

Ю.А. Рокицкая

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ**

**Монография**

Челябинск, 2017

**Ю.А. Рокицкая**

**Психолого-педагогические условия  
формирования оптимизма у подростков**

**Монография**

Челябинск, 2017

УДК 151.7

ББК 88.834.023

Р 66

Рецензенты:

В.К. Шаяхметова, кандидат психологических наук, доцент (г. Челябинск)

М.Ю. Ветхова, кандидат педагогических наук, доцент (г. Челябинск)

Рокицкая Ю.А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков [Текст]: монография / Ю.А. Рокицкая. – Челябинск: «Цицero», 2017. – 185с.

ISBN 978-5-91283-907-8

В монографии представлены материалы теоретического и экспериментального исследования проблемы психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков. Анализируются феноменология оптимизма в теории философии и психологии, психологические особенности становления оптимизма в подростковом возрасте. Разработаны модель и программа психолого-педагогических условий формирования оптимизма и исследована эффективность их реализации на практике. Предлагается практикум по формированию оптимизма.

Издание рассчитано на студентов психологических факультетов очной и заочной форм обучения, психологов, работающих в сфере образования и в социальной сфере, слушателей факультетов переподготовки в области практической психологии.

ISBN 978-5-91283-907-8

УДК 151.7

ББК 88.834.023

© Ю.А. Рокицкая, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков в психологии	
1.1. Оптимизм как предмет научного исследования в теории философии и психологии .....	11
1.2. Возрастно-психологические особенности становления оптимизма в подростковом возрасте .....	32
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков .....	43
Выводы по 1 главе.....	55
Глава 2 Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков .....	
2.1. Организация и методы опытно-экспериментального исследования...	60
2.2. Программа формирования оптимизма у подростков.....	78
2.3. Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментального исследования.....	100
2.4. Психолого-педагогические рекомендации по формированию оптимизма у подростков	109
Выводы по 2 главе.....	124
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	127
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	131
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	
Приложение 1. Психодиагностические методики исследования оптимизма	142
Приложение 2. Практикум по формированию оптимизма подростков.....	163

## ВВЕДЕНИЕ

Инновационность, неопределенность, стихийность, динамичность, информационная насыщенность современных социально-экономических условий социализации подрастающего поколения оказывает интенсивное давление на психику субъекта, повышает напряженность функционирования механизмов ее интрапсихической и социальной адаптации. Подростковый период (от 10-11 до 14-15 лет), как наиболее кризисный и противоречивый в психологическом аспекте, наполнен многообразием дискомфорта, проблем, стрессов, характеризуется гетерохронностью и выраженным критическим течением возрастных изменений. Анализ современной социальной среды позволяет осмыслить специфику внешних условий становления личности подростка, психологическое содержание которых наполнено нарастанием агрессивно-тревожных тенденций: страха свободы, бесполезности, накопления, безработицы, наказания за личную инициативу, банкротства, личной ответственности и действия, «экзистенциального вакуума», трудностей прогнозирования индивидуальной жизненной перспективы при совладании с которыми происходит актуализация, формирование и закрепление наиболее эффективных личностных свойств и стратегий адаптации. Личностные факторы, помогающие индивиду адаптироваться к современной стрессогенной политической, экономической, социальной реальности,

проявляющиеся в конструктивной активности, гибком и реалистичном восприятии происходящего, обуславливающие стрессоустойчивость и самоактуализацию личности, ее мотивацию достижения и совладающее поведение могут быть описаны в категории оптимизма.

Одним из ключевых треков развития современной психологии является возрастающий интерес к позитивным аспектам человеческого бытия: самоактуализации и самореализации, личностному росту, счастью, жизнестойкости. Оптимистичный, позитивный взгляд на жизнь свидетельствует о жизнеутверждающих, созидательных и располагающих к совместной деятельности диспозициях личности, тогда как негативный взгляд на жизнь характеризует низкий интерес к жизни, слабую волю и мотивацию, иррациональную, непродуктивную и малопривлекательную жизненную стратегию. Оптимистически мыслящие индивиды будут более успешны в видах деятельности, изобилующих неопределенностями и требующих выраженного упорства, и настойчивости, а также сопряженных с частыми неудачами, причины которых слабо контролируются, что соответствует особенностям современной социальной среды.

В исследованиях Ю.В. Андреевой, Б. Гиббса, К. Муздыбаева, Ч. Карвера, М. Шейера, показано, что оптимистические установки положительно влияют на здоровье (соматическое, психическое, психологическое), успешность учебной деятельности подростков, самооффективность,

мотивацию успеха, настойчивость в преодолении трудностей, выбор проблемно-фокусированных и социально-ориентированных копинг-стратегий личности, успешную адаптацию оптимистов к трудным жизненным ситуациям влияет их включенность в широкую социальную сеть.

Контекст философского осмысления оптимизма создавали: Аристотель, Гегеля, Г.В. Лейбниц, Платон, Ж.-Ж. Руссо, Ж-П. Сартр, Л. Фейербах Эпикур.

Психологическое понимание феномена «оптимизм» развивали: как отечественные (Ю.В. Андреева, Л.А. Анциферова, Т.О.Гордеева, И.А. Джидарьян, М.С. Замышляева, Т.Л. Крюкова, К. Муздыбаев, Л.М. Рудина, О.А. Сычев, Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина), так зарубежные (Л.Абрамсон, А. Бандура, М. Бриджес, М. Зелигман, Д. Майерс, Ч.С.Карвер, К. Петерсон, К. Роджерс, М.Селигман, Дж.Тисдейл, М.Ф.Шейер и др.) ученые.

Анализ научной литературы и прикладных исследований оптимизма показывает, что проблема формирования оптимизма у подростков не была предметом специального исследования. В связи с этим возникает противоречие между актуальностью и востребованностью исследований оптимизма подростков и психолого-педагогических условий его формирования, и ее недостаточной теоретической и практической разработанностью, отсутствием в системе основного общего образования специальной работы в этом направлении – с другой.

Исходя из актуальности проблемы, ее практической значимости и недостаточной разработанности в теоретическом,

методологическом и практическом нами было проведено исследование представленное в данной монографии.

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

Объект исследования: оптимизм, как качество личности подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков.

Гипотеза исследования:

1) становление оптимизма у подростков характеризуется гетерохронностью и низкой динамикой основных показателей и требует специально организованных психолого-педагогических условий формирования, имеющих психологический и педагогический аспекты.

К психологическим условиям относятся:

- актуализация субъектной позиции в процессе формирования оптимизма у подростков;
- актуализация положительной внутренней мотивации подростков к формированию оптимизма;
- учет возрастных и мотивационных особенностей формирования оптимизма у подростков;
- создание в группе формирования атмосферы психологической безопасности, открытость личности новому опыту, внутреннее позитивное отношение к происходящему,



соблюдение основных принципов ведения групповой работы (конфиденциальность, добровольность, безоценочность, искренность).

К педагогическим условиям относятся:

- моделирование психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков;
- реализация целенаправленной программируемой деятельности по формированию оптимизма у подростков на основе субъект-субъектного взаимодействия.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятия «оптимизм» на основе теоретического анализа психолого-философской литературы.

2. Проанализировать возрастно-психологические особенности становления оптимизма в подростковом возрасте.

3. Определить и теоретически обосновать психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков.

4. Разработать и проверить эффективность программы реализации психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков.

5. Разработать рекомендации по формированию оптимизма у подростков.

Теоретико-методологической основой исследования выступила совокупность методологических принципов, подходов и концепций:

– принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев);

– теоретические положения субъектного подхода (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.);

– теории экзистенциально-гуманистической психологии (Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл и др.);

– основные положения когнитивной (А. Бек, М. Селигман) и позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан);

– основы методологии экспериментального исследования в психологии (Ф.Е. Василюк, В.Н. Дружинин, И.С. Якиманская).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовались теоретический анализ и обобщение психологических исследований по проблеме, а также методы экспериментально-психологического исследования (Б.Г. Ананьев):

1. Организационные методы: метод сравнительных поперечных срезов.

2. Эмпирические методы: констатирующий, формирующий эксперимент и психодиагностический метод. Использовались психодиагностические методики:

– тест диспозиционного оптимизма Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test, 1985);

- тест оптимистического атрибутивного стиля Л.М. Рудиной (адаптированная версия опросника атрибутивных стилей «Attributional Style Questionnaire» М.Э. Селигмана);
- шкала оптимизма и активности (Шкала АОС) (Н. Водопьянова, М. Штейн).

3. Методы обработки данных, математико-статистического анализа: методы описательной статистики; t-критерий Стьюдента (для связанных и несвязанных выборок). Для обработки данных были использованы пакеты программ «SPSS 19.0 for WINDOWS».

Экспериментальная база и выборка исследования. Опытное-экспериментальное исследование осуществлялось на базе МАОУ «СОШ № 00 г. Челябинска в 2017 г. В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов (14-15 лет). Выборка уравновешена по гендерному составу и включает 28 мальчиков и 28 девочек. Общий объем выборочной совокупности составил 56 подростков.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ В ПСИХОЛОГИИ**

## **1.1 Оптимизм как предмет научного исследования в теории философии и психологии**

Личностные факторы, помогающие индивиду адаптироваться к современной стрессогенной политической, экономической, социальной реальности, проявляющиеся в конструктивной активности, гибком и реалистичном восприятии происходящего, обуславливающие стрессоустойчивость и самоактуализацию личности, ее мотивацию достижения и совладающее поведение могут быть описаны в категории оптимизма. Оптимизм (пессимизм) представляют собой важные психологические конструкты, тесно коррелирующие с соматическим, психическим и психологическим здоровьем личности. Ценность оптимистического миро(само)восприятия личности, сложно подвергнуть сомнению, но лишь сравнительно недавно оптимизм стал предметом научных исследований.

Лексически существительное «оптимизм», вслед за С.И. Ожеговым, возможно определить, как «бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро» [41].

По свидетельству И.А. Джидарьян, в истории развития научного знания об оптимизме у психологической науки нет своих выраженных исследовательских традиций. Оптимизм не был для нее предметом специальных исследований, не представлен концептуально в понятийной системе ее основных школ и направлений, не обсуждался в ходе многочисленных дискуссий по проблемам личности и психологии в целом. Эти традиции и соответствующие концепции складывались в рамках философской науки [24].

Каждый специально-научный подход предлагает специфический аспект анализа феноменологии оптимизма его конструирования и эмпирического исследования. Оптимизм и пессимизм – категории, которые могут принадлежать как индивидуальному, так и общественному мировоззрению; они могут отражаться как непосредственно-чувственными, конкретными формами мироощущения, так и обобщенной идеологией – это универсально-оценочные категории, а потому имеют философское осмысление.

В философском аспекте «оптимизм» (лат. *optimus* – наилучший) трактуется как убеждение и вера в лучшее будущее, в возможность торжества добра над злом, справедливости над несправедливостью [60]. Один из двух основных видов восприятия мира, выражающий позитивное, доверительное отношение к нему; противостоит пессимизму. В обыденном понимании – это склонность видеть и подчеркивать во всех жизненных событиях положительные стороны, верить в успех, в

счастливым исход любого начинания и конечное благополучие [28]. В отличие от пессимизма такое восприятие жизни или настроение, которое отмечает в вещах и явлениях их лучшие стороны и вообще надеется на благоприятный исход, веря в непрерывный прогресс [61]. В философских словарях оптимизм (пессимизм) определяется как понятия, характеризующие ценностную сторону мировосприятия, когда мир осмысливается с точки зрения соотношения в нем добра и зла, справедливости и несправедливости, счастья и бедствий.

В истории философии (Аристотель, Гегель, Г.В. Лейбниц, Платон, Ж.-Ж. Руссо, Эпикур) оптимизм - категория религиозно-метафизического порядка, убеждение в том, что наш мир таков, каков он есть и при существующих обстоятельствах является лучшим из всех возможных миров, что при этом все действительное разумно, подчинено разуму.

Мотивы оптимистического отношения к жизни присутствуют в трудах Платона. В суждениях философа позитивное восприятие человеком личных успехов тесно связано с его представлениями о жизненном идеале, смысле и цели жизни, побудительных мотивах деятельности. Природа оптимистического отношения к жизни стала предметом размышлений Ж.-Ж. Руссо, который предполагает, что высшей целью существования человека является его счастье, указывая на необходимость оптимистического видения, проявление мужества и настойчивости для его достижения [30].

Термин «оптимизм», предложенный Г.В. Лейбницем, заложил основы его научного понимания как способа познания окружающей действительности. Так, Г.В. Лейбниц использовал термин для обозначения определенного способа мышления, который противопоставлял скептицизму и агностицизму. Г.Г. Майоров полагает, что оптимизм Г.В. Лейбница, это не самоуспокоенность, не оправдание существующего, но в большинстве случаев - это неугасающая вера в будущее, в человеческие силы, в неисчерпаемость богатств природы. Для философа, оптимизм выступал, прежде всего, в своем рациональном содержании, отражающем убеждение в том, что добро побеждает зло [36].

В основе оптимистического отношения к жизни немецкой классической философии лежит обоснованный И. Кантом принцип человеческой активности. Люди, живущие по этому принципу, даже при неблагоприятных условиях всегда найдут умную основу жизни, ведь она как феноменальное явление имеет абсолютную ценность, возникшую в результате испытания человеческой личности препятствиями и страданиями.

В современной философии проблематика оптимизма нашла отражение в работах философов-экзистенциалистов (Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера), труды которых раскрыли широкую перспективу человеческого познания и веры в собственные возможности, утверждая оптимистическое видение жизни. Особо следует отметить вклад М. Хайдеггера, который писал, что смысл существования принадлежит собственно человеку в той мере, в

которой он способен чувствовать бытие, подчеркивая зависимость полноты жизненных восприятий и чувств от самого человека и его смысложизненных выборов. Хайдеггер полагал, что на бытие человека влияют одна из потенциальных возможностей, либо ожидание, что произойдут хорошие события (оптимизм), либо, ожидание, что произойдет что-то плохое (пессимизм) [63]. Героический оптимизм Ж.-П. Сартра равнозначен стоическому приятию собственных поражений (человек стремится быть богом, хотя это ему не дано).

По мнению Л. Фейербаха, человек должен чувствовать полноту своей жизни, возвышаться, расти. Совершенный человек обязан иметь силу воли, силу чувств, верить у себя — только тогда он может чего-то достичь, когда верит в свое будущее. Л. Фейербах проанализировал идеи своих предшественников о создании совершенного человека в контексте человеческого самоопределения и самоутверждения, то есть оптимистически настроенного на свое будущее.

В экзистенциализме существует важнейшее свидетельство глубоко оптимистичного и гуманного понимания сущности человека — жизнеутверждающий идеал самоценности человеческой личности, человека-труженика, человека-творца собственной жизни. Человек от природы одинок, но при этом он должен оставаться собой и вести подлинную жизнь соразмерно своим целям и способностям. В этом смысле экзистенциализм — это оптимизм в действии. Человек сам олицетворяет собой действие. Его дела живут в его поступках и после смерти. Жизнь



как деятельность позволяет человеку создать самого себя, взрастить в себе труженика и поэта. И в этой способности строить собственную жизнь и вести ее к новым свершениям и состоит оптимизм. Оптимизм требует постоянной нравственной заботы и духовной внутренней работы. Но не каждый человек склонен преодолевать препятствия на пути самосовершенствования, чаще всего проще всего отказаться от борьбы за достойную жизнь и объяснить неудачи негативностью внешних условий [3].

В отечественной традиции субъектно-деятельностного подхода целое поколение исследователей (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев) рассматривает жизнестойкость в контексте личностного потенциала, схожего по своим характеристикам с личностным копинг-ресурсом.

Понимание Е.В. Абонисиной оптимизма как позитивного рационально-эмоционального компонента культуры всего человечества позволяет определить его следующим образом: «интегративное явление, затрагивающее все сферы социального и личностного творчества, представляет собой общекультурный феномен, имеющий универсальный мировоззренческий характер, что делает его одним из смысложизненных компонентов, как в культуре прошлых эпох, так и в контексте современной культурной ситуации» [1]. По мнению ученого, оптимизм является важным мотивационным фактором в развитии и становлении личности.

Резюмируя представленные позиции, создающие контекст

философского осмысления оптимизма, основанного на рациональном подходе к жизни следует отметить, что философская традиция как на Западе, так и в России связывает оптимизм с идеями жизнеспособности и жизнестойкости, представляет нам оптимизм как необходимый, хотя и затратный ресурс жизнеспособности, как копинг-ресурс личности, позволяющий ей успешно преодолевать трудности на пути к жизненному успеху.

Научная психология, как отмечают Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина, имеет небогатую историю изучения оптимизма и пессимизма, что подтверждает и анализ представленности понятия оптимизм психологических словарях, который позволяет сделать вывод о том, что во многих психологических словарях данный конструкт отсутствует (Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко Большой психологический словарь; А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский Краткий психологический словарь )

Неопределенность и дефицитарность характеристик категории «оптимизм» в общих словарях и справочных изданиях по психологии в некоторой степени корректируется и восполняется авторскими научными изысканиями. При этом, сравнительный анализ разработанности феноменологии оптимизма в теории психологии позволяет зафиксировать дисбаланс, выражающийся в ее недостаточной представленности в поле теоретического анализа отечественных психологов, на фоне выраженной исследовательской активности зарубежных, преимущественно американских ученых.

Психологическое понимание феномена «оптимизм» в зарубежной психологии развивали: Л.Абрамсон, Ч.С.Карвер, К. Петерсон, М.Селигман, Дж.Тисдейл, М.Ф.Шейер и др. Существующие научные взгляды на феномен оптимизма возможно категоризировать в два подхода: оптимизм как диспозиционный конструкт (М.Ф.Шейер и Ч.С.Карвер) и оптимизм как атрибутивный стиль (Л. Абрамсон, К. Петерсон, М. Селигман, и Дж. Тисдейл).

Исследование диспозиционного оптимизма строится на основе общей теории саморегуляции поведения Дж. Аткинсона, постулирующей, что поведение организуется вокруг некоторой цели, оно направлено на её достижение. Процесс достижения цели сопровождается ожиданием, которое выражается в чувстве уверенности или сомнения относительно ее достижения. Если у человека достаточно уверенности, он инициирует действие и продолжает свои попытки достигнуть цели при столкновении с препятствиями. Когда люди уверены в конечном успехе, они продолжают действовать даже в ситуации значительных трудностей, в то время как сомнение может воспрепятствовать, поскольку при недостаточной уверенности, он не будет предпринимать усилий. Сталкиваясь с препятствием оптимисты, более склонны действовать уверенно и настойчиво (даже если продвижения в направлении к цели незначительны), поскольку уверены, что препятствие, так или иначе, может быть преодолено, склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего. В то время как пессимисты склонны к сомнениям и

колебаниям, ожидают неудачи и склонны к негативным ожиданиям будущего. Эти различия в отношении человека к препятствиям помогают лучше понять способы преодоления (совладания) человеком стресса. М.Ф. Шейер, Ч.С. Карвер и М. Бриджес отмечают, что оптимисты, выбирающие более эффективные копинг-стратегии, чем пессимисты, в результате более успешно справляются с проблемами, пессимисты же чаще сталкиваются с неудачами, и сбывшиеся ожидания подкрепляют оптимизм первых и пессимизм вторых (Sheier, Bridges).

Существенно, что цели различаются своей широтой от очень широких, охватывающих целую сферу жизни человека, до весьма конкретных и частных. Соответственно, ожидания также могут иметь разную степень обобщения – от частных до очень широких и особенно большое значение приобретают наиболее общие ожидания. Это касается, сложных ситуаций, успех в которых зависит от множества неподдающихся учету и контролю факторов или принципиально новых ситуаций, не имеющих аналогов в прошлом опыте. В таких случаях на первый план выходят наиболее широкие ожидания человека, выражающие генерализованные чувства уверенности или сомнения, которые можно назвать оптимизмом-пессимизмом. Оптимизм-пессимизм Ч. Карвер и М. Шейер, трактуют как широкое, диффузное, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями. Чтобы подчеркнуть обобщенность таких ожиданий, проявляющихся в готовности

определенным образом реагировать на любую ситуацию, в рамках данного подхода часто используют понятие «диспозиционный оптимизм» [59].

М. Ф. Шейер и К. С. Карвер полагают, что оптимизм — это обобщенные положительные ожидания индивида, которые можно в большей или меньшей степени распространить на всю его жизнь. Диспозиционный оптимизм рассматривается как совокупность обобщенных положительных ожиданий индивида, которые можно в большей или меньшей степени распространить на всю его жизнь [5]. Пессимизм является противоположным полюсом оптимизма и описывает отрицательные обобщенные ожидания индивида относительно будущего. Таким образом, оптимизм и пессимизм по сути представляют собой двуединую ориентацию личности (диспозицию) относительно жизненных ситуаций. Отсюда и название подхода – теория диспозиционного оптимизма – включающее звучание лишь одного термина. Диспозиционный оптимизм, понимается как стабильная личностная характеристика, отражающая позитивные ожидания субъекта относительно будущего. Поскольку оптимисты видят желаемые результаты как достижимые, они чаще реагируют на трудности в активной манере, увеличивая усилия и настойчивость при стремлении достичь цели. Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением [17,18].

В настоящее время обсуждается вопрос о том, правомерно ли рассматривать оптимизм и пессимизм как противоположные полюсы единого конструкта, либо они представляют самостоятельные и относительно независимые между собой конструкты. Современные исследования оптимизма - пессимизма К. Nakano, Р. Herzberg, Е.С. Chang в разных возрастных и клинических группах, а также в группах мужчин и женщин, показали их относительную независимость, причем с возрастом умеренная обратная связь между факторами по данным этих исследователей показывает тенденцию к снижению. Это, по-видимому, означает, что по мере накопления жизненного опыта люди начинают предъявлять более дифференцированные ожидания в различных ситуациях и жизненных сферах, поэтому в одном человеке могут одновременно уживаться относительно обобщенные оптимистические и пессимистические ожидания. Уточнение проблемы однофакторной или двухфакторной природы оптимизма - пессимизма имеет непосредственное отношение к прикладным исследованиям в психологии стресса, психология здоровья и должно привести исследователей к отказу упрощенного, недифференцированного взгляда на взаимосвязь оптимизма-пессимизма и здоровья с переходом к анализу конкретных механизмов и отношений, присущих каждому из этих факторов отдельно.

Концептуализация оптимизма как атрибутивного стиля субъекта, по мнению К. Петерсона, базируется на когнитивных теориях (К.Левина, Дж. Келли), таких категориях как цель,

ожидание, каузальная атрибуция, но не сводится к ним, поскольку имеет выраженную эмоциональную составляющую, имеющую мотивирующее значение для поведения и деятельности индивида.

М. Селигман не просто трактует об оптимизме/пессимизме как позитивных или негативных ожиданиях человека от мира, ситуаций, будущего, но пытается выявить их причины. Он предположил, что в основе оптимизма лежит определенный стиль объяснения причин различных событий, привычку мыслить, приобретенную человеком в раннем детстве. В основе подхода М. Селигмана лежит предположение о том, что ожидания человека относительно будущих событий определяются его взглядами на причины прошлых событий. Оптимизм или пессимизм в рамках этой теории, по существу, зависит от гибкости или ригидности способов объяснения (стилей атрибуции). Атрибутивный стиль, в определении М.Селигмана, это когнитивная личностная характеристика, отражающая характерный специфический способ объяснения причины событий, в которые субъект вовлечен. К. Петерсон, М.Селигман подразделяют стиль атрибуции (приписывания) на оптимистичный и пессимистичный. Оптимистический атрибутивный стиль - это стиль, объясняющий неудачи внешними, непостоянными и конкретными причинами, а удачу - внутренними, постоянными, общими причинами. Оптимист успехи приписывает себе в качестве своей персональной заслуги. Этот стиль имеет преимущества при решении сложных, но по силам решаемых задач, выступает как конструктивный, при котором успех трактуется оптимистом стабильным, глобальным и

контролируемым им самим явлением, а неудача воспринимается временным, случайным и относящимся к небольшой части его жизни событием. Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств, случившемуся в определенной точке пространства в определенный момент времени.

Пессимистический атрибутивный стиль понимается, как способ объяснения, при котором неблагоприятные события объясняются внутренними, постоянными и общими характеристиками, а хорошие - внешними, временными, относящимися к конкретной сфере причинами. Если человеку свойственно думать, что он не в силах контролировать происходящие с ним негативные события, то данный стиль не является конструктивным, поскольку он не ведет к решению проблемы, а направлен на поиск виновного. Пессимистом успех рассматривается как случайный, временный и неконтролируемый личностью эпизод в его жизни.

Атрибутивный стиль в соответствии с представлениями М. Селигмана проявляет себя в трех измеряемых параметрах: постоянство, генерализация, персонализация. Постоянство или устойчивость во времени, проявляется в том, что, человек в зависимости от своего объяснительного стиля склонен атрибутировать события как существующие уже на протяжении длительного времени, которые будут существовать и в будущем. Оптимист даёт объяснения неблагоприятным для себя событиям, воспринимая их случайными явлениями временного характера, а хорошие же события в его представлении имеют постоянные



причины. Генерализация, характеризуется, тем, что человек с оптимистическим стилем объяснения воспринимает хорошие события причиной, которая имеет глобальное, универсальное для него влияние, он ожидает, что подобные хорошие события будут происходить во многих областях его жизни, и будут распространяться на множество сфер. Персонализация выражается в определении субъекта ответственности за происходящее. В ситуациях, когда происходят неприятности, оптимист более склонен искать виновных среди других людей, а везение и удачи чаще приписывает своим качествам и ставит себе в заслугу. Однако впоследствии М. Селигман отказался от использования параметра персонализации или интернальности, поскольку, хотя люди в состоянии депрессии и склонны к самообвинениям, обвинение других в своих неудачах не характеризует психологически благополучных индивидов. Кроме того, за внутренним локусом при объяснении неудач может скрываться как обвинение себя и самобичевание, так и принятие на себя личной ответственности за произошедшие события. Были выдвинуты серьёзные аргументы в пользу важности параметра контролируемости, поскольку именно ощущение неподконтрольности происходящего приводит к беспомощности и депрессии [54,55].

При оптимистическом (конструктивном) атрибутивном стиле успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные), локальные (затрагивающие лишь небольшую часть жизни) и

изменяемые (контролируемые). Оптимист видит в неудаче вызов, то есть интересную и трудную задачу, которую предстоит решить, а не опасность или угрозу. Оптимистичные люди, как показывают исследования, имеют ряд преимуществ: они более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, результаты их деятельности обычно выглядят более внушительно. Далее, они производят лучшее впечатление на окружающих и, что для нас особенно важно, чаще радуются жизни и пребывают в хорошем настроении, что привлекает к ним других людей [49,50].

При пессимистическом стиле объяснения человек рассматривает происходящие с ним негативные события как вызванные постоянными и широкими причинами (как нечто, что продлится долго и затронет большую часть его жизни) и не склонен верить, что он может их контролировать [16]. Особенность современного этапа разработки проблемы оптимизма в психологической науке, результирует И.А.Джидарьян, состоит в том, что в ней практически на равных функционируют две его концептуально различные, хотя эмпирически вполне надежно работающие модели со сходной проблематикой и результатами исследований. Одна из них (диспозиционная модель), более традиционная, измеряет присущие оптимизму ожидания непосредственно, другая (объяснительный стиль) – опосредованно, через атрибуции, понимаемые как способ, каким мы обычно объясняем или воспринимаем события и опыт прошлой жизни. Таким образом, атрибутивная модель оптимизма в отличие от диспозиционной

выявляет не сами по себе верования и ориентации на будущее, а причины их формирования, коренящиеся в прошлой жизнедеятельности человека.

В каждом из представленных подходов оптимизм рассматривается как ожидание положительного исхода, а пессимизм как ожидание отрицательного исхода. Различие заключается в том, через какие переменные измеряется оптимизм – через предшествующие ожиданиям и лежащие в их основе атрибуты (М.Селигман) или непосредственно через ожидания (Ч. Карвер и М. Шейер).

И.А. Джидарьян, полагает, что с точки зрения дифференцированного и эмпирически уже более обоснованного подхода к пониманию соотношения оптимизма и пессимизма как противоположных, но не взаимоисключающих характеристик личности, правомерно говорить и о присутствии каждому человеку определенном балансе оптимизма и пессимизма, т. е. человек может быть одновременно и оптимистом, и пессимистом, но в разной степени. И этот баланс можно рассматривать как усложненную модель того базового баланса доверия/недоверия миру, который выделял у ребенка Э. Эрикссон, относя его к числу адаптивных сил человека [24].

Принимая во внимание наличие отдельных исследований, посвященных оптимизму-пессимизму в различных социологических и психологических контекстах (Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, К. Муздыбаев, Л.М. Рудина и др.), следует признать, что в *отечественной психологии* проблеме оптимизма

уделяется значительно меньшее внимание, (Т.О. Гордеева, М.С. Замышляева, К. Муздыбаев, Л.М. Рудина и др.). Причем существующие исследования преимущественно опираются на уже сложившиеся в зарубежной психологии подходы и теории. Так, Д.А. Леонтьев, Т.О. Гордеева проводят исследования оптимистического мышления как одной из составляющих личностного потенциала, опираясь при этом преимущественно на подход М. Селигмана [цит. по 59]. Т.Л. Крюкова, М.С. Замышляева, интегрируя различные зарубежные подходы к исследованию оптимизма и пессимизма, рассматривают эти понятия как «структурные когнитивно-личностные диспозиции, включающие позитивный/негативный объяснительный стиль (как оценка и способ объяснения причин уже произошедших позитивных и негативных событий), надежду/безнадежность (как позитивные/негативные ожидания в конкретной ситуации в будущем, подразумевающие готовность к поведенческому акту для достижения желаемого блага) и самооффективность (как веру в эффективность собственных действий)» [32].

К. Муздыбаев, трактует оптимизм как личностный аттитюд, диспозицию, настроение, отражающие позитивные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом. По мнению К. Муздыбаева, эмоциональные особенности оптимистов и пессимистов являются следствием определенного избирательного восприятия и понимания мира: «пессимист исключает из своего миропонимания все, что может его радовать». Различия между оптимистами и пессимистами, кроме того, по мнению К.

Муздыбаева, связаны с волей к достижению целей и мужеством в преодолении трудностей на пути к лучшему. Оптимистам присуща вера в положительные жизненные перспективы, вера в себя и в свое окружение, в то время как пессимисты готовы уступать трудностям и довольствоваться малым, принимая страдания, как должное [8].

Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина отмечают, что термины «оптимизм» и «пессимизм» являются общеупотребительными и, как правило, характеризуют систему представлений человека о мире с точки зрения выраженного в ней позитивного или негативного отношения к сущему и ожиданию от будущего. Данные понятия во многом отражают ценностную сторону мировосприятия, в которой мир осмысливается с позиций соотношения в нем счастья и бедствий. Это оценочные категории, описывающие обобщенный фон конкретных представлений. Для решения практических задач формирования и развития оптимизма личности подростков важно исследовать источники и факторы, обуславливающие формирование данной характеристики личности. Отечественный исследователь оптимизма личности О. А. Сычев на основе анализа результатов исследований предпосылок и факторов развития оптимизма объединил их все в несколько основных групп: 1) биологические факторы; 2) психологические и социально-психологические факторы; 3) социальные и культурные факторы.

К биологическим факторам, следует отнести выработку нейрохимических веществ (например, серотонин, гормоны — эндорфины), связанных с такими близкими психологическими

явлениями, как надежда и оптимизм (Л. Тайгер). Психофизиологические исследования показывают, что оптимизм и пессимизм могут быть связаны с функциональной асимметрией полушарий головного мозга. Подавление активности правого полушария влияет на изменения в эмоциональной сфере: человека охватывает эйфория, он возбужден, весел, говорлив, его реакции преимущественно импульсивны. Существуют также данные и о взаимосвязи оптимизма с темпераментом человека. Но, однако, полученные данные не позволяют делать однозначных выводов и оптимизм, безусловно, не сводится к характеристикам темперамента [59].

Психологические факторы также могут быть связаны с развитием оптимизма или пессимизма у личности. В исследованиях выявлены связи между диспозиционным оптимизмом и такими факторами как избирательность внимания и поведенческая «гибкость». Исследователи, придерживающиеся психодинамического направления, сближают понятия оптимизм с понятием экстраверсией и интроверсией К. Юнга. П. Юсупов, например, полагает, что для пессимиста, как и для интроверта, характерна некоторая удаленность от реальных жизненных событий, объектов, ему свойственно размышление, созерцание, дистанцирование от мира, в то время как оптимист же включен в окружающую реальную действительность, поэтому ему часто не хватает времени на обдумывание и осознание жизненных ситуаций или глобальных вопросов [цит. по Сычев]. По мнению М. Шейера и Ч. Карвера, пессимистические ожидания могут быть

вызваны тем, что человек имеет нереалистично высокие притязания, запросы, требования и мечты. Такие люди, стремясь к высокому совершенству и идеалу, часто не достигают их и испытывают разочарования и сомнения относительно будущих событий своей жизни. Социально-психологическим факторам придает решающее значение в становлении оптимистического или пессимистического стиля объяснения М. Селигман, который полагает, что «стиль объяснения формируется в детстве, причем сформировавшийся тогда оптимизм или пессимизм закладывается в основу его будущей личности. Новые неудачи или победы фильтруются через него, и он становится, наконец, укоренившейся привычкой мышления» [55].

Анализируя социальные факторы развития оптимизма, не следует полагать, что у людей, живущих в благоприятной политической и социально-экономической среде, более развито оптимистическое отношение к жизни, поскольку оптимизм и пессимизм представляют собой ожидания относительно будущего, а не удовлетворенность настоящим, а потому, благоприятная социально-экономическая среда может способствовать большей субъективной удовлетворенности и счастью в настоящий момент, в то время как отношение к будущему с ней вряд ли имеет однозначную связь.

Вместе с тем, как бы не рассматривались истоки оптимизма, как биологические факторы или как социально-психологические или социокультурные влияния — в любом случае он выступает как относительно стабильный, постоянный личностный

конструкт. Очень важным для психологической практики является почти общепризнанный среди зарубежных психологов тезис о том, что пессимизм может быть преодолен, а оптимизм может быть усилен путем специальных психологических техник с опорой на предпосылки и факторы, обуславливающие его формирование и развитие.

В результате анализа и обобщения научной литературы оптимизм можно определить, как устойчивую личностную позицию уверенности в преодолении жизненных трудностей, в их временном характере, которая основана на вере индивида в силу человеческой природы и в собственные ресурсы. Оптимизм как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения представляет собой активную жизненную позицию личности, которая оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и служит важной составляющей психологического здоровья личности.



## **1.2 Возрастно-психологические особенности становления оптимизма в подростковом возрасте**

Подростковый возраст — этап взросления, когда ребенок перестает быть ребенком и через колоссальный по росту энергетике, интенсивности развития и количеству преобразований скачок переходит во взрослость, принимая на себя ответственность за собственную жизнь и развитие. В психологии характеризуется как переломный, переходный, сенситивный и критический, самый неустойчивый и изменчивый период [33].

Хронологически подростковый возраст определяется от 10-11 до 14-15 лет и совпадает в современной российской системе основного общего образования со временем обучения в V-VIII классах. И.В. Дубровина отмечает в качестве основной особенности возраста резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис [46].

Период насыщен трансформациями, и вместе с тем является уязвимым периодом развития, когда чувствительность психики к внешним воздействиям со стороны различных институтов социализации многократно усиливается, преломляясь внутренними процессами, меняющимися представлениями о себе, становлением целостной идентичности и поиском своего места в окружающем мире. В связи с этим знания о механизмах

взросления, факторах риска и факторах поддержки психического развития подростков, представления об условиях развития во многом определяют возможность влиять на направленность личности и траектории жизненного пути подростка. Ход подросткового периода развития детерминируется как биологическим созреванием, так и социокультурным влиянием, пропущенным подростком через собственную личность, что делает отрочество периодом изменчивым, постоянно обновляющимся и, пожалуй, самым сензитивным к общественным изменениям и задачам времени [2].

Е.Е. Сапогова формулирует выводы и заключения, характеризующие новообразования подросткового возраста. Процесс формирования новообразований растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Центральным и специфическим новообразованием отрочества является «чувство взрослости» (Л.С. Выготский) — возникающее представление о себе как уже не ребенку. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым. Ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками. Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы

взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы, самосознания [53].

Р.В. Овчарова, анализируя совокупность научных представлений об основных психических новообразованиях возраста, осуществляет прогнозирование сопутствующих им психологических трудностей становления личности подростков:

1. Развитие самосознания, формирование самооценки — незрелая личность.

2. Интенсивное формирование характера — акцентуации характера.

3. Чувство взрослости — реакции эмансипации.

4. Интимно-личностное общение (ведущая деятельность) — реакции группирования.

5. Потребность в самоутверждении — патологические увлечения и хобби-реакции.

6. Потребность в активности и социально значимой деятельности — реакции компенсации, гиперкомпенсации.

7. Критическое мышление — негативизм и реакции отказа.

8. Любознательность и жажда проверки себя — побеги, бродяжничество, асоциальное поведение.

9. Повышенная эмоциональность — аффективное поведение, острая чувствительность к неудачам, агрессивность [40].

Противоречивость подросткового возрастного периода, его кризисность, и вместе с тем, сенситивность 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. Осиным, В.Ю. Шевяховой, И. А. Смирнова и Ю.В. Шармай) 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, самооффективности настойчивостью, мотивацией достижения, здоровьем, хорошим настроением, проблемно ориентированным, активным копингом подростков и старшеклассников [17].

По данным Американская 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, снижает риск вовлечения подростков к таким нездоровым привычкам как курение, пьянство, употребление наркотиков, неправильное питание, является, по мнению М. Селигмана, важнейшим фактором, определяющим психологическую устойчивость

личности[47].

В исследованиях Т.Л. Крюковой и М.С. Замышляевой также было установлено, что оптимизм и пессимизм как когнитивные личностные диспозиции являются факторами выбора и подростками, и взрослыми способов совладания со стрессом [21,32]

М. Селигман, размышляя о динамике и возрастной сензитивности психики к формированию оптимизма пришел к заключению, о том, что, не достигнув половой зрелости, дети 8—11 лет чрезвычайно оптимистичны и имеют большой ресурс, запас надежды и иммунитет к беспомощности, которыми больше никогда не будут обладать после полового созревания. Именно тогда они теряют большую часть своего оптимизма» [55].

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

А.Н. Афанасьева осуществляет попытку проанализировать возрастно-психологические основания формирования оптимизма в подростковом возрасте [7]. Свойственная подросткам личностная нестабильность, при которой противоположные черты, стремления борются друг с другом, определяют противоречивость характера и поведения подростков. Противоречивые потребности подростка: потребность в принадлежности к группе и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться

наедине с собой), подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Все эти противоречия находят выражение в смене оптимизма и пессимизма.

«Чувство взрослости», которое выражается в желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники относились к нему как к взрослому, стремлении к равноправию в отношениях со старшими, конфликтном отстаивании своей "взрослой" позиции, проявляется в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Подросток отстаивает свои взгляды и суждения, добиваясь того, чтобы взрослые считались с его мнением. Вера и настойчивость в реализации поведения детерминированного обозначенным новообразованием определяется наличием оптимистических диспозиций подростков, становление которых имеет объективные возрастно-психологические основания. Подросток с очевидностью фиксирует нарастание своих сил и энергии, видит как быстро увеличивается его рост, чувствует себя физически зрелым. Подросток отдает себе отчет в том, что его знания, навыки и умения становятся значительно более обширными, кое в чем в этом отношении он начинает превосходить взрослых, поскольку его технические знания и навыки, познания в иностранном языке, а часто и в других науках нередко превосходят познания взрослых позволяют ему справляться с теми задачами, которые затрудняют некоторых взрослых. Во многих вещах и явлениях он может разбираться

самостоятельно, его участие в жизни взрослых людей становится более значительным. Подросток значительно чаще сам ставит перед собой определенные цели, сам планирует свою деятельность и нередко проявляет значительную настойчивость, выдержку, решительность и даже мужество в процессе достижения этих 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 повышенной чувствительности к оценке их поступков и результатов деятельности со стороны старших, к своим успехам и неудачам, склонности преувеличивать значение временных неудач и случайных успехов, отдельных похвал или отрицательных отзывов, расценивая их как веские показатели, своего рода «индикаторы» положительных или отрицательных качеств своей личности. Поэтому даже отдельные неудачи или отрицательных оценки со стороны окружающих могут вызвать у подростка неуверенность в своих силах, робость и застенчивость, представление о собственной 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 смыслы. К примеру, несданный экзамен может вести к проявлению пассивной беспомощности и разочарованию, но может и

мотивировать человека к развитию учебных умений и способствовать достижениям и проявлению настойчивости в последующей деятельности.

Направленность личности современных подростков, согласно исследованиям И.Д. Егорычевой, может носить гуманистический, эгоистический, депрессивный либо суицидальный характер. При гуманистической направленности отношение подростка к себе и обществу положительные. Эгоистическая направленность выражается в примате собственной значимости над общественной. Депрессивная проявляется низкой самооценности, при условно положительном отношении к обществу. В то время как при суицидальной направленности ни общество, ни личность для самой себя не представляет никакой ценности.

М. Шейер и Ч. Карвер указывают как один из социально-психологических факторов формирования оптимизма влияние раннего детского опыта общения ребенка со значимыми другими. О значительной роли атрибутивного стиля родителей в формировании оптимизма детей подтверждают результаты исследований Т.Л. Крюковой, по мнению которой развитие оптимистических ожиданий личности связано с позитивными установками родителей. В то же время, по мнению Т.Л. Крюковой, данный фактор не является самым существенным в развитии оптимизма и пессимизма юношей и девушек. Обобщая результаты своих исследований, она делает вывод о том, что школьный возраст является сензитивным для становления и



развития диспозиционного оптимизма и пессимизма как устойчивых личностных черт под воздействием социальной ситуации развития, принадлежности к своей социальной когорте и других факторов [32].

М. Селигман провел ряд исследований источников стиля объяснения у детей. В качестве основных факторов, обуславливающих развитие оптимистического атрибутивного стиля, были выделены: модели атрибутивного стиля у родителей, критика со стороны взрослых (родителей и учителей) и неблагоприятные события и кризисы в жизни ребенка [55]. Ребенок формирует свой стиль объяснения, опираясь на характер обратной связи, получаемой от воспитывающих его взрослых. Опираясь на то, как они объясняют причины успехов и неудач, происходящих в жизни ребенка. Родители, таким образом, могут с раннего детства вносить весомый и постоянный вклад в формирование пессимистического атрибутивного стиля ребенка, объясняя большинство его ошибок постоянными чертами характера и недостатком способностей.

Важным фактором формирования оптимизма, по мнению, М. Селигмана и его последователей, является характер критики взрослых по отношению к ребенку. В его исследованиях доказано, что характер критики взрослого отражается на характере самокритики ребенка. Дети, неудачи которых взрослые объясняли тем, что они недостаточно хорошо соображают, сами впоследствии в случае неудачи отзывались о себе, как о недостаточно умных людях [55].

Источник развития пессимистического стиля объяснения — это кризисы в жизни ребенка. Если в раннем детстве ребенка постигали значительные реальные потери и травмы, такие, как потеря матери, которые носят постоянный и затрагивающий все сферы жизни характер, у него вырабатывается теория, что он не в силах изменить плохие события. Напротив, если ребенок наблюдает, как его семье удается найти решение каких-либо серьезных проблем, например, финансовых, то он усваивает более оптимистические установки [55].

Укрепление оптимизма может представлять собой один из эффективных способов психологической коррекции психологических трудностей подросткового периода. А.С. Белкин полагает, что крушение оптимизма — самая серьезная проблема обучения. Все это подтверждает важность создания условий для удовлетворения стремления к самоактуализации и успеху, для укрепления веры в себя, повышения самоуважения, формирования, как оптимистических диспозиций, так и оптимистического атрибутивного стиля подростков.

Исследования показывают противоречивость показателей оптимизма подростков Солдатов Д.В., Жильцова О.Н. 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. Оптимистические тенденции приводят к уменьшению тревожности подростков о будущих событиях и

повышению самооценки, а пессимистические тенденции вызывают негативные переживания неуверенности и беспомощности.

### **1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогических условий формирования оптимизма подростков**

Оптимизм – стабильная личностная характеристика, отражающая позитивные ожидания субъекта относительно будущего, склонность во всем в жизни видеть хорошие стороны, верить в успех, в благополучный исход чего-либо. Качество личности, которое поддается развитию психологическими методами, и которое в значительной степени определяет жизнь и судьбу человека [35].

Для определения психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков целесообразно обратиться к определению понятий «формирование» и «психолого-педагогическое условие».

Понятие «формирование», как отмечает И.П. Подласый, еще не установившаяся педагогическая категория, несмотря на очень широкое применение. Категория «формирование» трактуется как становление психологических качеств (С.П. Баранов), как результат развития личности (И.Ф. Харламов), как определенная степень законченности, устойчивости чего-либо (Е.Н. Ковалев, Б.Ф. Райский, Н.А. Сорокин).

Смысл понятия «формирование» то чрезмерно сужается, то расширяется до безграничных пределов и при этом постоянно эволюционирует. Так, в педагогической литературе прежних лет понятие формирования употреблялось для обозначения

неуправляемых, стихийных воздействий различных условий на людей независимо от сознательной деятельности на личность (П. Н. Груздев). В современном определении формирование представляет собой процесс целенаправленного и организованного овладения социальным субъектом целостных, устойчивых черт и качеств, необходимых им для успешной жизнедеятельности [44]. О целенаправленной управляемости формирования как деятельностного процесса заявляет и М.В. Гамезо, полагая, что формирование представляет собой целенаправленное воздействие на ребенка с целью создания условий для возникновения у него новых психологических образований, качеств [13]. Выражает солидарную позицию В.С. Безрукова, отмечая что формирование представляет собой сознательное управление процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы (уровня, образа, идеи). Осуществляется посредством применения приемов и способов (методов, средств) воздействия на личность учащегося с целью создания у него системы определенных ценностей и отношений, знаний и умений, склада мышления и памяти и пр. Личность, развиваясь под влиянием внешних воздействий, как бы принимает определенную форму – у нее начинают присутствовать и проявляться задуманные свойства. Формирование есть основной способ существования психического как процесса и через формирование оно движется в своем развитии [9].

Представленные позиции позволяют результировать, что «формирование» употребляется и как результат развития человека, и как организованная деятельность психолога по развитию учащихся.

Формирование - это процесс развития, в котором субъект формирования берет на себя ответственность за реализацию своего потенциала. Поэтому в интерпретации категории «формирование» следует исходить из того, что она отображает весь спектр условий и детерминаций развития индивида, в которых происходит процесс усвоения формируемых психологических характеристик. Таким образом, формирование оптимизма подростков предполагает образование тех необходимых условий, которые обеспечивают его поступательную динамику. Исходя из трактовки понятия «формирования», под формированием оптимизма нами понимается процесс его развития через создание специальных ситуаций, условий, раскрывающих закономерности и динамику его развития. Формирование как деятельностный процесс реализуется при взаимодействии объективных (внешних) и субъективных (внутренних) условий. Д.С. Лихачев отмечал, что «внутренние задатки ... обогащаются внешними влияниями, формируются под их воздействием и одновременно становятся условием преобразования окружающей действительности. Однако первичность внешнего изначально как первопричина оживления внутреннего» [34]. Раскрыть природу регулирования внешних и внутренних условий позволяет постулат С.Л.

Рубинштейна о соотношении «внешнего» и «внутреннего», согласно которому внешние воздействия вызывают эффект, преломляясь через внутренние условия. В ситуации целенаправленной деятельности по формированию оптимизма «внутренние условия» подростков содержат свойства, обеспечивающие эффективность внешнего воздействия [51].

В философии понятие «условие» трактуется как категория, выражающая отношение предмета к окружающим явлениям, без которых он существовать не может. Условие – то, от чего зависит другое (обусловленное), что делает возможным наличие вещи, состояния, процесса [62]. В психолого-педагогической литературе понятие «условия» рассматривается часто как видовая по отношению к родовым понятиям «среда», «обстоятельства», «обстановка» (В.И. Андреев, Р.А. Низамов). Условие – это существенный компонент комплекса объектов, их состояний и взаимодействий, из наличия которого с необходимостью следует существование данного явления [63].

Условия выражают отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он функционировать не может, и представляют ту среду, в которой обсуждаемый процесс возникает, существует и развивается.

В исследовательских работах по педагогике и психологии авторами предпринимались попытки выделить психолого-педагогические условия формирования тех или иных свойств субъекта (А.Ю. Дейкина, Е.А. Ярош, В.Н. Могилева и др.), однако анализ литературы показал, что большинство авторов

избегают определять дефиницию самого термина «психолого-педагогические условия». Так В.И. Загвязинский оперирует понятием «условия развития», под которым он понимает совокупность обстоятельств либо облегчающих, либо затрудняющих развитие, решение поставленных проблем [22,23], а В.Н. Могилева — понятием «педагогическое условие», рассматривая его как внешнее обстоятельство, фактор, оказывающий существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированный педагогом, предполагающий, но не гарантирующий результат. Автор полагает, что «педагогическое условие», а точнее, система условий, специально конструируется педагогом, для того чтобы иметь возможность влиять на протекание процесса в рамках «педагогической ситуации» (В.Н.Могилева). А.Я. Найн определяет педагогические условия как совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, приёмов, средств и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач [39].

Таким образом, педагогические условия представляют собой — специально организуемую среду, влияющую на развитие личности, представляющий собой совокупность внешних факторов (обстоятельств, обстановки) с единством внутренних сущностей и явлений, обеспечивающих целенаправленное планирование, организация, координация, управление процессом, направленным на сохранение целостности, полноты и смысла реализуемой деятельности, ее упорядоченности,



целенаправленности и предметной продуктивности.

В.И. Андреев осуществляет попытку определить феномен психолого-педагогических условий, который, по мнению автора, представляет собой результат целенаправленного отбора, конструирования, моделирования и применения элементов содержания, методов, приемов и форм обучения для достижения тех или иных психолого-педагогических целей [5].

Основной цели можно достичь, если исследуемые условия, взятые в единстве внутренние (самодвижение) и внешние (среда) будут дополнять друг друга. Психолого-педагогические условия могут остаться не реализованными, если со стороны общества (в частности образования) не будет организовано управление процессом формирования, а также, если сама личность не проявит активность в использовании возможностей для саморазвития.

Проекция представленных положений на проблему исследования позволяет нам предположить, что формирование оптимизма подростков будет эффективным при организации определенного гибкого комплекса психолого-педагогических условий, учитывающего специфику формируемого свойства и возрастно-психологические особенности подростков.

Для эффективной организации психолого-педагогических условий формирования оптимизма следует представить структуру и содержание процесса формирования. Для этой цели требуется обращение к моделированию исследуемого процесса и применение метода мысленного эксперимента. Моделирование

как метод исследования, согласно В.И. Звягинскому, представляет собой создание моделей исходного состояния преобразуемого процесса или объекта, моделей желаемого состояния на конец планируемого периода и модель перехода из одного состояния в требуемое. Модель – это мысленно представленный аналог, воспроизводящий изучаемый объект и способный изменить его так, что появляется возможность получить новую информацию о нем. Она является рабочим инструментом, позволяющим исследователю отчетливо видеть внутреннюю структуру изучаемого объекта или процесса, систему факторов, влияющих на нее, ресурсное обеспечение развития [22,23].

Функции модели заключаются в оказании помощи исследователю в понимании сути, объяснении изучаемого процесса, определении результатов функционирования и развития системы, иллюстрации описываемого процесса, возможности его проектирования, оценки, определения механизмов управления [37].

Проектируя модель формирования оптимизма подростков, мы исходили из того, что научная модель представляет собой абстрагированное выражение сущности исследуемого явления. Разработанная модель являет психолого-педагогическую систему компонентов деятельности по формированию оптимизма у подростков и включает взаимосвязанные компоненты: целевой, формирующий и аналитический.

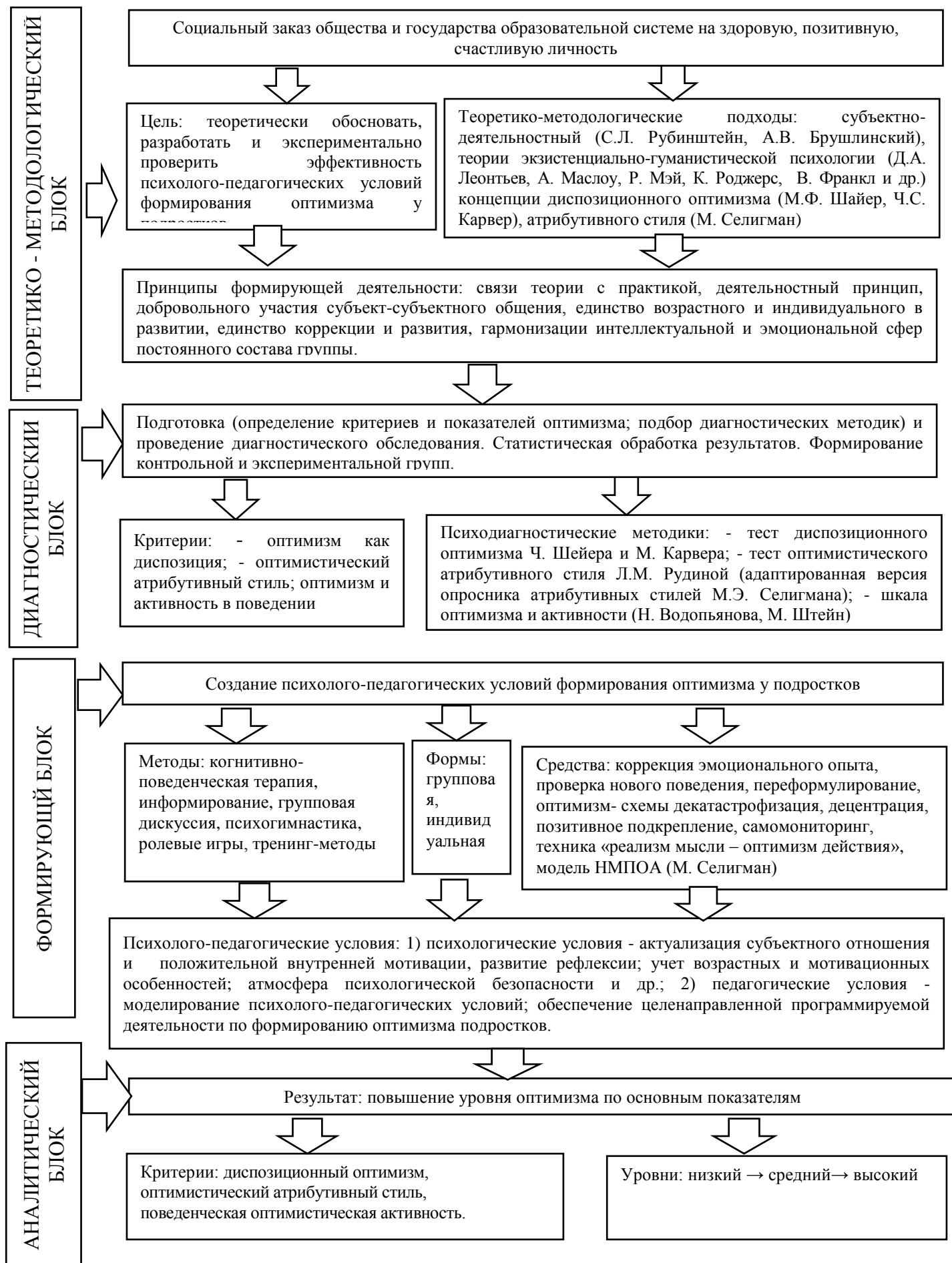


Рис. 1. Модель психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков

Разработанная модель является совокупностью составляющих ее целевого, формирующего и аналитико-результативного блоков. Модель характеризуется наличием инвариантной (цель, принципы) и вариативной (методы, средства достижения основных и промежуточных задач) составляющих. Она целостна, так как все указанные компоненты взаимосвязаны.

Теоретико-методологический компонент обеспечивает соответствие результатов процесса формирования оптимизма у подростков поставленным целям и задачам. Назначение данного компонента заключается в целеполагании и определении содержаний, форм, методов реализации каждого этапа формирования. От проектирования и разработки компонента зависит результативность процесса. В качестве конкретной цели модели мы рассматриваем создание психолого-педагогических условий для формирования оптимизма подростков. Основная цель реализуется через методологические подходы и принципы организации процесса формирования.

Диагностический блок включает подготовку и реализацию психодиагностического обследования, обработку полученных результатов. Психологическая диагностика создает предпосылки для осознания подростками своих психологических затруднений и потенциалов, что, в свою очередь, является фактором конструктивных изменений в формировании оптимизма.

При подготовке к психодиагностическому обследованию были сформулированы и операционализированы критерии

формирования оптимизма подростков, позволяющие определить результативность работы (табл.1).

Критерий – признак, средство проверки, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям [60, с. 225]. Рассматривая вопрос о критериях оценки эффективности формирования оптимизма, следует подчеркнуть, что их выбор определяется теоретической концепцией, в рамках которой эта оценка осуществляется.

Таблица 1

### Критерии сформированности оптимизма у подростков

Критерии сформированности	Показатели сформированности	Методы диагностики
Оптимизм как диспозиция	Устойчивой личностной характеристики, отражающей позитивные ожидания личности относительно будущего.	- тест диспозиционного оптимизма Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test);
Оптимистический атрибутивный стиль	Оптимистичный/пессимистичный атрибутивный стиль, как когнитивная личностная характеристики, отражающей характерный специфический способ объяснения причины событий, в которые субъект вовлечен. PmB (постоянство неудач) PmG (постоянство успехов) PvB (широта неудач) PvG (широта успехов) PsB (персонализация неудач) PsG (персонализация успехов)	- тест оптимистического атрибутивного стиля Л.М. Рудиной (адаптированная версия опросника атрибутивных стилей «Attributional Style Questionnaire» М.Э. Селигмана);
Оптимизм - активность	Тип личности, отличающийся по степени выраженности оптимизма–пессимизма и активности–пассивности.	- шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн.

По итогу диагностического этапа были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, эквивалентные по исследуемым параметрам. При отсутствии статистически достоверных различий исследуемых параметров в КГ и ЭГ на этапе пред-теста показателем эффективности формирующего эксперимента будет являться наличие таковых на этапе пост-теста по окончании реализации опытно-экспериментальной программы, что позволит говорить об эффективности предлагаемых методов.

По итогам диагностического обследования (пред- и пост-теста) психологом были организованы групповые и индивидуальные консультации с целью информирования и обсуждения полученных результатов, предоставления практических рекомендаций.

Формирующий блок, включает в себя реализацию психолого-педагогических условий формирования оптимизма и представлен блоком организационно-педагогических условий, определяющих содержание методы, формы и средства развивающей деятельности, позволяющих получить соответствующий результат формирования.

Совокупность психолого-педагогических условий, имеют организационно-педагогический и психологический аспекты:

- организационно-педагогический, предполагающий: создание психологом развивающей среды, обеспечение целенаправленной программируемой деятельности по формированию оптимизма с использованием диагностических и

развивающих методов и технологий, активных форм обучения и воспитания психологической науки; учет возрастно-психологических особенностей подростков при организации деятельности по формированию оптимизма, благоприятный психологический климат;

- психологический, включающий: актуализацию ценностного отношения и положительной внутренней мотивации подростков к формированию оптимизма, их субъектное отношение к процессу формирования оптимизма, развитие рефлексии собственного отношения к формируемому свойству.

Аналитический блок содержит критериальный анализ сформированности оптимизма подростков, измеряемый тремя уровнями (низкий, средний, высокий), и соответствующие им показатели и предполагает проведение аналитических процедур и исследований результативности проводимых мероприятий.

## ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования позволил сформулировать ряд выводов.

В философском аспекте «оптимизм» (лат. *optimus*—наилучший) трактуется как убеждение и вера в лучшее будущее, в возможность торжества добра над злом, справедливости над несправедливостью. Контекст философского осмысления оптимизма, основанного на рациональном подходе к жизни, связывает оптимизм с идеями жизнеспособности и жизнестойкости, представляет нам оптимизм как необходимый, хотя и затратный ресурс жизнеспособности, как копинг-ресурс личности, позволяющий ей успешно преодолевать трудности на пути к жизненному успеху.

Психологическое понимание феномена «оптимизм» в зарубежной психологии развивали: Л.Абрамсон, Ч.С.Карвер, К. Петерсон, М.Селигман, Дж.Тисдейл, М.Ф.Шейер и др. Существующие научные взгляды на феномен оптимизма возможно категоризировать в два подхода: оптимизм как диспозиционный конструкт (М.Ф.Шейер и Ч.С.Карвер) и оптимизм как атрибутивный стиль (Л.Абрамсон, К. Петерсон, М.Селигман, и Дж.Тисдейл).

Оптимизм можно определить, как устойчивую личностную позицию уверенности в преодолении жизненных трудностей, в их временном характере, которая основана на вере индивида в силу человеческой природы и в собственные ресурсы. Оптимизм как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия



и мировоззрения представляет собой активную жизненную позицию личности, которая оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и служит важной составляющей психологического здоровья личности.

Отечественный исследователь оптимизма личности О.А. Сычев на основе анализа результатов исследований предпосылок и факторов развития оптимизма объединил их все в несколько основных групп: 1) биологические факторы; 2) психологические и социально-психологические факторы; 3) социальные и культурные факторы.

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.

Для определения психолого-педагогических условий формирования оптимизма подростков целесообразно обратиться к определению понятий «формирование» и «психолого-педагогическое условие».

Формирование - это процесс развития, в котором субъект формирования берет на себя ответственность за реализацию

своего потенциала. Поэтому в интерпретации категории «формирование» следует исходить из того, что она отображает весь спектр условий и детерминаций развития индивида, в которых происходит процесс усвоения формируемых психологических характеристик. Таким образом, формирование оптимизма подростков предполагает образование тех необходимых условий, которые обеспечивают его поступательную динамику. Исходя из трактовки понятия «формирования», под формированием оптимизма нами понимается процесс его развития через создание специальных ситуаций, условий, раскрывающих закономерности и динамику его развития.

Психолого-педагогические условия представляют собой результат целенаправленного отбора, конструирования, моделирования и применения элементов содержания, методов, приемов и форм обучения для достижения тех или иных психолого-педагогических целей.

Совокупность психолого-педагогических условий, имеют психологический и педагогический аспекты:

- психологический, включающий: актуализацию ценностного отношения и положительной внутренней мотивации подростков к формированию оптимизма, их субъектное отношение к процессу формирования оптимизма; развитие рефлексии собственного отношения к формируемому свойству; учет возрастных и мотивационных особенностей в процессе формирования оптимизма у подростков; создание в

группе формирования атмосферы психологической безопасности, открытость личности новому опыту, внутреннее позитивное отношение к происходящему, соблюдение основных принципов ведения групповой работы (конфиденциальность, добровольность, безоценочность, искренность).

- педагогический, предполагающий: моделирование психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков; создание психологом развивающей среды, обеспечение целенаправленной программируемой деятельности по формированию оптимизма с использованием диагностических и развивающих методов и технологий, активных форм обучения и воспитания.

Для эффективной организации психолого-педагогических условий формирования оптимизма следует представить структуру и содержание процесса формирования. Для этой цели требуется обращение к моделированию исследуемого процесса и применение метода мысленного эксперимента.

Модель – это мысленно представленный аналог, воспроизводящий изучаемый объект и способный изменить его так, что появляется возможность получить новую информацию о нем. Она является рабочим инструментом, позволяющим исследователю отчетливо видеть внутреннюю структуру изучаемого объекта или процесса, систему факторов, влияющих на нее, ресурсное обеспечение развития.

Проектируя модель формирования оптимизма подростков, мы исходили из того, что научная модель представляет собой

абстрагированное выражение сущности исследуемого явления. Разработанная модель является психолого-педагогическую систему компонентов деятельности по формированию оптимизма у подростков и включает взаимосвязанные компоненты: целевой, формирующий и аналитический.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА У ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация и методы экспериментального исследования**

В экспериментальном исследовании эффективности психолого-педагогических условий формирования оптимизма подростков были выделены и реализованы следующие этапы: теоретический, подготовительный, опытно-экспериментальный, интерпретационный.

Теоретический этап включает в себя определение темы исследования, предварительную постановку проблемы, теоретический анализ необходимой научной психолого-педагогической литературы по проблеме феноменологии и формирования оптимизма личности, с последующим уточнением данной категории в контексте подросткового возраста.

Осуществлялся выбор объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы. Допущением нашей гипотезы явилось предположение о том, что формирование оптимизма у подростков пройдет успешнее, если будет реализована совокупность психолого-педагогических условий.

Справедливость выдвинутой гипотезы будет наличествовать в том случае, если: а) в ходе формирующего эксперимента по

созданию психолого-педагогических условий по формированию оптимизма у подростков повысится уровень основных диагностируемых показателей оптимизма: диспозиционный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль, поведенческая оптимистическая активность. Причем данные изменения в исследуемых переменных будут иметь статистически достоверный уровень.

Подготовительный этап предусматривает определение цели и составление программы констатирующего и формирующего экспериментов. На данном этапе была определена оптимальная последовательность экспериментальных действий и их дидактическое обеспечение. Осуществлялся выбор независимых и зависимых переменных, анализировались пути достижения «чистоты» эксперимента.

В качестве независимой переменной выступило экспериментальное воздействие, направленное формирование оптимизма в специально созданных психолого-педагогических. Зависимой переменной явились уровень и основные характеристики оптимизма.

Экспериментальная гипотеза, была конкретизирована, что позволило добиться операционализации переменных. Были выделены содержательные параметры изучаемых переменных, которые категоризируют проявления психической реальности испытуемых в терминах используемой в данном исследовании теории. В ходе подготовительного этапа определялись критерии, показатели и уровни оценки оптимизма подростков. Данные

характеристики определили выбор психодиагностического инструментария для проведения диагностических замеров.

Были спланированы стратегии контроля независимой переменной, которые состоят в исследовании закономерностей ее изменения. В.Н. Дружинин различает два основных способа контроля независимой переменной, лежащих в основе двух типов эмпирического исследования: активного (эксперимент) и пассивного (наблюдение и измерение) [25, с.123]. В план исследования обозначенные методы включены в совокупности.

В подготовительный период были подобраны выборки исследования для формирующего этапа эксперимента в качестве экспериментальных и контрольных групп, определялась длительность данного этапа.

Опытно-экспериментальный этап включает реализацию предусмотренной ранее совокупности исследовательской деятельности. Эксперимент включал в себя констатирующий и формирующий этапы.

Опытно-экспериментальное исследование осуществлялось на базе МАОУ «СОШ № 00 г. Челябинска в 2017 г. В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов (14-15 лет). Выборка уравновешена по гендерному составу и включает 28 мальчиков и 28 девочек. Общий объем выборочной совокупности составил 56 подростков.

Для установления онтогенетических особенностей оптимизма был реализован констатирующий этап исследования посредством диагностического обследования исследуемых характеристик в

выборке. Была определена специфика становления оптимизма у подростков.

С целью контроля влияния внешних («прочих») переменных на результат эмпирического исследования были использованы следующие приемы: создание константных условий (тождественность внешних пространственно-временных условий проведения эксперимента), константность дополнительных переменных (уравнивание групп испытуемых по основным значимым для исследования индивидуальным характеристикам – уровню образования, полу, возрасту), стандартизация техники проведения исследования [14].

Формирующий эксперимент являлся средством достижения цели опытно- экспериментальной работы – разработать и проверить эффективность психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков. Формирующий эксперимент направлен на установление факта причинно-следственных взаимосвязей между независимой и зависимой переменной.

Проведение формирующего эксперимента включает изучение начального состояния исследуемых переменных в выборке исследования. По итогам констатирующего среза были подобраны контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, эквивалентные по исследуемым параметрам. При отсутствии статистически достоверных различий исследуемых параметров в КГ и ЭГ на этапе пред-теста показателем эффективности формирующего эксперимента будет являться наличие таковых на



этапе пост-теста по окончании реализации опытно-экспериментальной программы, что позволит говорить об эффективности предлагаемых методов.

По характеру эксперимент является полевым, так как сохраняются естественные условия функционирования испытуемых. Валидность исследования достигается также при помощи статистического контроля достоверности полученных данных.

Экспериментальная программа в условиях проведения факультатива «Психология оптимизма в теории и практике» как формы работы с подростками предусматривает 28 встреч, которые осуществлялись 2 раза в неделю. Продолжительность каждой встречи 1,5 часа (2 урока), в зависимости от содержания реализуемых задач. Общая продолжительность реализуемой опытно-экспериментальной программы 56 часов. В процессе осуществления формирующей деятельности нами были избраны три направления работы, положенные в основу структуры экспериментальной программы: 1) усиление когнитивного аспекта (диагностический и теоретический блоки); 2) работа с эмоциональным аспектом проблемы (мотивационный и инструментальный блоки); 3) совершенствование способов поведения и деятельности (инструментальный блок).

Этап подведения итогов экспериментальной работы заключался в том, что проводились обработка, систематизация и описание полученных результатов. Осуществлялось применение количественных и качественных методов обработки полученной

информации, были использованы методы математической статистики.

Интерпретационный этап предполагал анализ и интерпретацию полученных результатов предыдущих этапов исследования, формулирование вывода о подтверждении гипотезы на основании процедур анализа полученных результатов экспериментального исследования. Указывались возможности и ограничения применения апробированной в ходе эксперимента системы мер. В итоге осуществленной деятельности были сформулированы выводы.

Характеризуя выборку *исследования*, важно отметить, что «стержневые» образования младший подростковый возраст является сензитивным для формирования основных показателей оптимизма (Т.П. Авдулова, Ю.В.Андреева, Т.Л. Крюкова).

Исследование на констатирующем этапе позволило осуществить сравнительный анализ исследуемых параметров оптимизма с целью установить общие тенденции и различия в становлении исследуемых феноменов в зависимости от классного коллектива. Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные послужили основанием для планирования содержания и формы реализации формирующего эксперимента, выбора контрольной и экспериментальных выборок исследования.

Экспериментальную группу составили учащиеся 7 а класса в составе 26 человек. Группа является гомогенной по демографическому критерию: возраст, пол, образование. Характеризуя гомогенные группы, А.А. Осипова отмечает, что они

более сплоченны, менее конфликтны, члены ее больше, чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В гомогенных группах быстрее происходит взаимная идентификация, ускоряется достижение инсайта, уменьшаются длительность психологического развивающего воздействия, сопротивление и проявления деструктивного поведения, гораздо реже создаются подгруппы, происходит быстрое устранение болезненных симптомов. В группе отсутствовали лица, имеющие выраженные физические дефекты, нарушения психического здоровья; испытывающие устойчивую неприязнь друг к другу [42]. Контрольную группу составили учащиеся 7 б класса в количестве 30 человека.

Система использованных в работе методов исследования была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами экспериментального исследования и структурирована в соответствии с классификацией предложенной, Б.Г. Ананьевым. Были использованы такие организационные методы, как констатирующий и формирующий эксперимент.

В эмпирический блок были включены психодиагностические методы в соответствии со следующими критериями:

- 1) адекватность объекту, предмету, общим задачам исследования;
- 2) психометрические критерии качества используемых методик (стандартизированность, валидность, надежность);
- 3) оптимальность подбора количества методов в соответствии с целью, возрастом и условиями;
- 4) взаимодополняемость и полиинформативность используемых методов;
- 5) доступность в

использовании и обработке полученных результатов.

Одним из основных эмпирических методов, используемых в исследовании, являются стандартизированные личностные опросники, которые, по мнению А.М. Эткинда, являются максимально эффективным инструментом проникновения в субъективную реальность, личностные смыслы, систему отношений испытуемых.

Используемые в эмпирическом исследовании личностные опросники, а также входящие в них утверждения обладают высокой валидностью, надежностью, дискриминантной способностью, что обуславливает высокий уровень их диагностических и прогностических возможностей.

В ходе реализации психодиагностических обследований строго соблюдались требования, предъявляемые к организации психодиагностического обследования: 1) добровольность и мотивированность участия испытуемых (ситуация клиента); 2) конфиденциальность результатов; 3) стандартизации процедуры проведения и обработки результатов; 4) организация групповых и индивидуальных консультаций с испытуемыми по результатам психодиагностического обследования. Соблюдение обозначенных требований позволило обеспечить достоверность и объективность полученных диагностических результатов.

Совокупность психодиагностических методик была сформирована на основе проведенного теоретического анализа проблемы. Учитывалась методологическая основа используемых методик. Используемые в исследовании психодиагностические

методики были дифференцированы нами следующим образом:

- 1) методики исследования диспозиционного оптимизма (Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test));
- 2) методики оптимистического атрибутивного стиля( ТАС – тест атрибутивных стилей. Л.М. Рудина);
- 3) методики исследования оптимизма и активности (энергичности) личности, психологического типа по оси оптимизм–пессимизм, активность–пассивность (Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)).

Для исследования диспозиционного оптимизма подростков использовалась методика «Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)».

Назначение: измерение диспозиционного оптимизма, устойчивой личностной характеристики, отражающей позитивные ожидания личности относительно будущего.

Процедура проведения и обработки: методика представляет собой опросник, который состоит из 13 утверждений. По каждому из утверждений испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». При обработке результатов баллы суммируются отдельно для оптимизма и пессимизма, а затем вычисляется их разность, представляющая собой общий показатель оптимизма-пессимизма. Ответы по шкале Ликкерта переводятся в баллы: Для прямых утверждений: не согласен — 0 баллов; скорее не согласен — 1 балл; ни да, ни нет — 2 балла; скорее согласен — 3

балла; полностью согласен — 4 балла. Для обратных утверждений: не согласен — 4 балла; скорее не согласен — 3 балла; ни да, ни нет — 2 балла; скорее согласен — 1 балл; полностью согласен — 0 баллов.

Психометрические показатели психодиагностической методики: коэффициент надежности по внутренней согласованности альфа Кронбаха составляет 0,78, а коэффициенты ретестовой надежности лежат в пределах от 0,56 до 0,79 (для интервалов от 4 до 28 месяцев между первым и повторным тестированием).

Регистрируемые параметры: диспозиционный оптимизм, имеющий большое значение для физического и психического здоровья. Оптимизм представляет собой обобщенные ожидания того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего (Scheier, Carver, 1985). Оптимисты склонны к позитивным обобщенным ожиданиям относительно будущего, пессимисты, в свою очередь, к более негативным ожиданиям. Поскольку оптимисты видят желаемые результаты как достижимые, они чаще реагируют на трудности в активной манере, увеличивая усилия и настойчивость при стремлении достичь цели. Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением.

Для исследования оптимистического атрибутивного стиля использовалась психодиагностическая методика «ТАС – тест атрибутивных стилей» (Л.М. Рудина), адаптация методики диагностики атрибутивного стиля, М. Селигмана.

Назначение: определение оптимистичного/пессимистичного атрибутивного стиля, как когнитивная личностная характеристики, отражающей характерный специфический способ объяснения причины событий, в которые субъект вовлечен.

Процедура проведения и обработки результатов: методика состоит из 48 утверждений, имеющих по 2 варианта ответов. При обработке результатов баллы суммируются по шести отдельным шкалам в соответствии с ключом.

Регистрируемые параметры: стиль атрибуции, который характеризуется тремя основными параметрами: постоянство, широта и персонализация. Постоянство – это временная характеристика объясняемых событий, проявляющаяся в убежденности человека во временном или постоянном характере происходящих событий. По мнению М. Селигмана, пессимистичный стиль объяснения предполагает убежденность в постоянном характере плохих событий, стабильности их причин, а также уверенность в том, что хорошие события непостоянны, их причины являются временными. Напротив, для оптимистичного стиля объяснения свойственна уверенность в постоянстве хороших событий, стабильности их причин и убежденность во временности плохих событий.

Широта – пространственная характеристика стиля объяснения. Она характеризует широту обобщения опыта, связанного с благоприятными или неблагоприятными событиями в разные жизненные сферы человека. Универсальные объяснения неблагоприятных событий приводят к беспомощности во многих ситуациях, не связанных с исходным событием. Значительная широта в объяснении негативных событий, свойственная пессимистам, проявляется в склонности к нерациональным свехобобщениям неблагоприятного опыта, создающим основу для отрицательного прогноза.

Для оптимистического стиля объяснения характерны конкретные объяснения причин негативных событий, не предполагающие обобщения. При объяснении хороших событий особенности пессимистического и оптимистического стиля противоположны – пессимист видит их конкретные, частные причины, а оптимист уверен в их универсальности и применимости к разным ситуациям.

Персонализация характеризует ориентацию на внешние или внутренние причины благоприятных и неблагоприятных событий. Для пессимистического стиля характерна высокая персонализация негативных событий, проявляющаяся в приписывании причин неудач и несчастий самому себе и низкая персонализация позитивных событий, связанная с приписыванием причин внешним, независимым от человека обстоятельствам. Оптимистическому стилю объяснения свойственны противоположные характеристики.



На основе показателей постоянства, широты и персонализации в отношении хороших и плохих событий рассчитываются общие показатели: общий итог по отношению к благоприятным событиям (сумма всех трех шкал в отношении хороших событий), общий итог по отношению к неблагоприятным событиям (сумма всех трех шкал в отношении плохих событий), и окончательный итог (разность последних двух показателей).

Общая шкала оптимизма позволяет вынести психологический диагноз относительно уровня оптимизма или пессимизма человека. Кроме того, методика включает в качестве одной из производных шкал шкалу надежды. Соответственно, методика включает в себя шесть основных шкал, характеризующих стиль объяснения хороших или плохих событий по трем основным параметрам.

Соответственно методика включает шесть первичных шкал:

1) PmB (Permanent Bad) – постоянство плохого; 2) PmG (Permanent Good) – постоянство хорошего; 3) PvB (Pervasiveness Bad) – широта плохого; 4) PvG (Pervasiveness Good) – широта хорошего; 5) PsB (Personalization Bad) – персонализация плохого; 6) PsG (Personalization Good) – персонализация хорошего; 7) HoB (Hope Bad) – коэффициент надежды, отражающий силу надежды в негативных ситуациях; 8) B (Bad) – общий итог по отношению к неблагоприятным событиям; 9) G (Good) – общий итог по отношению к благоприятным событиям; 10) G-B (Good-Bad) – окончательный итог.

Для определения психологического типа по оси оптимизм–пессимизм, активность–пассивность (Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS, Н. Водопьянова, М. Штейн) адаптированный вариант шкалы активности и оптимизма адаптированным вариантом шкалы активности и оптимизма, которую разработали И. С. Шуллеры и А. Л. Комуниани.

Назначение: методика позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма–пессимизма и активности–пассивности.

Процедура проведения и обработки: методика представляет собой опросник, состоящий из 15 утверждений, степень согласия с каждым из них испытуемому необходимо оценить по 4-бальной шкале. Обработка результатов осуществляется соответствии с «ключом». Подсчитывается сумма баллов по двум субшкалам (оптимизм – пессимизм, активность–пассивность), которые соотносятся с квадратом координатной модели. Каждому квадрату соответствует определенный тип личности.

Регистрируемые параметры: 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.

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

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

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

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

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

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

Значительность совпадения полученных данных с допущениями гипотезы проверялась с помощью методов обработки данных, в которые включены стандартные приемы статистической обработки данных, количественный (математико-статистический) анализ. Нами были использованы следующие методы математической статистики: 1) методы описательной статистики: вычисление среднего, дисперсии, стандартного отклонения; 2) статистический критерий различия – t-критерий Стьюдента. Для обработки данных было использовано программное обеспечение SPSS 19.0 for WINDOWS.

Методы математико-статистического анализа. Для подтверждения эффективности формирующего эксперимента был использован критерий Стьюдента  $t$  относится к одному из наиболее давно разработанных и широко используемых методов статистики.

Чаще всего он применяется для проверки нулевой гипотезы о равенстве средних значений двух совокупностей, хотя существует также и одновыборочная модификация этого метода.

Статистическое сравнение результатов обследования переменных до и после экспериментального воздействия, а также установление статистической достоверности различий психодиагностических показателей в КГ и ЭГ решались с использованием метода «критерий различия» (t-критерий Стьюдента). Данный метод направлен на оценку различий величин средних значений выборок, относится к параметрическим критериям. Достоинствами данного метода являются: мощность критерия, широта применения, возможность применения для сопоставления связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине [26, с.167]. t-критерий применяется в двух вариантах – когда сравниваемые выборки независимы (не связаны) и когда они зависимы (связаны).

Уровень значимости t-критерия равен вероятности ошибочно отвергнуть гипотезу о равенстве выборочных средних двух выборок, когда в действительности эта гипотеза имеет место. Используемая компьютерная статистическая программа подсчитывала уровни статистической значимости для каждого отдельного случая. Низшим стандартным уровнем статистической значимости является уровень  $p \leq 0,05$ .

Математико-статистический анализ полученных результатов осуществлялся в следующих плоскостях:

А. Сопоставление результатов констатирующего (пред-тест) и диагностирующего (пост-тест) замеров в экспериментальной группе с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Позволяет установить эффективность опытно-экспериментальной программы.

Б. Сопоставление результатов констатирующего (пред-тест) и диагностирующего (повторного) замеров (пост-тест) в контрольной группе с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Позволяет установить степень устойчивости исследуемых переменных в естественных условиях.

По итогам диагностического обследования (пред- и пост-теста) психологом были организованы групповые и индивидуальные консультации с целью информирования и обсуждения полученных результатов, предоставления практических рекомендаций.

## 2.2. Программа формирования оптимизма у подростков

Результаты теоретического анализа, предпринятого нами в первой главе, а также данные констатирующего исследования показывают, что развитие оптимизма у подростков является актуальной психолого-педагогической проблемой, что определяет необходимость дальнейшего поиска эффективных условий и средств его развития.

Выбор исходной теоретической позиции для осуществления профессиональной психологической развивающей деятельности, по мнению Г.С. Абрамовой, выступает ключевым вопросом для практического психолога. Дж. Бюдженталь, отмечая усилившуюся в последнее время тенденцию к объединению разных психологических подходов, полагает, что «эта тенденция – одна из важнейших перспективных линий развития психологии».

Теоретическим фундаментом проектирования деятельности созданию психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков стала совокупность методологических подходов и концепций: системного (П.К. Анохин, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков), субъектно-деятельностного (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.), экзистенциально-гуманистической психологии (Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл), когнитивной (А. Бек, М. Селигман) и позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан).

Подросток в свете данных концепций предстает как активный, деятельностный, автономный, рефлексирующий (Л.И.

Анциферова, С.Л.Рубинштейн), осуществляющий «сознательный выбор собственной позиции» (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалев, В.А. Петровский). Человек, устремленный к обретению и исполнению смысла (Д.А. Леонтьев, В. Франкл), к достижению «самости», «целостности» и реализации своих потенций (Г. Оллпорт, А. Маслоу, К. Роджерс) в созданных условиях, преломляя эти воздействия через «внутренние условия» (С.Л. Рубинштейн).

Об экологической валидности формирующего эксперимента можно говорить в том случае, если программируемая формирующая деятельность будет направлена на развитие оптимизма у подростков, как личностно характеристики в специально созданных психолого-педагогических условиях.

Опытно-экспериментальная работа имела программируемый, формирующий характер. «Психологическая коррекция» и «психологическое развитие» являются основными видами деятельности практического психолога. Содержание программы формирования должно обеспечивать целостное воздействие на личность субъекта во всем разнообразии ее социальных и психологических проявлений, что не исключает выделения приоритетных направлений в зависимости от возраста, локализации конкретных задач.

Современная литература предлагает психологу-практику большое разнообразие различных технологий проведения психологической работы по формированию с различными категориями клиентов. В ходе опытно-экспериментальной работы,



прежде всего были использованы активные групповые методы практической психологии для работы с психически здоровыми людьми. Использование групповой формы обеспечивает создание в группе эффективной системы обратной связи, позволяющей каждому участнику адекватнее и глубже понять самого себя, увидеть и проработать собственные неадекватные отношения и установки, эмоциональные поведенческие стереотипы, прошлый негативный опыт и изменить их в атмосфере доброжелательности и взаимного принятия. Для того чтобы выявить и изменить свои неадаптивные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие, это позволяет добиться позитивных, достаточно глубинных личностных изменений [42].

Реализуя программу формирования оптимизма работу в русле экзистенциально-гуманистической психологии (К. Роджерса, В. Франкла, К. Ясперса и др.), следует отметить, что психологи придавали большое значение групповым формам работы, полагая, что она способствует устранению тревоги и развитию самораскрытия, а отношения, складывающиеся между участниками группы, могут создавать оптимальные условия для психологических изменений.

Одной из основных форм групповой развивающей работы, используемой в психологии, является тренинг. Групповой психологический тренинг чаще всего понимается как совокупность активных методов практической психологии, используемых для работы с психически здоровыми людьми, имеющими

психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии (И.В. Вачков); группа методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности (Ю.Н. Емельянов); как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (С.И. Макшанов). К главным особенностям психотренинга следует отнести: 1) повышенную активность участников; 2) игровой характер; 3) обучающую направленность; 4) систематическую рефлексивность и 5) групповую форму проведения (В.В. Никандров).

К.Роджерс, активно развивая свое направление («группы встреч»), сформулировал необходимые условия конструктивных изменений участников тренинга. К таковым им были отнесены установки личности психолога: конгруэнтность, эмпатия и безусловное положительное принятие (уважение). В группе поощряется активность и принятие на себя ответственности, спонтанность проявления чувств, открытое обращение внимания на интерпретации враждебности, неуверенности в себе, проявления психологической защиты. Главный акцент при этом ставится на поиске аутентичности и открытости во взаимоотношениях с другими. Сама процедура групповых занятий характеризуется максимально свободным стилем управления.

Осуществление психологической формирующей деятельности базировалось на реализации ее основных принципов:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Отражает взаимосвязанность и гетерохронность развития различных сторон личности. Определяет необходимость при формулировании целей формирующей деятельности исходить из ближайшего прогноза развития, использовать превентивные меры, создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей и не ограничиваться актуальными проблемами.

2. Принцип единства диагностики и коррекции (Д.Б. Эльконин, И.В. Дубровина). Заключается в том, что эффективная программа формирования должна быть построена на основе психологического обследования, которое, в свою очередь, должно служить научным обоснованием для планирования и реализации системы психолого-коррекционных мероприятий. Осуществление программы формирования оптимизма требует от психолога постоянного контроля динамики изменений личности.

3. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников. Соответствие хода развития личности нормативному развитию и вместе с тем признание уникальности, неповторимости развития этой личности. Позволяет наметить в пределах возрастной нормы программу оптимизации развития конкретной личности с учетом его индивидуальности и права выбора самостоятельного пути.

4. Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер («единства аффекта и интеллекта», Л.С. Выготский).

5. Принцип активности и исследовательской позиции участников. Каждый член группы постоянно включен в различные формы развивающей деятельности, а также целенаправленно наблюдает и анализирует действия других участников. Происходит неизменное самораскрытие участников, осознание и четкое формулирование ими собственных профессионально значимых личностных и эмоциональных особенностей и затруднений. Восприятие себя через самомониторинг собственных внутренних состояний: осмысление, вербализацию, обсуждение с окружающими своих переживаний, эмоций, ощущений, мыслей.

6. Принцип мотивированного и добровольного участия как во всей программе, так и в ее отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы. Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят, и не следует требовать этого от участников.

7. Принцип конфиденциальности. «Психологическая закрытость» группы обеспечивает чувство «психологической безопасности», уменьшает риск психологических травм участников.

8. Принцип постоянного состава группы. Группа работает наиболее продуктивно и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. работает постоянный состав участников, и нет постоянного притока новых членов на каждом занятии.

9. Принцип партнерского общения и диалогизации сопровождения. Взаимодействие в группе строится на признании ценности личности каждого из участников, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга. Равноправное и полноценное межличностное общение во время занятий группы обеспечивает максимальную открытость чувств и мыслей участниками тренинга.

11. Принцип конструктивной обратной связи. В группе создаются условия, обеспечивающие готовность участников подавать обратную связь (говорить другим о них самих) и принимать ее (слушать других о себе). Обратная связь помогает участникам корректировать свои установки и поведение, проверять их адекватность и эффективность.

12. Принцип комплексности методов психологического воздействия определяет целесообразное обоснованное использование многообразия методов, техник, приемов.

Основной целью программы является создание психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков.

Основная цель имеет ряд сопутствующих: а) овладение новыми психологическими знаниями; б) повышение психологической культуры участников; в) формирование субъектной позиции участников и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни.

Цели программы формирования конкретизируются в частных задачах:

1. Выявление особенностей оптимизма у подростков.

2. Формирование представления о значимости оптимизма для успешного жизненного самоосуществления личности.

3. Создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;

4. Формирование психологической готовности к самостоятельному и осознанному отношению к формированию оптимизма у подростков.

5. Определение сущности понятия оптимизм как диспозиция личности, атрибутивный стиль, поведение личности.

6. Актуализация личностных ресурсов, обеспечивающих формирование оптимизма у подростков.

7. Снижение психоэмоционального напряжения, дезактуализация фрустрированных потребностей.

8. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.

9. Измерение и изучение содержания и динамики исследуемых переменных.

10. Формирование долгосрочной мотивации на поддержание и дальнейшее развитие достигнутых результатов.

11. Оценивание уровня достижения цели, обобщение достигнутых результатов.

Объект формирования: подростки

Предмет формирования: оптимизм подростков

В процессе осуществления деятельности по формированию оптимизма нами были избраны три направления работы, положенные в основу структуры экспериментальной программы: 1) усиление когнитивного аспекта (диагностический и теоретический

блоки); 2) работа с эмоциональным аспектом проблемы (мотивационный и инструментальный блоки); 3) совершенствование способов поведения и деятельности (инструментальный блок). Программа имеет достаточно устойчивую общую структуру, включающую обязательные содержательные блоки: диагностический, мотивационный, теоретический и инструментальный (формирующий) (рис.1).



Рис. 1. Схема экспериментальной программы по формированию оптимизма у подростков.

Диагностический блок. Психологическая диагностика создает предпосылки для осознания подростками своих психологических затруднений и потенциалов в формировании оптимизма, что, в свою очередь, является фактором конструктивных изменений и личностного роста.

До начала и после завершения формирующего эксперимента исследуемые характеристики в КГ и ЭГ измерялись (пред-тест и пост-тест), сравнивались, и затем делались выводы о содержании и причинах произошедших изменений. Пост-тест был проведен через две недели после завершения формирующего эксперимента, что позволило установить устойчивость полученных сдвигов в исследуемых характеристиках.

По итогам диагностического обследования (пред- и пост-теста) психологом были организованы групповые и индивидуальные консультации с целью информирования и обсуждения полученных результатов, предоставления практических рекомендаций.

Мотивационный блок. Фундаментальным условием развития интегральных характеристик личности является осознание необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск новых возможностей самоосуществления в профессиональном труде (Е.С. Асмаковец, И.В. Вачков, Л.М. Митина и др.). Степень готовности личности к изменениям, осознание необходимости этих изменений и их результативность детерминируются мотивационными характеристиками личности. Важнейшей особенностью мотивированного действия является



наличие интенции – намерения к его выполнению. Формирование мотивации предполагает актуализацию причин и факторов, которые инициируют и энергетизируют активность человека, а также направляют, поддерживают и приводят к завершению определенный поведенческий акт.

Формирование положительной мотивации к деятельности определяет стремление человека использовать полученные в ходе тренинга новые знания и новый опыт в дальнейшем. Именно от мотивации как побудителя человеческого поведения зависит, насколько полно и адекватно участник тренинга сможет реализовать свой потенциал в личностном и профессиональном развитии.

Мотивирование подростков имело «сквозной», поддерживающий характер на протяжении реализации всей формирующей программы. Технология развития мотивации строится на активизации заинтересованности в реализуемой деятельности, установлении ее связи жизненным опытом, повышении уровня притязаний, укреплении чувства компетентности и ответственности, обеспечении у участников ощущения самоэффективности, построении диалогического общения.

Теоретический блок. Наличие и систематизация теоретических представлений о сущности формируемых характеристик личности являются основой формирования ее инструментальных умений, так как эффективное самоуправление любыми «преднамеренными изменениями» (С.И. Макшанов)

личностных характеристик возможно только при понимании их сущности, и напротив, невозможно управлять тем, что не понимаешь.

Формирующий блок. Овладеть практическими умениями возможно лишь будучи включенным в контекст живой пристрастной деятельности. Благоприятные условия для этого возникают при организации групповых тренинговых занятий, в ходе которых подростки овладевают различными способами оптимизации аффективно-волевой, экзистенциально-бытийной и действенно-практической сфер собственной личности. Следует отметить, что он изначально задумывался нами как вариативный, как гибкая система, содержание, формы и методы которой могут быть трансформированы в соответствии с актуальным уровнем развития личностных особенностей подростков, входящих в группу. Наполнение программы конкретными психотехниками и упражнениями может меняться с учетом данных факторов, а также групповой динамики в данной группе. Для каждой встречи была продумана стержневая идея, которая отражена в ее названии и содержании.

В настоящий момент весьма остро стоит вопрос об эффективности различных прикладных элементов психологии – "психотехник" (по Л.С. Выготскому). Выделение психотехнической составляющей коррекционно-развивающей деятельности определяют необходимость остановиться на используемых методах и приемах.

Средством формирования оптимизма подростков выступили такие приемы и техники как:

Информирование – представление информации о различных аспектах обсуждаемой проблемы.

Дискуссия - это один из эффективных способов активизации группы для решения различных коррекционно-развивающих задач. По процедуре групповая дискуссия представляет собой коллективное обсуждение какой-либо проблемы, конечной целью которого является достижение определенного общего мнения по ней. Дискуссия организуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и теоретико-практических проблем. В ходе дискуссии происходит коллективное сопоставление мнений, оценок, информации по обсуждаемой проблеме. Психологическая ценность дискуссии состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и мастерству психолога каждый участник получает возможность увидеть, как по-разному можно подойти к решению одной и той же проблемы, как велики индивидуальные различия людей в восприятии и интерпретации одних и тех же ситуаций.

Ролевая игра – метод психологического моделирования, достигающий психокоррекционного эффекта за счет интенсивного межличностного общения в условиях игровой имитации реальных или вымышленных ситуаций. В.П.Захаров, Н.Ю. Хрящева отмечают, что ролевая игра дает возможность проявления своей индивидуальности, творческих возможностей, создает условия для

лучшего осмысления норм и правил поведения и общения, способствует выработке умения более объективно анализировать и лучше понимать свое собственное поведение и поведение других. В процессе ролевой игры проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, особенно несущие в себе самообвинение и самоуничижение.

Психогимнастика в определении Н.Ю. Хрящевой – это вспомогательный комплекс психологических заданий игрового характера способствующих эффективному проведению тренинга. Автор осознает некоторую условность понятия «психогимнастика». Этим понятием обозначают очень широкий круг упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных. Они могут быть специализированными и воздействовать преимущественно на ту или иную психическую характеристику. Могут носить более универсальный характер, оказывать более генерализованное воздействие.

Самомониторинг эмоциональных состояний используется для «самоконтроля саморегуляции» личности. Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Ключ к реализации данного механизма психокоррекции – заключается в поощрении открытого высказывания клиентом своих чувств и осознании дифференцировки между чувствами и переживаниями: реактивными, ситуативными и глубинными (личностными) при использовании техник «отражение чувств», «самораскрытие».

Отражение чувств (акцентирование эмоций)- эффективное отражение чувств помогает клиенту в осознании своих чувств, а также тех проблем и конфликтов, которые стоят за этими чувствами. Техника позволяет через внимание к эмоциям направить клиента к его глубинным потребностям, связанным с актуализацией себя, учит принимать все свои чувства и доверять им. Осознание чувств снижает их силу, что позволяет снизить уровень напряжения клиента.

Юмор - преувеличение до абсурда, пародирование обреченного на неуспех поведения, высмеивание неразумных поступков и сарказм, тщательно сбалансированный с невербальными проявлениями эмоционального тепла и принятия клиента. В. Франкл считает юмор формой свободы.

Парадоксальная интенция (намерение) - многократное преувеличение пропорций не-желательной активности, чтобы клиент осознал неадекватность и неуместность, нежелательность своих действий. Клиентам предлагается делать то, чего они больше всего боятся, сопровождая это шутками. Правило психотехники — «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».

«Нажатие кнопки» - обучение произвольному регулированию своих эмоциональных состояний «нажатием кнопки», т. е. принимая решение о том, на каких мыслях или образах стоит сосредоточиться.

Дыхательная гимнастика – основана на сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания, позволяет нейтрализовать избыточное возбуждение, нервно-психическое напряжение. Обучая клиентов приемам регуляции дыхания, можно научить их управлять своим состоянием и овладеть свободой выражения ранее подавляемых чувств.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, активизация воображения и эмоциональной памяти помогающие человеку отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие

Релаксация – это физическое и психическое расслабление. Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и эмоционального напряжения. Релаксация необходима для снятия утомления, усталости после трудного дня, нервных и эмоциональных перегрузок, а также ситуациях, требующих проявления эмоциональной устойчивости. Чувство тревоги, волнения и их уменьшение при тренировке объективизируются такими физиологическими показателями, как частота пульса, дыхания и т.д. Важным этапом релаксационного тренинга является перенос его из лабораторных условий группы в повседневную жизнь.

Систематическая десенсибилизации - участникам предлагают закрыть глаза и мысленно представить себе ситуацию, вызывающую у них страх и тревогу. Как только эмоциональное напряжение, вызванное представлением, достигнет высокого

предела, участникам предлагают прекратить мысленное представление и расслабиться. Расслабление приносит успокоение. Тренировка начинается с представления сцен, вызывающих легкое волнение, и заканчивается сценами, которые сопровождаются выраженным психическим дискомфортом, тревогой, страхом. Упражнение считается отработанным только в том случае, если участник при мысленном представлении всей иерархии психотравмирующих сцен не испытывает тревоги и волнения.

Аутогенная тренировка – «тренировка, производимая самим человеком». Ее цель – психическое и физическое оздоровление человека, оптимизация его эмоционального состояния с помощью самовнушения в состоянии релаксации. Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает эмоциональную устойчивость. Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую. Первая ступень состоит из упражнений, воздействующих на вегетативные функции. Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции.

Декатастрофизация (техника "что... если"). (А. Бек) Техника предназначена для исследования действительных фактических событий и последствий, которые в представлении клиента наносят ему психологический ущерб и вызывают чувство тревоги. Эта техника помогает клиентам справиться с последствием события, сопряженного со страхом. При рассмотрении всех последствий

ситуации участник приходит к выводу о том, что ситуация не настолько значима, как представлялась ему в самом начале беседы.

Переформулирование - техника, предназначенная для мобилизации человека, который считает, что проблема не контролируется им. Участникам предлагается сформулировать проблему по-новому, с тем, чтобы она получила конкретное и специфическое звучание. Например, человеку, который считает: "Никто не обращает на меня внимание", - предлагается переформулировать проблему: "Мне нужно эмоциональное тепло. Я его не получаю. Поэтому мне нужно протянуть руку другим людям, чтобы обо мне позаботились".

Коррекция эмоционального опыта - представляет собой интенсивные переживания актуальных отношений или ситуаций, благодаря которому происходит коррекция неправильного обобщения, сделанного на основе негативных прошлых переживаний. Участник эмоционально переживает, сравнивает отношения, исправляет свои позиции. Психокоррекция осуществляет как бы процесс эмоционального перевоспитания.

Проверка нового поведения - в соответствии с осознанием старых неадаптивных стереотипов поведения постепенно осуществляется переход к приобретению новых. Психокоррекционная группа предоставляет для этого целый ряд возможностей. К примеру, социально неуверенный участник начинает проявлять активность и высказывать собственное мнение. При этом он не только не теряет симпатии своих товарищей по группе, но его начинают больше ценить и признавать. В результате



этой положительной обратной связи новое поведение закрепляется, и участник убеждается в его выгодах. Если происходит изменение, то оно вызывает новый цикл интерперсонального обучения на основе продолжающейся обратной связи. И. Ялом говорит о первом витке адаптационной спирали, которая зарождается внутри группы, а потом выходит за ее пределы. В конце этой адаптационной спирали клиент достигает независимости и больше не нуждается в эмоциональной поддержке.

Экспериментальная программа в условиях проведения тренинга «Школа оптимизма» как формы работы с подростками предусматривает 28 встреч, которые осуществлялись 1 – 2 раза в неделю. Продолжительность каждой встречи 1,5 часа (2 урока), в зависимости от содержания реализуемых задач. Общая продолжительность реализуемой опытно-экспериментальной программы 56 часов.

Таблица 2.

Тематическое планирование  
программы формирования оптимизма у подростков

Блок	Тема	Задачи	Форма занятия
Диагностический и мотивационный блоки	1 встреча Погружение в глубины своего Внутреннего мира	– установление контакта с участниками формирующего блока курса; – создание положительной мотивации к деятельности; – психодиагностическое обследование.	1 час Л/пр
	2 встреча Знакомство с самим собой	– создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и	Групп. консультация

		<p>ориентации в нем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение и осознание особенностей оптимизма.</li> <li>– выявление психологических затруднений и потенциалов личности.</li> </ul>	
Теоретический и формирующий блоки	<p>3-6 встреча «Оптимизм-Пессимизм. За и против» «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой» <i>Сократ</i> «Чтобы быть, нужно сначала принять на себя ответственность» <i>А. де Сент-Экзюпери</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определение основных целей, задач и ожидаемого результата;</li> <li>– определение основных правил и порядка работы тренинга;</li> <li>– актуализация рефлексивной ревизии наличия сформированности и актуальности оптимизма;</li> <li>– формирование внутренней готовности к самостоятельному и осознанному формированию оптимизма;</li> <li>– принятие ответственности за результат формирующей деятельности.</li> </ul>	Тренинг
	<p>7-8 встреча «Оптимист – уверенная личность»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определение сущности понятия и актуальности формирования оптимизма</li> </ul>	1,5 часа Групп. дискуссия
	<p>9-12 встреча «Сила оптимизма». «Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально». <i>Э. Фромм</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование оптимистических диспозиций личности</li> </ul>	Тренинг
	<p>13-18 встреча Я оптимист: Хочу. Могу. Надо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осмысление и коррекция личностных ресурсов в формировании оптимизма</li> </ul>	Тренинг
	<p>19-21 встреча «Истинная сила человека в нерушимом спокойствии». <i>Л.Н.Толстой</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявление модальности доминирующих эмоций личности, стереотипов эмоционального поведения;</li> <li>– определение внутренних психологических источников состояния эмоционального благополучия;</li> <li>– формирование мотивации и готовности к изменению</li> </ul>	Тренинг

		деструктивных установок в восприятии себя и окружающей действительности;	
	22-24 встреча «Мое собственное "я" должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек» <i>Э. Фромм</i>	– формирование позитивного отношения к себе и к миру; – формирование ощущения собственной ценности, ослабление защитных механизмов, рост открытости, активности и спонтанности	Тренинг
	25-26 встреча Что такое тревога, страх, гнев, обида, фрустрация и как с ними справиться. «Жизнь - трагедия для того, кто чувствует, и комедия для того, кто мыслит». <i>Ж. Лабрюйер</i>	– анализ природы возникновения негативных психических состояний человека; - снижение психоэмоционального напряжения, дезактуализация фрустрированных потребностей; – формирование навыков саморегуляции стрессовых состояний и психического перенапряжения, гармонизации и оптимизация функциональных состояний.	Тренинг
	27 встреча «Оптимизм самое лучшее лекарство от стресса	- формирование оптимистичного атрибутивного стиля	Л/пр.
Диагностический блок	28 встреча «Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности». <i>Г. Селье</i>	- оценивание уровня достижения цели, обобщение достигнутых результатов; - стабилизация позитивной динамики; - формирование долгосрочной мотивации на поддержание и дальнейшее развитие достигнутых результатов.	2 час Групп. консультация

### Структура тренингового занятия

1. *Ритуал приветствия.* В начале занятия проводятся психогимнастические упражнения, которые позволяют участникам переключиться на ситуацию «здесь и теперь», обратить внимание друг на друга, почувствовать группу, поздороваться. В результате проведения подобранных

психотехник выравнивается эмоциональное состояние участников, создается благоприятная для работы атмосфера.

2. *Опрос самочувствия.* Опрос самочувствия включает в себя рефлексию своего эмоционального и физического состояния, обмен своим состоянием и настроением, техники, направленные на снятие нервно-психического напряжения.
3. *Основная (рабочая) часть.* Реализация основного содержания занятия допускает формулирование ведущим темы встречи и ее реализация. Все психотехники почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией.
4. *Опрос самочувствия.* Осуществляется анализ эффективности психологического воздействия тренинга на формирование необходимых свойств. Анализируется динамика психического состояния участников группы.
5. *Ритуал прощания.* Фокусируется позитивный настрой на совместную деятельность, поддерживается мотивация на дальнейшую деятельность.

### **2.3. Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментального исследования**

Для осуществления опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков был использован параллельный эксперимент, который предполагает участие контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

В качестве независимой переменной выступило экспериментальное воздействие, направленное на формирование оптимизма в специально созданных психолого-педагогических условиях. Зависимой переменной явились уровень и основные характеристики оптимизма.

Согласно позиции В.Н. Дружинина, подтверждение или опровержение статистической гипотезы о значимости обнаруженных сходств — различий, связей и т.д. должно быть интерпретировано как подтверждение или опровержение экспериментальной гипотезы. Если наблюдаемые различия велики относительно величины изменчивости выборочных данных (в нашем случае это можно зафиксировать в исследуемых характеристиках экспериментальной группы), исследователь делает вывод о крайне малых шансах того, что наблюдаемые различия обязаны своим происхождением случаю: результат является статистически значимым. Полученные статистические данные свидетельствуют о наличии формирующего эффекта,

который выражается в росте показателей оптимизма учащихся экспериментальной группы.

Достоверность выдвинутой гипотезы будет подтверждена, если в результате манипулирования независимой переменной произойдут статистически достоверные, положительные изменения в показателях основных критериев оптимизма испытуемых ЭГ. Дополнительным доказательством будет служить достижение прогнозируемых, статистически достоверных различий между исследуемыми характеристиками ЭГ и КГ на этапе пост-теста, что также позволит говорить об эффективности предлагаемых методов, поскольку их изменение в КГ обусловлено лишь внешними переменными, а в ЭГ – совместным действием аналогичных внешних и независимой переменной.

Если сформулированная нами гипотеза верна, то в результате экспериментального воздействия на основные показатели оптимизма подростков ЭГ произойдут статистически значимые изменения, в то время как в КГ аналогичные характеристики останутся константными.

В том случае, если сформулированное нами допущение ошибочно, то манипулирование независимой переменной не приведет к изменению зависимой, то есть формирование оптимизма у подростков не приведет к качественному изменению его критериев.

Для исследования эффективности экспериментальных действий по активизации диспозиционного оптимизма, как устойчивой личностной характеристики, отражающей

позитивные ожидания личности относительно будущего (Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера) нами был осуществлен анализ выраженности его основных показателей у испытуемых КГ и ЭГ до и после их осуществления.

Результаты измерения диспозиционного оптимизма, представлены на рис.2

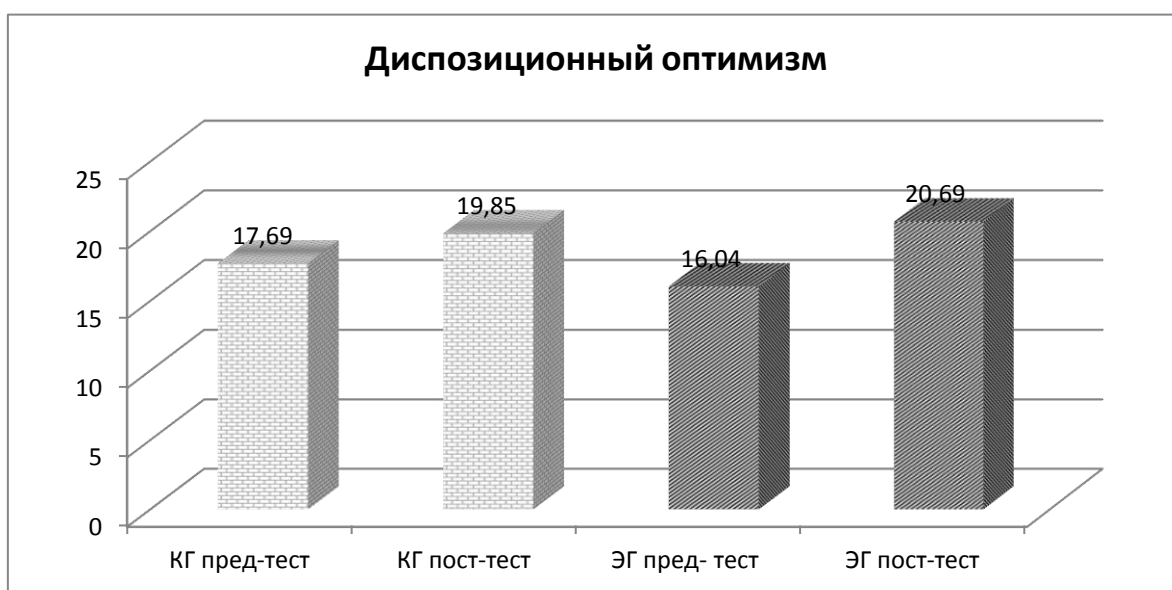


Рис. 2. Сравнение показателей диспозиционного оптимизма в КГ и ЭГ до(пред-тест) и после (пост-тест) эксперимента

Согласно среднегрупповому профилю испытуемых КГ и ЭГ (рис. 2) показатели диспозиционного оптимизма испытуемых обнаружили поступательную динамику. При этом, в ЭГ  $\Delta$  прироста составила 4,65 балла, в то время как в КГ аналогичный показатель эволюционировал лишь на 2,16 балла.

Достоверность выводов об эффективности формирующей деятельности была подтверждена в результате статистического

анализа динамики средних значений показателей диспозиционного оптимизма на этапе пред- и пост-теста внутри ЭГ и КГ (табл. 3).

Таблица 3

Изменение показателей диспозиционного оптимизма у подростков экспериментальной и контрольной групп (N=56)

№	Показатели оптимизма	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента	Контрольная группа		t – критерий Стьюдента
		Пред - тест	Пост - тест		Пре д - тест	Пост - тест	
1	Диспозиционный оптимизм	16,04	20,69	- 4,696***, p≤0,0008	17,69	19,85	- 1,3217, p≤0,1982

Условные обозначения: М – средние значения; КГ- Контрольная группа, ЭГ- Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; \*- различия, значимые при p = 0,05; \*\*- различия, значимые при p = 0,01; \*\*\*- различия, значимые при p = 0,001

Анализ результатов исследования динамики показателей диспозиционного КГ показывает, что изменение средних значений не имеет статистически достоверных различий. Так как, данные характеристики являлись предметом экспериментального психологического воздействия в ЭГ, а в КГ их становление происходило стихийно, можно сделать вывод, что существенная статистически подтвержденная динамика в ЭГ является результатом целенаправленной формирующей деятельности и у подростков выросла интенсивность положительных чувств (вера, уверенность в себе, надежда и оптимизм, позитивные ожидания) по отношению к будущему.

Таким образом, при сравнении результатов исследования показателей диспозиционного оптимизма до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе отмечаются статистически достоверные отличия, выявлена их



динамика и подтвержден факт положительного влияния опытно-экспериментальной программы на активизацию диспозиционного оптимизма испытуемых.

Вторым содержательным показателем исследования оптимизма выступил атрибутивный стиль (Тест атрибутивных стилей, Л.М. Рудина), под которым понимается когнитивная личностная характеристики, отражающей характерный специфический (оптимистичный/пессимистичный) способ объяснения причины событий, в которые субъект вовлечен.

Сравнение уровней сформированности атрибутивных стилей подростков КГ и ЭГ до и после эксперимента представлено на рис. 3.

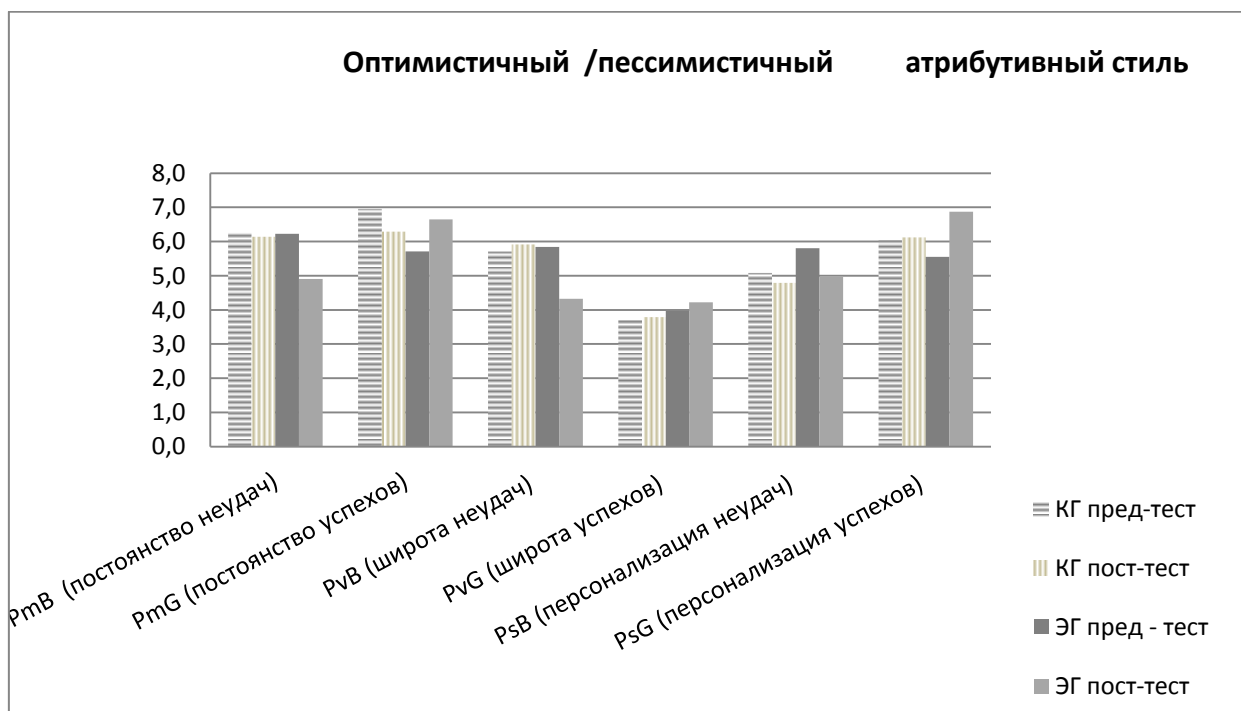


Рис. 2. Сравнение показателей атрибутивного стиля в КГ и ЭГ до (пред-тест) и после (пост-тест) эксперимента

Об эффективности формирующего воздействия на

атрибутивный стиль испытуемых экспериментальной группы можно судить из результатов сравнительного анализа изменений показателей учащихся ЭГ и КГ групп в период между пред- и пост-тестом (табл. 4). Графический анализ динамики исследуемых показателей атрибутивного стиля в КГ и ЭГ позволяют наглядно зафиксировать ее большую выраженность в экспериментальной группе. Значения, характеризующие оптимистичный атрибутивный стиль учащихся ЭГ по окончании формирующего эксперимента, стали существенно превышать аналогичные в КГ.

Таблица 4

Изменение показателей оптимизма у подростков экспериментальной и контрольной групп (N=56)

№	Критерии и показатели оптимизма	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента	Контрольная группа		t – критерий Стьюдента
		Пред - тест	Пост - тест		Пре д - тест	Пос т - тест	
Атрибутивный стиль							
2.	PmB (постоянство неудач)	6,225	4,903	7,794***, p≤0,000	6,25	6,14	0,6816, p≤0,501
3.	PmG (постоянство успехов)	5,709	6,645	- 2,5229*, p≤0,0171	6,95	6,29	0,3693, p≤0,715
4.	PvB (широта неудач)	5,838	4,322	6,084***, p≤0,000001	5,71	5,92	-0,9723, p≤0,339
5.	PvG (широта успехов)	3,967	4,225	-1,0339, p≤0,3094	3,70	3,79	-0,2892, p≤0,775
6.	PsB (персонализация неудач)	5,806	4,967	2,7875**, p≤0,009	5,08	4,79	0,7349, p≤0,469
7.	PsG (персонализация успехов)	5,548	6,871	- 3,0509**, p≤0,004	6,04 2	6,12 5	0,1610, p≤0,873
Условные обозначения: М – средние значения; КГ- Контрольная группа, ЭГ- Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; *- различия, значимые при p = 0,05; ** - различия, значимые при p = 0,01; ***- различия, значимые при p = 0,001							

Исследование результатов формирующего эксперимента в ЭГ показало, что существуют значимые различия между показателями первого и второго диагностических замеров таких характеристик,

как «постоянство успехов» ( $p \leq 0,0001$ ), «персонализация успехов» ( $p \leq 0,004$ ). В итоге эксперимента произошел их существенных рост, подтвержденный статистическим анализом данных.

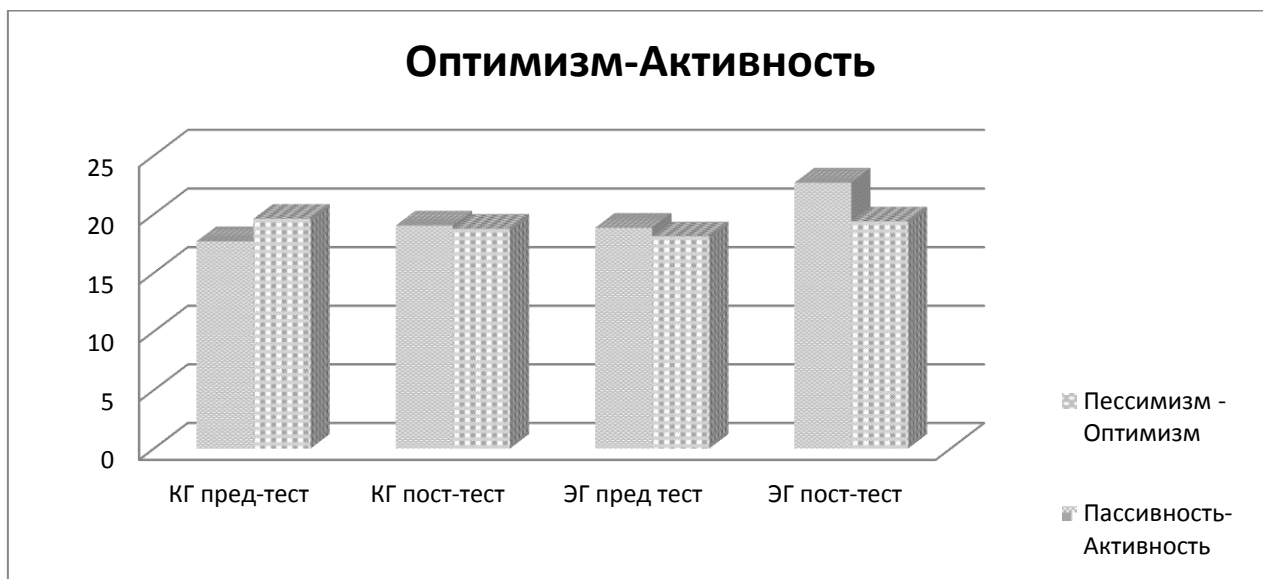
В результате реализации психолого-педагогических условий формирования оптимизма наиболее очевидные изменения произошли по показателям следующих негативных проявлений атрибутивного стиля в ЭГ в сторону их снижения: «широта неудач» ( $p \leq 0,01$ ), «постоянство неудач» ( $p \leq 0,0000$ ), «персонализация неудач» ( $p \leq 0,009$ ),

Значимость различий количественных данных, отражающих сформированность положительных показателей атрибутивного стиля и выраженность негативных его проявлений, в результатах пред-теста и пост-теста испытуемых из контрольной группы не достигла статистического уровня, то есть за истекший период данные характеристики личности не претерпели значительных трансформаций.

Полученные результаты могут служить доказательством того, что оптимистичный/пессимистичный атрибутивный стиль личности является достаточно стабильной (устойчивой) психологической характеристикой, требующей для своего изменения специально организованных условий. Эффективной социальной ситуацией развития можно считать психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков.

Сравнение уровней сформированности психологического типа по оси оптимизм–пессимизм, активность–пассивность (Шкала

оптимизма и активности, Н. Водопьянова, М. Штейн) испытуемых КГ и ЭГ до и после эксперимента представлено на рис. 7.



Анализ результатов позволяет отметить следующую тенденцию в полученных значениях «активности» пред- и пост-теста в КГ и ЭГ (табл. 4). Показатель в КГ несколько выше, чем в ЭГ, однако эта тенденция не фиксируется на уровне статистической значимости.

Об эффективности экспериментального воздействия на зависимую переменную можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях «оптимизма-активности» подростков ЭГ и КГ групп в период между пред- и пост- тестом (табл.4). Полученные результаты позволяют констатировать положительную динамику в ЭГ значений по шкале «оптимизм-пессимизм» ( $p \leq 0,0032$ ), в то время как значения по шкале «пассивность-активность» ( $p \leq 0,5730$ ) фиксируется лишь на уровне тенденции и не имеет статистически достоверных отличий в своих значениях. Природа обнаруженного явления может составить задачу дополнительного исследования. Это может

свидетельствовать о необходимости более продолжительной формирующей деятельности для их устойчивой динамики.

Таблица 5

Изменение показателей «оптимизма-активности» у подростков экспериментальной и контрольной групп (N=54)

№	Показатели оптимизма	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента	Контрольная группа		t – критерий Стьюдента
		Пред - тест	Пост - тест		Пред - тест	Пост - тест	
8	Пессимизм - Оптимизм	18,85	22,69	-3,0963**, p≤0,003	17,69	19,04	0,640, p≤0,517
9	Пассивность-Активность	18,11	19,38	-0,567, p≤0,5730	19,61	18,76	0,7240, p≤0,472

Условные обозначения: М – средние значения; КГ- Контрольная группа, ЭГ- Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; \*- различия, значимые при p = 0,05; \*\* - различия, значимые при p = 0,01; \*\*\*- различия, значимые при p = 0,001

В результате формирующей деятельности в ЭГ произошел рост по всем критериям оптимизма. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 7 из 9 случаев измерения (табл.3,4,5). Статистический анализ показателей оптимизма в КГ (табл.3,4,5) показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов пред-теста и пост-теста не имеют значимых различий.

Таким образом, в результате реализации психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков повышается уровень и качество основных формируемых характеристик что подтверждает исходную гипотезу.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию оптимизма у подростков подтвердил эффективность программируемой деятельности.

## **2.4. Психолого-педагогические рекомендации для подростков по формированию оптимизма**

Основой для разработки рекомендаций послужили работы Р.Дафта , Е.П. Ильина, Н.В. Самоукина, М. Селигмана и др.

Быть оптимистом – это сделать сознательный выбор, принять решение о том, каким мы хотим видеть мир. Это не значит, что нужно отрицать негативные факты или избегать неблагоприятной информации. Это также не значит, что нужно пытаться контролировать то, что контролировать невозможно.

По сути, все стратегии оптимизма направлены на то, чтобы научиться смотреть на мир более позитивно и более доброжелательно, и многие упражнения помогают видеть светлую сторону вещей, находить дверь, которая открывается, когда закрывается какая-то другая. Для этого нужны усилия и много практики, но если мы настойчиво следуем этим стратегиям, превращаем их в привычку, то получить можем очень много. Некоторые из нас оптимисты от рождения, но многие другие становятся оптимистами постепенно, с практикой и опытом. Если вы определили, что развитие оптимизма – подходящая для вас стратегия, можно начать практиковать ее прямо сейчас, используя одну из идей, приведенных ниже.

1). Как будешь думать - так будешь жить. Позитивное мышление. 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). Превратите 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.

б). 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.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Научно-поисковая деятельность по планированию и организации опытно-экспериментального исследования позволила сделать следующие выводы:

В экспериментальном исследовании эффективности психолого-педагогических условий формирования оптимизма подростков были выделены и реализованы следующие этапы: теоретический, подготовительный, опытно-экспериментальный, интерпретационный.

Были использованы такие организационные методы, как констатирующий и формирующий эксперимент. Совокупность психодиагностических методик была сформирована на основе проведенного теоретического анализа проблемы. Учитывалась методологическая основа используемых методик. Используемые в исследовании психодиагностические методики были дифференцированы нами следующим образом: 1) методики исследования диспозиционного оптимизма (Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test)); 2) методики оптимистического атрибутивного стиля (ТАС – тест атрибутивных стилей. Л.М. Рудина); 3) методики исследования оптимизма и активности (энергичности) личности, психологического типа по оси оптимизм–пессимизм, активность–пассивность (Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)).

Полученные в ходе исследования эмпирические данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Были

использованы следующие методы математической статистики: а) методы описательной статистики; б) t-критерий Стьюдента, позволяющий судить о значимости различий по выделенным показателям. Для обработки данных использовался пакет программ «SPSS 19.0 for WINDOWS».

Программа имеет устойчивую общую структуру, включающую обязательные содержательные блоки: диагностический, мотивационный, теоретический, и инструментальный.

Для осуществления опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков был использован параллельный эксперимент, который предполагает участие контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп. В качестве независимой переменной выступило экспериментальное воздействие, направленное формирование оптимизма в специально созданных психолого-педагогических условиях. Зависимой переменной явились уровень и основные характеристики оптимизма.

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования позволил сделать следующие выводы.

В результате формирующей деятельности в ЭГ произошел рост по всем критериям оптимизма. Выявленные повышения значений имеют различный уровень статистической значимости, причем высоким данный уровень является в 7 из 9 случаев измерения (табл.3,4,5). Статистический анализ показателей оптимизма в КГ

(табл.3,4,5) показывает, что параметры зависимой переменной при сравнении результатов пред-теста и пост-теста не имеют значимых различий.

Таким образом, в результате реализации психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков повышается уровень и качество основных формируемых характеристик что подтверждает исходную гипотезу. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию оптимизма у подростков подтвердил эффективность программируемой деятельности.

Анализ работ Р.Дафта, Е.П. Ильина, Н.В. Самоукина, М. Селигмана и других психологов позволил разработать и апробировать ряд практических рекомендаций для подростков по формированию оптимизма.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование достигло своей цели, решены поставленные в задачи, подтверждена гипотеза, что позволило нам сделать следующие выводы.

Психологическое содержание окружающей социальной среды ярко отражается в нарастании агрессивно-тревожных проявлений, которые можно увидеть во взаимоотношениях человека и общества. В специфический для современного подрастающего поколения превратился страх свободы, беспомощности, накопления, безработицы, наказания за личную инициативу, банкротства, личной ответственности и действия, «экзистенциального вакуума». Личностные факторы, помогающие индивиду адаптироваться к современной стрессогенной политической, экономической, социальной реальности, проявляющиеся в конструктивной активности, гибком и реалистичном восприятии происходящего, обуславливающие стрессоустойчивость и самоактуализацию личности, ее мотивацию достижения и совладающее поведение могут быть описаны в категории оптимизма.

В ходе реализации задач, поставленных в исследовании, были проанализированы и теоретически обоснованы психологическая сущность, детерминанты и психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков.

Теоретический анализ научных исследований по проблеме оптимизма позволяет сделать вывод, что оптимизм можно определить, как устойчивую личностную позицию уверенности в



преодолении жизненных трудностей, в их временном характере, которая основана на вере индивида в силу человеческой природы и в собственные ресурсы. Оптимизм как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения представляет собой активную жизненную позицию личности, которая оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и служит важной составляющей психологического здоровья личности.

Некоторые новые направления исследований позволяют предполагать, что в будущем на смену несколько упрощенным «радикально позитивным» теориям придет более глубокое и многостороннее представление о положительных и отрицательных сторонах оптимизма и пессимизма, их месте и роли в структуре индивидуальности человека.

Пристальное внимание в нашем исследовании уделено особенностям возрастно-психологическим особенностям становления оптимизма подростков.

Совокупность психолого-педагогических условий, имеют психологический и педагогический аспекты:

- психологический, включающий: актуализацию ценностного отношения и положительной внутренней мотивации подростков к формированию оптимизма, их субъектное отношение к процессу формирования оптимизма; развитие рефлексии собственного отношения к формируемому свойству; учет возрастных и мотивационных особенностей в

процессе формирования оптимизма у подростков; создание в группе формирования атмосферы психологической безопасности, открытость личности новому опыту, внутреннее позитивное отношение к происходящему, соблюдение основных принципов ведения групповой работы (конфиденциальность, добровольность, безоценочность, искренность).

- педагогический, предполагающий: моделирование психолого-педагогических условий формирования оптимизма у подростков; создание психологом развивающей среды, обеспечение целенаправленной программируемой деятельности по формированию оптимизма с использованием диагностических и развивающих методов и технологий, активных форм обучения и воспитания.

Полученные в ходе исследования эмпирические данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Были использованы следующие методы математической статистики: а) методы описательной статистики; б) t-критерий Стьюдента, позволяющий судить о значимости различий по выделенным показателям. Для обработки данных использовался пакет программ «SPSS 19.0 for WINDOWS».

Экспериментальная работа состояла из ряда этапов, ее результаты подтвердили основные допущения гипотезы. Важно отметить, что проведенное исследование не исчерпывает возможностей выбранного подхода к пониманию феномена оптимизма личности. Важное теоретическое и прикладное значение имеют исследования эмерджентных процессов в

становлении исследуемого свойства. За рамками анализа осталось большое число содержательных и функциональных взаимосвязей и потенциалов такого сложного, системного свойства, как оптимизм.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абоносимова, Е.В. Оптимизм как явление культуры [Текст]: автореф. дис. канд. философ. наук / Е. В. Абоносимова. – Тамбов, 2004. – 21с.
2. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста[Текст]: учеб. пособие / Т.П. Авдулова. – М.: «Академия», 2012. – 240 с.
3. Андреева, Ю. В. Оптимизм в экзистенциальной философии и педагогике: парадоксы и методологические основания [Текст] / Ю. В. Андреева //Знание. Понимание. Умение. – 2013. – № 4. С. 235–239.
4. Андреева, Ю.В. Оптимистически ориентированная стратегия создания ситуации успеха в учебной деятельности подростков[Текст]/ Ю. В. Андреева //Педагогическое Образование В России. – 2012. – №3 – с. 124-136
5. Андреев, В.И. Эвристика для творческого саморазвития [Текст]: учебное пособие/ В.И. Андреев. – Казань, 1994. – 247 с.
6. Аргайл М. Психология счастья [Текст]/ М. Аргайл . — 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
7. Афанасьева, А. Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности [Текст] / А. Н. Афанасьева // Молодой ученый. – 2013. – №9. – С. 341-344.
8. Батулин, Н.А. Методика диагностики стиля атрибуции детей [Текст] / Н.А.Батулин, Цириг Д.А.// Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: сб.науч. трудов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2000. – Т. 2 – С. 105–116.

9. Безрукова, В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) [Текст] / В. С. Безрукова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 937 с.
10. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии [Текст] /А. Бек, Ф. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
11. Большой энциклопедический словарь[Текст] / гл. ред. А.М. Прохоров. – СПб.: «Норинт», 1997. – 1456с.
12. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология[Текст] /И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
13. Гамезо, М.В. Словарь по педагогической психологии [Текст] / М.В. Гамезо. – М.: Педагогическое общество России, 2001 г. – 285с.
14. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии [Текст]/ В.А. Ганзен. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
15. Глинский, Б. А. Моделирование как метод научного исследования: гносеологический анализ [Текст] / Б. А. Глинский, Б. С. Грязнов, Б. С. Дынин, Е. П. Никитин. – М. : Изд-во МГУ, 1985. – 248 с.
16. Гордеева, Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала [Текст] / Т.О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 32-65.
17. Гордеева. Т.О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников[Текст] / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – С.24-34
18. Гордеева, Т. О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. Опросник СТОУН [Текст] / Т. О.

- Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова . – М.: «Смысл», 2009. – 220 с.
19. Гордеева, Т.О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) [Текст] / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36–64.
20. Деменев, А.Г. И.И. Мечников и Е.П. Аквилонov: проблема оптимизма (историко-философский анализ) [Текст]: автореф. дис. канд. филос. наук/ А.Г. Деменев. – М., 2001. – 20с.
21. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма[Текст] / И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
22. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология [Текст]/ В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2001. – 320с.
23. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов [Текст]: учебник / О.Ю. Ермолаев. - М.: МПСИ: Флинта, 2002. – 336 с.
24. Замышляева, М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Текст]: дис. канд. психол. наук / М.С. Замышляева. – М., 2006. – 237 с.
25. Замышляева, М.С. Адаптация методики измерения диспозиционного оптимизма / пессимизма/ М.С. Замышляева, Т.Л. Крюкова // Психологическое исследование: теория, методология, практика: сб. мат. II Сибирского психологического форума. Томск, 30 ноября – 1 декабря 2007. – Томский государственный университет. – 2007. – С. 548-552.

26. Звягинский, В.И. Исследовательская деятельность педагога [Текст]: учеб. пособие/ В.И. Звягинский. – М.: Издат. центр «Академия», 2008. – 176 с.
27. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] / Загвязинский В.И. – М.: Академия, 2005. – 208 с.
28. Ивина, А.А. Философия: энциклопедический словарь [Текст] / А.А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. – 1072 с.
29. Ильин, Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм [Текст] / Е.П Ильин. – СПб. : Питер, 2015. – 350с.
30. Карелова, Г.А. Философский подход в воспитании оптимистического отношения к жизни личности [Текст] / Г. А. Карелова // Педагогическое мастерство: мат. IV Международной науч. конф. Москва, февраль 2014 г.// отв. ред. Г. А. Кайнова – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 4-6.
31. Кесельман, Л.Е. Межгенерационный сдвиг индивидуального оптимизма/пессимизма в современном российском обществе [Текст] / Л.Е. Кесельман, М.Г. Мацкевич // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1. – № 2. – С.113-120
32. Крюкова, Т.Л. Оптимизм/пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психологическое исследование: теория, методология, практика: сб. мат. II Сибирского психологического форума. Томск, 30 ноября – 1 декабря 2007. – Томский государственный университет. – 2007. – С. 236-242.

33. Кулагина, И.Ю. Личность школьника от задержки психического развития до одаренности [Текст]: учеб. пособие / И.Ю. Кулагина. – М.: ТЦ "Сфера", 1999. – 192с
34. Лихачев, Д.С. Письма о добром и прекрасном [Текст] / Сост. и общая ред. Г. А. Дубровской. – М., 1989. – 238 с.
35. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – Сп. Б.: Питер, 2002. – 794с.
36. Майоров, Г.Г. Теоретическая философия Готфрида В. Лейбница [Текст] / Г.Г. Майоров. – М.: МГУ, 1983. – 266с.
37. Москалева А.С. Модель процесса формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у будущих социальных педагогов // Научные исследования в образовании: Приложение к журналу «Профессиональное образование. Столица». – № 4. – 2010. – С. 43-49
38. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) [Текст] / К. Муздыбаев // Социологические исследования. – 2003. – № 12. – С. 87-96.
39. Найн, А. Я. Проблемы развития профессионального образования; региональный аспект [Текст] / А. Я. Найн. – Челябинск: Изд-во Ин-та развития проф. обр., 1998. – 264 с.
40. Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования [Текст]: учеб. пособие / Р.В. Овчарова.– М: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
41. Ожегов С.И. Словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов. – М., 1992. – 750 с.



42. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст]: учеб. пособие / А.А Осипова. – М.: СФЕРА, 2002. – 510с.
43. Перова, Е.А. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия [Текст] / Е.А. Перова, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2009, –№ 1. – С. 51–58.
44. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: [Текст] учеб. пособие / И. П. Подласый . – М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.
45. Посохова, С.Т. Психология адаптирующейся личности: Субъектный подход [Текст] / С.Т. Посохова. – Сп.б, 2001. – 340с.
46. Практическая психология образования[Текст]: учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
47. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании [Текст] / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002, –206 с.
48. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: [Текст] учеб. пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр "Академия", 1998. –160 с.
49. Ромек, В. Г. Структура рационального оптимизма [Электронный ресурс] / В. Г. Ромек. – Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/2008/09/26/struktura\\_optimizma.html](http://www.elitarium.ru/2008/09/26/struktura_optimizma.html)
50. Ромек, В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана [Текст] / В.Г. Ромек // Журнал практического психолога, 2000. – № 3-4. – С. 218-235.

51. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / – СПб: Издательство «Питер», 2000 – 712 с.
52. Рудина, Л.М. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутивных стилей [Текст] / Л.М. Рудина. Под ред. В.М. Русалова. – М.: Наука, 2002. – 21 с.
53. Сапогова Е.Е. Психология развития человека [Текст] / – М.: Аспект пресс, 2001 – 460 с.
54. Селигман, М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 340с.
55. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Текст] / – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 338 с.
56. Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день [Электронный ресурс] / М. Селигман. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnaya-psihologiya-v-rossii-problemy-terminologii-i-tseley#ixzz30OIFKi32>
57. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия [Текст] / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 423 с.
58. Солдатов, Д.В. Оптимизм и пессимизм в образе будущего подростков [Текст] / Д.В. Солдатов, О.Н. Жильцова // Вестник МГОУ. - М.: Изд-во МГОУ 2010. – № 2. – с. С 22-28.

59. Сычёв, О.А. Психология оптимизма [Текст]: учебно-метод. пособие / О.А. Сычёв. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 120 с.
60. Философский словарь[Текст] /под ред. И.Т. Фролова . –М., 1991, –320 с.
61. Философский энциклопедический словарь [Текст] / ред.-сост. Е.Ф.Губский. – М. : "ИНФРА-М", 2003 г. 576 с.
62. Философский энциклопедический словарь [Текст] / под ред. Л. Ф. Ильичёва, П. Н. Федосеева, С. М. Ковалёва, В. Г. Панова. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 453с.
63. Хайдеггер, М. Бытие и время[Текст] / пер. с нем. В. В. Бибихина — М.: Ad Marginem. – М.: Академический проект, 2010. – 447с.
64. Циринг, Д.А., Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. [Электронный ресурс] / Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина // Психологические исследования, 2013. – Т6. – № 31 – Режим доступа: <http://psystudy.ru>
65. Циринг Д. А. Адаптация методики ТЖО как инструмента диагностики оптимизма и пессимизма [Текст] / Д. А. Циринг, К. Ю. Эвнина // Ананьевские чтения – 2010: мат.науч. конференции. – СПб., 2010. –Ч. 1. – С. 469 – 471.
66. Шапиро, А.З. Современная позитивная психология: дискуссии, историко-научные и культурно-исторические предпосылки [Текст]/ А.З Шапиро // Вопросы психологии, 2005. – № 5. – С. 150–152.

67. Эриксон, Э.Г. Детство и общество [Текст] / Э.Г. Эриксон. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 320с.
68. Юсупов, П. Связь пессимистического и оптимистического мироощущения с процессом индивидуализации [Электронный ресурс] / П. Юсупов // Режим доступа <http://www.follow.ru/article/221>
69. Achat, H. Optimism and depression as predictors of physical and mental health functioning: The Normative Aging Study./ H.Achat, I. Kawachi, A.Spiro, D. A. DeMolles, D.Sparrow // Annals of Behavioral Medicine, 2000. –V. 22. –P. 127–130.
70. Bennett O. Cultures of Optimisms. / O. Bennett // Cultural Sociology, 2011. –V. 5 (2). –P. 301–320.
71. Bresslere, L. The role relationship of hope, optimism and goal setting in achieving academic success: a study of students enrolled in online accounting courses / L. Bresslere, M. Bressler, M. Bressler //Academy of Educational Leadership Journal., 2010. –V. 14 (4). –P. 37–52.
72. Carver, C. S. Handbook of Positive Psychology/ Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. C. R. Snyder., S. J. Lopez (eds.). // Oxford. NY. Oxford University Press, 2002. – P. 231–243.
73. Gaudreau, P. Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. International/ Gaudreau P., Blondin J.-P. // Journal of Stress Management, 2004. –V. 11. –№ 3. –P. 245–269.

74. Gordeeva, T. Optimism, hope and performance. When optimistic attributional style really helps/ T. Gordeeva, E.Osin, G. Ivanchenko// 4th European conference on positive psychology. Croatia, July, Books abstracts, 2008. – P. 145.
75. Henry P. C. Life stresses, explanatory style, hopelessness, and occupational class. International journal of stress management. 2005. –V. 12. – P. 241–256.
76. Kivimaki, M. Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family/ M. Kivimaki, M. Evalainio, A. Singh-Manoux // Health Psychology, 2005. –V. 24 (4). – P. 413–421.
77. Korkeil, K. Childhood conditions, parent child relationships and optimism in adulthood/ K. Korkeil, S-L.Kivela, S.Suominen, J.Sundell, J.Vahtera, M.Kivimaki // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 2004. –V. 39. – P. 286–292.
78. Mezulis, A. H. Is there a Universal Positivity Bias in Attributions: A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias/ A. H. Mezulis, L. Y. Abramson, J. S. Hyde, B. L. Hankin // Psychological Bulletin, 2004. –V. 130. –№ 5. –P. 711-747.
79. Oliveira, M. C. Enhancing optimism in the school context – a systems approach / M. C. Oliveira, M. J. Oliveira // 3rd European Conference on Positive Psychology (Portugal 3–6 July 2006). Book of Abstracts. Braga. University of Minho, 2006. – P. 51.
80. Reilley, S. P. Convergence and Predictive Validity in Measures of Optimism and Pessimism: Sequential Studies / S. P. Reilley, A.

- L. Geers, D. L. Lindsay, L. Deronde, W. N. Dember // *Current Psychology*, 2005. – V. 24. – № 1. – P. 43-59.
81. Roysamb, E. Optimism and pessimism: Underlying structure and dimensionality/ E. Roysamb, J. Strype // *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002. – V. 21. – P. 1-19.
82. Seligman, M. E., Nolen-Hoeksema S., Thornton N., Thornton K. M. Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological science*. 1990. P. 143 –146.
83. Solberg, N. L. Individual differences and self-regulatory fatigue: optimism, conscientiousness, and self-consciousness/ N.L. Solberg, C. R. Carlson, L. J. Crofford, R. Leeuw, S.C. Segerstrom // *Personality and Individual Differences*, 2011. – V. 50 (4).
84. Srivastava, S. Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so / Srivastava S., McGonigal K. M., Richards J. M., Butler E. A., Gross J. J. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. –V. 91. – № 1. – P. 143–153.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Психодиагностические методики исследования оптимизма

##### 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.

### **ТАС – тест атрибутивных стилей. Л.М. Рудина**

Шкалы: оптимизм-пессимизм

Назначение теста: диагностика выраженности оптимизма-пессимизма

Инструкция к тесту: На отдельном листе выпишите номера пунктов от 1 до 48. Выберите в каждом пункте тот ответ, который кажется Вам наиболее подходящим, и запишите цифру, стоящую справа от выбранного ответа. Не обращайте внимания на буквенные коды. Время ответов не ограничивается. Среди ответов нет правильных или неправильных.

#### **ТЕСТ**

1. Проект, за который Вы отвечали, оказался весьма успешным.

А. Я обеспечил(а) успех проекта грамотной организацией работы. 1

В. Успех был обеспечен усилиями всего коллектива. 0

2. Вы и Ваш(а) супруг(а), (друг, подруга) миритесь после ссоры.

А. Сегодня я быстро уладил(а) все разногласия. 0

В. Обычно я легко улаживаю конфликты. 1

3. Вы заблудились, когда ехали к дому друга.

А. Я неточно записал(а) адрес. 1

В. Друг неправильно объяснил дорогу. 0



4. Вы прекрасно провели время в туристической поездке.
- А. Мне повезло с погодой. 0
- В. Я удачно выбрал(а) время и маршрут. 1
5. После переполненного событиями дня Вам никак не удается уснуть.
- А. Мне бывает нелегко уснуть после сильных волнений. 1
- В. Я чересчур возбужден(а) сейчас, чтобы легко заснуть. 0
6. На улице Вас догоняет человек, возвращая оброненный Вами кошелек с крупной суммой денег.
- А. Мне встретился порядочный человек. 0
- В. Это естественный поступок для большинства людей. 1
7. Результаты психологического тестирования говорят, что у Вас отличные нервы.
- А. Я удачно ответил(а) на вопросы теста. 0
- В. Я действительно спокойный, уверенный в себе человек. 1
8. Вы не прошли собеседование при приеме на работу и очень расстроились
- А. Я трудно переживаю неудачи. 1
- В. Эта неудача была особенно болезненной. 0
9. На людном перекрестке Вы столкнулись с другим пешеходом.
- А. Я смотрел(а) в сторону. 1
- В. Куда он смотрел! 0
10. На Вас смотрят с восхищением.
- А. Я обаятелен (обаятельна). На меня часто обращают внимание. 1
- В. Сегодня я в прекрасной форме. 0
11. В гостях в малознакомой компании Вы слышите массу комплиментов в свой адрес.
- А. Какие приятные люди здесь собрались! 0
- В. Что ж, я – личность незаурядная! 1
12. В этом году Ваше здоровье было особенно хорошим.

- А. Обстоятельства позволили мне достаточно отдыхать и нормально питаться. 0
- В. Я организовал(а) свой режим так, чтобы мой образ жизни был здоровым. 1
13. Вы обидели собеседника резким замечанием.
- А. Нередко, я говорю, не подумав. 1
- В. Я высказался (высказалась), необдуманно. 0
14. Вы блестяще сдали серьезный экзамен.
- А. Я уделил(а) много времени подготовке. 0
- В. Я всегда упорно работаю для достижения своей цели. 1
15. Вы оказались «юбилейным» покупателем магазина и получили ценный подарок.
- А. Как вовремя я оказался (оказалась) в этом магазине. 0
- В. Удачные совпадения случаются в моей жизни нередко. 1
16. Фирма, на которой Вы работаете, видимо, закроется, но Вы откладываете поиск новой работы.
- А. Страшновато менять работу. 0
- В. Меня пугают серьезные перемены в жизни. 1
17. Пожилая тетушка одолевает Вас бесконечными просьбами.
- А. Мне сложно отказывать людям в помощи, даже если моей добротой злоупотребляют. 1
- В. Я не могу отказать больной родственнице. 0
18. Вас напугала сцена дорожной аварии.
- А. Я очень впечатлительный человек. 1
- В. Я был(а) напуган(а) внезапностью происшедшего. 0
19. Вы купили своему супругу (супруге, другу) подарок, а он ему (ей) не понравился.
- А. Я недостаточно продумал(а) покупку. 1
- В. Уж очень он(а) привередничает. 0
20. Коллега снова надоедает Вам жалобами, отвлекая от работы.

- А. Он постоянно чем-то недоволен. 1
- В. Сегодня он совершенно невыносим. 0
21. В ожидании очень важной встречи Вы буквально не находите себе места.
- А. Я, как правило, волнуюсь в подобных ситуациях. 1
- В. Сегодня – особая ситуация. 0
22. Вас обманули.
- А. Я чересчур доверчив(а). 1
- В. Напрасно я поверил(а) этому человеку. 0
23. Во время коллективной игры ведущий выбрал Вас.
- А. Я сидел(а) на видном месте. 0
- В. Я был(а) активнее других. 1
24. Вы спасли человека, который мог попасть под машину.
- А. Я быстро среагировал(а) на опасность. 0
- В. Обычно, я быстро действую в экстремальных случаях. 1
25. Вы стоите у края тротуара. Проезжающая машина обдаёт Вас грязью.
- А. Как неудачно я остановился (остановилась). 1
- В. Водитель сделал это нарочно! 0
26. Вы успешно выступили перед незнакомой аудиторией.
- А. Во время выступления я чувствовал(а) себя уверенно. 0
- В. Как правило, я уверенно чувствую себя, общаясь с людьми. 1
27. Вы развеселили друзей забавным рассказом.
- А. История была необыкновенно смешной. 0
- В. У меня отличное чувство юмора. 1
28. Изменения, которые Вы внесли в интерьер квартиры, вызывают восхищение у всех знакомых.
- А. Я удачно подобрал(а) предметы обстановки. 0
- В. У меня отличный вкус. 1
29. Малознакомый человек попросил у Вас денег в долг. Вы отказали, но чувствуете себя неловко.

- А. Мне всегда сложно говорить: «Нет». 1
- В. Мне было сложно занять жесткую позицию. 0
30. Вы разбили любимую вазу тещи (свекрови, тети).
- А. Возмутительная неловкость с моей стороны! 1
- В. Этот шаткий столик в узком проходе – худшее место для вазы. 0
31. Вы победили в престижном профессиональном конкурсе.
- А. Я был(а) отлично подготовлен(а) в этот раз. 0
- В. Я умею побеждать. 1
32. Вы хотели бы сменить профессию, но не делаете этого, так как Ваши близкие настроены критично.
- А. Мнение близких людей вообще много значит для меня. 1
- В. В этом случае я обязан(а) прислушаться к их мнению. 0
33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее Ваши чувства.
- А. Она постоянно болтает, не задумываясь о других. 1
- В. Она выместила на мне свое плохое настроение. 0
34. Ваш руководитель обратился к Вам за советом.
- А. В этом вопросе я действительно разбираюсь. 0
- В. Я могу давать дельные советы. 1
35. Друг благодарит Вас за помощь в трудную минуту.
- А. Мне было приятно помочь хорошему человеку. 0
- В. Я помогаю любому, если это в моих силах. 1
36. У вас прекрасные отношения с соседями.
- А. Мне повезло с соседями. 0
- В. Это моя заслуга. 1
37. Фирма, куда Вы давно стремились попасть, приглашает Вас на работу.
- А. Они поняли, какой я ценный работник. 1
- В. Они нуждаются в новых сотрудниках. 0
38. Ваш бутерброд упал маслом вверх.
- А. Редкое везение. 0
- В. Мне часто везет. 1

39. Вы проснулись от боли в желудке.
- А. Зачем я так плотно поужинал(а)?! 1
- В. Зачем они (родные) уговаривали: «поешь как следует»?! 0
40. В сложной ситуации Вы поступили наилучшим образом.
- А. Я принял(а) верное решение. 0
- В. Как обычно, я принял(а) верное решение. 1
41. Вы много ссоритесь в последнее время с любимым человеком.
- А. Я стал(а) раздражаться по пустякам. 1
- В. Его (ее) раздражает любая мелочь. 0
42. Медлительный покупатель, стоящий перед Вами у кассы супермаркета, вызвал Ваше раздражение.
- А. Глупые задержки всегда раздражают меня. 1
- В. Я спешу сейчас, поэтому и нервничаю. 0
43. Вы хорошо проявили себя в новой сфере деятельности.
- А. Здесь я оказался (оказалась) на высоте. 0
- В. У меня много самых разнообразных способностей. 1
44. Вы сделали ненужную покупку, поддавшись уговорам продавца.
- А. Я теряюсь, если на меня «давят». 1
- В. Я не устоял(а): у этого продавца просто бульдожья хватка. 0
45. Вы долго выбирали лотерейный билет из множества разложенных на прилавке. Он оказался выигрышным.
- А. Чистая случайность. 0
- В. Я доверял(а) своей интуиции, выбирая билет. 1
46. Вы решили не брать зонт, и попали под дождь.
- А. Редкое невезение. 0
- В. Типичная ситуация. 1
47. Вы не можете разобраться в инструкции к бытовому прибору.
- А. Я что-то пропустил(а) в описании. 1
- В. Какой болван писал эту инструкцию! 0

48. Любимый человек обвинил Вас в эгоизме. Вы очень расстроились.

А. Я ранимый человек, меня вообще легко обидеть. 1

В. Меня обидели несправедливые слова. 0

#### Дополнительный тест

Ниже представлены еще шесть ситуаций. Выберите и отметьте (для каждого случая) тот вариант ответа, который считаете наиболее подходящим.

I. В супермаркете вы «въехали» тележкой в полку с товаром.

1. Ну почему я так невнимателен (так невнимательна)...

2. Они бы еще меньше делали проходы!

3. Какой день сегодня нескладный.

4. Вечно так со мной...

5. Я не очень хороший «водитель тележки».

6. И вот так во всем.

II. Вы поскользнулись на мокром асфальте и упали.

1. Ну почему я так невнимателен (так невнимательна)...

2. А за что дворник получает деньги!

3. Что сегодня со мной творится?

4. Вечно так со мной

5. Да, с равновесием у меня проблемы.

6. И вот так во всем.

III. Вы приезжаете на важную встречу и вдруг понимаете, что папку с необходимыми документами оставили дома.

1. Ну почему я так невнимателен (так невнимательна)...

2. Это все жена (муж, дети, сосед) – заморочили мне голову в ответственный момент...

3. Что за ужасный день!

4. Вечно так со мной...

5. Да, похоже, эту встречу я сорвал...

6. И вот так во всем.

IV. Вы забыли поздравить близкого человека с днем рождения, и он обиделся.

1. Ну почему я так невнимателен (так невнимательна)...
2. Это все сотрудники (тетя, дядя, сосед) – заморочили мне голову.
3. Что сегодня со мной творится?
4. Постоянно что-то забываю.
5. У меня проблема с запоминанием дат.
6. Сплошные проблемы в жизни.

V. Вы приобрели в магазине товар, решили вернуть его через пару дней, и не можете найти чек.

1. Ну почему я так невнимателен (так невнимательна)...
2. Это все жена (муж, родственники) – заморочили мне голову.
3. Редкая неприятность.
4. Постоянно со мной происходят какие-то неприятности...
5. Да, эти деньги мне не вернуть.
6. Сплошные проблемы в жизни.

VI. Торопясь войти в лифт, Вы наступили на соседкиного пуделя. Пудель визжит, соседка рычит.

1. Ну почему я так невнимателен (так невнимательна)...
2. Держала бы свою псину на руках, а то развели собак...
3. Что сегодня со мной творится?
4. Постоянно со мной происходят какие-то неприятности...
5. Ну вот, будет проблема с соседкой.
6. Сплошные проблемы в жизни.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к подсчету (для основного теста)

1. Вн (время неудач) – вопросы №№ 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 –

проверяют, сколь постоянными Вы считаете причины своих неприятностей.

0 – 1 Вы весьма оптимистичны

2 – 3 умеренно оптимистичны

4 слабый пессимизм

5 – 6 весьма пессимистичны

7 – 8 глубокий пессимизм.

2. Ву (время успеха) – вопросы №№ 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40 – определяют постоянство в объяснении хороших событий.

7 – 8 Вы очень оптимистично настроены

6 умеренно оптимистичная оценка

4 – 5 промежуточный показатель

3 умеренный пессимизм

0 – 2 весьма пессимистично.

3. Шн (широта неудачи) – вопросы №№ 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 – «пространственный пессимизм» - объяснение неудачи конкретными причинами или распространение беспомощности на многие сферы деятельности.

0 – 1 очень оптимистично

2 – 3 умеренно оптимистично

4 средний показатель

5 – 6 умеренно пессимистично

7 – 8 весьма пессимистично.

4. Шу (широта удачи) – вопросы №№ 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43 – оценка оптимизма с позиции широты для хороших событий.

7 – 8 весьма оптимистично

6 умеренно оптимистично

4 – 5 промежуточный показатель

3 умеренный пессимизм

0 – 2 весьма пессимистично



5. Ян (Я – неудача) – вопросы №№ 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47 – оценка персонализации в плохих условиях (признание собственной вины в неудачах)

0 – 1 очень оптимистично

2 – 3 умеренный оптимизм

4 средний показатель

5– 6 умеренно пессимистично

7 – 8 очень пессимистично

6. Яу (Я – успешность) – вопросы №№ 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 – персонализация в хороших условиях (констатация своих заслуг)

0 – 2 очень пессимистичная оценка

3 умеренно пессимистичная

4 – 5 промежуточная оценка

6 умеренно оптимистичная оценка

7 – 8 очень оптимистичная оценка.

Итог:

$H = V_n$  (п. 1) +  $Sh_n$  (п. 3) +  $Ya_n$  (п. 6) – итог по неблагоприятным событиям

$Y = Vu$  (п.2) +  $Shu$  (п.4) +  $Yau$  (п. 6) – итог по благоприятным событиям

$\Sigma = (Y - H)$  – окончательный итог

Если сумма  $H$  лежит в пределах:

3 – 5 Вы исключительно оптимистичны

6 – 8 Вы умеренно оптимистичны

9 – 11 промежуточное значение

12 – 14 умеренный пессимизм

Любое значение, превышающее 14, требует обязательной коррекции.

Если сумма  $Y$  больше или равна 19 – Вы относитесь к хорошим событиям весьма оптимистично;

17 – 19 Ваше мышление умеренно оптимистично

14 – 16 промежуточное значение

11 – 13 вполне пессимистично

менее 10 глубокий пессимизм.

Если  $\Sigma = (У - Н)$  больше 8, Вы весьма оптимистичны в широком диапазоне условий;

6– 8 Вы умеренно оптимистичны

3 – 5 промежуточное значение

0 – 2 умеренный пессимизм.

Меньше 0 Вы весьма пессимистичны.

**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 (справились) 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)

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с: ил. - (Серия "Практикум")

Вводные замечания

Методика направлена на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости. В структуру стрессоустойчивости

как сложного личностного конструкта входят мировоззренческие и установочные факторы, такие как позитивное мироощущение, жизнерадостность, уверенность и конструктивная активность в трудных жизненных ситуациях, требующих сохранения стойкости, мужества и веры в их положительное разрешение. Позитивное мироощущение и жизнерадостность являются важными атрибутами психосоциального здоровья человека. Они могут быть описаны в категории оптимизма. В отечественной психологии в настоящее время не существует четкого определения понятия оптимизма. Это связано с тем, что оптимизм как психологическая категория – понятие весьма емкое и многозначное. В повседневной жизни под оптимизмом чаще всего подразумеваются такие качества человека, как бодрость, жизнерадостность, жизнелюбие, мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех и в то, что в мире господствует положительное начало и добро. В философском словаре оптимизм и пессимизм определяются как понятия, характеризующие ценностную сторону мировосприятия, в которой мир осмысливается лишь с точки зрения соотношения в нем добра и зла, справедливости и несправедливости, счастья и бедствий. Исходя из динамической функциональной структуры личности К. К. Платонова оптимизм представляет собой устойчивую личностную характеристику, тесно связанную с ее направленностью и установками.

С позиций гуманистической психологии оптимизм рассматривается как вера в безусловно позитивную человеческую природу, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях. К. Роджерс утверждает, что людям свойственно развиваться в позитивном направлении и только неблагоприятные социальные обстоятельства заставляют их прибегать к психологической защите, делают их жестокими, деградирующими, асоциальными и пессимистичными. Экзистенциальный

подход также основывается на вере в позитивную сущность человека, однако человек приобретает ее в процессе самосозидания и его позитивная актуализация является результатом собственного свободного и ответственного выбора, т. е. определенной личностной активности. В социальной психологии оптимизм–пессимизм личности рассматривается главным образом как врожденное свойство или как результат первых этапов социализации личности. Социальные условия выступают как одно из важнейших обстоятельств развития оптимизма.

Оптимизм можно рассматривать также как систему взглядов и отношения личности к своей настоящей и будущей жизни, к окружающим людям и самому себе, как проявление общего умонастроения личности. Д. Осгуд в своих трудах отметил, что самое крупное открытие нашего поколения заключается в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив отношение к ней. От особенностей системы отношений личности зависят многие явления внутреннего мира, психические состояния и процессы, в том числе и состояние здоровья человека. Согласно концепции «выученной беспомощности» М. Зелигмана, определяющей чертой пессимистов является вера в то, что все их усилия бесполезны, что неудачи будут продолжаться долго, погубят все, чтобы они ни делали, и виноваты в неудачах они сами. Оптимисты верят, что поражение или жизненные невзгоды имеют временный характер, что они не повинны в них, а причины неудач они приписывают обстоятельствам или другим людям. Поражение не способно сломить оптимистов. Неблагоприятную ситуацию они воспринимают как вызов и с удвоенной энергией (активностью, настойчивостью) борются с ней.

В результате анализа и обобщения научной литературы оптимизм можно определить, как устойчивую личностную позицию уверенности человека в преодолении жизненных трудностей или невзгод, уверенности в их временном характере, основанной на вере в силу человеческой природы и в собственные ресурсы. На наш взгляд, оптимизм как система

позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения представляет собой активную жизненную позицию личности, которая оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и является важной составляющей психологического здоровья личности. Оптимизм как системное качество может иметь различные формы и внутриличностные детерминанты. В связи с этим диагностика оптимизма должна быть направлена не только на выявление степени оптимистического настроя, но также и на активность преобразующего (преодолевающего) поведения, способствующего социальной адаптации и удовлетворенности качеством жизни.

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

Обнаружено, что у студентов–юношей активность (по шкале AOS) коррелирует с уверенностью в преодолении трудностей семейной жизни, профессионального образования, устройства на квалифицированную работу, достижения высокого качества жизни, а также с общим показателем позитивного жизневосприятия. У студенток активность коррелирует с уверенностью достижения высокого качества жизни и социальной адаптации. У юношей показатель оптимизма по шкале AOS коррелирует с уверенностью преодоления трудностей во всех сферах жизнедеятельности: образование, карьера, семья, социальная адаптация, качество жизни. У девушек оптимизм связан только с уверенностью получения образования, устройства на работу и удовлетворенностью качеством жизни. Очевидно, обнаруженные различия в корреляционных связях в группах юношей и девушек отражают гендерные различия в структурных компонентах оптимизма.



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

### Шкала AOS

**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) Психологический тип	Оптимизм	Активность
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

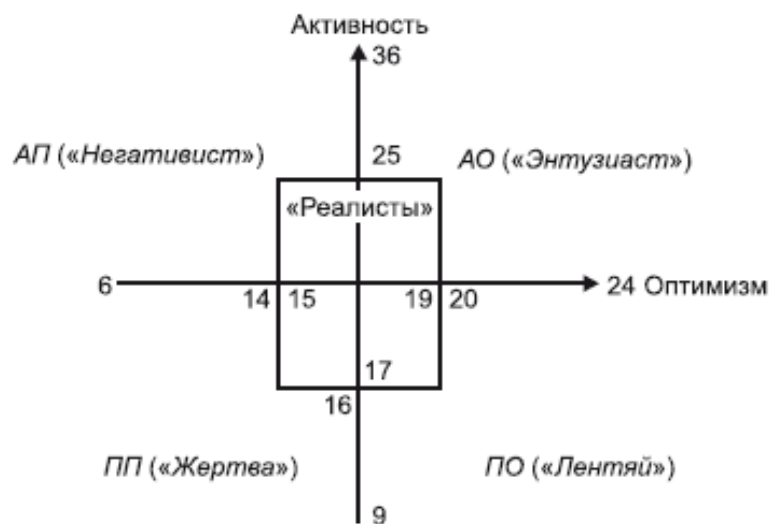


Рис. 1. Типы оптимистов и пессимистов

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

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

«Ключ»

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

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

## Приложение 2

### Практикум по формированию оптимизма у подростков

#### Фрагмент тренинга «Школа оптимизма»

Занятие 1-2. «Знакомство. Погружение в глубины своего Внутреннего мира».

1. Ритуал приветствия.
2. Опрос самочувствия.
3. Установление правил работы в группе. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять принятые правила и просит каждого участника дать такое же обещание.
4. Упражнение «Знакомство».

Инструкция: «В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано-тренинговое имя. Вы вправе взять себе

любое имя: свое настоящее, игровое, имя друга или знакомого, реального политического деятеля, литературного героя и т.п. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, оформить визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача его – подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу вас запомнили. Для этого мы садимся рядом, образуя большой круг. По очереди, называя себя, вы объясняете, почему взяли именно данное имя на время тренинга. При этом необходимо подчеркнуть свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые действительно отличают вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности».

После окончания представлений попросите вспомнить своеобразие друг друга. Для этого предложите каждому участнику по очереди назвать индивидуальность сидящего, например, слева от него и так далее, пока каждый не сделает попытку вспомнить то, о чем говорил при знакомстве сидящий слева. Если кто-то затрудняется сделать это, пусть ему поможет любой желающий.

На втором этапе обсуждаются правила и принципы работы группы. Обсуждение и принятие правил – очень серьезный и ответственный этап, так как в зависимости от степени осознания их участниками тренинга будет строиться работа группы, особенно на первых занятиях. Поэтому на процедуру объяснения, обсуждения и принятия правил нужно отвести достаточное количество времени, чтобы потом постоянно не возвращаться к ним».

##### 5. Упражнение «Мои добрые дела».

Инструкция: «Вспомните: какое конкретное доброе дело вы сделали вчера, кому сказали доброе слово? Кто был этот человек? Что вы при этом чувствовали? Как он вас отблагодарил? Какими должны быть, по вашему мнению, формы благодарности? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Вы все время в ответ ждете благодарности в виде подарка? Или вы так заняты своими делами, что вам просто некогда заниматься добрыми делами?»

Участникам дается 5 минут для того, чтобы они письменно ответили на заданные вопросы, записали добрые дела, сделанные для людей. Затем группа садится в большой круг, и участники по очереди высказываются, комментируя свой рассказ и отвечая на вопросы. Это упражнение можно проводить либо в большом кругу, либо в микрогруппах по 7–8 человек.

#### 6. Упражнение «Я тебя помню».

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Мы узнали много нового и интересного друг о друге. А что вы запомнили о своих товарищах? Запишите в таблицу «Индивидуальность» суть высказывания каждого участника о себе, т.е. вспомните то, что он говорил во время знакомства-представления в самом начале этого занятия, а затем добавьте свои ощущения и представления о его личности, которые сформировались за время общения. Нужно вспомнить каждого члена группы. Их имена написаны на визитках, не перепутайте, тем более что вы могли запомнить не всех. Будьте, пожалуйста, внимательны».

#### 7. Заключительная дискуссия:

- Что было важным в сегодняшнем занятии?
- Что запомнилось?
- Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
- Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

#### 8. Опрос самочувствия.

## 9. Ритуал прощания.

Занятие 3-6. Тема: «Оптимизм-Пессимизм. За и против».

1. Ритуал приветствия.

2. Опрос самочувствия.

3. Дискуссия: «Оптимизм-Пессимизм. За и против»

Резюме: Оптимизм - в житейском смысле - господствующее личное настроение, побуждающее человека видеть во всех и во всем хорошую сторону и не унывать в несчастье; восприятие окружающего мира, проникнутое жизнерадостностью и верой в будущее. В нем преобладает положительное начало: добро, любовь, красота и т.д.; и возможно достижение морального совершенства и счастья. Тренинг личностного роста «Философия оптимизма» - серия постоянно обновляемых упражнений на провокацию естественного смеха – наиболее полезного для психологического и соматического здоровья человека.

Высокая личная продуктивность и работоспособность наблюдается у тех людей, которые умеют смеяться и шутить над собой и друг над другом.

Оптимисты: получают удовольствие и от общения, и от работы;

-с удовольствием работают в команде.

-открыты новым идеям, творчески и гибче их воспринимают.

-готовы противостоять стрессовым ситуациям.

4. Упражнение «Радуга».

Инструкция: «Арттерапия (медитативное рисование) – это прекрасный 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. Представь себе свою личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать тебя.

2. Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представь, что на правом конце радуги тебя ждет нечто ценное и очень желаемое, то, что идеально тебе подходит.

3. Приступи к рисованию радуги. Сосредоточься на ее цветах, ее изгибе. Пока будешь рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся различные цели.

4. Дорисуй радугу и тезисно пропиши и нарисуй свое настоящее и желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет тебе в голову во время рисования. Нарисуй 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, составь для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А получившийся рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели».

Данное упражнение рекомендуется проводить не чаще, чем раз в полгода!

4. Упражнение «Мои успехи и мои неудачи»



Инструкция: «Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. 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?"

Комментарии: Это упражнение мы часто используем при подготовке участников политической борьбы и безработных, готовящихся к интервью. В тренинге наслаждения мы делаем особый акцент на позитивных эмоциях, связанных с оптимистичным стилем самопрезентации. При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Тренер в этом случае может сказать, что оптимизм означает безусловно ошибочное восприятие реальности, сфокусированное на позитивных ее аспектах. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Однако опыт показывает, что их чрезмерно радужные ожидания имеют обыкновение сбываться. Наиболее точное восприятие реальности во всей ее сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

Домашнее задание: «Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный».

Страховка: Пессимистичный рассказ о неудаче: "Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением, и мало того, что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял». Скорректированный

пересказ: «Два месяца назад сложилась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, и дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особо крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек». Пессимистичный рассказ о неудаче: «Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться». Скорректированный пересказ: «Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Нам с тобой нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе». В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель. Это прием тренируется в следующем упражнении.

#### 5. Упражнение: «Ошибки – факторы успеха».

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 выполняемую задачу».

Шаг 2. «Расскажите группе о неудачах в оптимистичном стиле и сформулируйте выполняемую 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?».

Комментарии: Если участник группы заявляет, что у него уже давно не было неудач и промахов, то тренер может указать на то, что здесь есть

существенный резерв наслаждения. Может быть, имеет смысл заняться более сложным и интересным делом, как-то расширить круг привычно решаемых задач? Особо также следует отметить, что правило создает удовольствие только в том случае, если оно выполняется.

Домашнее задание: Участникам раздаются пустые карточки, которые использовались в этом упражнении. «Если вы замечаете за собой некоторые недоработки или неудачи, запишите их на карточке и потренируйтесь в переформулировании неудач в правила и задачи». Выполнение домашнего задания обсуждается на следующем занятии.

6. Опрос самочувствия.

7. Ритуал прощания.

Занятие 7-8. Тема: «Оптимист – уверенная личность».

1. Ритуал приветствия.

2. Опрос самочувствия.

3. Упражнение: «Фиксация «Я».

Инструкция: «Громко прокричать «Я» предлагается каждому по очереди. Если сложно одному, то предлагается всей группе. Сначала можно кричать всем вместе, потом по сигналу ведущего все замолкают, кроме одного, который продолжает громко кричать «Я».

4. Упражнение: «Убеждение».

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

Предлагаемые фразы:

«Я думаю, все меня услышали».

«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...)?

Тест «Проверьте уверенность в себе».

6. 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.

7. 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 («болельщики» команды могут писать плакаты, поддерживающие лозунги и т.д.). 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.

#### 9. 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 упреки 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 чушь 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 задели. Запишите на карточках 2-3 примера».

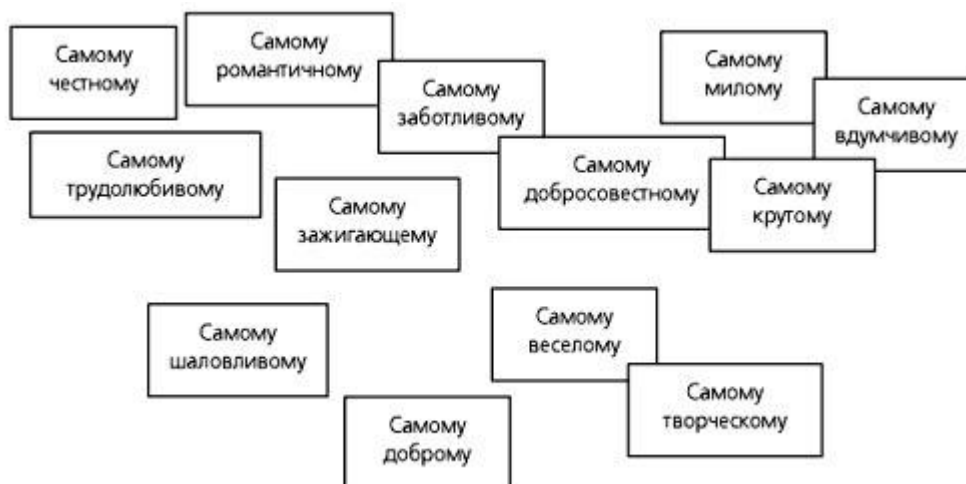
Шаг 2. «Передайте карточки соседу справа. Прочитайте фразы, записанные на карточках, вашему соседу справа. Услышав обидную фразу, попробуйте "напустить туману", пересказав то, с чем невозможно не согласиться и с чем вы также согласны».

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.

Домашнее задание: «До следующего занятия, услышав обидные слова, попробуйте "напустить туману". Проследите, что вслед за этим будет происходить. Запишите или запомните для последующего обсуждения содержание вашего диалога».

9. Пестрые письма (О. Хухлаева)

Давай заглянем в почтовый ящик. Здесь накопилось много писем. Какие-то из них адресованы тебе, а какие-то попали сюда из-за невнимательности почтальона. Выбери, раскрась или дорисуй те конвертики, которые точно адресованы тебе.



10. Опрос самочувствия.

11. Ритуал прощания.

Занятия 9-12. «Сила оптимизма».

Цель: научиться мыслить оптимистично, увидеть положительные стороны в любой ситуации, приобрести навыки не обращать внимание на скептицизм и верить в себя.

1. Ритуал приветствия.

2. Опрос самочувствия.

3. 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.

#### 5. 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.

6. 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.

#### 7. 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.

#### 8. 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, 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".

#### 9. 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.

#### 10. 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...

11. Опрос самочувствия.

12. Ритуал прощания.

## **Модель счастья (PERMA) Мартина Селигмана**

Модель состоит из пяти ключевых элементов, которые каждый человек должен внести в свою жизнь, чтобы радоваться жизни и быть счастливым.

### **1. Позитивные эмоции**

Селигман считает этот элемент наиболее важным и простым, однако не все люди понимают важность позитивных эмоций.

Способность испытывать позитивные эмоции — это нечто большее, чем просто улыбаться, это умение видеть прошлое, настоящее и будущее с позитивной точки зрения. Такое отношение к жизни позволит вам строить крепкие взаимоотношения с другими людьми, достигать успехов в работе и творчестве.

Селигман настаивает, что ограничиваться внешними факторами вроде еды, выпивки и покупок дорогих вещей не стоит. Если вы научились находиться в приподнятом духе даже когда у вас почти ничего нет — это уже шаг вперед. Что, конечно, не означает, что вы должны

довольствоваться этим положением. Будьте счастливы уже в эту секунду, но думайте над тем, как добиться большего.

## 2. Вовлеченность

В нашей жизни вовлеченность играет невероятную роль. Ведь если работа или обучение доставляют нам удовольствие, то наш общий уровень счастья повышается.

Все люди отличаются друг от друга и находят интересными разные вещи — игру на пианино, танцы, спорт или поиск нового хобби. Когда нам интересно, когда мы находимся в настоящем моменте времени и у нас все получается, мы достигаем состояния потока.

## 3. Взаимоотношения

Мы все социальные существа и уровень нашего счастья сильно зависит от взаимоотношений с другими людьми. Если у нас прекрасные отношения с друзьями, родителями, детьми, коллегами и партнером, мы чувствуем удовлетворенность от жизни.

Изоляция вредит психическому здоровью, а поэтому вам нужно найти грамотный баланс между концентрацией на работе и общением с другими людьми.

## 4. Смысл

Цель и смысл имеют для нас огромное значение. Мы хотим знать, зачем просыпаемся по утрам и ходим на работу. Какой во всем этом смысл? Все знают примеры людей, которые достигли в жизни всего, в том числе и финансового успеха, а затем признали, что стали еще более несчастными. В погоне за счастьем они фокусировались только на удовлетворении своих потребностей. Далее в курсе мы поможем вам найти смысл своей работы и жизни.

## 5. Достижения

Амбиции движут человеком. Если у вас есть цель и мотивация, если вы обладаете способностью достичь успеха, тогда у вас все получится.

Амбиция — это умение сначала поставить реалистичную цель, а затем еще немного поднять планку.

#### Применение модели

Внимательно еще раз посмотрите на пять элементов и подумайте над тем, как их можно применить в своей жизни. Помните о позитивной психологии дома и на работе. Найдите проект или работу, которая делает вас счастливым и увлеченным, которые позволят вам достичь амбициозных целей. Фокусируйтесь на взаимоотношениях с членами своей семьи, потому что именно для них вы и хотите преуспеть.

### **В помощь педагогу: занятие на тему «Оптимизм и пессимизм» (Ильин Е. П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм)**

Цель – выход учащихся на освоение социальных ценностей через понятие «оптимизм».

#### Алгоритм занятия

1. Вопрос учителя «Почему древние мудрецы говорили, что радость – это мудрость жизни, а уныние – грех»?
2. Ответы детей.
3. Блок операций по усвоению темы «Оптимизм и пессимизм».
  - 3.1. Вводное слово учителя о том, что такое оптимизм и пессимизм.

Пессимист – это чаще всего печальный человек, который в жизни замечает в основном плохое и обесценивает хорошее. Он всем и всеми недоволен. Когда у него неприятности или что-то не получается, он или злится и паникует, или «складывает лапки», ничего не делая, и страдает вместо того, чтобы действовать по улучшению ситуации или поднимать себе настроение с помощью методов саморегуляции. Например, пессимист, когда смотрит на дерево, обращает внимание не на его красоту,

зеленые листья или плоды, а на свинью, лежащую в грязной луже под этим деревом.

Оптимист – человек, который умеет радоваться светлым сторонам жизни. Он не пугается трудностей и не «впадает в злость» от трудностей и неприятностей, а старается их преодолеть. Он знает, что в жизни есть не только плохое, но и хорошее. (И если плохого больше, а хорошего меньше – все равно качество не сравнить с количеством). Если же внешние неприятности преодолеть не удалось, он умеет сам себя успокоить и не ухудшает себе жизнь еще и своим плохим настроением. Поэтому и в случае внешней неудачи оптимист все равно становится победителем, так как главный успех в жизни – оптимизм и умение управлять собой. Все остальное не столь важно. Это не призыв к отказу от богатства или престижа. Но богатство люди могут потерять в одну минуту (землетрясения, пожары, войны и т. д.), если же они не потеряют при этом оптимизм в качестве способности справиться с трудностями и веры в силы, они все равно останутся победителями в жизни, потому что с каждым может случиться неприятность или горе, но не каждый сможет при этом управлять собой и не потерять самообладание.

3.2. Прослушивание музыкальных фрагментов как примеров отражения оптимистического и пессимистического мировоззрения (музыкальный материал: песня «Крокодил зеленый» С. Дьячкова – Л. Дербенева, И. Шаферана и «Песня Красной шапочки» А. Рыбникова – Ю. Михайлова). Перед прослушиванием задание детям: «Какая из песен характеризует оптимиста и пессимиста и почему?»

3.3. Игра «Оптимист—пессимист» как рассмотрение явлений жизни с разных позиций. Детям предлагается одно и то же явление или предмет рассмотреть сначала с позиции пессимиста, потом оптимиста (например, цветок розы; половину стакана воды; дождь; солнце и т. д.).

3.4. Прослушивание украинской народной песни «Бывайте здоровы» (можно использовать новое исполнение, предложенное в телепередаче



«Старые песни о главном-1»). Перед прослушиванием вопрос детям: «Эту песню сочинил оптимист или пессимист и почему?»

3.5. Исполнение песни всем классом (детям раздается текст песни).

3.6. Домашнее задание на выбор: а) рассказать о человеке-оптимисте (из жизни, книг, кинофильмов и т. д.); б) побыть один день оптимистом, рассказать о светлых моментах одного дня.

*Научное издание*

Рокицкая Ю.А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков [Текст]: монография / Ю.А. Рокицкая. – Челябинск: «Цицеро», 2017. – 185с.

*Монография*

Издательство ЗАО «Цицеро»  
454080, г. Челябинск, Свердловский проспект, 60

Подписано в печать 15.12.2017 Формат 60x80/16  
Бумага офсетная. Усл. печ.л. 6,3 Тираж 50 экз