



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование оптимизма в образе будущего у подростков**

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

Проверка на объем заимствований:

66,09 % авторского текста

Работа рекомендуется к защите  
рекомендована/не рекомендована

«13» 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

студент группы ОФ – 410/227-4-1  
Климова Ульяна Дмитриевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиПП  
Капитанец Елена Германовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА В ОБРАЗЕ БУДУЩЕГО У ПОДРОСТКОВ .....	7
1.1 Определение оптимизма в психолого-педагогических исследованиях .....	7
1.2 Возрастно-психологические особенности формирования оптимизма у подростков .....	14
1.3 Модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА В ОБРАЗЕ БУДУЩЕГО У ПОДРОСТКОВ .....	31
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА В ОБРАЗЕ БУДУЩЕГО У ПОДРОСТКОВ .....	51
3.1 Программа формирования оптимизма в образе будущего у подростков .	51
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков.....	62
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию оптимизма в образе будущего у подростков.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования уровня оптимизма в образе будущего у подростков.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования оптимизма в образе будущего у подростков .....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков.....	114

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования и формирования оптимизма определяется тенденциями, происходящими в обществе в настоящее время. Все чаще молодые люди испытывают депрессию, беспокойство, гнев, высокий уровень бремени, повышенную степень выгорания и чувство покинутости и изоляции. Оптимистичные люди могут использовать различные механизмы для создания и поддержания хорошей жизни. Конструкт состоит из компонентов прошлого, настоящего и будущего, и на него сильно влияет восприятие человеком окружающей среды. Картина будущего представляет собой совокупность представлений, оценок и установок, относящихся к будущей жизни: цели, средства, внешние и внутренние ресурсы и способы их достижения. Порядок и структура будущего в восприятии человека, субъективный характер его развития признаются условием осуществления сознательного поведения, обобщающим показателем сформированности личности. Все это занимает одно из лидирующих мест в структуре самосознания подростков.

Одним из основных компонентов полноценной психики человека является наличие образа ближайшей и отдаленной перспективы, жизненного плана в новейшей психологии многие ученые занимаются исследованием представлений человека о своем будущем: К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, И.С. Кон, М.Р. Гинзбург, Е.М. Головаха, А.А. Кроник, В.С. Хомик, И.И. Штеренберг и другие. Между тем трудов, посвященных вопросам формирования у подростков жизненных планов, построения образа своего будущего, сравнительно немного. Однако, важным компонентом оптимизма является ожидаемый исход событий: ожидания влияют на результаты, таким образом, человек может улучшить результаты, ожидая хороший исход.

Проблемой оптимизма занимались ученые М.С. Замышляева, М. Селингман, О.А. Сычев, Л.М. Рудина. Исследования М. Селигмана показали, что важную роль в жизни человека играет наличие или отсутствие неблагоприятных событий и стилия их объяснения.

Важность такого психологического качества как оптимизм обуславливает увеличение исследовательского интереса психологов к его изучению в возрастном аспекте среди таких ученых, как Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова, Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, М. Селигман.

Анализ научной литературы по проблеме оптимизма говорит о том, что проблема формирования оптимизма у подростков малоисследована, поэтому, нами было проведено исследование, исходя из высокой актуальности проблемы и недостаточной разработанности в теоретическом, методологическом и практическом аспектах.

Цель исследования: теоретически обосновать, провести и экспериментально проверить формирование оптимизма в образе будущего у подростков.

Объект исследования: оптимизм, как важное составляющее личности подростков.

Предмет исследования – формирование оптимизма в образе будущего у подростков.

Гипотеза исследования: показатели уровня оптимизма у подростков, возможно, изменятся в результате реализации программы психолого-педагогического формирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «оптимизм» в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить возрастно-психологические особенности формирования оптимизма у подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

4. Описать этапы, методы, психодиагностические методики исследования.

5. Осуществить характеристику выборки, изучить результаты исследования.

6. Разработать и осуществить реализацию программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

7. Изучить результаты и итоги опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию оптимизма в образ будущего у подростков.

Методы и методики исследования:

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

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

– Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин;

– Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой);

– Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

3. Математико-статистические: Т- критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования состоит в проектировании модели формирования оптимизма образе будущего у подростков.

Практическая значимость: разработана и апробирована программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска». Работа проводилась в 7«Б» классе. Выборку составили 28 подростков, возраст от 13-14 лет. Из них 16 девочек и 12 мальчиков.

Апробация: результаты исследования обсуждались на ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция «Актуальные проблемы методологии и методов психолого-педагогического исследования» (Челябинск, 2021 г., 2022г.)

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА В ОБРАЗЕ БУДУЩЕГО У ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Определение оптимизма в психолого-педагогических исследованиях

Понятие «оптимизм» возникло не так давно, как и связанный с ним феномен «пессимизма». Данный термин, с целью выделения определённого способа мышления, ввел Г.В. Лейбниц [22] в восемнадцатом веке. Между тем, термин «пессимизм» был обозначен на сто лет позднее. Вне зависимости друг от друга данное понятие ввели в философию А. Шопенгауэр [56] и С. Калэридж [17].

В их первоначальном смысле термины «оптимизм» и «пессимизм» не были симметричны и равнозначны. В представлениях Г.В. Лейбница оптимизм являлся в более рациональном значении. Оно включает в себя убеждение в том, что добро всегда одерживает победу над злом [22, с. 24]. Однако А. Шопенгауэром пессимизм рассматривался в совершенно ином аспекте, а именно - в эмоциональном: грусть, печаль, страдания и мучения, уныние для пессимиста перевешивают счастье и благополучие [56, с.145].

Выполненный нами теоретический анализ литературных источников выявил, что мифология древней Греции и родившаяся из нее античная философия в значительной и существенной мере показывали суть понятий «оптимизм» и «пессимизм». Таким образом, ещё Платон говорил о том, что существует определенная разница в том, как люди воспринимают приятные и неприятные впечатления и события. Он полагал, что данная особенность определяет и характеризует людское поведение [цит. по 51, с. 117].

Как известно, в настоящее время есть два взгляда на оптимизм в рамках науки. Первый представляет собой рассмотрение оптимизма как проявление человеческой природы, иначе говоря, ее части. Второй взгляд рассматривает

изучаемый нами термин как индивидуально-психологическую особенность людей.

В 20 столетии заинтересованность проблемой оптимизма и пессимизма значительно и существенно возросла. К 60-70 годам в психологии были накоплены разные экспериментальные факты и сведения, которые демонстрируют то, что для большего числа людей не характерна реалистичность в плане восприятия реальности. Также была обнаружена положительная тенденция, которую можно было проследить в речи, памяти и мышлении людей: в том, что произносит или пишет человек, он использует больше позитивных и положительных слов, нежели негативных. Кроме того, в собственных воспоминаниях люди склонны припоминать позитивные события и ситуации в большей степени, нежели негативные. Эти сведения позволяют полагать, что оптимизм в самом деле подставляет собой неотъемлемую часть человеческой природы [51, с. 117].

В настоящее время в зарубежной литературе принято выделять два ключевых подхода к изучению феномена оптимизма и пессимизма:

1. Исследование диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер и др.) [цит. по 51].
2. Исследование оптимистического атрибутивного стиля в теории выученной беспомощности (М. Селигман, К. Петерсон и др.) [цит. по 51].

Представленные теоретические подходы имеют достаточное количество общих положений, единых утверждений, которые демонстрируют близкие теоретические основания. Поэтому они могут рассматриваться и восприниматься в рамках позитивной психологии как похожие и взаимодополняющие направления.

Ч. Карвер, М. Шейер рассматривали оптимизм и пессимизм как диспозиционные конструкты. В своей основе данный подход несет идею о том, что действия людей выстраиваются вокруг определенной цели и направлены на то, чтобы ее достичь. Однако эта цель может быть и

положительной, и отрицательной. В ситуации, когда ожидания индивида относительно достижения и реализации цели характеризуются как негативные и отрицательные, это свидетельствует о том, что человек, вероятнее всего, не прилагает усилия для ее реализации. В ином раскладе, человек, уверенный в достижении успеха и положительного результата, в первую очередь ориентируется на собственные внутренние ресурсы, сохраняя способность действовать несмотря на окружающие его трудности и проблемные ситуации [цит. по 51, с. 117].

Мартин Селигман и Кристофер Петерсон согласуют оптимизм и пессимизм с атрибутивным стилем человека, иными словами, с тем как люди привыкли объяснять самим себе пути происхождения и первопричины различных событий и происшествий, когда-либо происходивших с ними. Сущность этого подхода состоит в том, то что индивид, трактуя события и происшествия, случающиеся с ним, а также собственные действия, старается установить мотивы и первопричины совершаемых действий. Резюмируя сказанное ранее, стиль объяснения, который образован совокупностью некоторых факторов являет собой некий фундамент, на котором выстраиваются склонности людей к позитивным и негативным ожиданиям. Авторы представленного подхода имели мнение, что выраженность оптимизма может являться одним из основных показателей позитивного мировосприятия людей, а выраженность пессимизма — признаком негативного мышления. [цит. по 47, с. 95].

Автором подхода к оптимизму и пессимизму как к стилю объяснения успехов и неудач является американский специалист по психологии, основоположник позитивной психологии Мартин Селигман. Им было выделено три основных условия и параметра стиля атрибуции, к которым имеют отношение: персонализация, постоянство или стабильность, широта или глобальность [47, с. 95].

Следует отметить, что на современные представления об оптимизме и пессимизме оказали влияние множество теорий и подходов. В частности, одна из наиболее ключевых ролей присваивается теории поля Курта Левина [21] и теории личностных конструкторов Дж. Келли [19]. Данные фундаментальные воззрения и теории создали основание для понимания и осознания в настоящее время того, как именно негативные и позитивные ожидания могут воздействовать на поведение людей и совершаемые ими действия. Также следует отметить теорию локуса контроля Дж. Роттера, которая создала условия для исследования личности в рамках теорий атрибуций и ожиданий [цит. по 51, с. 118].

Существуют основания полагать, что в настоящее время в отечественной психологии уделено мало внимания феноменам оптимизма и пессимизма. Следует отметить, что в советской психологии в большей степени феномен оптимизма изучался более интенсивно именно в парадигме социологических явлений. Данные феномены рассматривались как врожденное качество и является собой результат более ранних этапов социализации личности [45, с. 17].

В отечественной модели субъектно-деятельностного подхода поколение исследователей, а именно А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, рассматривают жизнестойкость в рамках личностного потенциала и ресурса, схожего по своим характеристикам с личностным копинг-ресурсом [23, 24, 25].

Толкование Е.В. Абоносимовой оптимизма как позитивного рационально-эмоционального компонента культуры человечества делает возможным определение его таким 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, с. 10]. Иначе говоря, исходя из мнения ученой, оптимизм являет собой важное мотивационное условие в развитии и становлении личности человека.

Похожего мнения придерживается Ч.С. Карвер, которым принято определять оптимизм как «индивидуальное отличие и особенность, которая отражает степень, в которой индивиды придерживаются общих благоприятных ожиданий для своего будущего [цит. по 51, с. 118].

Мнение, можно ли дифференцировать людей на такие четко идентифицируемые и определяемые, врожденные категории «оптимист» и «пессимист», остается крайне спорным и неразрешенным, как и мнение о том, что оптимистические мысли можно достаточно легко отследить вплоть до конкретной структуры головного мозга. Принимая во внимание эволюционную перспективу, некоторые психологи, в числе которых есть Л. Тайгер, имеют предположение, что «защитный» оптимизм является одним из уникальных факторов и аспектов, которые способствовали прогрессированию и развитию людей. Он полагает, что неспособность и неумение людей точно оценивать и анализировать риски и угрозы – их склонность думать, что он лучше, чем в реальности – позволяет ему быть новаторскими, революционными, творческими, креативными и предприимчивыми [цит. по 16, с. 157].

Таким образом, подводя итоге выше сказанному, сила позитивного мышления заключается в том, чтобы брать на себя лучшее и, при использовании этой способности и возможности, реализовывать и способствовать продвижению наших надежд или стремлений, что и будет создавать хорошие и благоприятные условия для нашего развития и роста в конечном итоге. Бесспорно, при отсутствии данного довольно-таки самоуверенного, невразумительного и безрассудного аспекта нашего социально-биологического облика мы бы не рискнули спуститься с деревьев, поселиться в аграрных общинах либо взаимодействовать с очень

опасными вещами, такими как, к примеру, огонь, пар, электричество или компьютерные устройства. Конечно же, использование этих шансов по-прежнему подразумевает под собой оценку какого-либо риска и превозмогание опасений по поводу неудачи, поражения и личного или социального неблагополучия [16, с. 157].

Л. Тайгер полагает, то что оптимизм стал важной и значительной составляющей человеческого существования тогда, когда люди стали формировать восприятие грядущего, и что важнее, собственной смертности, того, что жизнь не вечна. Для того чтобы противодействовать достаточно тягостной неизбежности собственных смертей, люди начали отдавать предпочтение положительному, оптимистичному мышлению равно как методу визуализации предстоящих событий. Это, в свою очередь, являет собой значимое условие общественной организации, так как единичные члены общества должны делиться или принуждаться к использованию общей цели на грядущее, для того чтобы социум мог функционировать эффективно. Разделение труда и организация ресурсов в этом значении непосредственно и безоговорочно связаны с возможностью положительно мыслить касательно итогов общественной деятельности, что, по крайней мере, в кратковременной перспективе способно стать не самым выгодным и желаемым исходом для конкретного индивида [цит. по 16, с. 158].

Следует отметить, что оптимизм может быть использован в качестве своего рода механизма и способа превозмогания и преодоления трудностей в сложной и опасной жизненной ситуации. Показательными в данном контексте являются примеры, приведенные Н.Д. Вайнштейном. Он проводил исследование взаимосвязи и соотношения оптимизма и совладающего поведения [цит. по 16, с. 158]. Так, одна престарелая участница фокус-группы, у которой война унесла жизнь пятерых членов семьи, сказала, что она использует свой оптимизм как «спасательный круг». Также она сказала, что оставаться оптимистом – это «способ справиться». Другой участник

фокус-группы также использовал оптимизм, чтобы помочь ему пережить развод: «я извлек уроки из этого, и я вырос из этого, и это было потому, что я был оптимистичен, что со мной все будет в порядке. Это возвращает вас в путь и очень ценно». В том же ключе данный участник суммировал роль оптимизма в трудных ситуациях как «способ сохранить свое психическое здоровье» [16, с. 158]

Исследование диспозиционного оптимизма строится на основе общей теории саморегуляции поведения Дж. Аткинсона, утверждающей, что поведение людей имеет обыкновение организовываться вокруг некоторой цели, оно направлено на её достижение [цит. по 13, с. 36]. Процедура выполнения цели сопровождается ожидания, которые выражаются в доверии или неуверенности в ее достижимости. Если у человека хватает веры в себя, он начинает действовать и продолжает свои усилия по достижению цели, когда сталкивается с препятствиями. Когда люди верят в конечный успех, они сохраняют способность действовать даже в ситуации значительных затруднений, в то время как сомнения могут мешать, потому что они не проявляются с недостаточной уверенностью [13, с. 36].

Сталкиваясь с жизненной преградой оптимисты, наиболее предрасположены действовать уверенно, смело, упорно и настойчиво (в том числе и в случае если продвижения в направленности к цели ничтожны), так как убеждены, что преграда, каким-либо образом, так или иначе, может быть преодолена, предрасположены следовать положительным надеждам относительно предстоящего. Пессимисты предрасположены к сомнениям и колебаниям, ждут провала и предрасположены к неблагоприятным ожиданиям грядущего. Данные различия в отношении людей к препятствиям могут помочь лучше понять и осознать способы и методы преодоления (совладания) человека со стрессом [12, с. 76].

М.Ф. Шейер, Ч.С. Карвер и М. Бриджес отмечают, что оптимисты, которые выбирают действенные и эффективные копинг-стратегии, в отличие

от пессимистически настроенных людей, в результате своем более удачно, благополучно и успешно справляются с проблемами и жизненными перипетиями, пессимисты же чаще сталкиваются с неудачами, неблагоприятными событиями и исходами, и, таким образом, осуществившиеся ожидания подкрепляют оптимизм первых и пессимизм вторых, по типу «самосбывающихся пророчеств» [цит. по 51, с. 117].

Таким образом, оптимизм - это индивидуальная личностная характеристика, показывающая степень того, как люди склонны интерпретировать свои ожидания касательно будущего. Можно констатировать, что высокие показатели оптимизма могут повлиять на улучшение личного благополучия во времена невзгод, проблем или трудностей (т. е. с контролем за предыдущим благополучием). В соответствии с такими выводами оптимизм был связан с более высокими уровнями взаимодействия и более низкими уровнями уклонения или разъединения. Существуют данные о том, что оптимизм взаимосвязан с принятием превентивных мер по защите собственного здоровья, в то время как пессимизм связан с нанесением ущерба собственному здоровью.

## 1.2 Возрастно-психологические особенности формирования оптимизма у подростков

Подростковый возраст – период жизнедеятельности людей от 10-11 до 14-15 лет. По своему психологическому наполнению данный период возрастной периодизации весьма неоднороден, неоднозначен и непоследователен, потому что дети младшего подросткового возраста по психофизиологическому развитию в достаточной мере отличаются от старших подростков [2, с.39].

Следует отметить, что пубертатный период обусловлен крайне неоднозначной историей процесса психологического созревания и полового созревания ребенка, а именно, он представляет собой один кризисных

периодов, крайне критических периодов онтогенеза. Проблема касательно неотвратимости кризисности данного возрастного периода и его масштабов и размеров является дискуссионной и неоднозначной. В общепризнанных, "примитивных" культурах и цивилизациях кризис взрослости не обнаруживался и не проявлялся вследствие обрядов и так называемых ритуалов инициации, которые представляют собой планомерную и комплексную подготовку к статусу взрослого, так и его публичным и общественным, торжественным признанием [3, с. 94].

Следует отметить, что возраст от 13 до 15 лет является собой один из самых сложных и трудных во всех возрастных периодизациях, предложенных учеными. Данный период характеризуется стремительным и крайне неравномерным ростом, формированием и развитием организма, приводящим к обостренной и усиленной возбудимости, лабильности настроения и очень быстрому утомлению [4, с. 67].

Как было выявлено, наиболее характерные особенности пубертатного периода можно охарактеризовать следующими показателями и признаками:

- 1) резкое ухудшение поведения, которое проявляется в драчливости, негативизме, противопоставлении себя старшим, упрямстве;
- 2) выраженная противоречивость и двойственность устремлений;
- 3) стремление к эмансипации;
- 4) стремление подростка освободиться и избавиться от контролирования и надзора со стороны значимых взрослых и родителей.

В то же время вместе с откликом на эмансипацию появляется и реакция организации объединения со сверстниками. Иной ребенок становится значимым и желаемым звеном общения, подросток начинает дорожить собственными отношениями с ровесниками. В период пубертата у большинства людей начинает утверждаться конкретный круг увлечений и интересов, становящейся основой ценностных ориентаций молодых людей [8, с. 253].

Одной из наиболее ярких черт молодого возраста выступает неустойчивость и непостоянство личности, что может выразиться в крайне эмоциональной «взрывоопасности», интенсивных переменах настроения, непоследовательности, двойственности, противоречивости и хаотичности, неустойчивых и даже экстремальных поведенческих проявлениях. Молодые люди максимально восприимчивы и чувствительны к внешним воздействиям и влияниям, и эта зависимость от внешних воздействий приводит к серьезным и значительным трудностям в социальной сфере (делинквентное поведение, ранний алкоголизм, наркомания, самоубийство) [8, с. 253].

Уверенность в себе проявляется в таких формах, как самоанализ и саморефлексия, чувстве собственного достоинства, желании самоутвердиться и совершенствовать самооценку. Корысть появляется из стремления осознать и понять, что верно в действиях, целях и решениях, чего необходимо достигнуть в жизни, а не из пустого любопытства [30, с. 57].

Выполненный анализ научных публикаций по проблеме подросткового возраста дает возможность произвести заключение касательно того, что во время пубертатного периода все предшествующие связи подростка с миром а также с самим собой подвергаются нарушению и перестройке, а процессы самосознания и самоопределения будут иметь тенденции нарастания и усиления, приводя к окончанию актуального мировоззрения, с которого начинается его свободная независимая жизнь [30, с. 34].

Приведенные характерные черты подросткового возраста станут условиями риска эмоциональной безопасности. По этой причине учебное заведение обязано гарантировать психологическую безопасность молодых людей. Почти все авторы склоняются к тому, то что в обеспечении психологической безопасности ребенка нужно использовать характерные черты подросткового возраста, в частности, стремление к экспериментированию, нежеланию все без исключения принимать на веру [29, с. 62].

Подростковый кризис, равно как и все без исключения переломные рубежи развития, переживает 3 этапа: негативный или некритический, кульминационный и посткритический. На первоначальном этапе рушатся старые привычки, все прежние установки, стереотипы, ранее сформированные структуры и паттерны. Высшей точкой кризиса в подростковом возрасте обычно является 13 лет, хотя возможны значительные и существенные индивидуальные варианты. Посткритическая фаза – это этап становления и развития новых структур, выстраивания новых отношений [43, с. 152].

Стадия возрастного кризиса характеризуется регуляторными изменениями и преобразованиями в эмоциональном спектре подростков, такими как беспричинная немотивированная смена настроения, сочетанием обостренной и усиленной сензитивности, склонности к усилению собственных переживаний и бессердечности, и равнодушия и безразличности к окружающим, застенчивостью, робостью и стрессовым хвостовством и бахвальством, нерешительностью и неуверенностью в себе [43, с. 152].

Х. Ремшмидт акцентирует внимание на трех видах эмоциональной реакции молодых людей: идеализм, нападение или отступление и эмоциональная неустойчивость. Идеализация, или неумение скептически взглянуть на реальность вокруг, вызывает возвышенное, светлое ощущение. Вторжение или отступление способствуют как агрессивным поведенческим проявлениям, так и стремлению избежать столкновения и конфликты. Эмоциональная нестабильность и непостоянность отражается в постоянстве существенной и значимой нерешительности в выборе поведения [37, с. 163].

Развитие и формирование познавательной сферы подростков сопровождается качественными и количественными сдвигами в мышлении. Познавательные процессы формируются, характеризуются включением избирательности и ориентированности восприятия, стабильностью и

устойчивостью случайного внимания, становлением логического запоминания [37, с. 163].

Базисная переориентация мышления с постижения процессов функционирования действительности к построению личного миропонимания доходит до предельных границ внутренней жизни ребенка. Его мир насыщен совершенными структурами, гипотезами и догадками о себе, других и обществе в целом. В то же время социальная неподготовленность подростка, его актуальный жизненный опыт означают, что после того, как он создал теорию и сделал вывод, он часто воспринимает ее как некую действительность, которая обязана привести к желаемому для него результату [40, с. 69].

Надлежащие формы взрослого образа жизни, такие как принятие ответственности, общественная активность, способность утверждать и отстаивать собственную точку зрения и взгляд на то или иное событие и отыскивать пути выхода из спорной и неоднозначной ситуации, складываются в таком случае, когда старшие направляют ребенка к контролю собственных возможностей. Он действует вне зависимости от обстоятельств, однако в то же время полностью удостоверен в вашей помощи и поддержке [4, с. 53].

Если подростку отвергают в признании его нрава взрослым, кризис усиливается. Его неуверенность в новом состоянии порождает усиленную потребность утверждения чужого значения взрослой жизни. Чрезмерная важность признания порождает основу с целью повышенной душевной восприимчивости. Идея о неправоте других вынуждает ребенка сердиться. Он начинает считать себя неоцененным и недопонятым. Выражения взрослой жизни в данном случае показательны [4, с. 53].

Интегральным продуктом развития и становления самоосознания подростков, оказывающим ключевое влияние на характерные черты течения подросткового кризиса, становится образ «Я». У молодых людей

представления касательно самого себя формируют целостную систему – «Я-концепцию» [4, с.62].

Х. Ремшмидт утверждал, что плохо сформированная «Я-концепция» оказывает такое влияние на поведенческие проявления подростков, как понижение самоуважения, результатом чего может стать социальная деградация, склонность к совершению противозаконных действий и стимуляция конформистских реакций в сложных моментах [37, с. 56].

Одной из основных трудностей развития личности в подростковом возрасте является проблема воспитания и формирования адекватной самооценки. В зависимости от вида самооценки и степени притязаний появляется надлежащее отношение человека к самому себе либо неадекватное. В крайнем случае ребенок зачастую испытывает неудачи, часто входит в разногласие с окружающими, нарушается единство развития его личности. Направленность самооценки устанавливает образование различных личностных качеств. При адекватной самооценке формируется уверенность в себе, развивается способность к самокритичности, упорство, настойчивость, требовательность и строгость. При недостаточной самооценке возникает нерешительность либо излишняя уверенность в себе [54, с. 38].

Негативная самооценка является основой трудностей и проблем в межличностном общении, так как подросток с таким отношением к себе уверен и убежден в том, что и окружающие люди плохо к нему относятся [42, с. 27].

Главную опасность психологической защищенности подростков представляет психологическое насилие в межличностных взаимоотношениях как со стороны коллектива класса, так и с позиции педагогического состава. Психологическое насилие можно дифференцировать как психотравмирующую ситуацию взаимодействия. Она оказывает отрицательное воздействие на эмоциональное благополучие и

психологическую безопасность подростка, в следствие чего может привести к снижению успеваемости и замедлению личностного развития обучающегося. Психотравмирующей ситуацией в образовательном процессе могут выступать конфликтные ситуации на уроке и во внеурочной деятельности учителей и детей, а также когнитивно-ориентированное обучение [15, с. 132].

Ч. Карвер и М. Шейер утверждают, что опыт общения детей со значимыми взрослыми в уже в раннем детстве являет собой ключевой и мощный фактор для формирования оптимизма и жизнерадостности. Касательно существенной значимости атрибутивного стиля отца с матерью в создании условий для формирования оптимизма ребенка подтверждают итоги исследований Т.Л. Крюковой, согласно суждению которой развитие оптимистичного атрибутивного стиля сопряжено с положительными и позитивными родительскими установками.

Согласно суждениям Т.Л. Крюковой, это условие не самое значительное в создании жизнерадостности и пессимизма. Проанализировав итоги исследований, она делает заключение о том, то что пубертатный период представляет из себя достаточно сенситивный и восприимчивый период для развития диспозиционного оптимизма или пессимизма [32, с. 56].

Мартин Селигман изучал истоки и первопричины формирования атрибутивного стиля у детей. Он выделил такие источники: атрибутивный стиль отца и матери, оценивание взрослых, а именно: родителей и педагогов, а кроме того неблагоприятные и негативные события и ситуации в жизни [15, с. 44]

Стиль объяснения успехов и неудач ребёнка формируется и складывается из обратной связи, которую он получает от взрослых в процессе воспитания. В сознании ребенка происходит закрепление объяснений его успехов или неудач, которое было ему предложено значимыми взрослыми. Из этого выходит, что с самого раннего раннего

возраста отец с матерью имеют все шансы сформировывать пессимистичный атрибутивный стиль, если объясняют ошибки детей постоянными и неизменными особенностями характера и недостатком способностей. По мнению Мартина Селигмана и исследователей, поддерживающих его взгляды, ключевым может явиться и характер критики взрослых по отношению к ребенку. Исследования, проведенные им, выявили, что вид критики взрослого человека отображается в характере самокритики детей. Ребёнок, чью ошибку родитель или другой значимый взрослый объяснял тем, что он, к примеру, плохо соображает, сам в дальнейшем в случае ошибки, говорил о себе, как о глупом и недалеком человеке.

Кризисы, которые появляются в жизни ребёнка могут стать первопричиной формирования пессимистического стиля объяснения успешных и неудачных ситуаций. Серьезные и крайне значительные потери, травмирующие события, ситуации потрясения и горя, возникавшие когда-либо у ребёнка и пролонгированные по характеру течения, способны выработать у него беспомощность и утвердиться в убежденности в том, что он неспособен изменить что либо, повлиять на свою жизнь. В другом случае то время как ребенок может отследить поведение его родителей, которое характеризуется тем, что они способны взять на себя ответственность и отыскать решение в спорной, сложной, затруднительной жизненной ситуации, у него возникают и формируются весьма оптимистические взгляды и установки [15, с.44].

Следует отметить, что формирование оптимистических установок и, как следствие, повышение его уровня у ребенка, может явиться одним из наиболее эффективных способов коррекции трудностей причастных к пубертатному периоду. А.С. Белкин полагает, что разрушение оптимистических установок – одна из самых серьезных проблем обучения. Следует отметить, что важно способствовать развитию стремления к самоактуализации, усилению уверенности в себе, повышению своей

самоценности, способствовать формированию и развитию как оптимистических диспозиций, так и оптимистического атрибутивного стиля объяснения ситуаций успеха и неудач у подростков.

В настоящее время, проведенные исследования констатируют неоднозначность и некоторую противоречивость показателей уровня оптимизма у подростков. Были выявлены участники исследований, у которых проявляются иной противоречивый и амбивалентный характер проявления оптимизма, а именно - «демонстративный оптимизм и уверенность». Они могут создать у окружающих людей иллюзию того, что они оптимистичны, уверены в себе и в собственном будущем. При мышлении в оптимистическом ключе происходит снижение тревожности, самооценка становится более адекватной. Мышление в пессимистическом ключе ведет к противоположным исходам.

Резюмируя вышесказанное, можно констатировать, что в подростковом возрасте у детей разрушаются многие привычные связи с миром и с самим собой. Его личность меняется и перестраивается, на первый план выходят процессы самосознания и самоопределения, начинают вырабатываться и воплощаться в жизнь позиции, с которых начинается его самостоятельная взрослая жизнь.

### 1.3 Модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков

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

В психологии выделяют несколько понятий «моделирование», наиболее полно отражающие его суть.

- форма познавательной деятельности, включающая мышление и воображение;
- метод познания объектов и явлений через их модели;
- процесс непосредственного сознания и усовершенствования каких-либо моделей [Цит. по: 16, с. 158].

Рассматривая альтернативное значение понятия модели, его можно толковать как схему, чертёж, изображение или описание какого-либо процесса: природного, естественного или искусственного, общественного, а также явления или объекта. При построении модели целесообразно будет применить метод целеполагания, который поможет в определении и постановки цель, а затем при анализе образа желаемого результата.

При построении модели реализуются нижепредставленные этапы.

1. Этап постановки задачи. Это ключевой этап, так как как результат, который будет получен по результатам эксперимента, зависит непосредственно от него. Также в процессе работы выделяется проблема, устанавливается причинно-следственная связь, и происходит постановка задач.

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

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

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

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

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

Еще одним немаловажным инструментом структуризации целей служит «Дерево целей», разработанное доктором психологических наук В.И. Долговой. Метод основывается на теории графов, представляя «ветви дерева», которые достигаются в решении задач. Оно позволяет проследить взаимосвязь целей и задач за счёт их графического исполнения [16, с.89].

Следовательно, суть «Дерева целей» состоит в том, что существует генеральная цель, служащая вершиной дерева. Ветвями же дерева служат локальные цели, помогающие достигнуть вершины дерева. Следовательно, совокупность всех целей должна охарактеризовать генеральную цель.

В рамках нашего исследования было разработано дерево целей, представленное на рисунке 1.

Генеральная цель – теоретически обосновать, провести и экспериментально проверить формирование оптимизма в образе будущего у подростков

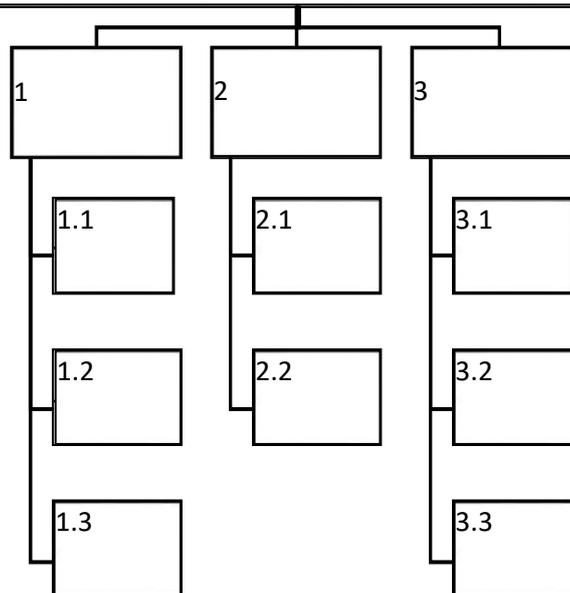


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать, провести и экспериментально проверить формирование оптимизма в образе будущего у подростков.

1. Изучить теоретические основы формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

1.1 Изучить оптимизм в психолого-педагогических исследованиях.

1.2 Изучить возрастно-психологические особенности подросткового возраста.

1.3 Теоретически обосновать модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков

2. Осуществить организацию опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

2.1 Определить методики исследования, методы и этапы.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

3.1 Разработать и реализовать программу формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

3.3 Составить Психолого-педагогические рекомендации по формированию оптимизма в образе будущего у подростков.

В процессе дальнейшей работы, в рамках системного подхода была составлена модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков, представленная на рисунке 2.

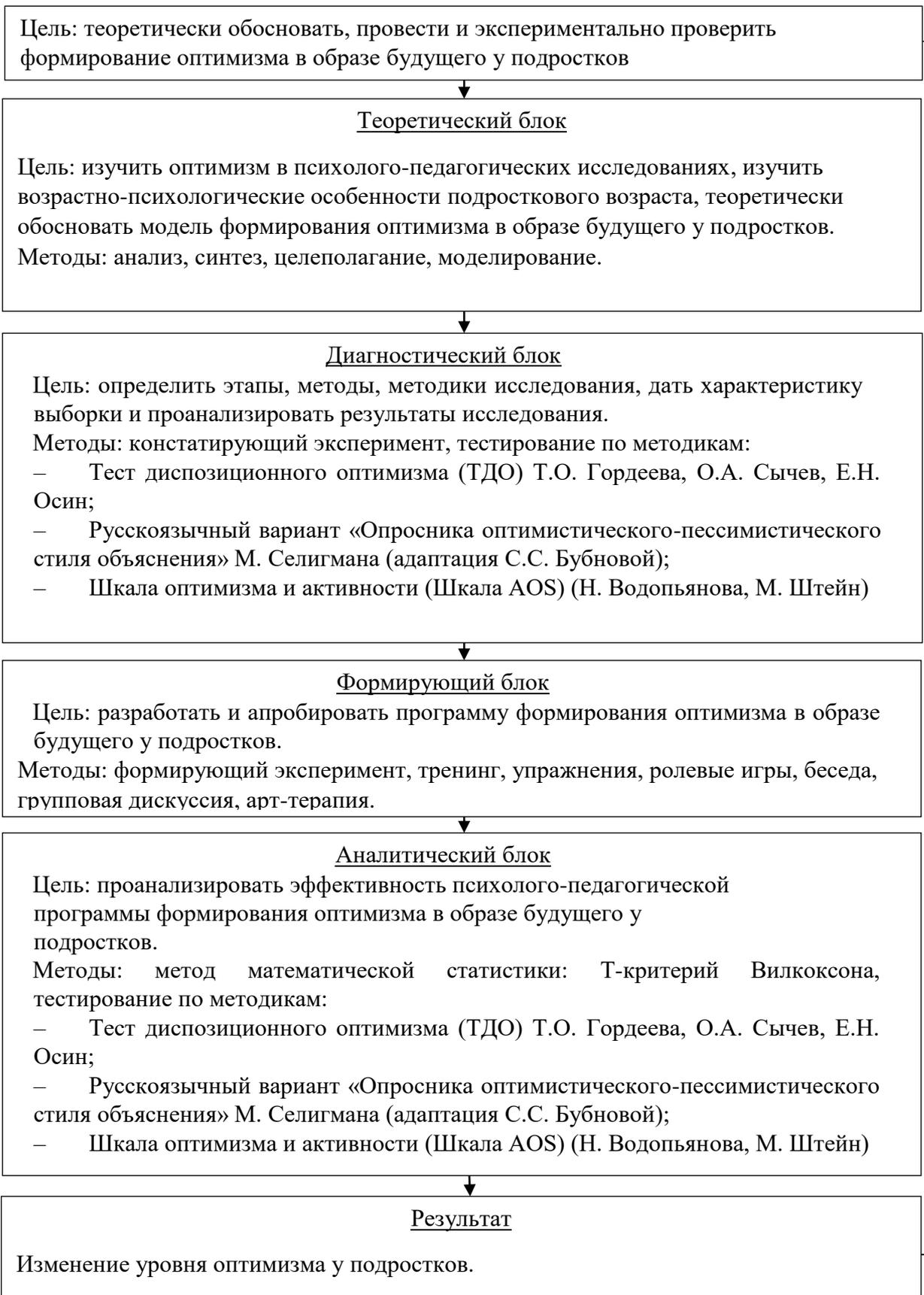


Рисунок 2 – Модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков

1. Теоретический блок. Его цель – изучение теоретических предпосылок формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Методы: анализ литературы, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок. Цель этого блока – диагностическое исследование оптимизма в образе будущего у подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам:

– Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин;

– Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой);

– Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

3. Формирующий блок.

Цель – разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Методы: тренинг, упражнения, ролевые игры, беседа, групповая дискуссия, арт-терапия.

4. Аналитический блок.

Целью является анализ результатов опытно-экспериментального исследования, оценить эффективность реализации разработанной программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

Результатом всего исследования будет изменение уровня оптимизма у подростков.

В данном параграфе сгенерировано «Дерево целей», которое помогло системно подойти к исследованию. В следующих главах квалификационной работы представлены результаты констатирующего и формирующего эксперимента, а также разработаны программа формирования оптимизма в образе будущего у подростков и психолого-педагогические рекомендации по формированию оптимизма в образе будущего у подростков.

#### Выводы по главе 1

В данном исследовании мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и установили, что оптимизм - это индивидуальная личностная характеристика, показывающая степень того, как люди склонны интерпретировать свои ожидания касательно будущего. Можно констатировать, что высокие показатели оптимизма могут повлиять на улучшение личного благополучия во времена невзгод, проблем или трудностей (т. е. с контролем за предыдущим благополучием). В соответствии с такими выводами оптимизм был связан с более высокими уровнями взаимодействия и более низкими уровнями уклонения или разъединения. Существуют данные о том, что оптимизм взаимосвязан с принятием превентивных мер по защите собственного здоровья, в то время как пессимизм связан с нанесением ущерба собственному здоровью.

Резюмируя вышесказанное по проблеме подросткового возраста, можно констатировать, что в этом возрасте у детей разрушаются многие привычные связи с миром и с самим собой. Его личность меняется и перестраивается, на первый план выходят процессы самосознания и самоопределения, начинают вырабатываться и воплощаться в жизнь позиции, с которых начинается его самостоятельная взрослая жизнь.

Моделирование является основой научной деятельности на всех этапах психолого-педагогического исследования и является опосредованное практическое и теоретическое исследование социального-психологического

феномена с помощью некоторой искусственно или естественно сгенерированной модели. Для организации исследовательской деятельности использовался метод построения «дерева целей». Также была разработана модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА В ОБРАЗЕ БУДУЩЕГО У ПОДРОСТКОВ**

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

Исследование оптимизма в образе будущего у подростков происходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе определены цель, объект, предмет, задачи исследования, сформулирована гипотеза, выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения оптимизма в образе будущего у подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, включающее психологическую диагностику уровня оптимизма у подростков по трём методикам. Полученные результаты проанализированы и выражены в виде диаграмм и таблиц. Разработка и апробация программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков. Проведение повторной диагностики уровня оптимизма для проверки результативности программы.

3. Контрольно-обобщающий этап: осуществление анализа и обобщения результатов исследования, формулирование выводов, осуществление математико-статистической обработки данных для проверки гипотезы исследования, формулирование рекомендаций родителям, педагогам и подросткам по формированию оптимизма в образе будущего.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы и методики исследования:

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

Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам:

– Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин;

– Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой);

– Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

3. Математико-статистические: Т- критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики, применяемые в нашем исследовании.

Понятие «метод» в психолого-педагогической литературе трактуется как способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического, или теоретического освоения (познания) действительности. В философии метод – способ построения и обоснования системы философского знания [24, с. 257].

В процессе исследования мной был использован такой теоретический метод как анализ.

Анализ – метод исследования, в процессе которого изучаемый предмет мысленно расчленяется на составные элементы, каждый из которых затем исследуется в отдельности как часть расчленённого целого. В данной работе мы анализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, для того чтобы изучить накопленные знания об объекте и предмете исследования [31, с.261].

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

Обобщение – логическая операция, заключающаяся в переходе от частного к общему, на основе свойств или совокупности свойств, позволяющий сгруппировать явления и обозначить группу каким-либо понятием [50, с. 345].

Систематизация - процедура объединения, сведения групп однородных по неким признакам единиц (параметрам, критериям) к определенному иерархизированному единству в функциональных целях на основе существующих между ними связей и/или взаимодополняющих связей с внешним миром.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека.

Моделирование – исследование психических процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических, моделей. Под «моделью» при этом понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы-оригинала. Наличие отношения частичного подобия («гомоморфизм») позволяет использовать модель в качестве заместителя или представителя изучаемой системы. Относительная простота модели делает такую замену особенно наглядной. Создание упрощенных моделей системы — действенное средство проверки истинности и полноты теоретических представлений в разных отраслях знания.

После проведения анализа психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме и выявления основополагающих положений, нами был обобщен весь изученный теоретический материал. Обобщение – логический процесс перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему знанию, установления общих свойств и признаков предметов, результатом которого выступает обобщенное понятие, суждение, закон, теория.

Эксперимент – активное и целенаправленное вмешательство в протекание изучаемого процесса, соответствующее изменение исследуемого объекта или его воспроизведение в специально созданных и контролируемых условиях, определяемых целями эксперимента, в его ходе изучаемый объект изолируется от влияния побочных, затемняющих его сущность обстоятельств и представляется в «чистом виде» [48, 35].

Основные особенности эксперимента:

а) более активное (чем при наблюдении) отношение к объекту исследования, вплоть до его изменения и преобразования;

б) возможность контроля за поведением объекта и проверки результатов;

в) многократная воспроизводимость изучаемого объекта по желанию исследователя;

г) возможность обнаружения таких свойств явлений, которые не наблюдаются в естественных условиях.

В нашем исследовании будет использоваться один из видов эксперимента, а именно констатирующий эксперимент, который позволяет установить состояние психолого-педагогической действительности на момент исследования [48, с. 36].

Констатирующий эксперимент – это один из основных типов экспериментов, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента,

который в первую очередь является целью проведения. Цель эксперимента по проверке состоит в том, чтобы исправить изменения, которые происходят с зависимыми переменными, а не влиять на них, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть лабораторным и естественным [50, с. 257].

Метод тестирования – это метод психодиагностики, включающий в себя стандартизированные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. С помощью данного метода можно дать характеристику индивидуальным особенностям школьников в рамках исследования. Тесты удобны при получении информации в количественной оценке и при математической обработке. Этот метод относительно оперативен для оценки большого числа школьников, способствует объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивает валидность. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, задания составлены в соответствии с возрастными нормами [44, с.547].

Метод тестирования предполагает выполнение человеком заданий определенного рода с точными способами оценки результатов и их числового выражения [48, с.57].

Психологический тест – стандартизированное задание (испытание), по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных характеристиках, знаниях, умениях и навыках испытуемого. Тесты, по которым судят о знаниях, умениях и навыках испытуемого, занимают промежуточное положение между психологическими, образовательными и профессиональными тестами [48, с 58]

Формирующий эксперимент – метод исследования, подразумевающий создание у участников исследования нового понятия, умственного действия или качества. В процессе формирующего эксперимента, происходит

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

После того, как были определены методы эмпирического исследования, были подобраны методики исследования оптимизма в образе будущего подростка.

1. Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин [12].

Тест диспозиционного оптимизма, или тест жизненной ориентации представляет собой опросник, предназначенный для измерения такой личностной черты, как оптимизм. Первая версия была предложена в 1985 году Чарльзом Карвером и Майклом Шейером.

Оптимизм, который измеряется данным опросником, в понимании и представлении авторов является обобщенным ожиданием того, что в будущем будут происходить хорошие, положительные и позитивные события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий в отношении грядущего.

Теоретической базой данного опросника является модель поведенческой саморегуляции, выросшая из работ Карвера и Шейера, посвященных оптимизму. Корни этой модели лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации - привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции.

Следуя саморегулирующимся моделям поведения, трудно достичь своих целей до тех пор, пока ожидания людей относительно будущего успеха достаточно благоприятны. Когда у людей возникают большие сомнения в достижении положительных результатов, они склонны отказываться от достижения своих целей. Считается, что эти различные ожидания также сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Чувство близости к намеченной цели связано с преимуществом позитивной привязанности, и наоборот, негативная привязанность возникает тогда, когда на пути к достижению цели возникают серьезные проблемы.

Таким образом, личностный оптимизм является относительно устойчивой личностной чертой, отражающей позитивные ожидания субъекта в отношении будущего. Оптимисты, в свою очередь, чаще действуют, чем пессимисты, как люди, которые в первую очередь видят позитивные вещи в будущем.

Исследования показали, что оптимизм тесно связан с переменными, обеспечивающими эффективную саморегуляцию, более эффективные стратегии, успешную психическую функцию, адаптацию к стрессу и физическое здоровье. Он также связан с личностными чертами и установками, характеризующими психическое здоровье: высокая самооценка, положительные эмоции, экстраверсия, чувство контроля и низкий нейротизм, депрессивное расстройство и тревога.

Более подробное описание данной методики представлено в приложении 1.

2. Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)

Детский вариант опросника атрибутивного стиля, получивший название CASQ (Children's Attributional Style Questionnaire), был разработан М. Селигманом, К. Петерсоном и их коллегами и предназначен для детей в

возрасте 8–13 лет. На сегодняшний день эта методика остаётся наиболее широко используемым инструментом диагностики стиля объяснения у детей.

Для работы с детьми в России опросник нуждался в более глубокой адаптации с учетом культурных реалий. После перевода теста, был проведен качественный анализ его переведенной версии. Русскоязычная версия теста была протестирована на выборке детей 11–14 лет. По результатам тестирования проведен анализ качественных и количественных показателей. Затем для выяснения надежности и согласованности адаптированного варианта было организовано повторное тестирование группы школьников.

Во втором этапе изучения принимало участие шестьдесят шесть подопытных. Были проверены конкурентная и конструктивная достоверность опросника, уже после чего же был проведен контроль корреляционных взаимосвязей между стилем объяснения успехов и неудач и оценкой взаимоотношений с семьей и друзьями, а кроме того наличием опасений и страхов и чувства вины (вместе с показателями методик М. Селигмана, М. Сакса и С. Леви). В окончание всего, приобретенные показатели были проанализированы согласно методам «Опросник стиля объяснения» М. Селигмана и Ч. Спилбергера «Депрессия как черта». Итоги опросника и заключения, произведенные на их основании, имеют все шансы оказать значительную поддержку профессионалам при проведении психологических консультаций и в коррекционной работе вместе с детьми.

3. Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

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.

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. Селигмана, 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.

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 настроения, но также и на активность преобразующего (преодолевающего) поведения, способствующего социальной адаптации и удовлетворенности качеством жизни.

Методика представляет из себя адаптированный вариант шкалы активности и оптимизма Шуллера и Комуниани (AOS). Российская версия шкалы AOS позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма–пессимизма и активности–пассивности. Шкала позволяет выявить в какой степени выражены две переменные – оптимизм и активность личности, а также типировать по оси оптимизм–пессимизм.

Более подробное описание данных методик представлено в приложении 1.

После того, как были определены методики исследования оптимизма в образе будущего подростка, были подобраны методы математико-статистической обработки.

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

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

В этом методе сравниваются абсолютные величины выраженности сдвигов в определённом направлении. Все абсолютные величины сдвигов

ранжируются и суммируются ранги. Сдвиги в ту или иную сторону, происходящие случайно, показывают, что суммы их рангов также окажутся примерно. Интенсивность сдвигов большая в одну сторону, показывает, что сумма рангов абсолютных значений сдвигов в другую сторону окажется ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

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

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

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

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

Таким образом, мы описали этапы, методы и методики исследования. Формирование оптимизма в образе будущего у подростков с было

организованно в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ литературы, обобщение, синтез и сравнение; эмпирические – эксперимент, тестирование по методикам: Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин; Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой); Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн); математико-статистические: Т- критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования стало Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска». Работа проводилась в 7«Б» классе. Выборку составили 28 подростков, возраст от 13-14 лет. Из них 16 девочек и 12 мальчиков. Коллектив формировался с первого класса, основной его состав сохранился до сих пор. Вновь прибывшие ребята успешно адаптируются в нем.

Успеваемость в классе хорошая: 7 отличников, 4 потенциальных отличника, 8 хорошистов, 9 человек учатся на «3» и «4».

У учащихся сформировался познавательный интерес к учебной деятельности. Об этом свидетельствует ответственное отношение к преподаванию. На занятиях дети активны, хорошо воспринимают материал, дисциплинированы. Особого внимания заслуживают учащиеся с низкой успеваемостью. Они нуждаются в постоянной помощи в организации дополнительных занятий по ряду предметов. Учащиеся с отклонениями в поведении нуждаются в постоянном наблюдении со стороны классного руководителя. Детям прививается бережное отношение к труду. Учащиеся

понимают ценность труда, в основном добросовестно относятся к самообслуживанию, бережливо относятся к сохранности учебников и школьной мебели. Учащиеся умеют работать вместе, регулярно выполняют домашние задания по предметам. Они постоянно участвуют в предметных олимпиадах школьного и районного уровня.

Почти все ученики занимаются в различных кружках как в школе, так и за ее пределами. Они увлекаются музыкой, танцами, рисованием, футболом, шахматами и игровыми видами спорта. Они используют полученные знания, умения и навыки на занятиях, в различных конкурсах и соревнованиях, проводимых в школе.

В классе есть неформальные лидеры. Очень энергичные, активные, отзывчивые и дружелюбные девочки. Они принимают активное участие в организации и проведении общешкольных и классных мероприятий. Им нравится быть в центре внимания, как со стороны одноклассников, так и со стороны учителей. В классе их мнение уважают и часто выслушивают.

Несмотря на формальное объединение детей в группы, класс сплочен. Очень хорошо развиты чувства товарищества: взаимопомощи и взаимопомощи. Отношения между мальчиками и девочками доверительные. Но есть и конфликтные дети в коллективе, причиной конфликтов является их эгоизм, избалованность, нежелание понимать других, что иногда приводит к проблемам во взаимоотношениях с одноклассниками и учителями-предметниками.

Исследование проводилось в групповом режиме, в привычной обстановке для учащихся. Большая часть участников эксперимента проявляла активность и интерес. Инструкция выполнения заданий была доступно объяснена, каждый ребенок имел необходимое время для обдумывания ответов.

Изучим результаты исследования оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О.

Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин» представлены на рисунке 3 (приложение 2, таблица 1).

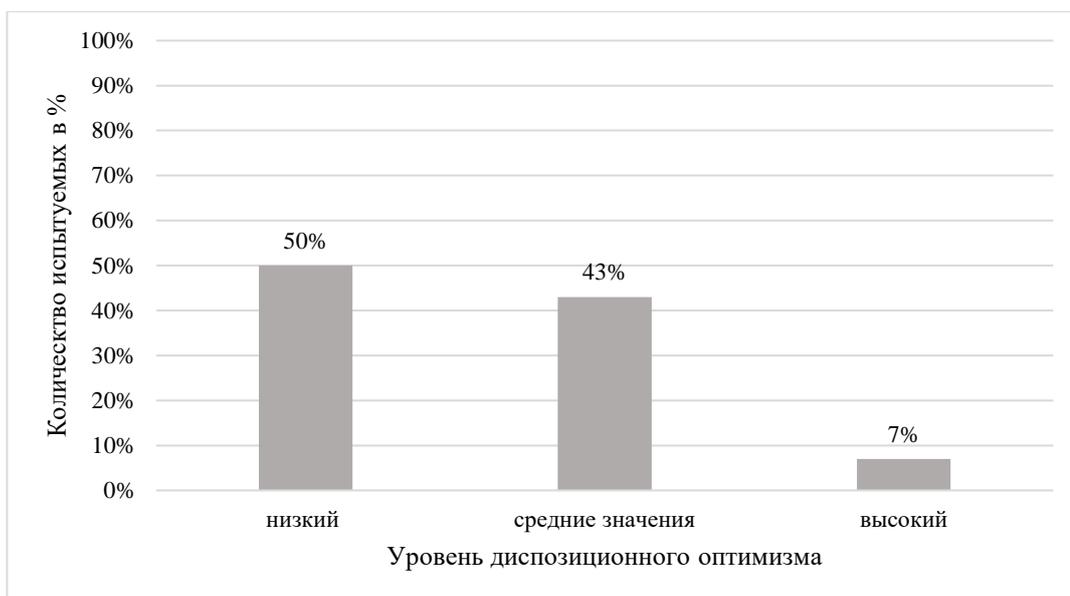


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин

На основании данных, представленных на рисунке 3, можно сделать вывод о том, что показатели диспозиционного у испытуемых характеризуются в большей степени низкими значениями. Испытуемых с низким уровнем выявлено 50% (14 человек). Они не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением.

Испытуемые с средним уровнем оптимизма – 43% (12 человек), испытуемые, склонны к позитивным обобщенным ожиданиям относительно будущего, они чаще реагируют на трудности в активной манере, увеличивая усилия и настойчивость при стремлении достичь цели.

Испытуемые с высоким уровнем диспозиционного оптимизма – 7% (2 человек), испытуемые, склонны к позитивным обобщенным ожиданиям относительно будущего, они уверены в своих силах, могут противостоять невгодам, и решать свои затруднительные ситуации, характеризуются повышенным уровнем настроения.

Результаты исследования оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)» представлены на рисунке 4 (приложение 2, таблица 2).

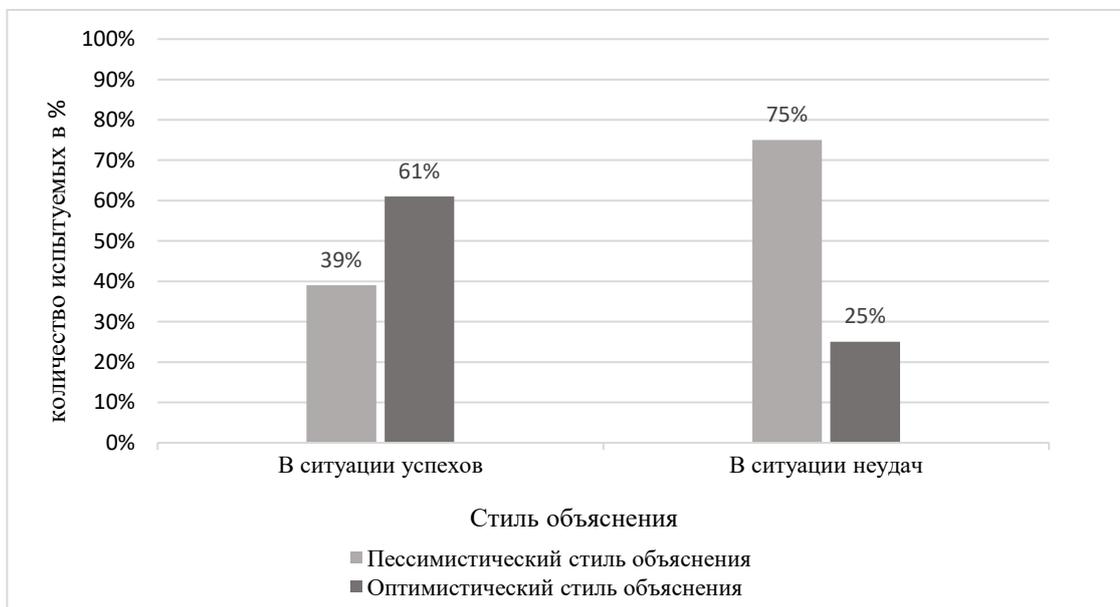


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)»

Исходя из данных, представленных на рисунке 4 прослеживается то, что 39% (11 человек) испытуемых пессимистичны при объяснении успехов, а 61% (17 человек) – оптимистичны.

А также 75% (21 человек) испытуемых пессимистичны при объяснении неудач, и 25% (7 человек) оптимистичны.

По результатам исследования видно, что в ситуациях неудач у испытуемых преобладает пессимистический стиль объяснения. Когда люди с оптимистическим стилем объяснения сталкиваются с трудностями, они активизируют свои силы, ресурсы и упорно действует по разрешению проблем. Для них свойственно в ситуациях неуспеха рассматривать жизненные неудачи как случайные, временные и контролируемые, а,

сталкиваясь с успехами, они склонны считать их закономерными, стабильными и зависящими от них самих.

Результаты исследования оптимизма в образе будущего у по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)» представлены на рисунке 5 (приложение 2, таблица 3).

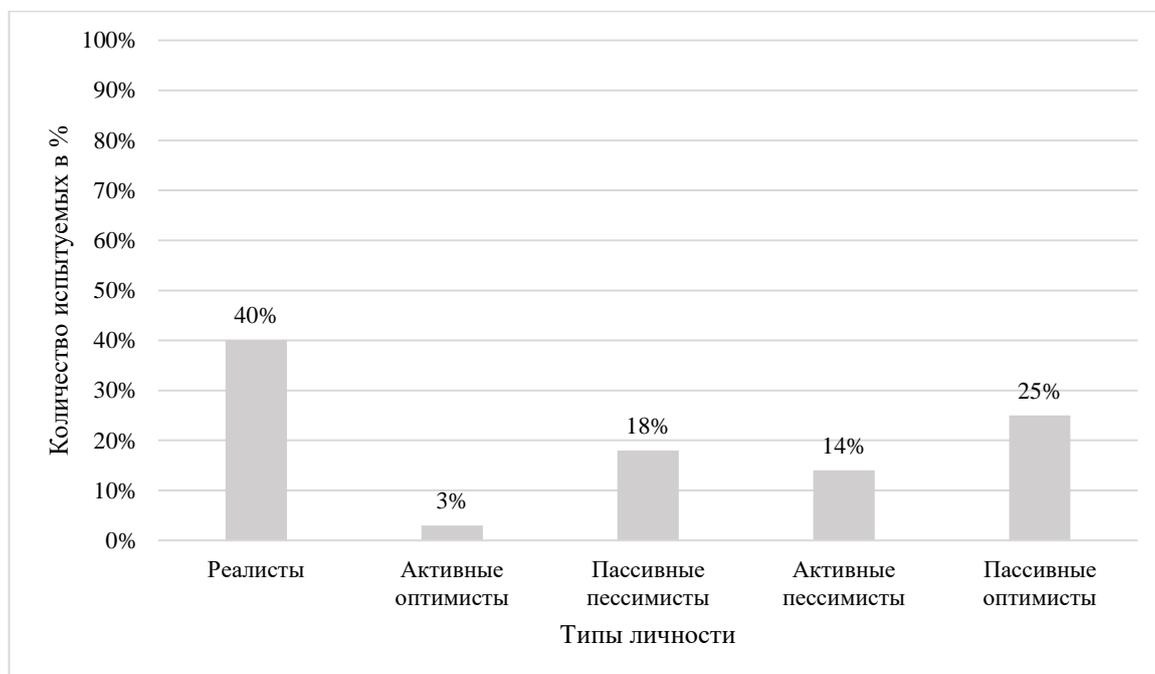


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)»

Исходя из данных, представленных на рисунке 5 было установлено, что «Реалистов» 40% (11 человек) в выборке. Люди с таким типом адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют. Как правило, они устойчивы к психологическому стрессу.

«Активных оптимистов» было выявлено – 3% (1 человек). Такие люди 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.

«Пассивных пессимистов» было выявлено – 18% (5 человек). 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.

«Активных пессимистов» было выявлено – 14% (4 человека). Для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди, вместо того чтобы создать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

«Пассивных оптимистов» было выявлено – 25% (7 человек). 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.

Обобщая вышесказанное, результаты методик показали, что большая часть испытуемых имеет низкий уровень оптимизма. Подростки нуждаются в проведении программы по формированию оптимизма в образе будущего.

Участниками программы является весь класс в количестве 28 человек (16 девочек и 12 мальчиков). Это может способствовать созданию атмосферы поддержки и взаимопонимания среди участников программы, а также для укрепления уважительного отношения к каждому члену класса и повышения уровня оптимизма у каждого ученика. Реализация программы формирования оптимизма предполагает применение таких методов и приёмов, которые более успешно будут реализованы только при активном участии всего класса.

Выводы по главе 2

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

- Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин;
- Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой);
- Шкала оптимизма и активности (Шкала АОС) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

Экспериментальной базой исследования стало Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска». Работа проводилась в 7«Б» классе. Выборку составили 28 подростков, возраст от 13-14 лет. Из них 16 девочек и 12 мальчиков.

По результатам исследования уровня диспозиционного оптимизма у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина было выявлено, что показатели диспозиционного у испытуемых характеризуются в большей степени значениями ниже средних и низкими. Испытуемых с низким уровнем выявлено 32% (9 человек), испытуемых с уровнем диспозиционного оптимизма ниже среднего выявлено 43% (12 человек), испытуемые с уровнем оптимизма выше среднего – 18% (5 человек), испытуемые с высоким уровнем диспозиционного оптимизма – 7% (2 человека).

По результатам диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана

(адаптация С.С. Бубновой)» прослеживается, что 39% (11 человек) испытуемых пессимистичны при объяснении успехов, а 61% (17 человек) – оптимистичны. А также 75% (21 человек) испытуемых пессимистичны при объяснении неудач, и 25% (7 человек) оптимистичны. По результатам исследования видно, что у испытуемых преобладает пессимистический стиль объяснения в ситуациях неудач.

По результатам диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)» было выявлено, что «реалистов» 40% (11 человек) в выборке - они адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют; «активных оптимистов» было выявлено – 3% (1 человек) - они верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей; «пассивных пессимистов» было выявлено – 18% (5 человек) - они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы; «активных пессимистов» было выявлено – 14% (4 человека)- для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер; «пассивных оптимистов» было выявлено – 25% (7 человек) - такие люди уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий.

Результаты методик показали, что большинство подростков имеет низкий уровень оптимизма. Испытуемые нуждаются в проведении программы по формированию оптимизма в образе будущего.

Участниками программы является весь класс в количестве 28 человек (16 девочек и 12 мальчиков). Это может способствовать созданию атмосферы поддержки и взаимопонимания среди участников программы, а также для укрепления уважительного отношения к каждому члену класса и повышения уровня оптимизма у каждого ученика. Реализация программы формирования

оптимизма предполагает применение таких методов и приёмов, которые более успешно будут реализованы только при активном участии всего класса.

### ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМИЗМА В ОБРАЗЕ БУДУЩЕГО У ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования оптимизма в образе будущего у подростков

Программа формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Цель программы – формирование оптимизма в образе будущего у подростков.

Для достижения цели программы были поставлены следующие задачи:

- способствовать формированию оптимистического стиля объяснения успехов и неудач;
- создать условия для формирования диспозиционного оптимизма;
- способствовать формированию типа личности с высоким уровнем активности и оптимизма;

База реализации программы: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Продолжительность занятий: 10 групповых занятий, проводится 2 раза в неделю в учебном классе.

Длительность одного занятия: 45 минут.

Группа участников: обучающиеся 7 класса.

Количество участников – весь класс.

При составлении тематического планирования программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков брали за основу следующих авторов: Ильин Е П, М. Селигман.

Методы: тренинг, упражнения, ролевые игры, беседа, групповая дискуссия, арт-терапия.

Основные этапы осуществления работы:

1. Ритуал приветствия и опрос самочувствия.
2. Содержательный этап – формирование компонентов оптимизма.
3. Ритуал прощания, рефлексия занятий.

Программа опирается на правила, которые согласовываются с участниками:

1. Приходить вовремя
2. Отключить мобильный телефон
3. Правило активности – все обучающиеся принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.
4. Правило взаимоуважения – перебивать друг друга недопустимо.
5. Я-высказывания – это правило призывает обучающихся высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...».
6. Принцип доброжелательности – правило означает, что обучающиеся относятся друг к другу доброжелательно и уважительно

Полное содержание программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков представлено в приложении 3.

Содержание программы.

Занятие 1.

Цель: создать настрой на совместную работу.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Я люблю»

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

Упражнение «Я и мой аватар».

Инструкция: Сейчас каждому из вас надо нарисовать вашего аватара, который вас отражает, после того как вы его изобразите, нужно будет

описать его. У вас есть 10 минут на рисование. В рисунке подчеркните особенности аватара (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые ему присущи. Обсуждение.

Упражнение «Пустой или полный»

- У меня в руках стакан с водой (стакан полностью заполнен водой).  
Что вы можете сказать, о его наполненности?  
(полный стакан воды, воды полный стакан).

- (Показываю стакан наполовину заполненный водой). Что теперь вы можете сказать, о наполненности стакана? (подвожу к высказываниям «стакан наполовину полон», «стакан наполовину пуст»).

- Какое из этих утверждений верно? (оба).

- А какое высказывание лучше на ваш взгляд? Почему?

- Вот вы и увидели, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

- Оба эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти, что - то хорошее.

- Как называют человека, который радостно воспринимает жизнь?  
(Оптимист)

- Вот какое определение понятию «оптимизм» дано в словаре Ожегова.

Оптимизм – бодрое, жизнерадостное мироощущение, при котором человек видит во всем только светлые стороны; верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро.

Педагог-психолог беседует с ребятами о значении оптимизма для успешной жизнедеятельности личности. Педагог-психолог

собирает ожидания ребят от совместной работы по формированию оптимизма.

Упражнение «Просвет».

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

Заключительная часть:

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

Занятие 3.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Педагог-психолог: Добрый день, ребята.

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

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

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

Упражнение «Любимчики»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Упражнение «Двойка»

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

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

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

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

#### Ситуации:

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

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

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

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

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

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

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

Вариант А

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

Вариант Б

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

Упражнение «Солнце ресурсов»

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

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

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

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

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

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

Занятие 4.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

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

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи».

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

Обсуждение: «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"

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

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

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

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

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

Занятие 10.

Цель: подведение итогов совместной работы.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Оптимистичное выступление».

Цель: Упражнение на сплочение и формирование позитивного эмоционального настроения.

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

- Перспективы производства автомобилей в России
- Как прекратить войны во всем мире
- Есть ли жизнь на Марсе?

- Люблю ли я путешествовать?
- Судьба русского образования
- Как стать счастливым?
- Интернет, его достоинства и недостатки
- Что бы я сделал, если бы стал президентом
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату
- Новогоднее поздравление
- Счастье не купишь".

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

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

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

Упражнение «Мои надежды и мечты»

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

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

прилив энергии и заряд оптимизма. Такой способ визуализации идеального будущего может в значительной мере способствовать изменениям в жизни.

Упражнение «Мне нравится».

Инструкция: «Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие". Обсуждение: «Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?" 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".

Упражнение: «Памятка оптимизма»

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

- Мои лучшие личностные качества и сильные стороны. Перечислим, не принижая достоинства ни одной из них.
- Мои знания, умения и способности. Например, знаю и умею в кулинарии, умею хорошо плавать, разбираюсь в автомобилях и т. д.
- Мои успехи и достижения. Успехи в карьере, в личной жизни, спорте, помощи близким, быту и дальше — независимо от того, когда и какие они были. Каждый день записываем по 10 пунктов в каждую «номинацию».

Ежедневно дополняем наш список. Так продолжаем в течение всей недели. Просматриваем уже написанное нами и пишем еще по 10 пунктов.

#### Упражнение «Тайные победы» (О.Хухлаева)

О многих победах и достижениях может быть известно только тебе. Потому что только ты знаешь, сколько труда, воли и сил потребовалось, чтобы совершить главные победы – победы над собой. Подумай, что ты можешь, и заполни пустые места в дипломах и грамотах.

Грамота

За то, что я... Благодарность

За то, что я... Диплом

За то, что я... Кубок

За то, что я...

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

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

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков

На опытно-экспериментальном этапе был проведен контрольный срез, который позволил выявить уровень оптимизма у подростков после проведения с ними программы. Были проведены три диагностические методики:

- Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин;

– Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой);

– Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования.

Изучим результаты исследования оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин» представлены на рисунке 6 (приложение 4, таблица 4).

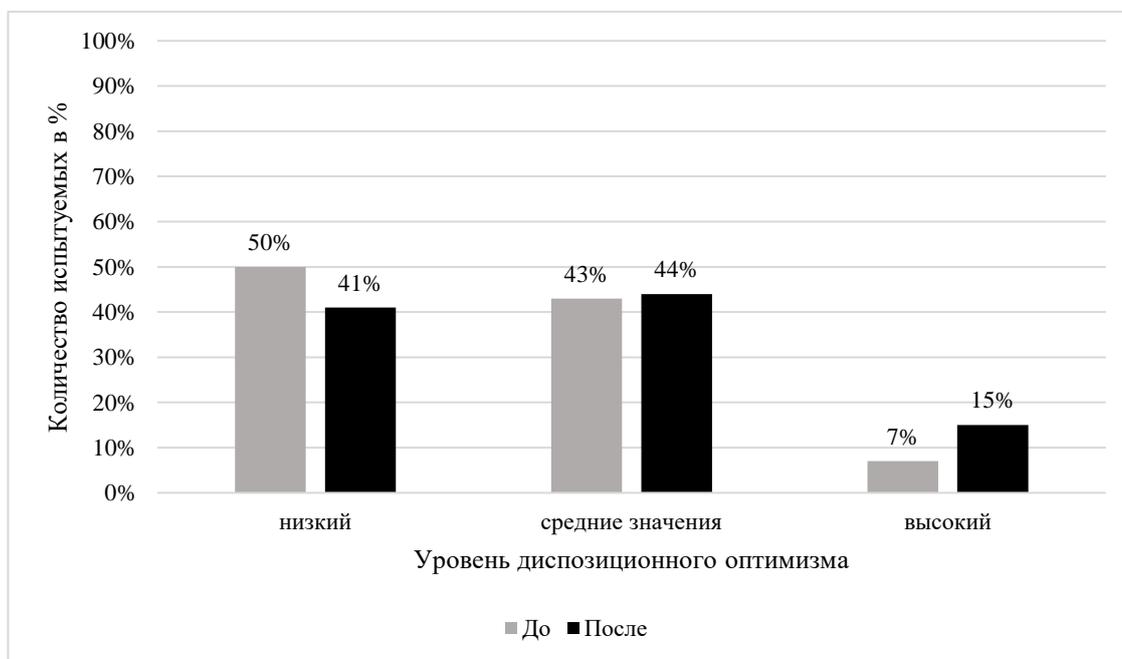


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин до и после реализации программы.

По данным полученным на контрольном срезе наблюдается, что количество обучающихся с высоким уровнем оптимизма значительно увеличилось, а именно возросло на 8%, то есть увеличилось в 2 раза. Количество испытуемых со средним уровнем диспозиционного оптимизма

незначительно возросло, однако, можно констатировать качественные изменения. Соответственно количество испытуемых с низким уровнем оптимизма уменьшилось на 9%. Из этого следует вывод, что показатели оптимизма качественно выросли, можно говорить об эффективности проведенных с обучающимися занятий, направленных на формирование оптимизма в образе будущего.

Сравним результаты исследования оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)» представлены на рисунке 7 (приложение 4, таблица 5).

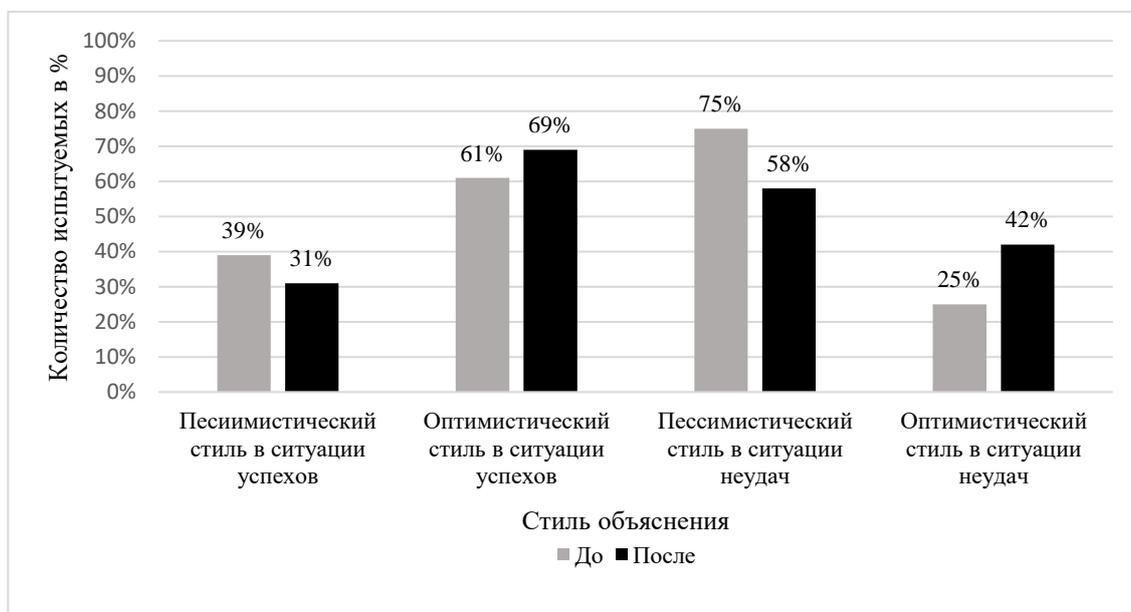


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)» до и после реализации программы

Исходя из данных, представленных на рисунке 7 прослеживается то, что количество обучающихся с оптимистическим атрибутивным стилем возросло, а именно, в ситуациях объяснения успехов на 8%, в ситуации объяснения неудач на 17% , в то же время, количество испытуемых с пессимистическим стилем объяснения уменьшилось в ситуациях объяснения

успехов на 8%, в ситуации объяснения неудач на 17%, что свидетельствует об эффективности реализованных занятий, направленных на формирование оптимизма в образе будущего у подростков.

Результаты исследования оптимизма в образе будущего у по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)» представлены на рисунке 8 (приложение 4, таблица 6).

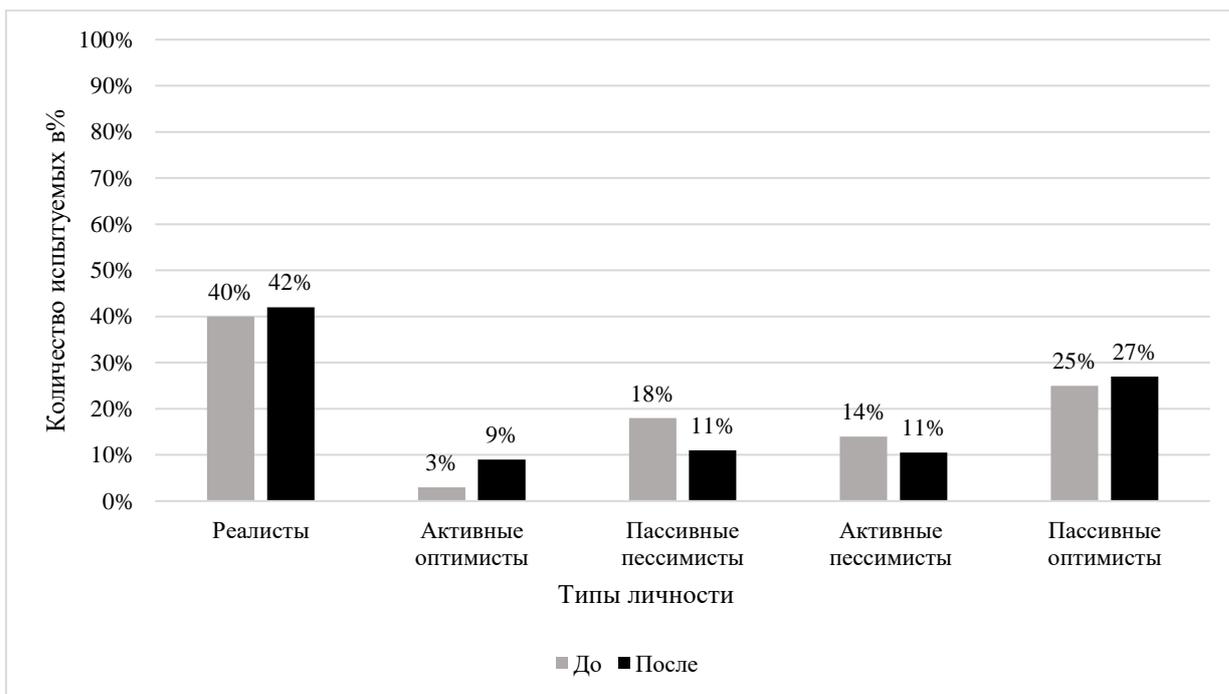


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)» до и после реализации программы

Анализируя результаты исследования, можно констатировать, что количество обучающихся с типом личности «реалист» возросло на 2%, «активный оптимист» - увеличилось в 3 раза, а именно возросло на 6% и «пассивный оптимист» возросло на 2%. Тем временем, количество «пессимистов» уменьшилось, а именно, «пассивных оптимистов» стало меньше на 7%, «активных оптимистов» стало меньше на 3%.

Все это говорит об эффективности реализованных мероприятий, направленных на формирование оптимизма в образе будущего у подростков.

Для проверки эффективности программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков, был проведен расчет T-критерия Вилкоксона по результатам методики «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин». Действительно ли значения, полученные в результате проведения методики на этапе констатирующего эксперимента и на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения?

Гипотезы:

Но: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы не превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма.

Продолжим расчет критерия по алгоритму, с помощью таблицы. Переведем значения сдвига в абсолютные величины. Проранжируем абсолютные значения сдвигов (см. таблицу 10, приложение 4).

Проверим правильность ранжирования, сопоставив расчетную сумму рангов с эмпирической.

$$\sum(Ri)_p=20+21/2=210/2=210$$

$$\sum(Ri)_э=210$$

$\sum(Ri)_p=\sum(Ri)_э$ , ранжирование проведено верно.

По формуле рассчитаем эмпирическое значение критерия.

$$T=\sum(Ri)_{\text{нетипичных сдвигов}}$$

Значения испытуемых с нетипичным, положительным сдвигом в таблице выделены жирным шрифтом и желтой заливкой.

$$T_{\text{эмп}}= 3+3+9=15$$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями (см. таблицу ниже) для соответствующего объема выборки.

Для выборки испытуемых, где  $n=20$ , соответствуют критические значения  $T$  - критерия Вилкоксона:

$$T_{\text{крит}}=60 \quad (\rho < 0,05);$$

$$T_{\text{крит}}=43 \quad (\rho < 0,01).$$

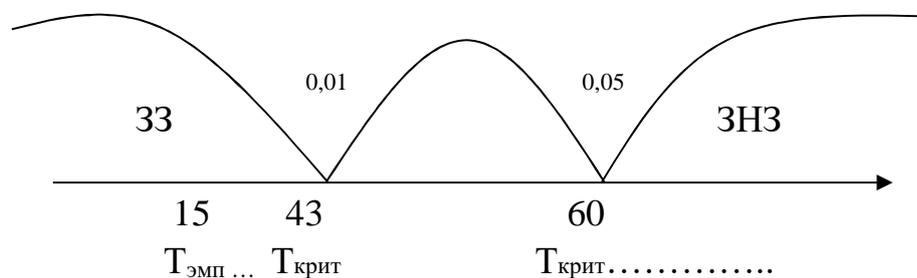


Рисунок 9 – Ось значимости

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{крит}}(0,01)$ .

Принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма

Таким образом, расчет  $T$  - критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что реализованная программа оказалась эффективной для повышения уровня диспозиционного оптимизма обучающихся.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию оптимизма в образе будущего у подростков

Исходя из результатов исследования, мы дали учителям рекомендации по формированию оптимизма в образе будущего у подростков, основанные на формировании позитивного мышления и позитивной самооценки подростка, так как результаты исследования показали преобладание низкого оптимизма, заключающегося в пессимистической оценке ситуаций.

Позитивное отношение к жизни – актуальная тема в современной психологии, которая рассматривается в основном в рамках позитивного

мышления, т. е. мы можем говорить о позитивных и негативных мыслящих людях [53].

Человек с негативным мышлением отвергнет дальнейшие меры после нескольких неудач, так как найдет для этого много причин. Позитивное мышление удваивает его давление: он тоже найдет много причин, но для победы.

Негативное мышление полностью или частично основано на опыте индивида и опыте других. Каждый опыт отмечен ошибками и болью. Чем более опытным становится человек, тем более негативным становится его мышление. В то же время негативное мышление создает большие проблемы в жизни индивида и усиливает его негативную природу [36].

Человек с позитивным мышлением постоянно открыт к эксперименту, открыт для получения новой информации и находится в постоянном развитии. Он не имеет страхов, которые сдерживают его. Отсутствие барьеров-страхов и фокусировка на позитиве позволяют такому человеку видеть выгоду для себя даже в неудачах:

- позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние;

- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;

- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;

– позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы [33].

Известно, что напряженное состояние возникает в связи с тем, что формируется негативное отношение к проблемной ситуации, но ситуация – это всего лишь форма существования проблемы. С помощью педагога изменив отношение к ситуации, учащийся видит перспективы, может осознать свои ресурсы [32].

Выстраиваются следующие шаги педагогической поддержки саморазвития личности. Их можно рассмотреть на примере неудовлетворительной оценки, полученной учащимся при сдаче экзамена.

Шаг 1. Выявление проблемы, перевод чувственной энергии в область сознания («Ты не сдал экзамен, это досадно»).

Шаг 2. Поиск совпадающих интересов («Ты неплохо ответил по таким-то пунктам»).

Шаг 3. Выявление позитивного в негативном («Хорошо, что мы увидели твою недостаточную подготовку сейчас, иначе тебе было бы трудно усвоить материал в следующем семестре»).

Шаг 4. Ориентация на ресурсы («Подумай, по каким вопросам ты готов лучше всего»).

Шаг 5. Ориентация на действие («По каким учебникам тебе будет удобнее готовиться?»).

При такой поддержке педагога расширяется восприятие пространства личностью учащегося, увеличивается ее «масштабность». Учащийся начинает принимать проблему такой, какая она есть, целостно воспринимая и проживая ее. И еще:

– обратите внимание на то, что интересует учащегося. Постарайтесь узнать, что вызывает у него интерес или что дает ему

возможность быть довольным собой, особенно, если он сам этого не замечает;

– оказывайте поддержку. Вместо того чтобы упрекать учащегося за его отрицательную позицию, убедите его делиться с вами своими впечатлениями о том, почему он так чувствует себя, чем вызвано его поведение. Выслушайте рассказ о его чувствах, и проявите заботу и спокойствие, ободрите и поддержите его, все время поощряя стремление двигаться вперед. Скажите ему нечто вроде: «Давай подождем еще недельку и тогда увидим, как ты чувствуешь себя»;

– не прибегайте к штампам. Самым верным способом добиться того, что у учащегося сохранится негативная позиция, является присвоение ему штампа. Большинство из нас следует принципу: «Если ты так меня называешь, то я и буду таким». Если мне говорят, что у меня плохое отношение к окружающему, а мне это отношение нравится, то я и буду продолжать негативно относиться к жизни. В отношениях с детьми гораздо более эффективным является концентрация внимания на позитивных аспектах.

– при проведении классных часов, индивидуальных бесед акцентируйте внимание учащихся на позитивном мышлении, пусть они делятся своими достижениями (как физическими, так и моральными), способами решения сложных жизненных ситуаций и раскрывают свои ресурсы для сопротивления негативным тенденциям [49].

Здесь важно понимать, что негативные мысли-это наш выбор, наши вредные привычки, и их можно заменить полезными. Упражнения для формирования позитивного мышления работают так же, как и физические упражнения. Чтобы поддерживать хорошее физическое состояние-важно тренироваться регулярно, желательно ежедневно. То же самое относится и к мышлению. Позитивное мышление-это результат ежедневной работы над собой. Согласно различным источникам, нашему мозгу требуется от 21 до 60

дней, чтобы выработать новые привычки. Практикуя позитивное отношение каждый день в течение по крайней мере месяца, позитивное отношение становится вашей привычкой. [49].

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получиться», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное [51].

Для того чтобы быть успешным, то есть, приводить при минимальных затратах усилий и средств со стороны обучаемого, деятельность самопознания должна соответствовать следующим основным требованиям:

- быть как для обучающего, так и для обучаемого разносторонне мотивированным процессом, т.е. побуждать учителя как можно лучше обучать, а подростка как можно активнее проявлять интерес к своему Я;

- иметь развитую и гибкую структуру;

- осуществляться в разнообразных формах, позволяющих преподавателю наиболее полно реализовывать свой творческий педагогический потенциал, а подростку использовать свои индивидуальные возможности для усвоения передаваемых ему знаний, умений и навыков;

- выполняться при помощи современных технических средств получение информации, освобождающих как преподавателя, так и учащихся от необходимости осуществления множества рутинных операций [55].

Разносторонность мотивации познавательного интереса предполагает наличие многих различных мотивов, в силу которых руководитель участвует в деятельности формирования Я-концепции и берет на себя определенные обязательства в научении подростка. Глубина мотивированности оценивается по вовлеченности в процесс самопознания самых значимых жизненных мотивов руководителя, составляющих основу его личности [8].

Участие педагога в формировании Я-концепции, стимулируемое только материальным интересом или боязнью остаться без работы по причине несоответствия должности или сокращения штатов, равносильно обращению к мотивации избегания неудачи, которая, как известно, сама по себе не в состоянии обеспечить достижение значительных успехов в педагогической деятельности. Наряду с указанными побуждениями важно включать, мотивы, связанные с соображениями престижа, просоциальные мотивы – те, которые связаны с благом людей и высокими нравственными ценностями [54].

Если деятельность педагога или родителя лишь предоставляет ему средства для удовлетворения потребностей, не связанных с непосредственной задачей формирования интереса к внутреннему миру подростков и молодежи, психологического развития, то мотивация такой деятельности заключается в том, что она становится более глубокой, когда взрослый в процессе самопознания подростков начинает видеть цель и главный смысл своей жизни. Поэтому первой и основной задачей повышения эффективности деятельностного формирования в формировании я-концепции является преобразование ее в процесс углубления и многомотивации. [54].

Развитие структуры, формирующей понятие позитивного я, означает, что учитель имеет в своем Арсенале достаточное количество различных действий, с помощью которых он может выполнять функции в познавательной и учебной, коммуникативной, воспитательной деятельности, передавать знания, умения и навыки учащимся, развивать их духовно и нравственно. Будет лучше воспитательная деятельность педагогов, умеющих профессионально использовать в обучении различные методы и средства. Если учитель не проверяет знания ученика с помощью чего-либо, кроме буквального изложения материала в тексте учебника и простого исследования, то реализуемый им учебный процесс вряд ли можно назвать

структурным развитием. Это происходит только тогда, когда наряду с простыми и традиционными методами передачи и проверки знаний учителя используют различные источники информации, средства их представления, в том числе технические средства, а также различные и разнообразные способы контроля знаний. [46].

Гибкость процесса формирования Я-концепции – это умение сочетать и при необходимости использовать разные методы и приемы деятельности, легко и быстро переходя от одного к другому. Такую деятельность преподавателя, когда он постоянно обращается к одному и тому же ограниченному набору методов и приемов работы со всеми учащимися и по всем темам программы. Мы называем негибкой. В отличие от этого деятельность преподавателя, который при обучении разных учащихся употребляет индивидуально различные методы и приемы, варьируя их в зависимости от предмета, темы и ситуации, является достаточно гибкой. Разнообразие средств осуществления учебной и внеучебной деятельности со стороны преподавателя характеризует, в частности, его знание и умение пользоваться современной техникой [39].

Таким образом, нами были составлены рекомендации педагогам по формированию оптимизма в образе будущего у подростков.

### Выводы по главе 3

Таким образом, для формирования оптимизма в образе будущего у подростков была разработана и проведена программа психолого-педагогического развития. Программа включает в себя десять занятий, которые проводятся два раза в неделю протяженностью по времени одного занятия – 45 минут. Данная программа направлена на формирование оптимистического стиля объяснения успехов и неудач, создание условий для формирования диспозиционного оптимизма и формирование типа личности с высоким уровнем активности и оптимизма.

Произведя анализ результатов опытно-экспериментального исследования, мы пришли к следующему заключению: в результате реализации программы произошли изменения в сторону увеличения показателей.

По данным полученным на контрольном срезе по методике ««Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин» наблюдается, что количество обучающихся с высоким уровнем оптимизма значительно увеличилось, а именно возросло на 8%, то есть увеличилось в 2 раза. Количество испытуемых со средним уровнем диспозиционного оптимизма незначительно возросло, однако, можно констатировать качественные изменения. Соответственно количество испытуемых с низким уровнем оптимизма уменьшилось на 9%.

Исходя из данных, полученных в результаты проведения методики «Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)» прослеживается то, что количество обучающихся с оптимистическим атрибутивным стилем возросло, а именно, в ситуациях объяснения успехов на 8%, в ситуации объяснения неудач на 17% , в то же время, количество испытуемых с пессимистическим стилем объяснения уменьшилось в ситуациях объяснения успехов на 8%, в ситуации объяснения неудач на 17%

Анализируя результаты исследования по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)», можно констатировать, что количество обучающихся с типом личности «реалист» возросло на 2%, «активный оптимист» - увеличилось в 3 раза, а именно возросло на 6% и «пассивный оптимист» возросло на 2%. Тем временем, количество «пессимистов» уменьшилось, а именно, «пассивных оптимистов» стало меньше на 7%, «активных оптимистов» стало меньше на 3%. Полученные результаты контрольного среза свидетельствуют об

эффективности реализации программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Для проверки эффективности программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин». Было выявлено, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма, иными словами, расчет Т - критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что реализованная программа оказалась эффективной для повышения уровня оптимизма в образе будущего у подростков.

Для сохранения и дальнейшего повышения положительной динамики, после разработки и реализации программы нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации учителям и родителям подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и установили, что оптимизм – это индивидуальная разностная переменная, отражающая степень, в которой люди имеют общие благоприятные ожидания на будущее. Более высокие уровни оптимизма в перспективе связаны с улучшением субъективного благополучия во времена невзгод или трудностей (т.е. с контролем за предыдущим благополучием). В соответствии с такими выводами оптимизм был связан с более высокими уровнями взаимодействия и более низкими уровнями уклонения или разъединения. Есть свидетельства того, что оптимизм связан с принятием упреждающих мер по защите своего здоровья, в то время как пессимизм связан с поведением, наносящим ущерб здоровью. В соответствии с такими выводами оптимизм также связан с показателями улучшения физического здоровья.

Анализ научной литературы по проблеме подросткового возраста позволяет заключить, что в течение подросткового периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения подростка к миру и самому себе, развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном итоге к той жизненной позиции, с которой начнётся его самостоятельная жизнь. Анализ литературы, отражающей исследования самооценки подростков, позволил сделать вывод о том, что низкая самооценка и сопровождающий ее отрицательный эмоциональный фон выступают в качестве сильнейшего фактора риска развития кризисного состояния и саморазрушительного поведения.

Моделирование является основой научной деятельности на всех этапах психолого-педагогического исследования и являет собой опосредованное практическое и теоретическое исследование социального-психологического

феномена с помощью некоторой искусственно или естественно сгенерированной модели. Для организации исследовательской деятельности использовался метод построения «дерева целей». Также была разработана модель формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Экспериментальной базой исследования стало Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «НЬЮТОН» г. Челябинска». Работа проводилась в 7«Б» классе. Выборку составили 28 подростков, возраст от 13-14 лет. Из них 16 девочек и 12 мальчиков.

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

- Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин;
- Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой);
- Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

По результатам исследования уровня диспозиционного оптимизма у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина было выявлено, что показатели диспозиционного у испытуемых характеризуются в большей степени значениями ниже средних и низкими. Испытуемых с низким уровнем выявлено 32% (9 человек), испытуемых с уровнем диспозиционного оптимизма ниже среднего выявлено 43% (12 человек), испытуемые с уровнем

оптимизма выше среднего – 18% (5 человек), испытуемые с высоким уровнем диспозиционного оптимизма – 7% (2 человека).

По результатам диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)» прослеживается что 39% (11 человек) испытуемых пессимистичны при объяснении успехов, а 61% (17 человек) – оптимистичны, также 75% (21 человек) испытуемых пессимистичны при объяснении неудач, и 25% (7 человек) оптимистичны.. По результатам исследования видно, что у испытуемых преобладает пессимистический стиль объяснения в ситуациях успехов и неудач.

По результатам диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)» было выявлено, что «реалистов» 40% (11 человек) в выборке - они адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют; «активных оптимистов» было выявлено – 3% (1 человек) - они верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей; «пассивных пессимистов» было выявлено – 18% (5 человек) - они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы; «активных пессимистов» было выявлено – 14% (4 человека)- для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер; «пассивных оптимистов» было выявлено – 25% (7 человек) - такие люди уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий.

Результаты психодиагностического исследования показали, что большинство подростков имеет низкий уровень оптимизма. Испытуемые

нуждаются в проведении программы по формированию оптимизма в образе будущего.

Таким образом, для формирования оптимизма в образе будущего у подростков была разработана и проведена программа психолого-педагогического развития. Программа включает в себя десять занятий, которые проводятся два раза в неделю протяженностью по времени одного занятия – 45 минут. Данная программа направлена на формирование оптимистического стиля объяснения успехов и неудач, создание условий для формирования диспозиционного оптимизма и формирование типа личности с высоким уровнем активности и оптимизма.

Произведя анализ результатов опытно-экспериментального исследования, мы пришли к следующему заключению: в результате реализации программы произошли изменения в сторону увеличения показателей.

По данным полученным на контрольном срезе по методике ««Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин» наблюдается, что количество обучающихся с высоким уровнем оптимизма значительно увеличилось, а именно возросло на 8%, то есть увеличилось в 2 раза. Количество испытуемых со средним уровнем диспозиционного оптимизма незначительно возросло, однако, можно констатировать качественные изменения. Соответственно количество испытуемых с низким уровнем оптимизма уменьшилось на 9%.

Исходя из данных, полученных в результате проведения методики «Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)» прослеживается то, что количество обучающихся с оптимистическим атрибутивным стилем возросло, а именно, в ситуациях объяснения успехов на 8%, в ситуации объяснения неудач на 17% , в то же время, количество

испытуемых с пессимистическим стилем объяснения уменьшилось в ситуациях объяснения успехов на 8%, в ситуации объяснения неудач на 17%

Анализируя результаты исследования по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)», можно констатировать, что количество обучающихся с типом личности «реалист» возросло на 2%, «активный оптимист» - увеличилось в 3 раза, а именно возросло на 6% и «пассивный оптимист» возросло на 2%. Тем временем, количество «пессимистов» уменьшилось, а именно, «пассивных оптимистов» стало меньше на 7%, «активных оптимистов» стало меньше на 3%. Полученные результаты контрольного среза свидетельствуют об эффективности реализации программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков.

Для проверки эффективности программы формирования оптимизма в образе будущего у подростков, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин». Было выявлено, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма, иными словами, расчет Т - критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что реализованная программа оказалась эффективной для повышения уровня оптимизма в образе будущего у подростков.

Для сохранения и дальнейшего повышения положительной динамики, после разработки и реализации программы нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации учителям и родителям подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абоносимова Е.В. Оптимизм как явление культуры : автореф. дис. кандидата философских наук: 24.00.01 / Абоносимова Екатерина Валерьевна : Тамб. гос. Ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2004. – 21 с.
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Т. П. Авдулова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9438-4.
3. Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка / А. Адлер. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 165 с. - (Современная психология: теория и практика). - ISBN 978-5-88230-458-3.
4. Акимова М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учебное пособие для вузов / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08903-5.
5. Андреева Ю. В. Оптимизм в экзистенциальной философии и педагогике: парадоксы и методологические основания / Ю. В. Андреева // Знание. Понимание. Умение. – 2013. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizm-v-ekzistentsialnoy-filosofii-i-pedagogike-paradoksy-i-metodologicheskie-osnovaniya> (дата обращения: 22.05.2023).
6. Афанасьева А. Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности / А. Н. Афанасьева // Молодой ученый. — 2013. — № 9. —URL: <https://moluch.ru/archive/56/7737/> (дата обращения: 22.05.2023).
7. Вараксин В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 239 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10817-0.

8. Вилюнас В.К. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / В. Вилюнас. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 496 с. : ил. - (Хрестоматия). - ISBN 5-94723-691-5.

9. Вольтер Ф. Трактат о терпимости: у каждого человека должна быть свобода размышлять и говорить то, что он думает: перевод с французского / Ф. Вольтер. – Москва: Э, 2016. – 125 с. - (Великие идеи). – ISBN 978-5-699-86050-0.

10. Глухов В. П. Специальная педагогика и специальная психология. Практикум : учебное пособие для вузов / В. П. Глухов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 330 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07275-4.

11. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма: детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Культурно–историческая психология 2017. – Т. 13. – № 2. – С. 50-60.

12. Гордеева Т.О. Краткий опросник оптимистического атрибутивного стиля / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, О.А. Сычев, В.А. Граншам // Психологический журнал. – 2019 – Т. 40 – № 6 – С. 76-86.

13. Гордеева Т.О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 36-64.

14. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма : монография / И.А. Джидарьян. - Москва : Институт психологии РАН, 2013. - 268 с. - (Достижения в психологии). - ISBN 978-5-9270-0254-2.

15. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания / В.И.Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной

Интернет-конференции (Лондон, 05 – 12 ноября 2012). – Лондон, Великобритания, 2012. - С. 41-45. – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 22.05.2023).

16. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В.И. Долгова. - Москва : КДУ, 2009. - 227 с. : ил. - ISBN 978-5-98227-711-4.

17. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95525.htm>.

18. Долгова В. И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В. И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12. – С. 17-24. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-determinanty-gotovnosti-k-innovatsionnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 06.06.2023).

19. Донцов Д. А. Социально-психологическая диагностика детских и юношеских коллективов : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Н. В. Шарафутдинова ; ответственный редактор Д. А. Донцов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06911-2.

20. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учебное пособие для вузов / В. Н. Дружинин. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 386 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09236-3.

21. 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: Томский государственный университет. – 2007. – С. 548-552.

22. Ильин Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 350с.

23. Ильин И. А. Поющее сердце: сочинение в 10 томах. Том 3 / И. П. Ильин. – Москва: Русская книга, 1994. – 380 с.

24. Клэридж, С. Маленькие Будды а также их родители! Буддийские секреты воспитания детей / С. Клэридж; пер. с англ. Н. Машкова; под общ. ред. Елены Леонтьевой. – М.: Ориенталия, 2015. – 381 с. – ISBN: 978-5-91994-050-0.

25. Карапетян Л. В. Исследование особенностей оптимизма и пессимизма у студентов / Л. В. Карапетян, Е. С. Шайхутдинова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2008. – №6. – С. 351-356. – ISBN: 978-5-7525-1874-1

26. Келли, Дж. Теория личности: Психология лич. конструктов / Дж. Келли; Пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 248 с. – ISBN 5-9268-0007-2

27. Ключко О. И. Гендерная психология и педагогика: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О. И. Ключко — Москва: Юрайт, 2017. — 404 с. – ISBN 978-5-9916-9954-9.

28. Левин К. Теория поля в социальных науках / Курт Левин; [пер. Е. Сурпина]. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 364 с. – ISBN 5-9268-0004-9.

29. Лейбниц Г.В. О словах / Г. Лейбниц; пер. с фр. П. С. Юшкевича. – Москва: URSS, 2010. – 90 с. – ISBN 978-5-397-01529-5.

30. Леонтьев А.А., Деятельность, сознание, личность / А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – Москва: Смысл, 2005 (ППП Тип. Наука). – 431 с. – ISBN 5-89357-113-4.

31. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности

«Психология» / А. Н. Леонтьев; под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Е. Соколовой. – 5-е изд., стер. – Москва: Смысл: Academia, 2010. – 509 с. – ISBN 978-5-89357-230-8.

32. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Д. А. Леонтьев. - 3-е изд., доп. - Москва : Смысл, 2007. - 510 с. : ил., табл.; 22 см. - (Фундаментальная психология). – ISBN 978-5-89357-237-7

33. Медведская Е.И. Актуальные проблемы развития современного школьника: Сборник научно-метод. статей / Е.И. Медведская. – Брест: Изд-во ГУО «Брестский областной институт развития образования», 2010. – 75 с.

34. Мельникова Н.Н. Феноменология удовлетворённости жизнью и трёхфакторная структура опросника УДЖ / Н. Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ. – 2015. – Т.1. – С. 212-222.

35. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Москва: Прайм-Еврознак, 2008. – 421с. – ISBN 978-5-17-055693-9.

36. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 352 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16443-5.

37. Мухина В.С. Возрастная психология [Текст] / В. С. Мухина. – Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2012. - 591, [1] с.; 21 см. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-18787-6.

38. Немов Р.С. Психология: учебник: в 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика / Р. С. Немов. – 3-изд. – Москва: Академия, 2009. – 348 с. – ISBN 5-691-00233-3.

39. Новикова К.А. Связь позитивного мышления и учебных достижений старшеклассников / К. А. Новикова // Вестник ВятГУ. – 2012. – № 2-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-pozitivnogo-myshleniya-i-uchebnyh-dostizheniy-starsheklassnikov> (дата обращения: 06.06.2023).

40. Новикова К.А. Связь позитивного мышления, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у студентов / К.А. Новикова, С.Г. Касимова // Концепт. – 2013. – №7 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-pozitivnogo-myshleniya-smyslozhiznennyh-orientatsiy-i-zhiznestoykosti-u-studentov> (дата обращения: 06.06.2023).

41. Петерсон К. Век живи – век учись: найдите стиль обучения, подходящий именно вам / К. Петерсон, Д. Колб; перевод с английского Наталии Брагиной. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 220 с. – ISBN 978-5-00100-978-8.

42. Подольский А. И. Психология развития. Психоземotionalное благополучие детей и подростков: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10922-1.

43. Рассказова Е.И. Психологическая саморегуляция и субъективное благополучие в профессиональной деятельности / Е.И. Рассказова, Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2019. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-samoregulyatsiya-i-subektivnoe-blagopoluchie-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 06.06.2023).

44. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Пробл. становления личности / Х. Ремшмидт; Пер. с нем. Г. И. Лойдиной; Под ред. Т. А. Гудковой. – Москва: Мир, 1994. – 319 с. – ISBN 5-03-002998-2

45. Рогов Е. И. Социальная психология развития: книга для учителя: Учебник / Е. И. Рогов. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. - 452 с. – ISBN 978-5-9275-1994-1

46. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : практическое пособие / Е. И. Рогов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 412 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-04419-5.

47. Рогов Е. И. Практикум школьного психолога : практическое пособие / Е. И. Рогов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 435 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-00817-3.

48. Роговская Н. И. Формирование познавательных интересов подростков с учётом гендерных особенностей: статья / Наталия Роговская – Известия ВГПУ. 2007. №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-poznavatelnyh-interesov-podrostkov-s-uchyotom-gendernyh-osobennostey> (дата обращения: 06.06.2023).

49. Рокицкая Ю.А. Психолого–педагогические условия формирования оптимизма у подростков : монография / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск: «Цицеро», 2017. – 185 с. – ISBN: 978-5-91283-907-8.

50. Романин А.Н. Практическая психология и психотерапия / А. Н. Романин. – Москва: Кнорус, 2011. – 503 с. – ISBN 5-85971-478-5.

51. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

52. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн; под редакцией академика РАО Ксении Альбухановой; Российская академия Образования, Институт психологии Российской академии наук. – Москва: АСТ, сор. 2020. – 959 с. : ил.; 22 см. - (Наследие Эпох). – ISBN 978-5-17-114740-2.

53. Рудина Л.М. Тест на оптимизм : Метод определения атрибутив. стилей : (На основе "Attributional style questionnaire" М. Э. Селигмана) : Метод. пособие / Л. М. Рудина; Под ред. В. М. Русалова. - Москва : Наука, 2002. - 21, [3] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-02-006182-4

54. Руководство практического психолога. Психолог в школе : практическое пособие / И. В. Дубровина [и др.]; под редакцией И. В. Дубровиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 206 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08757-4

55. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – Москва: София, 2006. – 368 с. – ISBN 5-91250-026-8.

56. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2000. – 350 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-9268-0010-2

57. Скрыпникова И.В. Факторы формирования позитивного мышления в юношеском возрасте / И. В. Скрыпникова// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – №41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-formirovaniya-pozitivnogo-myshleniya-v-yunosheskom-vozhraze> (дата обращения: 06.06.2023).

58. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – Москва: Изд-во Эксмо, 2015. – 672 с. – ISBN 5-699-03543-5.

59. Темный И.И. Наивный и осознанный оптимизм в формировании образа будущего у подростков. идеи ДЖ. Аткинсона и М. Селигмана как методология социологического исследования / И.И. Темный, Н.Е. Шилкина // в сборнике: Молодежь XXI века: образ будущего. Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием.

60. Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. – Москва: Юрайт, 2023. — 406 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00489-2.

61. Уточкин Н.А. Оптимизм как научная проблема в структуре гуманитарного знания / Н.А. Уточкин // Известия ВГПУ. – 2017. –11.– С.21–212. – ISSN: 2309-7078

62. Хухлаева О. В. Психологическая служба в образовании. Школьный психолог : учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06780-4.

63. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для среднего профессионального образования / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10258-1.

64. Хьелл Л. Теории личности : учебник для вузов / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 606 с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии). – ISBN 978-5-496-01171-6.

65. Циринг Д. А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма / Д. А. Циринг // Психологические исследования. – 2014. – № 1. – С. 45-47. – URL: <http://psystudy.ru/num/2013v6n31/887-tsiring31>(дата обращения: 06.06.2023).

66. Чудновский В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3-14. – ISBN 5-89502-903-5.

67. Шакура К. В. К проблеме восприятия времени человеком / К. В. Шакура // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – № 1(10). – С. 323-327. – ISSN: 2411-8117.

68. Швейцер А. Культура и этика : учебное пособие / А. Швейцер. – Москва: Прогресс, 1973. – 386 с.

69. Шопенгауэр А. Афоризмы; Мир как воля и представление / А. Шопенгауэр; [пер. с нем. Ю. Айхенвальд, Ф. Черниговец, Р. Кресин]. – Минск: Харвест, сор. 2011. – 1279 с.

70. Шукшина Л. В. Иллюзорное сознание и его функции / Людмила Шукшина // Интеграция образования. – 2006. – №4. – С. 149-153. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/illyuzornoe-soznanie-i-ego-funktsii> (дата обращения: 06.06.2023).

71. Эсаулов, А. Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов : научно-методическое пособие / Анатолий Эсаулов. – Москва: Высш. Школа, 1982. – 223 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков

Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин

Инструкция. Пожалуйста, будьте искренни 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, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

	Не согласен (не согласна)	Скорее не согласен (не согласна)	Н и да, ни не г	Скорее согласен (согласна)	Полность ю согласен (согласна)
1. В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо					
2. Меня не очень легко вывести из себя					
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4 Я всегда во всем ищу позитив					
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6. Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие					
7 Для меня важно всегда быть занятым					
8 Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9. Я не строю особенно оптимистических планов на					

будущее					
10. Меня нелегко расстроить					
11. Я верю в то, что все, что происходит, — к лучшему					
12. Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее					

«Ключ»

Количественная оценка ответов:

- не согласен — 0 баллов;
- скорее не согласен — 1 балл;
- ни да, ни нет — 2 балла;
- скорее согласен — 3 балла;
- полностью согласен — 4 балла.

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

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

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

Оценки по «обратным» утверждениям при подсчете общего показателя диспозиционного оптимизма должны быть инвертированы: 0=4; 1=3; 3=1; 4=0

Интерпретация:

- 31 и более -оптимизм
- 18-30 – среднее значение;
- 17 и менее – пессимизм.

Русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)

Инструкция: Разные люди думают по-разному. Нам интересно, как ты и ребята твоего возраста думают о некоторых вещах, которые могут с тобой случиться. Каждый вопрос в этой анкете предлагает тебе представить ситуацию, на которую ты можешь среагировать двумя способами. Выбери из вариантов А или Б тот ответ, который точнее описывает твои ощущения.

Даже если ничего подобного с тобой никогда не было, представь, что это произошло, и подумай, что бы ты почувствовал в этом случае. Не стоит стараться отвечать «правильно» — в этом тесте нет правильных и неправильных ответов.

1. Ты получил(а) «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. Эти ребята, с которыми я играл(а), не очень хорошо играют.

Б. Я хорошо играю в эту игру.

3. Ты хорошо провел(а) вечер у приятеля.

А. Твой(я) приятель(ница) был(а) дружески настроен(а).

Б. Вся семья моего(й) приятеля(льницы) была дружески настроена.

4. Ты поехал(а) на выходные отдохнуть на природу с группой людей и хорошо провел(а) время.

- А. Я был(а) в хорошем настроении.  
 Б. Люди, с которыми я там был(а), были в хорошем 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 за ним смотрел(а).  
 Б. Родители часто бывают невнимательны.
7. Некоторые 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. Ты встречаешь приятеля(льницу), и он(а) говорит, что ты хорошо выглядишь.  
 А. В этот день приятелю(льнице) нравилось, как выглядят люди.  
 Б. Обычно приятелю(льнице) нравится, как выглядят люди.
10. Твой близкий друг говорит, что ненавидит тебя.  
 А. В тот день у него было плохое настроение.  
 Б. Я плохо обращался(ась) с ним.
11. Ты пошутил(а), но никто не засмеялся.  
 А. Я неважно шучу.  
 Б. Шутка была известная и поэтому несмешная.
12. Учитель ведет урок, но ты не понимаешь, о чем речь.  
 А. Я в этот день был(а) ко всему невнимателен(а).  
 Б. Я был(а) невнимателен(а) к тому, что рассказывал учитель.
13. Ты провалил тест.  
 А. Учитель даёт трудные задания.  
 Б. Последние несколько недель учитель даёт трудные задания.
14. Ты редко болеешь.  
 А. Я занимаюсь спортом, стараюсь всегда быть в форме.  
 Б. Я с детства такой(ая) здоровый(ая).
15. Кто-то украл у тебя деньги.  
 А. Этот человек нечестный.  
 Б. Люди нечестные.
16. Твои родители ценят то, что ты делаешь.  
 А. Я здорово делаю некоторые вещи.  
 Б. Моим родителям нравятся некоторые вещи, которые я делаю.
17. Ты играл(а) на деньги и выиграл(а).  
 А. Я — везучий(ая).  
 Б. Мне везёт в играх на деньги.
18. Ты чуть не сломал(а) руку, играя в волейбол.  
 А. Я часто получаю травмы.  
 Б. Я был(а) не очень осторожен(а).
19. Тебя часто зовут в гости.  
 А. Последнее время со мной подружилось много людей.  
 Б. Последнее время я подружился(ась) со многими людьми.
20. На тебя накричал взрослый человек.  
 А. Этот человек кричал на первого попавшегося.  
 Б. Этот человек кричал на многих в тот день.

21. У тебя общий проект с группой ребят, и он идёт неудачно.  
 А. Я плохо работаю с ребятами в этой группе.  
 Б. Я всегда плохо работаю в группе.
22. У тебя появился новый друг в школе.  
 А. Я — хороший человек.  
 Б. Люди, с которыми я знакоюсь, хорошие.
23. Ты хорошо ладишь со своей семьёй.  
 А. Со мной легко ладить, когда я в своей семье.  
 Б. Иногда со мной легко ладить, когда я в своей семье.
24. Ты не понравился(ась) новому учителю.  
 А. Я не старался(ась) на занятии.  
 Б. Я плохо знаю этот предмет.
25. Ты играл в игру и выиграл.  
 А. Иногда я стараюсь в играх изо всех сил.  
 Б. Иногда я стараюсь изо всех сил.
26. Ты получил(а) в школе «двойку».  
 А. Я глупый(ая).  
 Б. Учителя нечестно ставят оценки.
27. Играя во дворе, ты упал(а) и разодрал(а) коленку.  
 А. Я не смотрел(а), куда бегу.  
 Б. Последнее время я неосторожен(а).
28. Ты пропустил(а) мяч, и твоя команда проиграла.  
 А. В этот день, играя в мяч, я не очень старался(ась).  
 Б. Обычно, играя в мяч, я не очень стараюсь.
29. Ты подвернул(а) ногу в спортивном зале.  
 А. Мы играли в игры, в которых можно получить травму.  
 Б. Я неуклюжий(ая).
30. Ты не забил(а) в игре решающий мяч.  
 А. Я плохо старался(ась) в тот день на площадке.  
 Б. Я не лучший игрок.
31. Учитель стал реже хвалить тебя в последнее время.  
 А. Я стал(а) хуже заниматься.  
 Б. Он пытается заставить меня заниматься больше.
32. Мама приготовила тебе твой любимый обед.  
 А. Есть некоторые вещи, которых мама делает, чтобы доставить мне удовольствие.  
 Б. Мама любит делать мне приятное.
33. Команда, за которую ты болел(а), проиграла.  
 А. Члены команды играют не слаженно.  
 Б. В этот день члены команды играли не слаженно.
34. Ты быстро приготовил(а) домашние уроки.  
 А. Последнее время я все делаю быстро.  
 Б. Последнее время я быстро делаю уроки.
35. Учитель задал тебе вопрос, а ты неверно ответил (а).  
 А. Я нервничаю, когда мне приходится отвечать на вопросы учителя.  
 Б. В тот день я нервничал(а), отвечая на вопросы учителя.
36. Ты заблудился(ась).  
 А. В тот день я был(а) невнимателен(а).  
 Б. Я обычно невнимателен(а).
37. Ты ходил(а) в парк с аттракционами и хорошо провел(а) время.

- А. Я обычно развлекаюсь в парке с аттракционами.  
 Б. Я обычно знаю, как себя развлечь.
38. Ты участвовал(а) в соревновании, всем ребятам выдали почетные грамоты, а тебе нет.  
 А. Наверное, мне не собирались давать грамоту, я её не заслужил(а).  
 Б. Я не собирался(ась) брать грамоту, она мне не нужна.
39. На день рождения ты получил(а) все подарки, которые хотел(а).  
 А. Гости всегда угадывают, какие подарки подарить мне на день рождения.  
 Б. Гости правильно угадали, какие подарки мне хотелось.
40. Ты получил(а) плохую отметку за контрольную работу.  
 А. Я не подготовился(лась) как следует.  
 Б. Я плохо соображаю в этом предмете.
41. Вы с одноклассниками делали стенгазету к празднику, но ребята редко соглашались с моими предложениями.  
 А. Я не умею ни рисовать, ни сочинять интересные истории.  
 Б. Мы не могли сделать все, что я предлагал(а) — получилось бы, что всю стенгазету сочинил(а) я один(а), а ребятам тоже хотелось внести свой вклад в работу.
42. Ты понравился(ась) новой учительнице.  
 А. Я хорошо вёл(а) себя на занятиях.  
 Б. Я почти всегда хорошо веду себя на занятиях.
43. Друзьям хорошо с тобой.  
 А. Со мной весело.  
 Б. Иногда со мной весело.
44. В школу вызвали твоих родителей из-за твоего плохого поведения.  
 А. Учителя были несправедливы.  
 Б. Я вел(а) себя очень плохо.
45. Весь класс поехал на интересную экскурсию, а ты пропустил(а) несколько дней в школе и не знал(а) о ней, но тебе никто не позвонил и не сообщил.  
 А. Им все равно, поеду я или нет, я им неинтересен(а).  
 Б. Я вовремя не подсуетился(ась), про экскурсию можно было узнать, позвонив насчет уроков однокласснику.
46. Ты пытался(ась) уговорить приятеля(ницу) пойти с тобой в кино, но он(а) отказался(ась).  
 А. В этот день ему(ей) ничего не хотелось делать.  
 Б. В этот день ему не хотелось идти в кино.
47. Твои родители разводятся.  
 А. Людям трудно уживаться в браке.  
 Б. Моим родителям оказалось трудно ужиться в браке.
48. Ты попал(а) в компанию, но не смог(ла) там остаться, потому что:  
 А. Я плохо умею ладить с людьми.  
 Б. Я плохо ладил с людьми из этой компании.

#### КЛЮЧ

- Пессимистический стиль объяснения в ситуации успехов —  
 1б, 2а, 3а, 4б, 5а, 8а, 9а, 14а, 16б, 17б, 19а, 22б, 23б, 25а, 32а, 34б, 37а, 39б, 42а, 43б (20max).
- Пессимистический стиль объяснения в ситуации неудач —  
 6а, 7б, 10б, 11а, 12а, 13а, 15б, 18а, 20б, 21б, 24б, 26а, 27б, 28б, 29б, 30б, 31а, 33б, 35а, 36б, 38а, 40б, 41а, 44б, 45а, 46а, 47а, 48а (28max).
- Оптимистический стиль объяснения в ситуации успехов —

1а, 2б, 3б, 4а, 5б, 8б, 9б, 14б, 16а, 17а, 19б, 22а, 23а, 25б, 32б, 34а, 37б, 39а, 42б, 43а (20max).

Оптимистический стиль объяснения в ситуации неудач —

6б, 7а, 10а, 11б, 12б, 13б, 15а, 18б, 20а, 21а, 24а, 26б, 27а, 28а, 29а, 30а, 31б, 33а, 35б, 36а, 38б, 40а, 41б, 44а, 45б, 46б, 47б, 48б (28max).

За соответствие ключу дается один балл, баллы суммируются и сравниваются со средним по выборке.

Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)

Инструкции: перед вами список утверждений. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое из них и оцените степень вашего согласия с каждым из них. Для этого используйте приведенные на бланке варианты ответов.

Зачеркните цифру, соответствующую вашей оценке.

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

Обработка и интерпретация результатов.

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по двум субшкалам (табл. 1), которые соотносятся с квадратом координатной модели (рис. 1). Каждому квадрату соответствует определенный тип личности. Оптимизм в данной методике понимается как предрасположенность человека верить в свои силы и успех, иметь преимущественно положительные ожидания от жизни и других людей.

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

Показатели психологических типов (в баллах)	Оптимизм	Активность
Психологический тип		

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

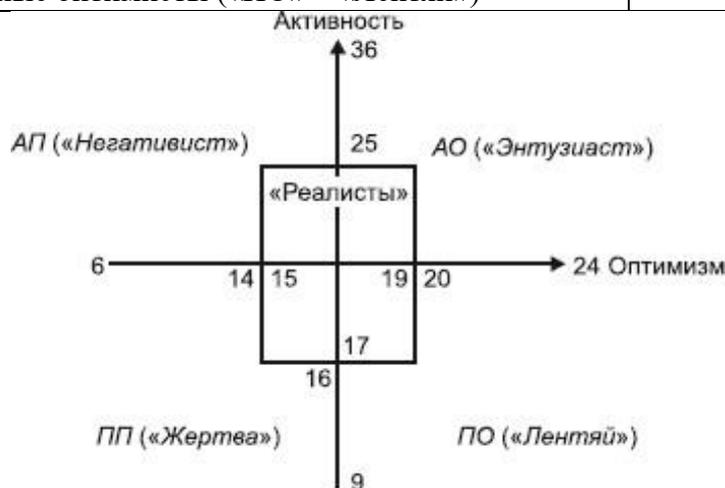


Рис. 1 Типы оптимистов и пессимистов

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

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

Квадрат «ПП» – «Пассивные пессимисты» – противоположная

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

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

Результаты исследования уровня оптимизма в образе будущего у подростков

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин

№ испытуемого	Субшкала позитивных ожиданий	Субшкала негативных ожиданий	Итоговый показатель
1	7	7	16
2	11	2	25
3	13	5	24
4	8	6	18
5	11	10	17
6	12	3	25
7	14	1	29
8	13	7	22
9	9	8	17
10	6	1	21
11	10	8	18
12	6	7	15
13	7	7	16
14	10	7	19
15	7	10	13
16	9	8	17
17	16	0	32
18	3	5	14
19	10	7	17
20	9	9	16
21	6	6	16
22	16	4	28
23	15	0	31
24	14	5	25
25	6	11	11
26	6	13	9
27	7	7	16
28	15	3	28

Итоговый показатель теста:

Низкий уровень оптимизма – 50% (14 человек)

Средний уровень оптимизма – 43% (12 человек)

Высокий уровень оптимизма – 7% (2 человека)

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)»

№ испытуемого	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях успехов(max-20) Средний балл по выборке = 8,8	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях неудач(max-28) Средний балл по выборке = 14,7
1	9	6
2	12	7
3	12	14
4	9	15
5	7	14
6	14	17
7	8	17
8	9	15
9	15	14
10	4	16
11	5	22
12	13	12
13	4	15
14	4	17
15	6	19
16	15	16
17	15	19
18	8	17
19	7	11
20	16	15
21	17	17
22	5	16
23	4	19
24	10	15
25	11	9
26	2	8
27	2	9
28	4	21

Итоговый показатель теста:

50% (14 человек) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении успехов,  
64% (18 чел.) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении неудач.

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)»

№ испытуемого	Шкала активности, баллы	Шкала оптимизма, баллы	Результат
1.	16	12	Пассивный пессимист
2.	26	10	Активный пессимист
3.	24	17	Реалисты
4.	21	15	Реалисты
5.	12	22	Пассивный оптимист
6.	30	21	Пассивный пессимист
7.	28	11	Активный пессимист
8.	19	18	Реалисты
9.	8	14	Пассивный пессимист
10.	16	23	Пассивный оптимист
11.	24	16	Реалист
12.	10	21	Пассивный оптимист
13.	21	17	Реалист
14.	9	14	Пассивный пессимист
15.	15	20	Пассивный оптимист
16.	18	20	Пассивный оптимист
17.	24	15	Реалист
18.	31	9	Активный пессимисты
19.	21	15	Реалист
20.	23	18	Реалист
21.	22	17	Реалист
22.	16	24	Пассивный оптимист
23.	10	21	Пассивный оптимист
24.	13	12	Пассивный пессимист
25.	22	15	Реалист
26.	30	23	Активный оптимист
27.	24	19	Реалист
28.	25	10	Активный пессимист

Итоговый показатель теста:

Реалисты – 40% (11 чел.) испытуемых.

Активные оптимисты – 3 % (1 чел.) респондентов.

Активные пессимисты – 14 % (4 чел.) опрошенных.

Пассивные пессимисты – 18% (5 чел.) обучающихся.

Пассивные оптимисты – 25% (7 чел.) испытуемых.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования оптимизма в образе будущего у подростков

Содержание программы.

Занятие 1.

Цель: создать настрой на совместную работу.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Я люблю»

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

Упражнение «Я и мой аватар».

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

Упражнение «Пустой или полный»

- У меня в руках стакан с водой (стакан полностью заполнен водой). Что вы можете сказать, о его наполненности? (полный стакан воды, воды полный стакан).

- (Показываю стакан наполовину заполненный водой). Что теперь вы можете сказать, о наполненности стакана? (подвожу к высказываниям «стакан наполовину полон», «стакан наполовину пуст»).

- Какое из этих утверждений верно? (оба).

- А какое высказывание лучше на ваш взгляд? Почему?

- Вот вы и увидели, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

- Оба эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти, что - то хорошее.

- Как называют человека, который радостно воспринимает жизнь? (Оптимист)

- Вот какое определение понятию «оптимизм» дано в словаре Ожегова.

Оптимизм – бодрое, жизнерадостное мироощущение, при котором человек видит во всем только светлые стороны; верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро.

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

Упражнение «Просвет».

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

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Что было важным для вас в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

## Занятие 2.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Убеждение».

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

«Я думаю, все меня 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...)?

Упражнение: «Преодоление сомнений в своей силе».

Возьмите лист бумаги и разрежьте его на три колонки, озаглавив их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя проявить?», «Чего я достиг?». Далее закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1-2 минут. Что приходит вам в голову? Откройте глаза и запишите ваши положительные качества.

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

Заключительная часть:

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

– Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

– Что было важным для вас в сегодняшнем занятии?

– Что запомнилось?

## Занятие 3.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Педагог-психолог: Добрый день, ребята.

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

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

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

Упражнение «Любимчики»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Двойка»

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

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

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

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

Ситуации:

5. Одноклассник получил двойку по математике.

6. Оля очень хотела мороженого. Она пошла в магазин, придя куда, обнаружила, что деньги потеряны.

7. Антон планировал весь вечер играть в свою любимую компьютерную игру. Но в его доме на весь вечер отключили свет.

8. Классный руководитель включил одноклассницу в проектную группу, хотя она вообще не хотела заниматься дополнительной деятельностью.

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

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

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

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

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

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

Вариант А

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

Вариант Б

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

Упражнение «Солнце ресурсов»

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

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

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

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

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

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

Занятие 4.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

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

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи».

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

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

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"

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

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

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

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

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

– Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

– Что было важным для вас в сегодняшнем занятии?

– Что запомнилось?

#### Занятие 5.

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

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Уверенность в себе».

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

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

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

## 8. Упражнение: «Утверждение».

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

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

Теперь надо выбрать самые важные для вас утверждения.

Сосредоточившись на этих утверждениях, представьте их ярко и образно. Для этого закройте глаза, в течение 2-3 минут повторите про себя одно из этих утверждений. Представьте свое утверждение в ярком, конкретном, зрительном образе перед своим мысленным взором. Откройте глаза и обменяйтесь впечатлениями.

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

## Занятие 6.

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

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение «Позитивная реакция на критику и оскорбления». Инструкция: «Не все люди одинаково вежливы и доброжелательны. Часто можно встретить людей, нам неприятных, которые, незаслуженно критикуют или стараются нас обмануть.

Большинство людей это расстраивает и мешает получать удовольствие.

Как быть в этой ситуации?

Конечно, не отвечать хамством на хамство. Ни в коем случае не возражать и не оспаривать точку зрения партнера. Внимательно выслушать претензии или 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 чувствую какую-то предлагаешь! Я понимаю, что ты хочешь сократить ненужные расходы, и именно поэтому предлагаю самый дешевый вариант отдыха

Как бы вы сами реагировали на подобные реакции на ваши слова?». 10. Упражнение: «Розовый туман» (Не все йогурты одинаково полезны).

Инструкция: Шаг 1. «Вспомните, пожалуйста, обидные и несправедливые слова или обвинения, которые недавно вас сильно заделали.

Запишите на карточках 2-3 примера».

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

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

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

Занятие 7.

Цель: формировать оптимистический атрибутивный стиль.

Вступительная часть:

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение на сплочение и позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Пессимист, Оптимист, Шут»

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

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность). Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее:

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

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

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

Инструкция: Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в

этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

Занятие 8.

Цель: формировать диспозиционный оптимизм.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «+5»

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

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

Комментарии: Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный "позитив", то тренеру необходимо решительно вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях. Домашнее задание: Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Заключительная часть:

Опрос самочувствия, рефлексия.

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

Занятие 9.

Цель: формировать диспозиционный оптимизм.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Арт-терапия.

Беседа:

- Послушайте рассказ В.А. Сухомлинского и ответьте на вопросы.

Подсолнечник во время грозы

Тяжелые черные тучи закрыли солнце. Темно, хмуро стало в поле. Лес стоит черный, молчаливый, будто ждет чего-то настороженно. Желтое пшеничное поле посерело. Встревоженный жаворонок упал с неба в ниву и умолк.

Только поле цветущих подсолнечников горит-пламенеет. От них будто свет льется, и над землей не так сумрачно. Пылает солнечный огонь в цветках, напоминает, что за тучами солнце. Разорвут молнии тучу, выглянет голубое небо. Снова радостно засмеется поле.

Вопросы:

- Каков смысл рассказа?
- Почему подсолнечник не поддался общему настроению?
- На что он надеялся?

Рисование замков. (работа в группах)

- Нарисуйте два замка – замок Оптимизма и замок Пессимизма.
- Какие существа-качества будут жить в каждом из замков?
- Сочините сказочную историю о жителях этих замков.
- В каком из замков вы хотели бы поселиться?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обсуждение.

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

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

## Занятие 10.

Цель: подведение итогов совместной работы.

Ритуал приветствия, опрос самочувствия.

Основная часть:

Упражнение: «Оптимистичное выступление».

Цель: Упражнение на сплочение и формирование позитивного эмоционального настроя.

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

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

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Обсуждение: «Что мешало выступать в оптимистичной манере?»

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

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

Упражнение «Мои надежды и мечты»

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

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

Упражнение «Мне нравится».

Инструкция: «Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие". Обсуждение: «Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?" Комментарии: Котренер записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Тренер и котренер очень активно вмешиваются в

выполнение этого упражнения, добиваясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просят уточнить, из каких "кирпичиков" складывается это удовольствие. Иными словами, тренеры стремятся еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности.

Имеет смысл еще раз сослаться на правило "Наслаждение внутри нас".

Упражнение: «Памятка оптимизма»

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

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

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

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

Упражнение «Тайные победы» (О.Хухлаева)

О многих победах и достижениях может быть известно только тебе. Потому что только ты знаешь, сколько труда, воли и сил потребовалось, чтобы совершить главные победы — победы над собой. Подумай, что ты можешь, и заполни пустые места в дипломах и грамотах.

Грамота

За то, что я... Благодарность

За то, что я... Диплом

За то, что я... Кубок

За то, что я...

Ритуал прощания, рефлексия занятия.

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Что было важным для вас в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования оптимизма в образе будущего у подростков

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Тест диспозиционного оптимизма (ТДО)» Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин

№ испытуемого	Субшкала позитивных ожиданий	Субшкала негативных ожиданий	Итоговый показатель
1.	7	7	19
2.	11	2	28
3.	13	5	22
4.	8	6	20
5.	11	10	17
6.	12	3	26
7.	16	0	32
8.	13	7	22
9.	9	8	17
10.	6	1	27
11.	10	8	26
12.	6	7	17
13.	7	7	16
14.	10	7	21
15.	7	10	15
16.	9	8	17
17.	16	0	32
18.	3	5	15
19.	10	7	17
20.	9	9	15
21.	6	6	16
22.	16	4	30
23.	15	0	31
24.	14	5	26
25.	6	11	14
26.	6	13	12
27.	8	6	18
28.	15	0	31

Итоговый показатель теста:

Низкий уровень оптимизма – 41% (11 человек)

Средний уровень оптимизма – 44% (13 человек)

Высокий уровень оптимизма – 15% (4 человека)

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «русскоязычный вариант «Опросника оптимистического-пессимистического стиля объяснения» М. Селигмана (адаптация С.С. Бубновой)»

№ испытуемого	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях успехов(max-20) Средний балл по выборке = 7,7	Пессимистический стиль объяснения в ситуациях неудач(max-28) Средний балл по выборке = 12,3
1.	6	4
2.	11	7
3.	12	12
4.	7	14
5.	6	14
6.	14	15
7.	7	14
8.	9	10
9.	12	12
10.	4	11
11.	5	16
12.	13	9
13.	4	15
14.	4	11
15.	6	12
16.	15	14
17.	8	16
18.	6	13
19.	7	11
20.	16	14
21.	13	12
22.	3	9
23.	4	19
24.	10	15
25.	9	9
26.	2	8
27.	2	9
28.	3	21

Итоговый показатель теста:

39% (11 человек) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении успехов, 50% (14 чел.) испытуемых наиболее пессимистичны при объяснении неудач.

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня оптимизма в образе будущего у подростков по методике «Шкала оптимизма и активности (Шкала AOS) (Н. Водопьянова, М. Штейн)»

№ испытуемого	Шкала активности, баллы	Шкала оптимизма, баллы	Результат
1.	16	12	Пассивный оптимист
2.	26	10	Пассивный оптимист
3.	24	17	Реалисты
4.	21	15	Реалисты /
5.	12	22	Пассивный оптимист
6.	27	12	Активный пессимист
7.	28	11	Активный пессимист
8.	19	18	Реалисты
9.	8	14	Пассивный пессимист
10.	16	23	Пассивный оптимист
11.	24	16	Реалист
12.	10	21	Пассивный оптимист
13.	21	17	Реалист
14.	9	14	Пассивный пессимист
15.	34	24	Активный оптимист
16.	18	20	Пассивный оптимист
17.	24	15	Реалист
18.	31	9	Активный пессимисты
19.	21	15	Реалист
20.	23	18	Реалист
21.	22	17	Реалист
22.	16	24	Пассивный оптимист
23.	10	21	Пассивный оптимист
24.	13	12	Пассивный пессимист
25.	22	15	Реалист
26.	30	23	Активный оптимист
27.	24	19	Реалист
28.	23	18	Реалист

Итоговый показатель теста:  
 Реалисты – 42% (12 чел.) испытуемых.  
 Активные оптимисты – 9 % (2 чел.) респондентов.  
 Активные пессимисты – 11% (3 чел.) опрошенных.  
 Пассивные пессимисты – 11% (3 чел.) обучающихся.  
 Пассивные оптимисты – 27% (8 чел.) испытуемых.

Таблица 7 – Расчет по Т-критерию Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	16	19	3	3	15.5
2	25	28	3	3	15.5
3	24	22	-2	2	9
4	18	20	2	2	9
5	17	17	0	0	0
6	25	26	1	1	3
7	29	32	3	3	15.5
8	22	22	0	0	0
9	17	17	0	0	0
10	21	27	6	6	19
11	18	26	8	8	20
12	15	17	2	2	9
13	16	16	0	0	0
14	19	21	2	2	9
15	13	15	2	2	9
16	17	16	-1	1	3
17	32	32	0	0	0
18	14	15	1	1	3
19	17	17	0	0	0
20	16	15	-1	1	3
21	16	16	0	0	0
22	28	30	2	2	9
23	31	31	0	0	0
24	25	26	1	1	3
25	11	14	3	3	15.5
26	9	12	3	3	15.5
27	16	18	2	2	9
28	28	31	3	3	15.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>15</b>

Таблица 1 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

Нулевых сдвигов – 8,  $n=28-8=20$  (строки в таблице вычеркиваем).

Отрицательных сдвигов – 3, нетипичный сдвиг.

Положительных сдвигов – 17, типичный сдвиг, так как преобладает.

Формулируем гипотезы, с учетом сдвигов и названия признака.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы не превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма.

Продолжим расчет критерия по алгоритму, с помощью таблицы. Переведем значения сдвига в абсолютные величины. Проранжируем абсолютные значения сдвигов (см. таблицу 1).

Проверим правильность ранжирования, сопоставив расчетную сумму рангов с эмпирической.

$$\Sigma(R_i) = \frac{N \cdot (N + 1)}{2}$$

$$\Sigma(R_i)_p = 20 + 21/2 = 210/2 = 210$$

$$\Sigma(R_i)_э = 210$$

$$\Sigma(R_i)_p = \Sigma(R_i)_э, \text{ ранжирование проведено верно.}$$

По формуле рассчитаем эмпирическое значение критерия.

$$T = \Sigma(R_i)_{\text{нетипичных сдвигов}}$$

Значения испытуемых с нетипичным, положительным сдвигом в таблице выделены жирным шрифтом и желтой заливкой.

$$T_{\text{эмп.}} = 3 + 3 + 9 = 15$$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями (см. таблицу ниже) для соответствующего объема выборки.

Для выборки испытуемых, где  $n=20$ , соответствуют критические значения  $T$  - критерия Вилкоксона: 60 ( $p < 0,05$ ), 43 ( $p < 0,01$ ).

$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня оптимизма участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня оптимизма.