Утверждения – это оптимистические заявления о вас и вашей жизни, которые составлены так, будто вы уже достигли желаемого результата. Это техника ментального программирования, которая убеждает ваше подсознание осуществить заложенную вами программу. Заниженные ожидания снижают благоприятные возможности для успеха, так как снижается ваша уверенность. Позитивное ожидание – это не взгляд на мир сквозь розовые очки или пребывание в блаженном неведении. Оно предполагает работу над собой, развитие оптимистического взгляда на события и результаты своих действий: ведь вы их планировали, вы подготовились к ним и воспитали в себе сопутствующий успеху склад ума! У вас конечно же будут ошибки или неудачи: они тоже служат хорошей наукой. Однако, на чем мы концентрируем свое внимание, то и становится нам ближе. Когда мы фокусируемся на желаемом результате, мы создаем искомые условия и работаем над осуществлением своих планов.

9. Настроение и «настройка». Мы часто относимся к своему настроению как чему-то, от нас не зависящему. «Что-то у меня сегодня настроение неважное», – говорим мы. Или, наоборот, радуемся, что «сегодня хорошее настроение». Эффективное управление настроением можно осуществить тогда, когда действовать заранее, упреждая и профилактически «очищая» себя от «ржавчины» негативных эмоций и переживаний. Способы внутренней «настройки». Представьте, что вы – тонкий, чутко улавливающий все внешние воздействия «психологический радиоприемник». Каждое утро вам необходимо «поворачивать ручку» такого «радиоприемника» с тем, чтобы «настроить его на нужную вам волну». Такая настройка заключается в том, что сразу же после сна, пока вы еще не встали и чувствуете приятную дремоту, выбрать для себя «формулу настройки» и проговаривать ее. Например, вы говорите себе (про себя и с закрытыми глазами): «Я сегодня в хорошем настроении. Все будет хорошо». Эту формулу нужно проговорить раза три-четыре, с чувством, вникая в

каждое слово. Внутренняя «настройка» будет эффективной, если утром вы вспомните, какие приятные дела вас ждут: улыбка и «доброе утро» любимого человека, утренний кофе и т. п. Обращайте по утрам свое внимание на свежесть утреннего воздуха, солнце, если оно светит, и дождик, если он моросит. Каждое проявление природы встречайте с удовольствием и радостью. Один из путей такой внутренней «настройки» – исследование самого себя. Каждый вечер необходимо записывать свои негативные и позитивные переживания. Примерно через две-три недели провести анализ, выделяя события, которые вас огорчили или принесли радость. Подумайте, что вас огорчает и в чем причина таких огорчений. Вполне возможно, что некоторые из этих событий (если не все) можно исключить из своей жизни.

10. Самодисциплина – ваша сила и опора. Самодисциплина дается нелегко. Процесс этот трудный, но он дает результаты. Отсутствие самодисциплины – это легкий процесс, но результатов он не приносит. Только самодисциплина даст вам возможность постепенно, по возрастающей продвигаться к своим целям.

11. Создание и развитие своих ресурсов для достижения целей. Никто лучше вас не поддержит вас на пути к достижению ваших целей. Научитесь программировать свой термостат, влиять на свою внутреннюю и внешнюю среду, позитивно смотреть на мир и события, добиваться самодисциплины – и тем самым вы создадите для себя могущественную силу, которая будет двигать вас вперед и вознесет вверх. Больше знаний и навыков – больше возможностей для оптимизма и успеха, больше шансов на реализацию ваших целей и желаний. При обучении по индивидуальной программе вы можете составить свой учебный план из всех курсов нашего каталога, приобретая только те знания и навыки, которые интересны и необходимы вам для дальнейшего карьерного и личностного роста.

12. Медитация «Полуулыбка». Натянутая улыбка говорит вашему мозгу, что вы скрываете что-то и может привести к стрессу, когнитивному диссонансу и даже депрессии. В то время как полуулыбка – это выражение

безмятежности. Попробуйте вызвать у себя полуулыбку: сделайте несколько вдохов и выдохов, позволяя мышцам лица расслабиться таким образом, чтобы уголки вашего рта потянулись слегка вверх. Упражнения для полуулыбки: Полуулыбка после пробуждения. Это самое важное время суток с точки зрения счастья. Если утро не задалось, все идет не так, как нам хотелось бы и раздражение копится на протяжении дня. Поставьте расслабляющую мелодию звонка на свой будильник. Как только он сработал, откройте глаза и ненавязчиво улыбнитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Полуулыбка во время отдыха. Каждый человек может найти достаточно времени на небольшой отдых. Вы можете отдыхать даже когда идете в свой офис.

Посмотрите на здания или природу и улыбнитесь.

Полуулыбка во время прослушивания музыки. Послушайте приятную и расслабляющую музыку на протяжении двух-трех минут. Обратите внимание на слова, ритм и темп. Не забывайте про дыхание. Полуулыбка при раздражительности. Как только вы осознали, что раздражены, улыбнитесь медленно один раз. Полуулыбка в сидячем положении. Сядьте на пол или в кресло, расслабьте плечи и держите спину ровно. Полуулыбка. Несколько глубоких вдохов. Отпустите свое раздражение. Полуулыбка в лежачем положении. Ложитесь на гладкую поверхность, расположите руки вдоль туловища. Отпустите каждый мускул своего тела. Улыбнитесь и сделайте 15 глубоких вдохов. Полуулыбка во время общения с неприятным человеком. Для того, чтобы научиться держать свои эмоции под контролем при общении с таким человеком, вам нужно заранее подготовиться. Сядьте поудобнее и представьте его. Представьте его эмоции и ощущения, попробуйте проникнуть в его мысли. Улыбнитесь. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока ваше раздражение не пройдет

13. Хорошее настроение – вопрос тренировки. И начинать эту тренировку надо сразу с утра. Утром. Утро – самое удачное время для беспокойства и депрессии, когда все представляется в самом мрачном и

черном свете. Утром скорость обмена веществ незначительна, температура тела минимальна, а уровень содержания глюкозы в крови низок. Этот физический спад, обусловленный вашими внутренними часами, вносит значительный вклад в переживаемое многими чувство отчаяния и безнадежности. Наполеон однажды заметил, что еще ни разу не встречал солдата, “который бы отличался храбростью в три часа утра”. Поэтому в следующий раз, когда проснетесь в приступе отчаяния, успокойте себя тем, что это состояние обусловлено, главным образом, биологически, и что днем вы почувствуете себя лучше и оптимистичнее. Есть несколько простых правил, которые нужно просто запомнить и делать каждое утро, даже если поначалу будет трудно дышать от ненависти к будильнику.

1. Важно! Первое, что вы видите утром... Стопку бумаг и газет, грязную чашку, неубранные с вечера украшения? Или ваши глаза ласкают фотографии любимых людей в красивых рамочках, пейзажи или цветы в вазочке? Сделайте объект для первого утреннего взгляда максимально приятным для себя.

2. Начните день с приятных мыслей! Возьмите за правило в момент пробуждения подумать о чем-то хорошем – у каждого найдется две-три такие мысли. Поначалу уж постарайтесь, даже если мысли в голове шевелятся с проворностью карпа, застрявшего в сетях.

3. Продолжить лучше активной дыхательной гимнастикой. Она улучшает обеспечение организма кислородом, активизирует кровообращение, укрепляет тело и душу. Встаньте у открытой форточки и с минуту глубоко подышите. Выдохните свой гнев на дурацкую затею ходить на работу по утрам! Затем сделайте несколько легких упражнений и улыбнитесь. Днем. Осознавайте, как вы описываете себе происходящее. Изменяйте отношения к неприятной ситуации, неприятному человеку и т.д. Вечером. Если по вечерам вы смотрите телевизор или видео – выбирайте только комедии и позитивные передачи. Если вы чувствуете себя законченным пессимистом, триллеры, драмы, а тем более фильмы ужасов

вам категорически противопоказаны. Так же, как и программы новостей. Перед сном сообщите своему отражению в зеркале:

«Я выгляжу как преуспевающий благополучный человек. Я улыбаюсь, думаю, говорю, двигаюсь, действую и реагирую как сильная, позитивная личность». Напоследок – несколько советов, где взять положительные мысли и образы:

– наблюдайте за окружающим миром, природой; наслаждайтесь движением облаков, восходом солнца, радугой.

– старайтесь так планировать день, чтобы оставалось свободное время на удовольствия, чаще улыбайтесь и размышляйте о хорошем.

– в свободное время вспоминайте о людях, с которыми вам было приятно и легко, не замыкайтесь в себе, больше фантазируйте и экспериментируйте.

– читайте смешные истории и анекдоты – сами сочиняйте, если умеете веселые истории - повесьте в квартире фотографии счастливых и радостных людей. Смейтесь, как можно чаще, всегда ищите повод для улыбки. Помните совет бессмертного барона Мюнхгаузена? «Улыбайтесь чаще господу, улыбайтесь. У вас слишком серьезный вид. Все самые большие глупости на свете совершаются именно с этим выражением лица».

14. Радость движения. Если у вас депрессия – надевайте кроссовки и бегите на улицу или выходите во двор и колите дрова. Плохое настроение быстро «выходит» из души при сильной физической нагрузке, до усталости и изнеможения. Более того, интенсивный «гормональный душ», возникающий при физическом напряжении, создает хорошее настроение, своеобразную «мышечную радость». После пробежки (колки дров, ручной стирки, мытья полов, спортивного зала, бассейна и т. д.) вы «без ног» валитесь на диван с таким чувством, что потратили время не зря. Во-первых, вы улучшили свое здоровье, что немаловажно в наше кризисное время. Как следствие — в будущем меньше затратите денег на лекарства. Во-вторых, физическая усталость принесет хороший сон, а как известно, сон — лучшее

лекарство, добавим, от депрессии и плохого настроения. В-третьих, утром, когда вы проснетесь, все покажется вам «в другом свете». Вы отдохнули, выспались и посмотрите на себя и свою жизнь уже оптимистичнее, с юмором. А значит, будете готовы найти выход из, казалось бы, тупикового положения. А что дальше? Известно, что – хорошее настроение, радость, оптимизм.

14. Улыбайтесь как можно чаще! Искренняя улыбка человека может доказать всем окружающим о Ваших доброжелательных намерениях, притягивая к себе людей. Улыбаться стоит даже тогда, когда у Вас плохое настроение даже тогда, когда нет настроения. Вы заметите, что через некоторое время эта улыбка превратится в настоящую, а настроение станет лучшим.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической главе выпускной квалификационной работы мы изучили оптимизм как предмет научного исследования в психологии.

Подводя итог анализа и обобщения, можно сказать, что оптимизм – это позиция убежденности в преодолении затруднительных событий, убежденности в их непродолжительном по времени характере, которая имеет основу в вере в себя и свои ресурсы. Оптимизм – активная позиция личности, влияющая на выбор копинг-стратегий, на устойчивость к стрессу. Основные отличительные признаки, названные выше, дают представление о том, как могут отличаться копинг-стратегии у оптимиста и пессимиста [43, с. 129].

Восприятие в оптимистическом ключе, ведёт к более успешному взаимодействию с другими людьми. С оптимистами легче и приятнее разговаривать, чем с пессимистами, с их недовольством и негативом.

На происхождение оптимизма есть разные точки зрения. Согласно первой точке зрения, оптимизм – биологический компонент. Такого эволюционного взгляда придерживается Л. Тайгер, который говорит, что оптимизм – это биологически целесообразное явление, которое помогает человеку выжить в стрессовых условиях. Согласно второй точке зрения, оптимизм – усвоенный когнитивный стиль. Такого взгляда придерживался Марин Элиас Пит Селигман. Он изучал депрессию с помощью экспериментов. В них, он выявил, что испытуемые, которые были помещены в неблагоприятные условия, лишённые возможности какого-либо влияния на ситуацию, постепенно сдавались, и когда наконец появлялась возможность влияния на выход из этих условий, испытуемые не проявляли никаких усилий. Так было открыто явление «выученной беспомощности». [43, с. 154]. Люди-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. В таких трудных условиях находятся люди, которые могут сохранить инициативу, и не прекращают пытаться найти выход. Эти люди – оптимисты. Мартин Селигман развивал мысль о том, что если у человека есть оптимизм, то мотивация активно действовать у этого человека снижается не значительно при столкновении с проблемной ситуацией, в отличие от пессимистов, которые мгновенно становятся пассивными при её разрешении [43, с. 155].

Оптимистический стиль мышления формируется с помощью осознанных усилий, так считал М. Селигман, который создал позитивную психологию. В такой психологии утверждалось, что при столкновении со сложностями, человек испытывает разные эмоции. Баланс положительных и отрицательных эмоций зависит от уровня оптимизма. Оптимисты верят в положительный результат, даже если дела плохи, такая уверенность создаёт эмоции радости. Пессимисты же верят в отрицательный результат, что создаёт негативные эмоции. Оптимисты уверены в себе, в своей интуиции, в своих принятых решениях, а также уверены в людях, которые их окружают. А также, их отличает то, что они не застревают на вопросе: «Почему это произошло, в чём причина?», они нацелены на разрешение проблемы, у них есть необходимые для этого энергия, сила воли и твёрдость духа. У пессимистов же всё по-другому, они, когда попадают в трудную ситуацию, не сопротивляются, ситуацию не решают, страдают, и воспринимают всё это как положенное. Их настроение удрученное, а воля снижена. Что касается копинг-стратегии – деятельности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, то оптимисты используют стратегию мобилизации и агрессии, то есть они активно воздействуют на ситуацию. Эта стратегия включает: подготовку к тому, что ожидает человека, формулировку проблемы, поиск выхода. Такая стратегия в большей степени продуктивна и конструктивна. Пессимисты пользуются

стратегией избегания, которая предполагает уход от проблемной ситуации, без её разрешения [цит. по 38, с. 30].

Во втором параграфе теоретической части, мы изучили возрастно-психологические особенности становления оптимизма в младшем подростковом возрасте.

В такой возрастной период как младший подростковый возраст человек встаёт на путь преобразования ребёнка во взрослую личность, которая берёт ответственность за свою жизнь и развитие. Период этот длится семь лет, он наполнен трансформациями и совпадает по темпам развития с младенчеством, когда происходят качественные изменения в структуре психики [18, с. 25].

Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин описали основные признаки изменений, происходящих с детьми младшего подросткового возраста. Учёба у младших подростков становится уже осознанной, они встают на путь саморазвития. В общении с ребятами они создают близкие межличностные отношения. Новообразование, которое появляется в этот период — взрослении, ребёнок начинает ощущать себя взрослым [16, с. 115].

А также теоретически обосновали модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

В третьем параграфе теоретической части была разработана модель формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Построение модели происходит поэтапно.

1. Этап постановки задачи. Это, пожалуй, самый важный этап, так как результат, который будет получен по результатам эксперимента, зависит непосредственно от него. В процессе работы также выделяется проблема, разбирается причинно-следственная связь, и исходя из совокупности этих факторов, ставится задача.

2. Этап построения модели. Основным условием этого этапа становится определение главной цели, она и будет работать на решение поставленной на первом этапе работы задачи. Далее теоретически прорабатываются все необходимые данные для практики, определяются ожидаемые результаты [42, с.213].

3. Этап проверки достоверности. Происходит определение степени соответствия реальным условиям, все ли важные моменты отражены и проработаны, соответствует ли конечный результат ожидаемым результатам и цели, выполняется ли главная задача эксперимента.

4. Этап применения. Как только модель полностью проверена на достоверность, она готова к внедрению в реальные условия.

5. Этап обновления модели. После интеграции модели в реальные условия, может потребоваться её корректировка. Целью этапа являются качественные изменения модели.

В исследовании модель является вариантом толкования и демонстрации результатов, началом, отталкиваясь от которого сопоставляется исследуемый объект и вводит их в общую картину. Отсюда следует, что моделирование придаёт исследовательской работе целенаправленность и технологичность [57, с.77].

Исследование оптимизма у младших подростков проводилось на базе: Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №142 г. Челябинска». В исследовании принимали участие обучающиеся 6 класса, в количестве 27 человек. Выборка состоит из 12 девочек и 15 мальчиков.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы методы исследования: теоретические (анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование), эмпирические - констатирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- Тест диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин);
- Опросник оптимистического – пессимистического стиля объяснения Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана);
- Шкала оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн).

По результатам исследования уровня диспозиционного оптимизма у младших подростков по тесту Ч. Карвера и М. Шейера (Life orientation test), (адаптация: Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин), мы выявили, что у большинства испытуемых наблюдается низкий уровень оптимизма – 74% (20 чел.) У 18,5% (5 чел.) уровень выше среднего. У 3,7% (1 чел.) оптимизм ниже среднего, и у 3,7% (1 чел.) уровень высокий.

Это означает, что большая половина испытуемых не верит в себя и в положительные жизненные перспективы

Анализ итоговых результатов оптимистического – пессимистического стиля объяснения у младших подростков по опроснику Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой, (модификация теста CASQ М. Селигмана), показал, что 37% (10 чел.) испытуемых весьма пессимистичны при объяснении успехов, а 63% (17 чел.) – оптимистичны. А также 48% (13 чел.) испытуемых весьма пессимистичны при объяснении неудач, и 52% (14 чел.) оптимистичны.

Определим психологические типы личности младших подростков по шкале оптимизма и активности И.С. Шуллери и А.Л. Комуниани, (адаптация: Н. Водопьянова, М. Штейн)

Проанализировав, полученные результаты установили:

Реалисты – 70,4% (19 чел.) испытуемых. Такие обучающиеся при восприятии ситуации опираются на свои возможности и ресурсы на данный момент, а также соглашаются с тем, что имеют. Они эмоционально устойчивы к психологическому стрессу.

Оптимисты активные – 3,7% (1 чел.) испытуемых. Такие люди уверены в себе, своих силах при достижении успеха. Их восприятие

сфокусировано на позитивные представления относительно будущего. Они активны в достижении поставленных целей. В момент стрессовой ситуации часто используют стратегию мобилизации и агрессии, при которой они совершают активные конструктивные действия по разрешению затруднений.

Пессимисты активные – 22,2 % (6 чел.) испытуемых. Они очень активные, но к сожалению, их активность деструктивна. Они не создают новое, а разрушают старое. Они становятся агрессивными, что можно наблюдать при столкновении их с проблемной ситуацией, эта агрессия выливается в агрессивное поведение.

Пессимисты пассивные – 0% (0 чел.) обучающихся. Такой тип личности характеризуется бездействием и низкой верой в себя и других. Они не могут решиться на преобразования их жизни в положительном направлении. Их эмоциональное состояние грустное и подавленное. В проблемной ситуации используют стратегию ухода, считая себя жертвами.

Оптимисты пассивные – 3,7 % (1 чел.) обучающихся. Их восприятие настроено на то, что всё будет хорошо, но для того чтобы было все хорошо, они не делают никаких действий, их активность низка. Они доброжелательные по отношению к другим людям, заряжают своим хорошим настроением других. Отрицательный аспект состоит в том, что они полагаются на удачу, чем на свои активные действия, и принятие решений.

Таким образом, результаты методик показали, что большая часть младших подростков имеет низкий уровень оптимизма. Испытуемые нуждаются в проведении программы по формированию оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации.

Обобщая результаты исследования формирования оптимизма у младших подростков условия образовательной организации, можно сделать вывод, что, опираясь на анализ о понятии оптимизма, его характеристиках, видах и особенностях у младших подростков, была составлена модель программы и сама программа формирования оптимизма у младших

подростков в условиях образовательной организации. Эти шаги реализовывались на поисково-подготовительном и опытно-экспериментальном этапах исследования.

В результате констатирующего и формирующего экспериментов, анализа и интерпретации результатов с помощью метода математической статистики гипотеза исследования была подтверждена.

Формирование оптимизма у младших подростков после проведения формирующей программы в условиях образовательной организации произошло у большинства обучающихся.

Контрольно-обобщающий этап позволил свести все полученные теоретические и экспериментальные данные воедино, выстроить общую и систематизированную картину исследования и разработать рекомендации по формированию оптимизма у младших подростков. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза исследования доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абоносимова, Е. В. Оптимизм как явление культуры [Текст] : автореф. дис. канд. философ. наук / Екатерина Абоносимова. – Тамбов, 2004. – 21 с.
2. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни [Текст] / Ксения Абульханова. – Санкт–Петербург.: Алетейя, 2001. – 27 с.
3. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учеб. пособие / Татьяна Авдулова. – Москва.: «Академия», 2012. – 240 с.
4. Андреева, Ю. В. Оптимизм в экзистенциальной философии и педагогике: парадоксы и методологические основания [Текст] / Юлия Андреева // Знание. Понимание. Умение. – 2013. – № 4. – С. 235-239.
5. Андреева, Ю. В. Оптимистически ориентированная стратегия создания ситуации успеха в учебной деятельности подростков [Текст] / Юлия Андреева // Педагогическое Образование В России. – 2012. – №3 – С. 124-136.
6. Андреев, В. И. Эвристика для творческого саморазвития [Текст] : учебное пособие / Валентин Андреев. – Казань, 1994. – 247 с.
7. Аргайл М. Психология счастья [Текст] : учебное пособие / Майкл Аргайл . – 2-е изд. – Санкт–Петербург.: Питер, 2003. – 271 с.
8. Афанасьева А. Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности [Текст] / Александра Афанасьева // Молодой ученый. – 2013. – №9. – С. 341-344.
9. Болотова, А. К. Психология организации времени [Текст] : учебное пособие для вузов / Алла Болотова. – Москва.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
10. Батурин, Н. А. Методика диагностики стиля атрибуции детей [Текст] / Н. А. Батурин, Д. А. Циринг // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология. – Челябинск: ЮУрГУ, 2000. – Т. 2. – С. 105-116.

11. Безрукова, В. С. Основы духовной культуры [Текст] : энциклопедический словарь педагога / Валентина Безрукова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 937 с.
12. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии [Текст] : учебное пособие для вузов /А. Бек, Ф. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – Санкт-петербург.: Питер, 2003. – 304 с.
13. Большой энциклопедический словарь [Текст] : словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. – Санкт–Петербург.: «Норинт», 1997. – 1456 с.
14. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология[Текст] / Илона Бонивелл. – Москва.: Время, 2009. – 192 с.
15. Васерман, Л. И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии [Текст] : учебное пособие / Людвиг Васерман. – Санкт-Петербург.: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 44 с.
16. Виничук, Н. В. Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российских студентов [Текст] : дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук: 19.00.01 / Наталья Виничук. – Хабаровск.: ДГУПС, 2008. – 70 с.
17. Возрастная психология: личность от молодости до старости [Текст] : учебное пособие / М. В. Гамезо, В. С. Гересимова, Г. Г. Горелова. – Москва : Издательский дом «Носфера», 1999. – 272 с.
18. Гамезо, М. В. Словарь по педагогической психологии [Текст] : словарь для студентов вузов / Михаил Гамезо. – Москва.: Педагогическое общество России, 2001 г. – 285с.
19. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии [Текст] : учебное пособие / Владимир Ганзен. – Ленинград.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
20. Глинский, Б. А. Моделирование как метод научного исследования: гносеологический анализ [Текст] / Б. А. Глинский, Б. С. Грязнов, Б. С. Дынин, Е. П. Никитин. – Москва : Изд-во МГУ, 1985. – 248 с.

21. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] : учебное пособие / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Москва: Смысл, 2014. – 208 с.
22. Гордеева, Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала [Текст] / Тамара Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 32-65.
23. Гордеева, Т. О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников [Текст] / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – С.24-34
24. Гордеева, Т. О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. Опросник СТОУН [Текст] : учебное пособие / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. – Москва.: «Смысл», 2009. – 220 с
25. Гордеева, Т. О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) [Текст] / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36-64.
26. Давлетчина, С. Б. Словарь по конфликтологии [Текст] : словарь-справочник / Светлана Давлетчина. – Улан-Уде : ВСГТУ, 2005. – 100 с.
27. Деменев, А. Г. И. И. Мечников и Е. П. Аквилонов: проблема оптимизма (историко-философский анализ) [Текст] : автореф. дис. канд. филос. наук / А. Г. Деменев. – Москва, 2001. – 20 с.
28. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма [Текст] : учебное пособие / Инна Джидарьян. – Москва.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
29. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Владимир Дружинин. – Санкт–Петербург.: Питер, 2001. – 320 с.
30. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд.

Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16023>. – Загл. с экрана.

31. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст] : монография / Валентина Долгова. – Москва.: КДУ, 2009. – 227 с.

32. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка [Текст] : учебник для вузов / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – Москва., 2010. – 144 с.

33. Дудецкий, А. Я. Теоретические основы воображения и творчества [Текст] : учебное пособие / Александр Дудецкий. – Смоленск, 2004. – 214 с.

34. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник [Текст] : словарь / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск.: Харвест. 2004. – 576 с.

35. Енькова, Л. П. Диагностика психологического времени [Текст] : учебное пособие / Людмила Енькова. – Владивосток.: МГУ, 2005. – 48 с.

36. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] : учебник / Олег Ермолаев. – Москва.: МПСИ: Флинта, 2002. – 336 с.

37. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] : учебно-методическое пособие/ Загвязинский Владимир – Москва.: Академия, 2005. – 208 с

38. Звягинский, В. И. Исследовательская деятельность педагога [Текст] : учеб. пособие / Владимир Звягинский. – Москва.: Издат. центр «Академия», 2008. – 176 с.

39. Замышляева, М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Текст] : дис. канд. психол. наук / Марина Замышляева. – Москва.: Просвещение, 2006. – 237 с

40. Замышляева, М. С. Адаптация методики измерения диспозиционного оптимизма-пессимизма [Текст] / М. С. Замышляева, Т. Л. Крюкова // Психологическое исследование: теория, методология, практика: сб. мат. II Сибирского психологического форума. – Томск: Томский государственный университет. – 2007. – С. 548-552.
41. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь [Текст] : словарь для студентов псих. факультетов / Владимир Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 654 с.
42. Ильин, И. А. Поющее сердце [Текст] : сочинение в 10 томах. Том 3 / Иван Ильин. – Москва: Русская книга, 1994. – 380 с.
43. Ильинская, Е. А. Эволюция психологического восприятия времени [Текст] / Елизавета Ильинская // Человек и образование. – 2011. – № 4 (29). – С. 144-148.
44. Ковалев, В. И. Психологические особенности личностной организации времени жизни [Текст] : дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / Виктор Ковалев. – Москва, 1979. – 35 с.
45. Крылова, Е. Д. Особенности временной перспективы подростков – воспитанников детских домов [Текст] : автореф. дис. канд психол. наук: 19.00.01 / Елена Крылова. – Владивосток., 2015. – 19 с.
46. Кублицкене, Л. Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности [Текст] : учебное пособие / Лилия Кублицкене. – Москва : Наука, 1995. – 212 с.
47. Медова, А. А. Понятие времени и его значение для модели сущности человека. Сравнительный анализ концепций И. Канта и Мориса Мерло-Понти [Электронный ресурс] / Анастасия Медова. – Москва.: ИФ РАН, 2005. – 201 с. – Режим доступа: <http://iphras.ru/page47501648.htm>. – Загл. с экрана.
48. Михальский, А. В. Психология времени [Текст] : учебное пособие / Алексей Михальский. – Москва : МПГУ, 2016. – 72 с.

49. Мясищев, В. Н. Психология отношений [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / Владимир Мясищев. – Москва.: Изд-во «Институт практической психологии», 1995. – 356 с.
50. Николаева, С. Ю. Актуализация ценностей семьи в процессе обучения студенческой молодежи [Текст] / Светлана Николаева // Ежегодник Российского психологического общества. – Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петерб. Ун-та, 2003. – С. 280-283.
51. Олпорт, Г. Личность в психологии [Текст] : учебное пособие для вузов / Гордон Олпорт. – Москва : «Ювента», 1998. – 345 с.
52. Педагогика и психология высшей школы [Текст] : учебник для студентов высш. уч. заведений / под ред. С. И. Самыгин. – Ростов на Дону.: «Феникс», 1998. – 544 с.
53. Посохова, С. Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл [Текст] / Светлана Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1. – Ч. 1 – С. 5-16.
54. Новейший психологический словарь [Текст] : словарь для студентов псих. факультета / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О.В. Шапарь. – Москва: Феникс, 2009. – 816 с.
55. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности [Текст] : учебное пособие / пер. с нем. Хельмут Ремшмидт. – Москва: Мир, 1994. – 320 с.
56. Розенова, М. И. Психологические аспекты отношения ко времени [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Мария Розенова. – Москва, 1998. – 21 с.
57. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : учебное пособие / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 304 с.
58. Столяренко, Л. Д. Психология [Текст] : учебник для вузов / Людмила Столяренко. – Санкт-Петербург.: Питер, 2016. – 592 с.

59. Сычёв, О. А. Психология оптимизма [Текст] : учебно-методическое пособие к спецкурсу / Олег Сычев. – Бийск.: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
60. Толстых, А. В. Возрасты жизни [Текст] : учебное пособие / Александр Толстых. – Москва: Мол. Гвардия, 1988. – 223 с.
61. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ольга Хухлаева. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с.
62. Хьелл, Л. Теории личности [Текст] : учебник для вузов / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер Ком, 1999. – 608 с.
63. Циринг, Д. А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма [Электронный ресурс] / Диана Циринг // Психологические исследования. – 2014. – № 1. – С. 45-47. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2013v6n31/887-tsiring31>. – Загл с экрана.
64. Чудновский, В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни [Текст] / Виль Чудновский // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3-14.
65. Шакура, К. В. К проблеме восприятия времени человеком [Текст] / Карина Шакура // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – № 1(10). – С. 323-327.
66. Швейцер, А. Культура и этика [Текст] : учебное пособие / Альберт Швейцер. – Москва: Прогресс, 1973. – 386 с.
67. Шукшина, Л. В. Иллюзорное сознание и его функции [Текст]/ Людмила Шукшина // Интеграция образования. – 2006. – №4. – С. 149-153.
68. Эсаулов, А. Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов [Текст] : научно-методическое пособие / Анатолий Эсаулов. – Москва: Высш. Школа, 1982. – 223 с.

69. Эльконин, Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков [Текст] : учебное пособие / под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. – Москва: Просвещение, 2007. – 360 с.

70. Эльконин, Д. Б. Психология развития [Текст] : учеб. пособие для студентов / Даниил Эльконин. – Москва: Академия, 2008. – 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики оптимизма у младших подростков
Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)

Бланк теста

Фамилия _____ Имя _____

Инструкция. Пожалуйста, будьте искренны и точны, настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, независимо от того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

	Да	Скорее да	Ни да, ни нет	Скорее нет	Нет
1. В неопределенных ситуациях я обычно надеюсь на лучшее.					
2. Мне легко расслабиться.					
3. Если что-то плохое может случиться со мной, то оно наверняка случится.					
4. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.					
5. Общение с друзьями доставляет мне огромное удовольствие.					
6. Для меня важно быть всегда занятым.					
7. Я не очень то надеюсь, что дела будут идти так, как я хочу.					
8. Меня не очень легко вывести из себя.					
9. Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет нечто хорошее.					
10. В целом, я ожидаю, что со мной произойдет больше хорошего, чем плохого.					

Ключ к тесту.

За ответ «да» – 4 балла, «скорее да» – 3, «ни да, ни нет» – 2, «скорее нет» – 1, «нет» – 0.

Оптимизм (О): 1, 4, 10 (Минимум – 0, максимум – 12). Среднее: 10,32; SD = 1,73.

Пессимизм (П): 3, 7, 9 (Минимум – 0, максимум – 12). Среднее: 3,85; SD= 2,64.

Итоговый показатель: О – П + 12 (Минимум – 0, максимум – 24). Среднее: 18,47; SD = 3,7.

Нормы, полученные с помощью разбиения выборки стандартизации на квартили:

22 балла и более – высокий уровень оптимизма; 19-21 – выше среднего;

17-18 – ниже среднего;

16 и менее – низкий уровень оптимизма.

Опросник оптимистического—пессимистического стиля объяснения для подростков (Т. О. Гордеева, О. В. Крылова, модификация теста CASQ М. Селигмана)

Инструкция. Разные люди думают по-разному. Нам интересно, как ты и ребята твоего возраста думают о некоторых вещах, которые могут с тобой случиться. В этой анкете каждый из вопросов – это маленькая история, на которую ты можешь среагировать двумя способами. Выбери и обведи кружком ответ А или Б, тот, который точнее описывает твоё ощущение. Представь, что такая история случилась с тобой, даже если такого и не было, и выбери тот ответ, который ближе к тому, как бы ты повел (повела) себя, если бы так с тобой действительно случилось. В этой анкете нет неправильных ответов.

Анкета

1. Ты получил (получила) «отлично» за контрольную работу.
А. Я хорошо соображаю.
Б. Я хорошо разбираюсь в вопросе, которому была посвящена контрольная работа.
2. Ты играешь с друзьями в игру и выигрываешь.
А. Те ребята, с которыми я играл (играла), не очень хорошо играют.
Б. Я хорошо играю в эту игру.
3. Ты хорошо провел (провела) вечер у приятеля (подруги).
А. Мой приятель был дружески настроен.
Б. Вся семья моего приятеля была дружески настроена.
4. Ты поехал (поехала) на выходные отдохнуть на природу с группой людей, но плохо провел (провела) время.
А. Я был (была) в плохом настроении.
Б. Люди, с которыми я там был (была), были в плохом настроении.
5. Все твои приятели простудились, а ты – нет.
А. Последнее время у меня здоровье в порядке.
Б. Я – человек здоровый.
6. Твое любимое животное попало под машину.
А. Я плохо о нем заботился (заботилась).
Б. Водители недостаточно внимательны.
7. Представь, что знакомые тебе ребята говорят, что ты им не нравишься.
А. Иногда люди плохо ко мне относятся.
Б. Иногда я плохо отношусь к людям.
8. Ты получаешь отличные оценки.
А. Задания в школе для меня просты.
Б. Я много занимаюсь.
9. Твой близкий друг (подруга) говорит, что ненавидит тебя.
А. У него (нее) было плохое настроение в тот день.
Б. Я плохо обращался (обращалась) с ним (ней) в тот день.
10. Ты пошутил (пошутила), но никто не засмеялся.
А. Я неважно шучу.
Б. Шутка была известная и поэтому несмешная.
11. Учитель ведет урок, но ты не понимаешь, о чем речь.
А. Я невнимателен (невнимательна).
Б. Я плохо слушал (слушала) то, что рассказывал учитель.
12. Ты редко болеешь.
А. Я занимаюсь спортом, стараюсь всегда быть в форме.
Б. Я с детства такой здоровый (здоровая).
13. Ты получил (получила) плохую отметку за контрольную работу.
А. Я плохо постарался (постаралась).
Б. Я плохо соображаю в этом предмете.

14. Кто-то украл у тебя деньги.
 А. Этот человек вор.
 Б. Люди воруют.
15. Вы с одноклассниками делали стенгазету к празднику, но ребята редко соглашались с твоими предложениями.
 А. Я не умею ни рисовать, ни сочинять интересные истории.
 Б. Ребятам тоже хотелось внести свой вклад в работу.
16. Ты провалил (провалила) тест (плохо справился (справилась) с контрольной).
 А. Учитель дает трудные задания.
 Б. В последнее время учитель стал давать более трудные задания, чем обычно, и я растерялся (растерялась).
17. Ты играл (играла) на деньги и выиграл (выиграла).
 А. Я везучий (везучая).
 Б. Мне иногда везет в играх на деньги.
18. Ты чуть не сломал (сломала) палец об мяч, играя в волейбол.
 А. Я часто получаю травмы.
 Б. Я был (была) не очень осторожен (осторожна).
19. Тебя не часто зовут в гости.
 А. Я не люблю часто бывать в гостях.
 Б. Я не очень интересный собеседник.
20. На тебя накричал взрослый человек.
 А. Значит, было за что накричать.
 Б. Он был зол и кричал на кого придется.
21. У тебя общий проект с группой одноклассников, который идет неудачно.
 А. Мы плохо стараемся, надо взять себя в руки и завершить начатое.
 Б. Работать в группе практически невозможно: каждый стоит на своем, а дело на месте.
22. Ты участвовал (участвовала) в соревновании, всем ребятам выдали почетные грамоты, а тебе не хватило.
 А. Я не заслужил (заслужила) грамоты, мне не собирались ее давать.
 Б. Я не собирался (собиралась) брать грамоту, она мне не нужна.
23. Тебе поставили в школе даже не двойку, а единицу.
 А. Я не очень способный ученик (ученица).
 Б. Учителя иногда ставят отметки несправедливо.
24. Ты не понравился (понравилась) новой учительнице.
 А. Я не старался (старалась) на занятии.
 Б. Я плохо знаю этот предмет. Спасибо за ответы!
- Ключ. Пессимистический стиль объяснения в ситуациях успехов – 1Б, 2А, 3А, 5А, 8Б, 12А, 17Б (max = 8). Пессимистический стиль объяснения в ситуациях неудач – 4А, 6А, 7Б, 9Б, 10А, 11А, 13А, 14Б, 15А, 16А, 18А, 19Б, 20А, 21Б, 22А, 23А, 24Б (max = 16). За соответствие ключу дается 1 балл, баллы суммируются и сравниваются со средним по выборке.

Шкала оптимизма и активности (Шкала АОС) (Н. Водопьянова, М. Штейн)
 Инструкции: перед вами список утверждений. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое из них и оцените степень вашего согласия с каждым из них. Для этого используйте приведенные на бланке варианты ответов.

Зачеркните цифру, соответствующую вашей оценке.

1. Я люблю слушать громкую (энергичную) музыку.

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

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по двум субшкалам (табл. 1), которые соотносятся с квадратом координатной модели (рис. 1). 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.

Показатели психологических типов (в баллах)	Оптимизм	Активность
Психологический тип		
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



Рис. 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 создать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

Квадрат «ПО» – «Пассивные оптимисты»–«Лентяй». 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.

«Ключ»

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего эксперимента

Таблица 1 – Результаты исследования теста на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)

Код испытуемого	Оптимизм, баллы	Пессимизм, баллы	Баллы по шкале диспозиционного оптимизма	Результат
1.	9	8	13	низкий уровень
2.	8	5	15	низкий уровень
3.	11	8	15	низкий уровень
4.	4	4	12	низкий уровень
5.	4	11	5	низкий уровень
6.	9	6	15	низкий уровень
7.	8	0	20	уровень выше среднего
8.	4	8	8	низкий уровень
9.	11	11	12	низкий уровень
10.	10	4	18	уровень ниже среднего
11.	11	11	12	низкий уровень
12.	8	6	14	низкий уровень
13.	11	2	21	уровень выше среднего
14.	8	0	20	уровень выше среднего
15.	8	0	20	уровень выше среднего
16.	10	7	15	низкий уровень
17.	4	8	8	низкий уровень
18.	2	7	7	низкий уровень
19.	8	7	13	низкий уровень
20.	10	2	20	уровень выше среднего
21.	2	5	9	низкий уровень
22.	8	8	12	низкий уровень
23.	7	6	13	низкий уровень
24.	11	1	22	высокий уровень
25.	5	8	9	низкий уровень
26.	2	2	12	низкий уровень
27.	12	8	16	низкий уровень

Итого: уровень оптимизма ниже среднего – 3,7 % (1 чел.), выше среднего – 18,5% (5 чел.), высокий – 3,7 % (1 чел.), низкий уровень выявлен у 74 % (20 чел.) испытуемых.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Опросник оптимистического-пессимистического стиля объяснения для подростков» (Т.О. Гордеева, О.В. Крылова)

Код испытуемого	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях успехов(max-7) Средний балл по выборке = 3,85	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях неудач(max-16) Средний балл по выборке =5,70
1.	5	6
2.	3	6
3.	3	6
4.	4	6
5.	5	4
6.	5	6
7.	4	10
8.	5	10
9.	6	4
10.	3	4
11.	3	5
12.	5	6
13.	2	5
14.	2	1
15.	4	7
16.	3	4
17.	4	8
18.	5	9
19.	2	5
20.	3	3
21.	4	5
22.	5	5
23.	1	6
24.	4	8
25.	4	4
26.	5	5
27.	5	6

Итого: 37 % (10 чел.) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении успехов, 48 % (13 чел.) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении неудач

Таблица 3 – Результаты исследования Шкала AOS (Н. Водопьянова, М. Штейн)

Код испытуемого	Шкала активности, баллы	Шкала оптимизма, баллы	Результат
1.	24	20	Реалисты
2.	30	8	Активные пессимисты
3.	31	14	Активные пессимисты
4.	22	19	Реалисты
5.	22	15	Реалисты
6.	24	20	Реалисты
7.	30	12	Активные пессимисты
8.	11	20	Пассивные оптимисты
9.	29	12	Активные пессимисты
10.	22	15	Реалисты
11.	28	12	Активные пессимисты
12.	24	20	Реалисты
13.	21	11	Реалисты
14.	30	21	Активные оптимисты
15.	24	15	Реалисты
16.	32	15	Реалисты
17.	19	8	Реалисты
18.	26	11	Активные пессимисты
19.	32	15	Реалисты
20.	29	16	Реалисты
21.	22	15	Реалисты
22.	32	15	Реалисты
23.	28	15	Реалисты
24.	27	15	Реалисты
25.	19	8	Реалисты
26.	22	24	Реалисты
27.	32	15	Реалисты

Итоги: Реалисты – 70,4 % (19 чел.) испытуемых. Активные оптимисты – 3,7% (1 чел.) респондентов. Активные пессимисты – 22,2 % (6 чел.) опрошенных. Пассивные пессимисты – 0% (0 чел.) учащихся. Пассивные оптимисты – 3,7 % (1 чел.) испытуемых.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования оптимизма у младших подростков в условиях образовательной организации

Содержание программы.

Занятие 1.

Цель: создать настрой на совместную работу.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Я люблю»

Инструкция: Сейчас вам надо продолжить фразу «Я ___ (имя) люблю ___».

Подумайте пару минут, и передавая игрушку, по очереди говорите ваш вариант продолжения фразы. Обсуждение.

Упражнение «Я и мой аватар».

Инструкция: Сейчас каждому из вас надо нарисовать вашего аватара, который вас отражает, после того как вы его изобразите, нужно будет описать его. У вас есть 10 минут на рисование. В рисунке подчеркните особенности аватара (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые ему присущи. Обсуждение.

Упражнение «Радуга». Инструкция: Арттерапия (медитативное рисование) – это способ осознания существующих проблем и важных жизненных целей. Как часто мы задумываемся о своем будущем? Как часто осмысливаем свои долгосрочные цели? Психологическое упражнение «Радуга» поможет разобраться в своих потребностях и желаниях.

Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит богатство и счастье ...

1. Представьте себе свою личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать тебя.
2. Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представьте, что на правом конце радуги тебя ждет нечто ценное и очень желаемое, то, что идеально тебе подходит.
3. Приступите к рисованию радуги. Сосредоточьтесь на ее цветах, ее изгибе. Пока будете рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся различные цели.
4. Дорисуйте радугу и тезисно пропишите и нарисуйте свое настоящее и желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет вам в голову во время рисования. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично, или совместить оба эти способа.
5. Теперь взгляни на результат и мысленно ответь на вопросы:
 - Как мне достичь своей цели?
 - Какие трудности могут встретиться на пути?
 - Чему предстоит научиться?
 - Какие вопросы необходимо решить?
 - От чего придется отказаться?
 - Что я получу?
 - Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
 - Как я отношусь к этой цели?

6. Ответив на все вопросы, составьте для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А получившийся рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели. Обсуждение и рефлексия.

Педагог-психолог беседует с ребятами о значении оптимизма для успешной жизнедеятельности личности. Педагог-психолог собирает ожидания ребят от совместной работы по формированию оптимизма.

Упражнение «Просвет».

Инструкция: Дорисуйте радугу и аватара с предыдущих упражнений чем-то, что украсит их и сделает ещё лучше, чем прежде. Обсуждение.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 2.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Убеждение».

Инструкция: Членам группы предлагается по очереди выйти к доске и произнести фразы. Группа анализирует, кто был увереннее и за счет чего говорил убедительнее.

Предлагаемые фразы:

«Я думаю, все меня слышали».

«Я хочу, чтобы все было именно так».

«Я уверен, что справлюсь с этим заданием» и т.п.

5. Упражнение: «Как вы относитесь к ошибкам»

Инструкция: «Опишите ваше обычное, повседневное поведение (образ действий) в специфических ситуациях вашей жизни.

Как вы реагируете, если сами допустили ошибку?

Какой бывает ваша реакция, если ошибку допустил кто-то другой (например, одноклассник, родители, учителя...)?

Упражнение: «Преодоление сомнений в своей силе».

Возьмите лист бумаги и разрежьте его на три колонки, озаглавив их:

«Мои положительные качества», «Где я могу себя проявить?», «Чего я достиг?». Далее закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1-2 минут. Что приходит вам в голову? Откройте глаза и запишите ваши положительные качества.

Сделайте подобную процедуру для каждого заголовка. В заключении создайте полную картину самого себя с учетом всех этих качеств, талантов или достижений и отметьте, насколько приятно это осознавать.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 3.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Педагог-психолог: Добрый день, ребята.

За окном прекрасная весенняя погода (далее описание погоды). (Либо можно поговорить о прекрасном окончании каникул). Вы согласны со мной? А почему? (обучающиеся дают разные экспрессивные оценки ситуации).

Как же так получается, что мы с вами смотрим в одно окно, видим одну и ту же картину, а оцениваем ее по-разному? (примерные ответы обучающихся: кто-то любит весну, у кого-то приятные воспоминания, произошедшие в такое же время, у кого-то день рождения и т.д.).

Несмотря на то, что каждый из нас потенциально способен испытывать все виды эмоций, у нас обязательно есть явные "любимчики".

Упражнение «Любимчики»

Инструкция: Представьте ситуацию: «Вы с двумя друзьями отправились погулять в парк. И вдруг проезжающая мимо машина обдаёт всех вас с ног до головы грязной водой из лужи!»

Можно с уверенностью предположить, что каждый из вас по-своему воспримет неожиданную неприятность.

Вопрос к ребятам: какие варианты реакций возможны? (обратите мысленный взор на друга, чумазого от грязной воды, на себя, не менее «прекрасного»)))

Работа проводится в группах (четверки по партам). Задание – написать возможные реакции на ситуацию. По окончании работы – составляется кластер возможных реакций (на доске картинка, отражающая ситуацию, вокруг – результаты работы групп).

Обсуждение подводит ребят к выводу о различии реакций на одну и ту же ситуацию.

Педагог-психолог: Я хочу прочитать вам одну притчу (курсив не зачитывается):
Лягушки жили на дне темного колодца. Время от времени к ним в гости залетал жаворонок и рассказывал о мире вне колодца. Он говорил о солнце и зеленой траве, о цветах, деревьях и журчащих ручьях. Лягушки никогда не видели ничего подобного. Они принимали рассказы жаворонка за занимательные сказки, но очень раздражались, когда птица начинала уговаривать их вылезти из колодца. Ведь они были заняты жизненно важным делом, а именно - пускали пузыри. В конце концов, поскольку призывы жаворонка представляли угрозу их образу жизни, лягушки изгнали его и не подпускали и близко к своему болоту.

Почему лягушки изгнали жаворонка? (им привычнее, удобнее, комфортнее их образ жизни).

Но это лягушки, а с людьми такое бывает? Приведите примеры (один из ведущих может начать со своего примера). А существует ли привычка к эмоциям? Склонны ли люди реагировать на происходящее привычными для них способами? (ответы детей).

Сегодня мы с вами будем сами для себя жаворонками и попытаемся увидеть в привычном – неожиданное, раскрасить тусклое – яркими красками, позволим себе удивиться, и, конечно же, улыбнуться!

Начнем мы с «раскрашивания» «тусклых» ситуаций, которые могут случиться (а может уже и случались).

Упражнение «Двойка»

Инструкция: каждое событие, даже негативное, несет положительный заряд. Н-р, если болит голова – значит она есть.

Фронтально обсуждается ситуация из начала занятия (друзей обливает машина). Сейчас вам будут предложены ситуации, в которых вам необходимо найти что-то положительное.

Работа проводится в группах по 6 человек. Разбиваемся на группы с помощью карточек с пиктограммами эмоций (радость, грусть, удивление, спокойствие). Каждой группе для анализа выдаются таблицы с параметрами для анализа: эмоция главного героя, положительный аспект ситуации, изменение эмоции при осознании героем плюсов.

Ситуации:

1. Одноклассник получил двойку по математике.
2. Оля очень хотела мороженого. Она пошла в магазин, придя куда, обнаружила, что деньги потеряны.
3. Антон планировал весь вечер играть в свою любимую компьютерную игру. Но в его доме на весь вечер отключили свет.
4. Классный руководитель включил одноклассницу в проектную группу, хотя она вообще не хотела заниматься дополнительной деятельностью.

Обсуждение: каждая группа демонстрирует полученный результат, а другие группы дополняют возможными плюсами.

Педагог-психолог предлагает детям попробовать дома проанализировать ситуации с точки зрения позитива (с целью закрепления копинг-стратегиями), за помощью можно обращаться к друзьям.

Упражнение «Не проблема, а решение» (смещение проблемы на цель).

Педагог-психолог: Молодцы ребята! Вы очень хорошо справились с заданием по поиску положительного в затруднительной ситуации!

Сейчас мы сделаем еще одно упражнение, в котором вы научитесь перефразировать сложность в цель! Условие: нельзя перефразировать, прибавляя к сложности частичку «не» (н-р, я часто опаздываю – ты хочешь не опаздывать).

Упражнение проводится в форме с/р игры «Магазин решений». Игра проводится в парах (по партам, роли меняются по команде ведущего). Задание: У покупателя есть затруднительная ситуация (карточки), продавец предлагает новую формулировку (у меня проблема – я устаю. Цель – я хочу быть бодрым.)

Карточки:

Вариант А

- Мне не хватает времени.
- Я не умею петь.
- Я не понимаю тему по русскому языку

Вариант Б

- Я часто болею.
- Я слишком много сижу «В Контакте»
- Я часто опаздываю.

Упражнение «Солнце ресурсов»

Ведущий: у каждого человека есть его личный ресурс, которым он может поделиться.

Кто-то может выслушать, кто-то поговорить, у кого-то есть хорошая фонотека, кому-то можно позвонить.

Упражнение выполняется фронтально. Ответы ребята записывают на ладошки желтого цвета и наклеивают на ватман.

Ведущий: Посмотрите на нашу замечательную картину! На ней мы видим ресурсы вашего класса (перечисляет ресурсы на ладошках).

«Солнце ресурсов» находится в классе, где каждый из учеников может к нему обратиться.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 4.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Беседа, дискуссия по материалу заданного на прошлом занятии домашнего задания, которая переходит в знакомство с теорией Оптимизма. Педагог-психолог рассказывает теорию оптимизма, при этом ведя диалог с обучающимися, узнавая их мнение. В теории делается уклон в теорию М. Селигмана об оптимизме как атрибутивном (объяснительном стиле). Далее применяем на практике теорию, формируем оптимистический атрибутивный стиль.

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи».

Инструкция: «Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере». Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма».

Обсуждение: «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?»

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"

Упражнение: «Ошибки – факторы успеха». (Переформулирование неудачи в достижимую цель).

Инструкция: Шаг 1. «Вспомните, пожалуйста, и запишите в левой колонке три допущенные вами текущие ошибки или постигшие вас неудачи. В правой колонке переформулируйте эти неудачи в правило на будущую или выполнимую задачу».

Шаг 2. «Расскажите группе о неудачах в оптимистичном стиле и сформулируйте выполнимую задачу или правило на будущее». Группа следит за точностью формулирования правил и задач, а также за их реальностью и выполнимостью.

Обсуждение «Что вы чувствовали, когда ошибки и неудачи приобретали форму правил? Можно ли как-либо конкретизировать, уточнить правила и задачи?».

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 5.

Цель: формировать тип личности с высоким уровнем по шкале активности и оптимизма.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Уверенность в себе».

Инструкция: Ответьте на вопрос «Когда вы чувствуете себя стоящим у «позорного столба», т.е. неуверенно, стесненно, застенчиво и т.д.?». Если вы не знаете ситуаций, в которых у вас возникает чувство неуверенности, то этому есть два объяснения: или вы неординарная личность, поскольку практически нет людей, которые не чувствовали бы себя время от времени неуверенно, или же вы – большой мастер обманывать самого себя. Но ведь нежелание видеть проблемы такими, какие они есть в действительности, вряд ли приведет к их решению. Или у вас другое мнение?

Группа делится на две подгруппы. Каждый участник называет ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из ситуаций, и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние «неуверенность». Второй должен как можно увереннее передать ему свое сообщение, дать оценку, ответ, высказать претензию.

Через 1-2 минуты педагог останавливает участников и просит других членов подгруппы предоставить «неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение. После активной поддержки «неуверенный в себе» должен подвести итог: что ему понравилось в своем поведении, внутреннем ощущении себя, а что можно бы сделать еще более уверенно. Если у него обнаруживаются затруднения, то члены группы могут дать совет. После этого другой участник подгруппы становится партнером, и отработка взаимодействия продолжается. Через 2-3- минуты педагог останавливает участников, и снова дается время для позитивной обратной связи. Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый член группы не сыграет роль партнера во взаимодействии. Высказывающему претензии «неуверенному в себе» важно дать возможность победить в каждой встрече и получить удовольствие от положительного опыта.

8. Упражнение: «Утверждение».

Инструкция: Каждому члену группы предлагается настроиться на оптимистическую и продуктивную жизнь в дальнейшем. Ваши установки должны отражать ваши жизненные цели, стремление самосовершенствоваться. Вы должны записать на листке не менее 10 фраз-установок о том, что вы хотите в будущем, кем вы можете стать, после окончания школы. Записывайте в течение 10 минут

Например, я талантлив; я коммуникабелен и раскрепощен; я добиваюсь успеха во всем, что я делаю...

Теперь надо выбрать самые важные для вас утверждения.

Сосредоточившись на этих утверждениях, представьте их ярко и образно.

Для этого закройте глаза, в течение 2-3 минут повторите про себя одно из этих утверждений. Представьте свое утверждение в ярком, конкретном, зрительном образе перед свои мысленным взором. Откройте глаза и обменяйтесь впечатлениями.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 6.

Цель: формировать тип личности с высоким уровнем по шкале активности и оптимизма.

Вступительная часть:

- Приветствие.

– Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение «Позитивная реакция на критику и оскорбления».

Инструкция: «Не все люди одинаково вежливы и доброжелательны. Часто можно встретить людей, нам неприятных, которые, незаслуженно критикуют или стараются нас обмануть. Большинство людей это расстраивает и мешает получать удовольствие. Как быть в этой ситуации?»

Конечно, не отвечать хамством на хамство. Ни в коем случае не возражать и не оспаривать точку зрения партнера. Внимательно выслушать претензии или упрёки партнера.

Пересказать его слова. Точнее: пересказать то в словах партнера, с чем мы можем согласиться, что соответствует истине. Очевидные вещи лучше признать сразу.

Обнаружить реальные единичные вещи за общими выводами и расспросить об этих вещах.

Переформулировать критику и ошибки в задачи на будущее.

Если партнер очень раздражен – не перебивать его, а внимательно выслушать и дать высказаться.

Далее мы перечислим некоторые типичные фразы – от мягких до довольно жестких, попробуем их прокомментировать и укажем на некоторые варианты ответов.

Если у вас возникает свой вариант, пожалуйста, предложите нам его».

Обсуждение: «При каких условиях использование названных приемов неуместно и мешает хорошему самочувствию и наслаждению?»

Фраза – Ответ. Ты – плохой друг. Только о себе и думаешь. Совести у тебя нет. (Обобщение. Пытаемся выяснить причину). Конечно, не все друзья ведут себя одинаково. Не всегда мое поведение соответствует чужим ожиданиям. Не мог бы ты рассказать, что заставляет тебя делать такие выводы?»

Ты обещаешь много, но ни разу в жизни не выполнил своих обещаний (Обобщение. Пытаемся локализовать проблему и ищем варианты ее решения). Действительно, иногда трудно понять, чего именно хочет другой человек. Я сам не люблю, когда другие не делают того, что мне нужно. Что я мог бы сделать, чтобы доказать тебе мое хорошее к тебе отношение? В чем ты видишь причину возникшего недопонимания?»

У меня сейчас нет ни денег, ни времени для этой поездки. Просто чувствую какую-то предлагаешь! Я понимаю, что ты хочешь сократить ненужные расходы, и именно поэтому предлагаю самый дешевый вариант отдыха

Как бы вы сами реагировали на подобные реакции на ваши слова?».

10. Упражнение: «Розовый туман» (Не все йогурты одинаково полезны).

Инструкция: Шаг 1. «Вспомните, пожалуйста, обидные и несправедливые слова или обвинения, которые недавно вас сильно заделали. Запишите на карточках 2-3 примера».

Шаг 2. «Передайте карточки соседу справа. Прочитайте фразы, записанные на карточках, вашему соседу справа. Услышав обидную фразу, попробуйте "напустить туману", пересказав то, с чем невозможно не согласиться и с чем вы также согласны».

Комментарии: Если фразы написаны неразборчивым почерком, то

участники обычно обращаются за помощью к "автору текста". Это не мешает. При обсуждении нужно отметить, что сам по себе тренируемый прием может злить партнера по диалогу, особенно если он используется несколько раз. Выход состоит в том, чтобы дополнять "розовый туман" конкретизацией и формулировкой правила на будущее.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 7.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Пессимист, Оптимист, Шут»

Инструкция: Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее:

надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

4. Упражнение "В чем мне повезло в этой жизни"

Инструкция: Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Заклучительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 8.

Цель: формировать диспозиционный оптимизм.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «+5»

Инструкция: «Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы. Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты».

Обсуждение: «Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?»

Комментарии: Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный "позитив", то тренеру необходимо решительно вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях.

Домашнее задание: Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 9.

Цель: формировать диспозиционный оптимизм.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Арт-терапия. Обсуждение.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?

Прощание.

Занятие 10.

Цель: подвести итоги совместной работы.

Вступительная часть:

- Приветствие.
- Опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Оптимистичное выступление».

Инструкция: «Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

- Перспективы производства автомобилей в России
- Как прекратить войны во всем мире
- Есть ли жизнь на Марсе?
- Люблю ли я путешествовать?
- Судьба русского образования
- Как стать счастливым?
- Интернет, его достоинства и недостатки
- Что бы я сделал, если бы стал президентом
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату
- Новогоднее поздравление
- Счастье не купишь".

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Обсуждение: «Что мешало выступать в оптимистичной манере?»

Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других людей, проще быть оптимистом?».

Комментарии: Темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить "жеребьевку" со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого и предыдущего упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми "гадостями", которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

Упражнение «Мои надежды и мечты»

Инструкция: Подумайте, в каких бы условиях вы читали этот материал через пятнадцать лет, если бы жили своей идеальной жизнью.

Какие бы люди вас окружали? Что за обстановка была бы вокруг вас Чем бы вы занимались во время рабочего дня? Не беспокойтесь о реальности этой картины. Дайте свободу воображению и представьте себя в этой ситуации. Попытайтесь написать нечто вроде «свободного сочинения» на тему того, как вы представляете себя через пятнадцать лет, или наговорите свои фантазии на диктофон, или поделитесь ими с близкими друзьями. Многие люди рассказывают, что во время этого упражнения они ощутили прилив энергии и заряд оптимизма. Такой способ визуализации идеального будущего может в значительной мере способствовать изменениям в жизни.

Упражнение «Мне нравится».

Инструкция: «Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие". Обсуждение: «Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?" Комментарии: Котренер записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Тренер и котренер очень активно вмешиваются в выполнение этого упражнения, добиваясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просят

уточнить, из каких "кирпичиков" складывается это удовольствие. Иными словами, тренеры стремятся еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности. Имеет смысл еще раз сослаться на правило "Наслаждение внутри нас".

Упражнение: «Памятка оптимизма»

Инструкция: Ребята, продолжаем учиться жить осознанно и оптимистично! Составляем «памятку оптимизма». Зачем? Это личный вклад в укрепление уверенности в себе. Анализируем и записываем без всякой ложной скромности (ведь это для себя) следующее:

- Мои лучшие личностные качества и сильные стороны. Перечислим, не принижая достоинства ни одной из них.

- Мои знания, умения и способности. Например, знаю и умею в кулинарии, умею хорошо плавать, разбираюсь в автомобилях и т. д.

- Мои успехи и достижения. Успехи в карьере, в личной жизни, спорте, помощи близким, быту и дальше — независимо от того, когда и какие они были. Каждый день записываем по 10 пунктов в каждую «номинацию». Ежедневно дополняем наш список. Так продолжаем в течение всей недели. Просматриваем уже написанное нами и пишем еще по 10 пунктов.

Упражнение «Тайные победы» (О.Хухлаева)

О многих победах и достижениях может быть известно только тебе.

Потому что только ты знаешь, сколько труда, воли и сил потребовалось, чтобы совершить главные победы – победы над собой.

Подумай, что ты можешь, и заполни пустые места в дипломах и грамотах.

Грамота

За то, что я... Благодарность

За то, что я... Диплом

За то, что я... Кубок

За то, что я...

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

– Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

– Что было важным в сегодняшнем занятии?

– Что запомнилось?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма у младших подростков

Таблица 4 – Результаты исследования теста на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test) после реализации программы

Код испытуемого	Оптимизм, баллы	Пессимизм, баллы	Баллы по шкале диспозиционного оптимизма	Результат
1.	10	5	17	уровень ниже среднего
2.	8	5	15	низкий уровень
3.	11	6	17	уровень ниже среднего
4.	11	8	15	низкий уровень
5.	5	8	9	низкий уровень
6.	8	0	20	уровень выше среднего
7.	11	4	19	уровень выше среднего
8.	4	9	7	низкий уровень
9.	11	3	20	уровень выше среднего
10.	11	2	21	уровень выше среднего
11.	9	3	18	уровень ниже среднего
12.	9	3	18	уровень ниже среднего
13.	8	6	14	низкий уровень
14.	10	0	22	высокий уровень
15.	8	0	20	низкий уровень
16.	9	7	14	низкий уровень
17.	8	4	16	низкий уровень
18.	12	8	16	низкий уровень
19.	10	8	14	низкий уровень
20.	5	5	12	низкий уровень
21.	7	4	15	низкий уровень
22.	10	3	19	уровень выше среднего
23.	8	7	13	низкий уровень
24.	10	0	22	высокий уровень
25.	10	4	18	уровень ниже среднего
26.	9	4	17	уровень ниже среднего
27.	4	7	9	низкий уровень

Итого: уровень оптимизма ниже среднего – 22,2 % (6 чел.), выше среднего – 18,5% (5 чел.), высокий – 7,4% (2 чел.), низкий уровень выявлен у 51,9% (14 чел.) испытуемых.

Таблица 5 – Результаты исследования по методике «Опросник оптимистического-пессимистического стиля объяснения для подростков» (Т.О. Гордеева, О.В. Крылова) после реализации программы

Код испытуемого	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях успехов(max-7) Средний балл по выборке = 2,89	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях неудач(max-16) Средний балл по выборке = 4,33
1.	4	5
2.	4	7
3.	2	4
4.	4	6
5.	3	3
6.	5	6
7.	4	8
8.	5	7
9.	4	3
10.	3	4
11.	1	4
12.	<u>3</u>	<u>4</u>
13.	2	4
14.	1	1
15.	3	6
16.	1	3
17.	3	6
18.	4	4
19.	2	4
20.	1	3
21.	2	3
22.	2	3
23.	6	5
24.	2	4
25.	2	3
26.	1	2
27.	4	5

Итого: 18,5% (5 чел.) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении успехов, 33,3% (9 чел.) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении неудач

Таблица 6 – Результаты исследования Шкала AOS (Н. Водопьянова, М. Штейн) после реализации программы

Код испытуемого	Шкала активности, баллы	Шкала оптимизма, баллы	Результат
1.	30	21	Активные оптимисты
2.	28	12	Активные пессимисты
3.	32	15	Реалисты
4.	21	13	Реалисты
5.	24	20	Реалисты
6.	30	21	Активные оптимисты
7.	28	12	Активные пессимисты
8.	19	13	Реалисты
9.	24	14	Реалисты
10.	23	23	Реалисты
11.	24	14	Реалисты
12.	30	21	Активные оптимисты
13.	21	20	Реалисты
14.	30	21	Активные оптимисты
15.	23	18	Реалисты
16.	28	18	Реалисты
17.	21	12	Реалисты
18.	23	9	Активные пессимисты
19.	32	15	Реалисты
20.	23	23	Реалисты
21.	24	15	Реалисты
22.	32	15	Реалисты
23.	16	18	Пассивные оптимисты
24.	29	20	Активный оптимисты
25.	22	15	Реалисты
26.	30	21	Активные оптимисты
27.	26	19	Реалисты

Итого: Реалисты – 63% (17 чел.) испытуемых. Активные оптимисты – 22,2 % (6 чел.) респондентов. Активные пессимисты – 11,1 % (3 чел.) опрошенных. Пассивные

пессимисты – 0% (0 чел.) обучающихся. Пассивные оптимисты – 3,7% (1 чел.) испытуемых.

Таблица 7 – Расчёт T-критерия Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	13	17	4	4	10
2	15	15	0	0	–
3	15	17	2	2	5.5
4	12	15	3	3	7.5
5	5	9	4	4	10
6	15	20	5	5	12.5
7	20	19	-1	1	2.5
8	8	7	-1	1	2.5
9	12	20	8	8	20
10	18	21	3	3	7.5
11	12	18	6	6	14.5
12	14	18	4	4	10
13	21	14	-7	7	17
14	20	22	2	2	5.5
15	20	20	0	0	–
16	15	14	-1	1	2.5
17	8	16	8	8	20
18	7	16	9	9	22.5
19	13	14	1	1	2.5
20	20	12	-8	8	20
21	9	15	6	6	14.5
22	12	19	7	7	17
23	13	13	0	0	–
24	22	22	0	0	–
25	9	18	9	9	22.5
26	12	17	5	5	12.5
27	16	9	-7	7	17

Результат: $T_{\text{эмп}} = 61,5$

Критические значения T при $n=23$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
23	62	83

Ось значимости:

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.