

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02– «Психолого-педагогическое образование»,
профиля подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Ульяновой Ксении Сергеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____ Е.В. Пятницкая
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подростковый возраст, как наиболее кризисный и противоречивый в психологическом аспекте, наполнен многообразием дискомфорта и проблем формирования возрастных новообразований. В связи с этим возрастает необходимость развития у подростков личностных факторов, способствующих преодолению данных негативных проявлений. К таким факторам можно относиться и оптимизм личности. Оптимистичный, позитивный взгляд на жизнь свидетельствует о жизнеутверждающих, созидательных и располагающих к совместной деятельности. Оптимистически мыслящие индивиды будут более успешны в видах деятельности, изобилующих неопределенностями и требующих выраженного упорства, и настойчивости, а также сопряженных с частыми неудачами, причины которых слабо контролируемы, что соответствует особенностям современной социальной среды.

Представления о позитивном мышлении развивали: как отечественные (Ю. В. Андреева, Л. А. Анциферова, Т. О. Гордеева, М. С. Замышляева, Т. Л. Крюкова, К. Муздыбаев, Л. М. Рудина, О. А. Сычев и др.), так зарубежные (А. Бандура, Ч. С. Карвер, К. Петерсон, К. Роджерс, М. Селигман, М. Ф. Шейер и др.) ученые. В данных исследованиях показано, что оптимистическое мышление положительно влияют на психосоматическое здоровье, самооффективность, мотивацию успеха, выбор копинг-стратегий личности, успешность учебной деятельности, общения, самоопределения подростков.

Феномен успешности в психологии стал разрабатываться преимущественно зарубежными авторами с середины 20 века. Так, в психоанализе – «успех» – это гомеостатическое равновесие в удовлетворении инстинктивных потребностей (З. Фрейд, Э. Фромм и др.); в бихевиоризме успешность личности рассматривались через проблему формирования эффективного поведения и локус-контроля (А. Бандура, Д. Роттер и др.); в гуманистической психологии проблема успешности личности связана с

изучением условий достижения успеха в процессе самореализации и самоактуализации личности (К. Роджерс, А. Маслоу и др.).

Анализ научной литературы оптимизма и успешности показывает, что проблема формирования оптимизма и успешности у подростков не была предметом специального исследования. В связи с этим возникает противоречие между актуальностью исследований оптимизма и успешности подростков и недостаточной теоретической и практической разработанностью данной проблемы.

Цель исследования: изучить позитивное мышление как фактор успешности в подростковом возрасте.

Объект исследования: позитивное мышление и успешность подростков.

Предмет исследования: позитивное мышление как фактор успешности подростков.

Гипотеза исследования: предполагается, что позитивное мышление является фактором успешности подростков.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятий «позитивное мышление» и «успешность» в современных психолого-педагогических исследованиях.
2. Экспериментально выявить особенности проявления позитивного мышления и успешности у подростков.
3. Определить специфику взаимосвязи позитивного мышления и успешности подростков.

Теоретико-методологическая основа работы:

- теории развития позитивного мышления зарубежных (М. Селигмана, К. Петерсона, Ч. Карвера, М. Шейера и др.) и отечественных (О. Н. Грибановой, Д. А. Леонтьева, К. Муздыбаева, Л. М. Рудиной и др.) авторов;
- теории развития успешности личности мышления зарубежных (А. Адлера, А. Бандуры, К. Роджерса, Э. Фромма и др.) и отечественных (М. Я. Дворецкой, Н. С. Крамаренко, А. Б. Лощаковой, А. М. Рикель и др. авторов;

- исследования развития позитивного мышления в подростковом возрасте О. Н. Жильцова, Ю. А. Рокицкой, Д. В. Солдатов, О. А. Сычева др.;

- исследования успешности подростков Ю. В. Андреевой, Е. А. Александровой, С. О. Кожякиной, М. А. Новак и др.;

Методы исследования: 1) теоретический анализ литературных источников; 2) диагностические методики (тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера, адаптированный О. А. Сычевым; тест «Мотивация к успеху» Т. Элерса, адаптированный для подростков и тест «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса); 3) метод математикой обработки данных (метод ранговой корреляции r_s Спирмена).

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе на базе МБОУ-СОШ № 16 г. Балашова Саратовской области. В эксперименте принимали участие 32 подростка, учащиеся 8-х классов.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении понятий «позитивное мышление» и «успешность»; в изучении теоретических подходов к проблеме развития позитивного мышления и успешности в подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования заключается в качественном и количественном анализе специфики проявления позитивного мышления как фактора успешности подростков. Результаты исследования могут использоваться педагогами и психологами в практике средней школы.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ позитивного мышления как фактора успешности в подростковом возрасте» проводится теоретический анализ понятий «позитивное мышление» и «успешность личности» в современной психологии. Раскрываются подходы, относительно проблемы развития позитивного мышления и успешности личности в подростковом

возрасте. Теоретически обосновывается роль позитивного мышления как фактора успешности личности подростков.

В результате анализ литературных источников мы пришли к следующим выводам:

1. Представления о позитивном мышлении активно развивались как отечественными, так зарубежными исследователями. В данных исследованиях показано, что оптимистическое мышление положительно влияют на психосоматическое здоровье, самооффективность, мотивацию успеха, выбор копинг-стратегий личности, успешность учебной деятельности, общения, самоопределения подростков. Среди факторов, определяющих развитие позитивного мышления выделяют: свойства темперамента, самооценку, чувство уверенности в себе, специфику общения человека с другими людьми в различных сферах жизнедеятельности.

2. Опирая на современные исследования проблемы развития позитивного мышления (А. Н. Афанасьевой, 2013; И. В. Скрыпникова, 2014), мы будем понимать позитивное мышление как способность позитивно и конструктивно мыслить, основанную на описании событий или объектов в позитивном аспекте.

3. Феномен успешности в психологии разрабатывался преимущественно зарубежными авторами с середины 20 века. Так, в психоанализе успешность - это гомеостатическое равновесие в удовлетворении инстинктивных потребностей; в бихевиоризме успешность личности рассматривались через проблему формирования эффективного поведения, локус-контроля и мотивации достижения; в гуманистической психологии проблема успешности личности связана с изучением условий достижения успеха в процессе самореализации и самоактуализации личности. В отечественной психологии при исследовании феномена успешности, как правило, в качестве ведущей парадигмы использовался субъектно-деятельностный подход, в котором успешность понимается как комплексная и интегральная характеристика личности, как ведущий

параметр оценки деятельности, значимый для человека и оцениваемый социальным окружением.

4. Опираясь на современные исследования проблемы успеха и успешности личности (М. Я. Дворецкой, А. Б. Лощаковой. 2016; М. А. Новак, 2019), мы понимаем успешность как состояние, являющееся результатом или предчувствием достижения успеха, как благополучный исход деятельности, который отражает позитивные ожидания, проявляющиеся в эмоциональных реакциях, переживаемых человеком, связанных с достижением желаемого результата.

5. В социально-психологической литературе отражается тенденция к разделению успешности на внешнюю (социальную) и внутреннюю (личностную). Внешняя (социальная) успешность определяется, как обретение социального признания и популярности в контексте оценки результатов деятельности «значимыми другими». Внутреннюю (личностную) успешность рассматривают, как субъективную оценку результатов собственных усилий через осознание и реализацию своей смысложизненной цели, что дает человеку ощущение душевного комфорта и осознание подлинного человеческого бытия. В подростковом возрасте факторами формирования личностной успешности являются: самооценка, мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы подростка. Факторами формирования социальной успешности выступают специфика взаимоотношений со значимыми другими (взрослыми и сверстниками) в учебной деятельности.

6. В подростковом возрасте позитивное мышление может выступать фактором развития самооценки, самосознания, мотивационной сферы, личностного и профессионального самоопределения, успешности в общении и учебной деятельности.

Во второй главе «Эмпирическое исследование позитивного мышления как фактора успешности подростков», описываются этапы проведения эмпирического исследования по изучению позитивного мышления как

фактора успешности личности подростков. Выявляются особенности развития позитивного мышления и успешности личности у подростков. Изучается специфика взаимосвязи уровней позитивного мышления, уровней мотивации к успеху и уровней мотивации к избеганию неудач у подростков.

В результате эмпирического исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Результаты проведения теста на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера показали, что наибольший процент (47%) испытуемых проявили средний уровень развития оптимизма. Такие подростки уверены в том, что все будет хорошо, хотя и не предпринимают для этого активных усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений. Меньший процент (31%) испытуемых показали высокий уровень оптимизма. Такие подростки 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 жизненных ситуациях используют проблемно-ориентированные стратегии их преодоления. И наименьший процент (22%) испытуемых проявили низкий уровень оптимизма. Такие подростки 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 жизненных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя жертвой обстоятельств.

2. Результаты проведения теста «Мотивация к успеху» Т. Элерса показали, что наибольший процент (49%) испытуемых проявили средний уровень развития среднего уровня мотивации к успеху. Таким подростки характеризуются не значительной уверенностью в собственном успехе, им

необходимо активизировать себя в направлении развития стремления к достижению успеха в различных сферах жизнедеятельности. Меньший процент (38%) испытуемых проявили высокий уровень мотивации к успеху определен. Такие подростки характеризуются значительной уверенностью в собственном успехе, сильным стремлением к достижению успеха в различных сферах жизнедеятельности. И наименьший процент (13%) испытуемых проявили низкая уровень мотивации к успеху. У таких подростков практически отсутствует уверенность, целеустремленность и стремление к достижению собственного успеха в различных сферах жизнедеятельности.

3. Результаты проведения теста «Мотивация к избегания неудач» Т. Элерса показали, что наибольший процент (43%) испытуемых проявили средний уровень развития средний уровень мотивации к избеганию неудач. Такие подростки выбирают наиболее привычный способ решения проблем, концентрируются на возможных сложностях, стараются минимизировать потери в ситуации достижения своих целей. Часто испытывают сомнения и неуверенность в своих силах при решении проблем и достижении результата. Меньший процент (38%) испытуемых проявили низкий уровень мотивации к избеганию неудач. Такие подростки рассматривают неудачи как стимул к движению вперед, к развитию, позитивно реагируют на появление препятствий. При решении проблем и достижении целей, опираются на свои способности, реально их оценивая. И наименьший процент (19%) испытуемых проявили высокий уровень мотивации к избеганию неудач. Самым главным для таких подростков является не допускать ошибок, иногда даже ценой преобразования изначальной значимой цели, ее полного или частичного недостижения. Постоянно испытывают сомнения и неуверенность в своих силах решить проблемы и достичь результата.

4. В результате расчета коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена были вывалены: высокая значимая положительная корреляция уровней развития оптимизма и мотивации к успеху подростков; высокая

значимая отрицательная корреляция уровней развития оптимизма и мотивации к избеганию неудач подростков. Все это указывает на то, что позитивное мышление может выступать фактором их успешности в подростковом возрасте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ проблемы исследования позволил нам прийти к следующим заключениям. Так, представления о позитивном мышлении активно развивались как отечественными, так зарубежными исследователями. В данных исследованиях показано, что оптимистическое мышление положительно влияют на психосоматическое здоровье, самооффективность, мотивацию успеха, выбор копинг-стратегий личности, успешность учебной деятельности, общения, самоопределения подростков. Среди факторов, определяющих развитие позитивного мышления выделяют: свойства темперамента, самооценку, чувство уверенности в себе, специфику общения человека с другими людьми в различных сферах жизнедеятельности. Опирая на выше указанные исследования проблемы развития позитивного мышления, мы будем понимать позитивное мышление как способность позитивно и конструктивно мыслить, основанную на описании событий или объектов в позитивном аспекте.

Проблема успешности личности в психологии разрабатывался преимущественно зарубежными авторами. В современной западной психологии можно выделить следующие точки зрения в понимании проблемы успешности личности, развиваемые в основных психологических школах. Так, в психоанализе успешность - это гомеостатическое равновесие в удовлетворении инстинктивных потребностей; в бихевиоризме успешность личности рассматривались через проблему формирования эффективного поведения, локус-контроля и мотивации достижения; в гуманистической психологии проблема успешности личности связана с изучением условий достижения успеха в процессе самореализации и самоактуализации

личности. В отечественной психологии при исследовании феномена успешности, как правило, в качестве ведущей парадигмы использовался субъектно-деятельностный подход, в котором успешность понимается как комплексная и интегральная характеристика личности, как ведущий параметр оценки деятельности, значимый для человека и оцениваемый социальным окружением. В социально-психологической литературе отражается тенденция к разделению успешности на внешнюю (социальную) и внутреннюю (личностную). Внешняя (социальная) успешность определяется, как обретение социального признания и популярности в контексте оценки результатов деятельности «значимыми другими». Внутреннюю (личностную) успешность рассматривают, как субъективную оценку результатов собственных усилий через осознание и реализацию своей смысложизненной цели, что дает человеку ощущение душевного комфорта и осознание подлинного человеческого бытия. Опираясь на выше указанные исследования проблемы успешности личности, мы понимаем успешность как состояние, являющееся результатом или предвкушением достижения успеха, как благополучный исход деятельности, который отражает позитивные ожидания, проявляющиеся в эмоциональных реакциях, переживаемых человеком, связанных с достижением желаемого результата. В подростковом возрасте позитивное мышление может выступать фактором развития самооценки, самосознания, мотивационной сферы, личностного и профессионального самоопределения, успешности в общении и учебной деятельности.

Для подтверждения или опровержения гипотезы нашего исследования о том, что позитивное мышление является фактором успешности подростков, нами было проведено эмпирическое исследование, состоящее из четырех этапов. На первом этапе эксперимента мы изучали уровни развития оптимизма у подростков. Результаты проведения теста на оптимизм показали, что наибольшее количество испытуемых проявили средний уровень развития оптимизма. Такие подростки уверены в том, что все будет

хорошо, хотя и не предпринимают для этого активных усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений. Меньшее количество испытуемых показали высокий уровень оптимизма. Такие подростки 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 жизненных ситуациях используют проблемно-ориентированные стратегии их преодоления. И наименьшее количество испытуемых проявили низкий уровень оптимизма. Такие подростки 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 жизненных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя жертвой обстоятельств.

На втором этапе эксперимента мы определяли уровень развития мотивации к успеху у подростков. Результаты проведения теста показали, что наибольшее количество испытуемых проявили средний уровень развития мотивации к успеху. Таким подростки характеризуются не значительной уверенностью в собственном успехе, им необходимо активизировать себя в направлении развития стремления к достижению успеха в различных сферах жизнедеятельности. Меньшее количество испытуемых проявили высокий уровень мотивации к успеху определен. Такие подростки характеризуются значительной уверенностью в собственном успехе, сильным стремлением к достижению успеха в различных сферах жизнедеятельности. И наименьшее количество испытуемых проявили низкая уровень мотивации к успеху. У таких подростков практически отсутствует уверенность, целеустремленность и стремление к достижению собственного успеха в различных сферах

жизнедеятельности.

На третьем этапе эксперимента мы выявляли уровень развития мотивации к избеганию неудач у подростков. Результаты проведения теста показали, что наибольшее количество испытуемых проявили средний уровень развития мотивации к избеганию неудач. Такие подростки выбирают наиболее привычный способ решения проблем, концентрируются на возможных сложностях, стараются минимизировать потери в ситуации достижения своих целей. Часто испытывают сомнения и неуверенность в своих силах при решении проблем и достижении результата. Меньшее количество испытуемых проявили низкий уровень мотивации к избеганию неудач. Такие подростки рассматривают неудачи как стимул к движению вперед, к развитию, позитивно реагируют на появление препятствий. При решении проблем и достижении целей, опираются на свои способности, реально их оценивая. И наименьшее количество испытуемых проявили высокий уровень мотивации к избеганию неудач. Самым главным для таких подростков является не допускать ошибок, иногда даже ценой преобразования изначальной значимой цели, ее полного или частичного недостижения. Постоянно испытывают сомнения и неуверенность в своих силах решить проблемы и достичь результата.

На четвертом этапе эксперимента мы определяли специфику взаимосвязи уровней развития оптимизма, мотивации к успеху и мотивации к избеганию неудач у подростков. В результате расчета коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена были вывалены: высокая значимая положительная корреляция уровней развития оптимизма и мотивации к успеху подростков; высокая значимая отрицательная корреляция уровней развития оптимизма и мотивации к избеганию неудач подростков. Все это указывает на то, что гипотеза нашего исследования подтвердилась полностью, и мы можем утверждать, что позитивное мышление выступает фактором успешности подростков.