

УДК 316.61+159.923–057.87

**Научная проблема
и ее обоснование****Арскиева З.А.****ИНТЕГРАЛЬНОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ
ОПТИМИСТОВ
И ПЕССИМИСТОВ
СТУДЕНЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА**

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, мироощущение, интегральная индивидуальность, интернальность, модуль.

Современное общество, как российское, так и мировое, нельзя назвать стабильным. Его характеризуют нарастающая урбанизация, индустриализация, ускорение темпов жизни, общее снижение чувства безопасности и защищенности человека. Как свидетельство неустойчивости общества, происходит поляризация вдвойне адаптированных групп и вдвойне неадаптированной части населения. Оптимизм (пессимизм) – комплексное явление, обусловленное множественными факторами. Но каковы бы ни были причины, они приводят к неизменному итогу: пессимисты останавливаются ниже своего потенциала, а оптимисты превосходят его. Поэтому проблема оптимизма и пессимизма не утрачивает актуальности и привлекает внимание исследователей.

Обзор литературы по теме

Первое философское понимание этих понятий исходит из базовых категорий добра и зла, цели и смысла жизни, счастья. Воззрения древнегреческих философов (Аристотеля, Платона, Пифагора, Эпикура, Демокрита, Сократа) на общий ход исторических изменений породили противоположные точки зрения, обозначенные как оптимизм и пессимизм.

Христианское воззрение на мир (Юстин, Ориген, Августин, Кальвин, Фома Аквинский) в целом является пессимистическим [6]. Зачатки теории оптимизма относятся к эпохе Просвещения и связаны с именами Дж. Бруно и Спинозы. В качестве самостоятельного объекта изучения проблема оптимизма выделяется в XVIII в. в трудах Лейбница, Гартлея, Вольтера, Руссо, Канта, Фихте, Гегеля, Конта, Спенсера

[1]. У Лейбница религиозный оптимизм достигает своего философского апогея: «Существующий мир есть наилучший из миров» [2, с. 203]. Начиная с Гегеля решение о ценности жизни и мира получает новую форму – систему абсолютного идеализма (т.е. окончательный вывод к оптимистическому представлению) [6]. Триумфальное шествие философского и религиозного оптимизма Нового времени венчается верой в социальный строй нового типа (О. Конт, Ч. Дарвин, Г. Спенсер).

Разочарование в идеалах науки и прогресса, кризис традиционных религиозных ценностей в конце эпохи Просвещения положили начало пессимистическому умонастроению, охватившему немало мыслящих людей начала XIX столетия. Отталкиваясь от философии И. Канта, А. Шопенгауэр обосновывает теоретический пессимизм. Его формула «Наш мир – наихудший из всех возможных миров» является основанием позиции, отрицающей ценность жизни [9]. Среди приверженцев пессимизма можно назвать МанDEVИЛЛЯ, Д. ЮМА, последователей Шопенгауэра – Ю. Банзена, Фрауэншtedта, Тауберта и Гартмана [6].

В России в середине 70-х гг. XIX в. интерес к этой проблематике оформляется в дискуссию после знакомства общественности с этикой Шопенгауэра. В полемике приняли участие знаменитые мыслители: Н.Я. Грот, Н.Н. Страхов, В.С. Соловьев, Д.Н. Цертелев, П.Л. Лавров, П.В. Мокиевский, К.Н. Леонтьев, А.И. Введенский, В.М. Хвостов, И.И. Мечников и др. [1]. Общей для них является тенденция поиска аргументов в пользу позитивного мышления.

Среди современных философов уникальный взгляд на проблему оптимизма (пессимизма) оставил А. Швейцер [8]. По его мнению, вся история развития западноевропейской фило-

софской и этической мысли является историей борьбы за оптимистическое мировоззрение. Согласно А. Швейцеру, пессимизм – это пониженная воля к жизни. Подлинный оптимизм состоит в стремлении к осознанному идеалу, который внушает нам глубокое и последовательное утверждение жизни и мира. Сущностью новой этики Швейцер объясняет индивидуальное благоговение перед жизнью. Злом, говорит Швейцер, является бессмысленное уничтожение жизни. Добро – это содействие жизни.

В самом общем виде оптимизм и пессимизм характеризуют отношение человека к условиям своего бытия в мире. Помимо философского понимания понятий, существует еще социологическая и социально-психологическая трактовка, в которой оптимизм и пессимизм выступают как личностные аттитюды, диспозиция или мнения, настроения, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом [4]. «Оптимизм как свойство личности отражает пропорциональное развитие всех психических процессов, обеспечивает человеку жизнерадостное мирозерцание, веру в людей, их силы и возможности, уверенность в прогрессе общества, веру в свои силы и возможности как субъекта деятельности» [7, с. 369]. «Пессимизм – мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное» [там же, с. 662].

Весомый вклад в освещение проблемы оптимизма и пессимизма внесли Л. Абрамсон, М.Э. Зелингман, Ч. Карвер, С. Мадди, К. Петерсон, М. Шейер (в русле позитивной психологии), К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, О.А. Сычев (в русле модели гуманистического типа личности как субъекта своего жизненного пути), Л.Е. Кесельман, М.Г. Мацкевич,

К. Муздыбаев (в русле экономических стратегий поведения), Н.Г. Капустина, П. Юсупов (как определенного типа мироощущения) и др.

Анализ работ по изучению оптимизма и пессимизма обнаружил, что данные личностные аттитюды рассматривались в зависимости от определенных разрозненных свойств индивидуальности, а системное исследование оптимизма (пессимизма) не проводилось. Данный факт стал отправной точкой нашего исследования, выполненного в русле теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина, характеризующейся изучением всех свойств индивидуальности (как генетически, так и социально обусловленных) во взаимовлиянии и взаимопроникновении. «Интегральная индивидуальность – это не совокупность особых свойств... это особый, выражающий индивидуальное своеобразие характер связи между всеми свойствами человека» [3, с. 19]. Интегральная индивидуальность как целое может функционировать благодаря закону *снятия* (генетически обусловленные свойства опосредованно влияют на развитие прижизненно формирующихся свойств), закону *компенсации* (в случае слабой выраженности свойства высокая концентрация других свойств этот недостаток компенсирует) и системообразующему фактору – *индивидуальному стилю* (гибкая, динамическая операциональная система, чутко реагирующая на синхронные воздействия как внутренних (индивидуальные свойства человека), так и внешних условий (объективные требования деятельности и ее конкретной ситуации) [там же, с. 35].

Структура интегральной индивидуальности представлена несколькими уровнями, подчиняющимися своим собственным законам развития. Это:

нейродинамический уровень (свойства нервной системы), психодинамический уровень (первичные свойства индивида (свойства темперамента) и вторичные свойства индивида (познавательные и регулятивные процессы)), личностный уровень (свойства личности), социально-психологический уровень (социальные роли, статус, стили взаимодействия в коллективе). Свойства, принадлежащие одному иерархическому уровню, связаны между собой однозначно (жестко или полужестко). Это внутриуровневые связи. Явления, принадлежащие к разным уровням, связаны между собой многозначно (гибко, пластично). Это пример межуровневых связей. Плотность связей, особенно межуровневых, говорит о пластичности структуры, о ее высоких приспособительных возможностях. Задачей ученого является выяснение: какие факторы повышают пластичность структуры, а какие препятствуют этому.

Одним из центральных направлений в исследовании интегральной индивидуальности в Пятигорской психологической школе под руководством В.В. Белоуса является проблема интегративной психологии развития, затрагивающая возрастные особенности структур интегральной индивидуальности. В рамках нашего исследования актуальным является лишь студенческий возраст. Данную возрастную группу изучали Т.В. Белых, Л.В. Мищенко, Ф.М. Шидакова (своеобразие структуры интегральной индивидуальности студентов на разных ступенях обучения), Р.Г. Боязитов, Е.Я. Михитарьянц, А.А. Урусов (взаимосвязь разнуровневых свойств интегральной индивидуальности и эффективности деятельности), О.М. Иванова, А.Т. Найманов, Н.К. Тхан (зависимость целого от свойств субъекта), А.Ф. Иорданов,

Ю.В. Павлюченко (зависимость структуры интегральной индивидуальности от национальной принадлежности, пола), С.В. Гринь, И.Н. Зиник, Р.М. Кумышева (развитие структур интегральной индивидуальности средствами психологического тренинга) и др.

Следует отметить, что оптимизм/пессимизм не был предметом научного интереса не только в рамках интегративной психологии развития (во всех возрастных периодах), но и в рамках теории интегральной индивидуальности. В нашем исследовании мы руководствовались следующей гипотезой: оптимистическое и пессимистическое мироощущения оказывают влияние на формирование уникальных, несхожих структур интегральной индивидуальности.

Цель и задачи исследования

Цель исследования – изучение своеобразия структур интегральной индивидуальности в зависимости от определенного типа мироощущения.

В соответствии с целью исследования были определены задачи:

- подобрать методику для диагностики оптимизма и пессимизма и в соответствии с ее критериями разделить испытуемых на две группы;
- составить программу по диагностике разноуровневых свойств интегральной индивидуальности студентов с различным типом мироощущения и определить статистические критерии для оценки эмпирического материала;
- выявить особенности структур интегральной индивидуальности студентов – оптимистов и пессимистов – посредством поэлементного, системного анализов и сравнить полученные результаты;
- на основе полученных данных определить группу студентов, нуж-

дающихся в коррекционно-консультационной работе психолога, и разработать основные направления данной работы.

Методы и этапы исследования

Исследование проводилось на базе ГОУ ВПО «Чеченский государственный педагогический институт» (ЧГПИ) в течение 2006/2007 учебного года, в нем приняли участие 100 студентов в возрасте от 18 до 20 лет. Исследование включало три этапа.

Первый этап исследования предусматривал теоретический анализ литературы; выявление проблемы исследования; постановку задач исследования; определение контингента испытуемых; разработку процедуры исследования; уточнение общей гипотезы исследования.

Второй этап представлял собой констатирующий эксперимент, позволивший описать интегративные портреты студентов – оптимистов и пессимистов.

Третий этап включал в себя выделение группы студентов, нуждающихся в коррекционно-консультационной работе психолога, и разработку основных рекомендаций для данной работы.

В качестве ведущей методики был выбран «Тест на оптимизм» [5], позволивший разделить всех испытуемых на две полярные группы: «оптимистов» и «пессимистов». Далее в обеих группах исследовались разноуровневые свойства интегральной индивидуальности: нейродинамический уровень (уровень организма); психодинамический уровень (темперамент); личностный уровень и социально-психологический уровень. Всего были продиагностированы 23 свойства при помощи следующих методик: опросник Я. Стреляу, опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова, методика диагно-

стики уровня субъективного контроля личности (УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда, тест «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации» К. Томаса. Структуры интегральной индивидуальности обеих групп подверглись поэлементному (критерий пропорциональности/непропорциональности, критерий совпадающего диагноза, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ) и системному (дискриминантный, факторный анализ) статистическим анализам.

Результаты исследования

Статистическая обработка полученных данных выявила следующие результаты. Поэлементный анализ выдал противоречивые данные. Так, по критерию совпадающего диагноза интегральные индивидуальности студентов – оптимистов и пессимистов – схожи на 62%, а по t-критерию Стьюдента – на 87%. В противовес этим данным критерий пропорциональности/непропорциональности обнаружил вариативность структур интегральной индивидуальности обеих групп (у оптимистов различий 70%, у пессимистов – 65%).

С целью получения более точных данных мы прибегли к дискриминантному анализу, просчитав интегральный показатель по каждому уровню в отдельности, низших и высших уровней и всех четырех уровней в каждой группе испытуемых. Дискриминантный анализ выдал совершенно другие результаты. Структуры интегральной индивидуальности оптимистов и пессимистов по интегральным показателям нейродинамического, психодинамического и личностного уровней порознь различаются значимо (точность расчетов 100%, при $p < 0,001$), а по показателям социально-психологического

уровня значимых различий не зафиксировано. По интегральному показателю низших и высших уровней структуры оптимистов и пессимистов различаются на 100% ($p < 0,001$). Статистическое сравнение структур обеих групп по интегральному показателю четырех уровней в целом различий не выявило. Полученный факт наталкивает на мысль: вероятно, структуры интегральной индивидуальности оптимистов и пессимистов действительно отличаются лишь поуровнево, а интегральный портрет тех и других схож. Подтвердить или опровергнуть данные предположения смогут более сложные методы математико-статистического аппарата.

Внутриуровневый корреляционный анализ показал, что на нейродинамическом (плотность 83,8%), психодинамическом (75%) и социально-психологическом (50%) уровнях более организованы и упорядочены интегральные структуры оптимистов в сравнении с пессимистами (66,7, 42,9, 40% соответственно). А на личностном уровне плотности зависимостей в обеих группах совпадают (80%). В обеих группах внутриуровневые связи только одно-многозначные, полужесткие.

Согласно межуровневому корреляционному анализу, общая плотность связей в структуре интегральной индивидуальности пессимистов превышает в 2,6 раза тот же показатель у оптимистов (32,5 и 12,4% соответственно). В итоге получаются весьма противоречивые данные: внутриуровнево более развиты структуры оптимистов, а межуровнево – пессимистов. Отсюда вытекает предположение, что личностные конструкты – оптимизм и пессимизм – своеобразно влияют на формирование индивидуальности: людям, настроенным на позитив, вполне достаточно слабо развитых полиморфных

зависимостей, чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром. Людям, видящим во всем негативные стороны, для адаптации в окружающем мире и внутренней гармонии необходима более высокая компенсаторная способность свойств. Объяснить полученные данные должен факторный анализ.

В структуре интегральной индивидуальности оптимистов было выявлено четыре значимых фактора. Фактор 1 – полный; доминирующий уровень – психодинамический, а в нем по факторным нагрузкам преобладает показатель 7 – пластичность (0,82). Поэтому фактор 1 – фактор «пластичности», природный. Фактор 2 – частичный (представлен только двумя уровнями: психодинамическим (0,54) и личностным (3,58)). Судя по факторным нагрузкам, данный фактор – социальный, а точнее, фактор «общей интернальности», так как у показателя 13 самые высокие факторные веса – 0,79. Фактор 3 – полный; наибольшей факторной нагрузкой обладает нейродинамический уровень, а среди его свойств – показатель 2 (–0,68), поэтому фактор 3 – фактор «силы процессов торможения», природный. Фактор 4 – частичный, так как психодинамический уровень в нем не представлен, а среди остальных по факторным весам доминирует социально-психологический (3,44); среди его свойств выделяется показатель 23 (–0,55), отсюда фактор 4 – фактор «приспособления», социальный.

Итак, анализ значимых факторов обнаруживает равнозначное влияние природных и социальных уровней на формирование структур интегральной индивидуальности оптимистов. Причем уникальность структур определяют все уровни: нейродинамический (фактор 3), психодинамический (фактор 1), личностный (фактор 2) и социально-

психологический (фактор 4). Мы наблюдаем наличие двух полных и двух неполных факторов.

По характеру межфакторных связей в структуре оптимистов мы наблюдаем оба вида связей: облических, гибких (полиморфных или много-многозначных) – 6, ортогональных, жестких (однозначных) – 17. Как видим, ортогональных зависимостей почти в три раза больше облических. Процентное отношение таково: 74 и 26%.

Осуществленная нами идентификация факторов, т.е. присвоение им имен наиболее значимых свойств, позволила составить интегральный портрет оптимистов. Итак, для людей с оптимистическим мироощущением характерны сдержанность в поступках, общении, неторопливость в принятии решения, в движениях, речи, а посему им присуща невысокая скорость переключения с одного предмета деятельности, способа мышления на другой в процессе взаимодействия с предметной средой. Они не отличаются высоким стремлением к разнообразию форм предметной деятельности. Ответственность за все важные события жизни возлагают на себя, считая, что могут ими управлять. При взаимодействии с другими людьми стремятся сохранять отношения, щадя чувства окружающих, могут даже жертвовать собственными интересами ради интересов другого человека. Оптимистам свойственна склонность успокаивать оппонента.

В состав структуры интегральной индивидуальности пессимистов входят также четыре значимых фактора. Фактор 1 – полный. Поскольку самая высокая средняя величина насыщенности значимыми факторными весами у личностного уровня, то фактор 1 признается социальным, а точнее, фактором «общей интернальности». Фактор 2 –

частичный; в нем представлены свойства только нейродинамического (1,08) и психодинамического (1,08) уровней. Как видно из средней величины факторных нагрузок, данный фактор получает двойное название по наиболее ярко выраженным природным свойствам: «подвижности нервных процессов и социального темпа». Фактор 3 – частичный, обусловлен только социальными уровнями: личностным (0,72) и социально-психологическим (2,58). Последний уровень однозначно доминирует и в силу этого идентифицируется как фактор «приспособления». Фактор 4 – частичный, природный; в нем превалируют нейродинамические свойства, отсюда название фактора 4 – «сила процессов торможения и уравновешенности по силе».

Итак, факторная структура интегральной индивидуальности пессимистов образована одним полным и тремя частичными факторами. Несмотря на то, что два фактора природные и два фактора социальные, мы не можем констатировать их равнозначное влияние. В силу того что в факторах 2 и 4 природное начало выступает с двойной силой, интегральная индивидуальность пессимистов детерминирована генетически обусловленными уровнями, и нейродинамическим – в большей степени.

Что касается характера отношений между факторными структурами интегральной индивидуальности, то мы обнаруживаем и у пессимистов оба вида взаимозависимостей. Ортогональных структур – 20 (в целом 87%). Облических структур – 3 (13%). Ортогональные, естественно, доминируют над облическими.

Интегральный портрет пессимистов получился следующий. Они быстро привыкают к новым людям и новым условиям, легко вырабатывают

жизненные стереотипы, привычки, навыки, при этом характеризуются обдуманностью действий. Отличаются замедленной сменой эмоциональных реакций и сдержанным выражением их с помощью пантомимики. Речь при общении замедленна. Вследствие того, что им присуща средняя скорость применения волевых усилий, ответственность за важные события своей жизни могут приписывать не только себе, но и внешним обстоятельствам, людям. В конфликтных ситуациях стремятся щадить чувства другого, успокаивать оппонента и главным образом сохранять отношения (как и оптимисты).

Резюмируем: структура интегральной индивидуальности оптимистов характеризуется равнозначным влиянием природных и социальных уровней, преобладанием ортогональных зависимостей над облическими (17 к 6), наличием двух полных и двух неполных факторов. Структура интегральной индивидуальности пессимистов отличается доминированием природных уровней над социальными, существенным преобладанием ортогональных связей над облическими (20 к 3), наличием одного полного и трех частичных факторов. Таким образом, более развитой, пластичной, гармоничной признается интегральная индивидуальность оптимистов, что говорит о высокой степени их приспособляемости к изменениям окружающей среды.

Сравнительный анализ интегральных портретов оптимистов и пессимистов обнаруживает интересный факт. Различия наблюдаются только между доминирующими природными свойствами, а ведущие социальные свойства – идентичны в обеих группах: показатель 13 «общая интернальность» и показатель 23 «приспособление». Но это только на первый взгляд. Оказалось, что большинству из группы оптимистов

(74%) присущи высокие градации показателя 13 (общая интернальность), а в группе пессимистов – средние и низкие значения. Таким образом, разная выраженность общей интернальности по-разному влияет на формирование структур интегральной индивидуальности оптимистов и пессимистов.

Не менее интересен и другой факт. Межкорреляционный анализ показал, что в структуре индивидуальности пессимистов плотность связей в 2,6 раза превышает плотности связей у оптимистов. Причем у пессимистов много-многозначная зависимость наблюдается между всеми уровнями, а у оптимистов – только между нейродинамическим и психодинамическим уровнями. Эти данные говорят о том, что интегральная структура пессимистов обладает сильно развитыми компенсаторными возможностями по сравнению со структурой оптимистов. Тем не менее факторный анализ, выявляющий скрытые, латентные причины, более гармоничной и пластичной призывает считать именно индивидуальность оптимистов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что людям с позитивным мироощущением вполне достаточно слабо развитых полиморфных зависимостей, чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром, а людям с негативным мироощущением необходима высокая компенсаторная способность свойств.

Неожиданным, как нам кажется, является то, что компенсаторная способность пессимистов непродуктивна в плане формирования активной жизненной позиции, сопряженной с ответственностью за свои поступки (что присуще оптимистам). Она, скорее, направлена на то, чтобы комфортно адаптироваться в окружающей среде, не выделяться, а точнее, быть не хуже других. Данную мысль подтверждает

П. Юсупов. В своей статье он пишет, что общение оптимиста, скорее, эмоционально. И, в отличие от пессимиста, он не думает, какую маску следует надеть при общении. Пессимист же тратит много времени на «переодевание» этих масок. Таким образом, получается, что «жизненной целью пессимиста является реализация себя в мире, обращение объективными внешними связями, отношениями. Именно таков его путь к целостному мировоззрению. Оптимист, наоборот (как ни парадоксально), стремится к “позитивному отчуждению” (нужно отдалиться от других, чтобы обрести себя)» [10].

Научная новизна и практическая значимость

Оптимистическое и пессимистическое мироощущения впервые были рассмотрены в рамках системного подхода, а конкретнее, теории интегральной индивидуальности. В результате было выявлено, что оптимисты обладают более развитой, пластичной, гармоничной структурой интегральной индивидуальности. Оптимисты легко адаптируются к изменениям окружающей среды. Чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром, им вполне достаточно слабо развитых полиморфных зависимостей. А пессимистам для достижения тех же результатов необходима высокая компенсаторная способность свойств, т.е. развитость много-многозначных связей в структуре интегральной индивидуальности. Однако данная компенсаторная способность пессимистов непродуктивна в плане формирования активной жизненной позиции.

В ходе исследования было также выявлено, что показатель общей интернальности оказывает существенное влияние на формирование структур интегральной индивидуальности

оптимистов и пессимистов. Логически вытекает, что психологическое сопровождение необходимо оказывать группе пессимистов с целью повышения уровня пластичности, формирования много-многозначных связей в структуре интегральной индивидуальности, минимализации воздействия природных уровней. При разработке коррекционной программы следует отталкиваться от личностного показателя общей интернальности.

Полученные данные могут быть использованы в работе психологов, педагогов, социологов; в психологическом консультировании; для академических курсов по возрастной, педагогической психологии, интегративной психологии развития, психологии индивидуальности.

Выводы и перспективы

Анализ работ К.А. Абульхановой, Л. Абрамсона, Т.Н. Березиной, Е.И. Жигзу, В.Б. Звоновского, Н.Г. Капустиной, М. Карвера, Л.Е. Кесельмана, Л.А. Кинга, В.С. Комптона, Д. Кошабы, А.Д. Кошелевой, О.В. Лобза, С. Мадди, Н. Маскаро, М.Г. Мацкевича, К. Муздыбаева, К. Петерсона, Дж. Роттера, Н.В. Самоукиной, М. Селигмана, М.Ф. Стегера, О.А. Сычева, С. Токмана, В.Л. Чепляева, Ч. Шейера, Ю.В. Щербатых, П. Юсупова и др. позволил разработать модель коррекционно-консультационной работы со студентами с пессимистическим мироощущением.

Целью данной модели является коррекция пессимистического и формирование позитивного мироощущения. Достижению цели способствует решение следующих задач:

- формирование позитивного отношения к окружающим;
- формирование позитивного отношения к себе, повышение уровня самопринятия, самоуважения;

- формирование жизненной перспективы;
- развитие волевой регуляции, навыков контроля над жизненными ситуациями и формирование позитивного атрибутивного стиля объяснения успехов и неудач;
- формирование осознания тесной взаимосвязи между психическим и физиологическим состояниями.

Модель развития интегральной индивидуальности пессимистов включает в себя пять модулей:

- 1-й модуль «Социально-коммуникативный» – направлен на формирование позитивных установок по отношению к социальному окружению; развитие рефлексивности; обогащение репертуара коммуникативных и ситуационных заготовок;
- 2-й модуль «Личностно-смысловой» – направлен на развитие навыков регулирования позитивного настроения, уверенности в себе, в успехе; выяснение роли и значимости вероисповедания в жизни человека; повышение уровня осмысленности жизни; активизацию интеллектуального развития и стремления к применению полученных знаний в жизни;
- 3-й модуль «Прогностический» – направлен на изменение отношения ко времени; формирование долговременной жизненной перспективы, толерантности к неопределенности; активной жизненной позиции; постановку четких, реальных жизненных целей;
- 4-й модуль «Когнитивно-деятельностный» – направлен на развитие навыков волевой регуляции, контроля над жизненными событиями, ответственности за свои поступки и полученные результаты; формирование отношения к трудным

жизненным ситуациям как возможностям для роста; развитие адапционных способностей; формирование позитивного атрибутивного стиля;

- 5-й модуль «Здоровьесберегающий» – направлен на формирование стремления вести здоровый образ жизни; правильной организации работы и отдыха; повышение уровня волевой регуляции, настроения и состояния здоровья посредством занятий спортом.

Методический инструментарий следует реализовывать в следующем алгоритме: когниция – коннотация – эмоция. Когниция – когнитивная технология, направленная на анализ, обсуждение и конструирование нового знания. Коннотация – поведенческая технология, направленная на моделирование и обыгрывание социальных ситуаций, на проектную работу в группах. Эмоция – эмоционально ориентированная технология, направленная на осознание чувств, сопровождающих конструирование нового знания.

Содержательный аспект каждого модуля образован двумя блоками: блок 1 – «Вводный лекционный материал» (рекомендуется проводить в форме беседы, круглого стола); блок 2 – «Практикум» (рекомендуется использовать упражнения из тренингов личностного роста, социально-психологических тренингов И.В. Вачкова, О.В. Евтихова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Е.В. Сидоренко, К. Фопеля, И.В. Шевцовой и др.).

Формы работы на тренинге – общегрупповые обсуждения, аналитическая работа в малых группах с последующей презентацией результатов, сравнительный анализ в парах и тройках, элементы ситуационно-ролевых игр, рисуночные ассоциации, имитационные игры и др.

Психологическое сопровождение должно помочь пессимистически настроенным людям так гармонизировать свои ресурсы, чтобы не растративать силы на бесполезную компенсацию, а достигать желаемого результата энергосберегающими способами.

Литература

1. Деменев А.Г. И.И. Мечников и Е.П. Аквилон: Проблема оптимизма (историко-философский анализ): автореф. дис. ... канд. филос. наук. М., 2001.
2. Лейбниц Г.В. Опыты теодицеи о благодати Божией, свободе человека и начале зла // Соч.: в 4 т. М.: Мысль, 1989. Т. 4. С. 49–413.
3. Мерлин В.С. Очерк исследования интегральной индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
4. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности // Социология культуры. М., 2003. С. 87–96.
5. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. 4-е изд. М.: ВЛАДОС, 2001.
6. Селли Дж. Пессимизм: История и критика / ред. и предисл. В.И. Яковенко. 2-е изд. М.: ЛКИ, 2007.
7. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест; М.: АСТ, 2003.
8. Швейцер А. Культура и этика. М.: Прогресс, 1973.
9. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление // Соч.: в 2 т. М.: Наука, 1993. Т. 2.
10. Юсупов П. Связь пессимистического и оптимистического мироощущения с процессом индивидуализации. URL: <http://www.follow.ru/article/221>.