

**КИШИНЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИОНА КРЯНГЭ**

На правах рукописи
С.З.У.: 159.922(043.2)

САИДОВ НУРМУХАММАДЖОН

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ
ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ В РАЗНЫЕ
ПЕРИОДЫ ЗРЕЛОСТИ**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 511.02 – ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Автореферат диссертации
на соискание ученой степени доктора психологии**

КИШИНЭУ, 2019

Диссертация была выполнена
на кафедре психологии КГПУ им. И. Крянгэ.

Научный руководитель:

РАКУ Жанна, доктор хабилитат психологии, профессор, специальность 511.02 – Психология развития и педагогическая психология

Официальные оппоненты:

БОЛБОЧАНУ Аглаида, доктор хабилитат психологии, профессор

ПОТЫНГ Анжела, доктор психологии, конференциар

Состав Специализированного Учёного Совета:

ЖЕЛЕСКУ Петру, *председатель*, доктор хабилитат психологии, профессор

ЛОСЫЙ Елена, *учёный секретарь*, доктор психологии, конференциар

БУКУН Николай, доктор хабилитат психологии, профессор

ПЛАТОН Каролина, доктор хабилитат педагогики, доктор психологии, профессор

АДЭСКЭЛИЦА Виорика, доктор психологии, конференциар

Защита состоится 25.10.2019 в 13.00 часов на заседании Специализированного Ученого Совета D 511.02–83 при Государственном Педагогическом Университете им. И. Крянгэ, по адресу: г. Кишинэу, ул. И. Крянгэ, 1, корпус 2, зал Сената.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в Национальной библиотеке Республики Молдова и в Научной библиотеке КГПУ им. И. Крянгэ, а также на сайте ANACEC www.cnaa.md.

Автореферат разослан 24.09.2019 г.

Учёный секретарь Специализированного Учёного Совета:

ЛОСЫЙ Елена, доктор психологии, конференциар _____

Научный руководитель:

РАКУ Жанна, доктор хабилитат психологии, профессор _____

Автор:

САИДОВ Нурмухаммаджон _____

© Саидов Нурмухаммаджон, 2019

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность и значимость исследуемой темы. Понятия оптимизма и пессимизма являются важными показателями отношения человека к существующим условиям своей жизни, когда он, и эмоционально и на уровне понимания, доволен тем, насколько удовлетворяются его потребности в настоящий момент или в будущем [10]. Они отражают положительные или негативные настроения, точку зрения, ожидания в отношении каких либо ситуаций или будущего [14]. В качестве личностной характеристики, оптимизм является индикатором гармоничного развития всех психических составляющих личности, дает человеку веру в собственные силы и способности, жизнерадостность и веру в хорошее будущее.

Одним из важных аспектов личностного развития является позитивное отношение человека к жизни и происходящим в ней событиям, а также его способность воспринимать и оценивать положительно свое будущее. Оптимизм – это комплексное образование, позволяющее достигать поставленные цели, противостоять трудностям, и сохранить при этом психологическое благополучие.

Таким образом, актуальность данной темы определяется высокой ее значимостью и необходимостью формирования оптимистического стиля атрибуции личности. Это вызвано частым присутствием негативных настроений в обществе и необходимостью их нивелировать.

Описание ситуации в исследуемой области и постановка научной проблемы

С начала 80-х годов проводилось много исследований атрибутивного стиля, в результате которых было выявлено, что негативный стиль атрибуции связан с такими физиологическими и психологическими факторами, как слабое здоровье, чувство одиночества, депрессия, низкий уровень самооценки. Этот факт послужил подтверждением значения оптимизма личности для ее психологического и физического здоровья и благополучия и, соответственно, показал важность развития способности личности мыслить позитивным образом [36].

Анализ публикаций на эту тему позволил выявить следующие подходы к пониманию оптимизма: как стратегия коррекции выученной беспомощности (Селигман М., Петерсон К., Абрамсон Л., Металски Г.) [33, 35], оптимизм как результат возникновения состояния «потока» (Чиксентмихайи М.) [31], оптимизм как основа стремления к последовательному установлению жизни и мира (Швейцер А.) [28], оптимизм как способность оценивать свою эффективность (Бандура А.) [30], оптимизм как способ коррекции депрессии (Бек А.) [7].

Среди российских психологов можно выделить следующие направления исследования оптимизма: в контексте оптимизма и психологического благополучия (Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Перова Е.А., Ениколопов С.Н.) [9, 15], в контексте изучения выученной и личностной беспомощности

(Батурин Н.А., Циринг Д.А.) [6, 27], в мотивационных аспектах достижения (Далгатов М.М., Магомедова Н.Т.) [13], в контексте диспозиционного оптимизма (Муздыбаев К., Сычев О.А.) [14, 26], оптимизм как составляющая личностного потенциала (Леонтьев Д.А.) [12]. Среди исследований румынских и молдавских коллег большой вклад в изучение понятия оптимизма внесли Букун Н., Холдевич И., Митрофан И., Платон К., Кетрарь В., Выртосу С. [1, 2, 3, 4, 8], которые изучали различные аспекты данного феномена, в частности с точки зрения стратегии для борьбы с депрессией, как инструмент для достижения успеха, с точки зрения атрибутивного стиля.

Кроме того, существуют значительные пробелы в изучении оптимизма, поскольку он исследовался исходя из некоторых характеристик личности, а также с точки зрения используемых атрибуций, однако относительно проявления этого феномена в условиях разных возрастных категорий ему не было уделено достаточно внимания.

Таким образом, **актуальность и важность** исследования оптимизма обусловлены его влиянием на развитие таких личностных характеристик, как способность использовать более эффективные стратегии преодоления сложных ситуаций, контролировать ситуацию, высокая саморегуляция, высокий уровень самооценки, психологическое благополучие. Кроме того, оптимизм позволяет избежать состояния тревожности, депрессии, снизить уровень нейротизма и т.д.

Наше исследование направлено на решение **научной проблемы**, которая заключается в противоречии, обусловленном, с одной стороны, недостаточной изученностью оптимизма личности на разных этапах зрелости, а с другой, необходимостью повышения его уровня для полноценной жизнедеятельности человека при помощи целенаправленного тренингового воздействия.

Предмет исследования: психологические особенности, характеризующие оптимизм личности в зрелом возрасте и способы влиять на его формирование и развитие.

Целью настоящего исследования является выявление особенностей, уровней и факторов развития оптимизма на разных этапах зрелого возраста, как в целом, так и с точки зрения гендерных различий, а также разработка и апробация тренинговой программы, направленной на развитие оптимизма у представителей данной возрастной категории.

Для реализации цели были выдвинуты **задачи**, способствующие ее достижению:

1. Проанализировать теоретические подходы и научные исследования по данной проблеме в психологии.
2. Исследовать особенности оптимизма личности и связанных с ним характеристик на разных этапах зрелости.
3. Провести сравнительный анализ уровня оптимизма у мужчин и женщин.
4. Разработать тренинговую программу, направленную на повышение оптимизма зрелой личности и проверить ее эффективность.

5. Предложить рекомендации развития оптимизма личности в зрелости на основе полученных результатов.

Гипотезой исследования является предположение о том, что существуют возрастные и гендерные различия особенностей оптимизма личности на разных этапах зрелости. В рамках специально организованных экспериментальных условий можно целенаправленно повышать уровень оптимизма личности на этапах ранней и средней зрелости.

Методологической основой нашего исследования выступили следующие концепции, теории и модели: теория выученной беспомощности (Селигман М., Абрамсон Л.) [35]; концепция диспозиционного оптимизма (Карвер Ч., Шейер М.) [34]; теория атрибутивного стиля (Селигман М., Петерсон К.) [32]; концепция состояния «потока» (Чиксентмихайи М.) [31]; теория самоэффективности (Бандура А.) [30]; теория причинности (Металски Г., Селигман М.) [33]; теория личностного потенциала (Леонтьев Д.А.) [12].

Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: Теоретические: анализ и синтез научной литературы по проблемам оптимизма и зрелости личности; эмпирические: наблюдение, эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный) и тестирование (Опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В) Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Шевяковой В.Ю., «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной, Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО); статистико-математические методы обработки данных.

Научная новизна и оригинальность исследования:

1. Впервые проведено исследование особенностей оптимизма личности как специфического образования на разных этапах зрелости.
2. Выявлены различия в проявлении оптимистического атрибутивного стиля личности на разных этапах зрелости.
3. Проведен сравнительный анализ оптимизма мужчин и женщин в зрелом возрасте.

Решенная значимая научная проблема состоит в установлении особенностей оптимизма личности на разных этапах зрелости, выявлении различий в проявлении оптимизма между мужчинами и женщинами данной возрастной категории, а также в создании тренинговой программы, позволяющей эффективно воздействовать на развитие оптимистического атрибутивного стиля и способствующей повышению уровня оптимизма зрелой личности.

Достоверность результатов исследования обеспечивается валидностью и надежностью психодиагностических методик, репрезентативностью выборки, а также использованием методов статистической обработки эмпирических данных (t-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни).

Теоретическая значимость работы заключается в том, что полученные в исследовании данные дополняют и конкретизируют научное знание об особенностях развития оптимизма зрелой личности. Работа в определённой мере восполняет пробел изучения феномена оптимизма в психологии. В результате

исследования получены данные о возрастных и гендерных различиях в стиле атрибуции на разных этапах зрелого возраста, что может служить основой для изучения динамики изменения различий в развитии оптимизма как личностной характеристики.

Практическое значение работы. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы психологами в консультативной работе в целях профилактики или коррекционной работы с проявлениями пессимистического настроения и восприятия у зрелой личности и вызываемых ими последствий.

Примененные в работе психодиагностические методики, ориентированные на исследование оптимизма и его составляющих, могут использоваться для более детального и структурированного изучения данных компонентов для разных возрастных периодов зрелости. Кроме того, предложенная тренинговая программа может применяться для развития уровня оптимизма у взрослых.

Практическая значимость исследования определяется возможностью применения полученных результатов в разработке лекционных курсов по общей психологии, психологии личности и психологии развития.

Апробирование и внедрение результатов исследования. Результаты теоретического и эмпирического исследования, которые были получены в ходе написания диссертации, обсуждались на методических семинарах на кафедре Психологии КГПУ им. Иона Крянгэ, а также на национальных и международных научных конференциях. Они были представлены на годовых научных конференциях в КГПУ им. Иона Крянгэ, в 2014, 2015 и 2016 годах; на VII Международной научно-практической конференции «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин», Каменец-Подольский Национальний Университет им. Ивана Огиенка, 23 апреля 2015; Международной научной конференции “*Perspectivele și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației*”, Кагул, 7 июня 2016 [18, 19, 21, 22, 38]. Содержание диссертации нашло отражение в 8 научных публикациях. Результаты исследования внедрены в работу психологического Центра Развития Возможностей Человека «Всё в нас», работа которого осуществляется в Кишиневе, Киеве, Харькове и других городах Украины, в программу которого включен и успешно проводится тренинг, направленный на повышение уровня оптимизма взрослых.

Публикации по теме диссертации представлены в 8 научных статьях, из них 3 статьи опубликованы в специализированных журналах, 6 статей без соавтора.

Структура и объём диссертации. Диссертация включает в себя аннотации (на румынском, русском и английском языках), введение, три главы, общие выводы и рекомендации (143 страницы основного текста), библиографию (196 источник), 9 приложений, 28 рисунков и 42 таблицы.

Ключевые слова работы: оптимизм, пессимизм, самоэффективность, жизнестойкость, оптимистический атрибутивный стиль, пессимистический атрибутивный стиль.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во *Введении* изложена актуальность проблемы исследования, оценена степень ее изученности, сформулированы предмет, цель, гипотеза и задачи, поставленные в ходе исследования, его теоретические основы и методология, теоретическая и практическая значимость диссертации, а также представлена научная новизна результатов, их апробация и внедрение.

В первой главе «*Теоретические аспекты исследования оптимизма зрелой личности*» рассмотрены понятия оптимизма и пессимизма, изучена существующая литература, исследующая эти понятия в разных аспектах, проанализированы концептуальные подходы к их изучению. Определены подходы к трактовке данных феноменов, описана их структура и особенности. Рассмотрены основополагающие концепции, определяющие оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль, такие как теория диспозиционного оптимизма Карвера Ч. и Шейера М. и теория атрибутивного стиля Селигман М. Кроме того, в работе рассмотрены особенности и характеристики зрелого возраста, также изложена периодизация данного возрастного периода.

В результате анализа научной литературы была раскрыта сущность и установлено содержание понятий *оптимизма* и *пессимизма*. Они рассматриваются в современной психологии как феномены, определяющие систему мировосприятия личности, исходя из позитивной или негативной оценки человеком, как происходящего, так и ожидаемого будущего. Данные понятия, с одной стороны, могут относиться к мироощущению в целом, если они возводятся в ранг краеугольного камня в понимании сущности мира. С другой стороны, указанные понятия рассматриваются как отдельные начала, находящиеся в постоянной борьбе между собой, так и по отношению к чувственному восприятию. Это характеризует ситуации, когда настрой человека и его отношение к жизни формируются на основании положительного или негативного эмоционального восприятия всего происходящего в реальности.

Таким образом, оптимизм – это способность личности воспринимать жизнь и все происходящее с позитивной точки зрения, сохранять уверенность в положительном развитии событий независимо от ситуации, в том, что мир и люди в нем прекрасны, что из любой ситуации можно найти выход.

Большое значение в процессе изучения понятий оптимизма и пессимизма имели исследования таких ученых, как Абульханова К.А., Капустина Н.Г., Муздыбаев К., Сычев О.А., Абрамсон Л., Петерсон К., Карвер Ч., Шейер М., Селигман М. и другие [5, 11, 14, 26, 29, 33, 34, 35].

Таблица 1. Концептуальные подходы к пониманию оптимизма

Автор	Период	Сущность теории
Пифагор	570 – 490 гг. до н. э.	Все сущее имеет оптимистическую составляющую. Гармония невозможна без противоположностей, зло также необходимо, как и добро, но оно может проявляться только на земле, божественное начало не может содержать зла.
Демокрит	460 – 370 гг. до н. э.	Основной целью всего происходящего является счастье – радостное состояние духа, которое появляется в результате познания мира, при условии умеренности в наслаждениях и размеренной жизни
Эпикур	342 – 271 гг. до н. э.	Основой для оптимизма является сам человек, его разумная оценка своих возможностей, его вера в лучшее будущее. Удовольствие – это необходимое явление в жизни человека, носящее временный характер
Аристипп	435 – 355 гг. до н.э.	Счастье необходимо, но удовольствие является чуть ли не единственным условием счастливой жизни, не отказывали себе ни в чем
Сократ	470 – 369 гг. до н.э.	Счастье необходимо, но имеет смысл удовольствие только с точки зрения разума, который позволяет утвердить нормы поведения, при которых счастье личности гармонично пересекается с интересами всего общества
Платон	427 – 347 гг. до н.э.	Добро является абсолютным явлением, принуждающим по факту своего существования, познав его, человек уже не сможет действовать иначе, чем говорить знание, его разум в состоянии дать человеку эту силу
Аристотель	384 – 322 гг. до н.э.	Этика формирует потребность в счастье, однако счастье человека и его назначение невозможны без разумной деятельности, «сообразной с добродетелью»
Сенека	4 г. до н.э. – 65 г. н.э.	Этика выходит за рамки одного человека и теряет эгоистический характер, она полностью ориентирована на взаимоотношения между людьми, в которых царит преданность и самопожертвование
Лейбниц	1646 – 1716	В мире количество добра превышает количество зла, этот мир идеален и является лучшим из миров, на основании этого оправданы все беды, зло и несчастья
Руссо Ж.Ж.	1712 – 1778	Человек изначально добр, что соответствует его естественному состоянию, потому что добро – природное свойство человека. Человек стремится к счастью, чему мешает его «природа», возникшая в результате «грехопадения», но никак не Бог. Поэтому, человек должен обрести утраченную природу, вернуться к изначальной сущности, изменив социальную среду, которая неразумна и вызывает страдания, он имеет право на счастье и может его достигнуть
Шопенгауэр	1788 – 1860	Отрицал ценность жизни, по его мнению, наш мир самый худший из всех миров. «Мировое страдание» - определяющее понятие, но оно имеет значение только относительно индивидуальностей, к миру оно не может относиться в силу его универсальности
Селли Дж.	1843 – 1923	Зло неизбежно, однако при помощи человеческих усилий мир может быть улучшен и зло может быть уменьшено или нейтрализовано. Человеческие усилия могут и должны выражаться в виде просветительства, обучения, индивидуального саморазвития и самосовершенствования
Швейцер А.	1875 – 1965	Оптимизм заключается в стремлении к последовательному установлению жизни и мира, т.е. к осознанному идеалу, к которому мир стремится. Сущностью этики является бережное отношение каждого индивидуума перед жизнью, добром обозначается любое содействие жизни, а злом – ее бессмысленное уничтожение
Карвер Ч., Шайер М.	1950	Оптимизм – масштабное чувство уверенности, которое возникает в совершенно различных ситуациях и опирается на позитивные ожидания в отношении будущего в самых разных сферах жизни
Селигман М.	1942	В течение жизни происходит процесс избавления от состояния беспомощности, которое приобретает в ответ на негативные факторы, и воспитания в себе противоположного беспомощности качества – оптимизма, применяемого достаточно гибко, т.е. соответственно ситуации.
Чиксентмихайи М.	1934	Одним из ярких состояний личности является «потоки», который представляет собой состояние полного духовного удовлетворения и погружения в процесс своей деятельности, в результате которого возникает ощущение большого душевного подъема.

На основе изученной литературы, мы составили психологическую характеристику оптимистического и пессимистического стиля атрибуции: оптимистический стиль объяснения признает неудачи как временное явление, относящееся к какой-либо конкретной ситуации и связанные с внешними факторами. Благоприятные события расцениваются личностью как распространяющиеся на все сферы жизни, постоянные и зависящие от него самого. Человек с пессимистическим стилем, напротив, рассматривает негативные события как постоянные, спровоцированные внутренними факторами, которые являются обычным явлением в жизни. Успех оценивается как временная случайность, связанная с конкретным случаем и вызванная внешними причинами.

Женщины считаются менее оптимистичными. Оптимизм женщин, в силу их эмоциональности, в большей степени зависит от колебаний настроения и гормонального фона. Мужчины в этом плане более стабильны и в состоянии контролировать свои эмоции и отношение к происходящим ситуациям [24].

Исходя из обзора и анализа проведенных исследований оптимизма, можно заключить, что на его уровень влияют и тесно с ним связаны такие характеристики личности, как высокая самооценка, психологическое благополучие, способность к эффективной саморегуляции, применение конструктивных стратегий для преодоления проблем и решения задач, а также низкий уровень депрессии, тревожности и нейротизма.

Научная проблема, стоящая перед данным диссертационным исследованием, выражается в необходимости изучения уровня оптимизма личности на разных этапах зрелости, выявлении различий в проявлении оптимизма между мужчинами и женщинами данной возрастной категории, а также в создании условий для влияния на него при помощи целенаправленного тренингового воздействия.

Во второй главе *«Эмпирическое исследование особенностей оптимизма личности на разных этапах зрелости»* изложены цели, задачи и этапы констатирующего эксперимента, целью которого является изучение уровня оптимизма в разных возрастных периодах в пределах зрелого возраста. Также приводится описание использованных методик исследования, показаны результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, осуществлен их анализ, на основании которого сформулированы и изложены выводы об уровне оптимизма личности и его составляющих для указанных возрастных категорий. Основываясь на выполненном анализе полученных результатов, изложена их психологическая интерпретация, в которой описаны представители каждого возрастного этапа с точки зрения степени развития у них оптимистического или пессимистического атрибутивного стиля.

В констатирующем этапе экспериментального исследования мы поставили задачу эмпирически исследовать уровни оптимизма личности на трех этапах зрелости (раннем, среднем и позднем), а также в разрезе гендерных особенностей.

Целью констатирующего этапа нашего исследования является сравнительный анализ особенностей развития и проявления оптимизма личности на разных этапах зрелости и с точки зрения половых различий в рамках данного возрастного периода.

Гипотезой исследования является предположение о том, что существуют возрастные, а также гендерные различия особенностей оптимизма личности на разных этапах зрелости.

Организационно-экспериментальные задачи, способствующие достижению поставленной цели:

1. Определение основных функциональных элементов психологического эксперимента: база исследования, экспериментальная выборка и ее характеристика, формулирование экспериментальных и статистических гипотез.

2. Определение оценочных параметров в констатирующем эксперименте, характеризующих уровень развития оптимизма испытуемых на разных этапах зрелости.

3. Подбор методов и конкретных методик изучения степени развития оптимизма с учетом выделенных параметров.

4. Психологическая диагностика уровня оптимизма и его характеристик у испытуемых, в разные периоды зрелости в целом и в гендерном аспекте: описание, анализ и интерпретация результатов.

В исследовании были использованы следующие *методики*:

1) Опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В) Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Шевяховой В.Ю. [9];

2) «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной [17];

3) Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснений» (ШОСТО) Гордеевой Т.О. и Шевяховой В.Ю. [9].

Экспериментальная выборка исследования составила 180 человек, с одинаковым количеством мужчин и женщин (по 90 человек). Таким образом, были протестированы 60 испытуемых ранней зрелости (от 18 до 25 лет), 60 человек средней зрелости (от 26 до 46 лет) и 60 испытуемых поздней зрелости (от 47 до 60 лет).

Для статистической обработки в констатирующем эксперименте был выбран U-критерий Манна-Уитни. Ранговый критерий Манна-Уитни является непараметрическим аналогом критерия Стьюдента в случае, если проводились порядковые измерения или информация о законе распределения исследуемой характеристики в популяции отсутствует. Непараметрические методы позволяют обрабатывать данные из выборок малого объема с переменными, про распределение которых мало что или вообще ничего неизвестно [25].

Критерий предназначен для проверки достоверности различий между двумя независимыми выборками по уровню признака, измеренного по шкале порядка. Он служит для проверки гипотезы о том, что две генеральные совокупности двух разных выборок не равны, при условии, что для изучаемых выборок характерно отклонение от нормального распределения. Ограничения применимости U-критерия: 1) объем выборок должен быть не менее трех; 2) объем каждой из выборок не должен превышать 60 (это связано с ограниченностью таблиц критических значений).

**Таблица 2. Результаты исследования оптимизма испытуемых по
Опроснику СТОУН-В (в баллах)**

ВЫБОРКА	ШКАЛЫ						Σ	
	С	Г	К	У	Н	Д		М
РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
ЖЕНЩИНЫ	60,73	65,70	74,83	89,40	111,87	119,73	81,53	201,27
МУЖЧИНЫ	59,73	68,60	73,77	88,17	113,93	120,17	81,93	202,10
СРЕДНЯЯ	60,23	67,15	74,30	88,78	112,90	119,95	81,73	201,68
СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
ЖЕНЩИНЫ	63,27	74,40	72,47	95,70	114,43	122,53	87,60	210,13
МУЖЧИНЫ	61,90	69,03	78,63	97,83	111,73	126,27	83,30	209,57
СРЕДНЯЯ	62,59	71,72	75,55	96,77	113,08	124,40	85,45	209,85
ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
ЖЕНЩИНЫ	57,53	68,47	67,37	82,13	111,23	110,90	82,47	193,37
МУЖЧИНЫ	58,57	67,57	70,67	83,47	113,33	115,20	81,60	196,80
СРЕДНЯЯ	58,05	68,02	69,02	82,80	112,28	113,05	82,03	195,08
ОБЩИЙ ИТОГ	60,29	69,00	73,00	89,45	112,80	119,13	83,07	202,20

На основании проведенной диагностики испытуемых в рамках констатирующего эксперимента мы получили возможность провести комплексный анализ полученных результатов и оценить уровень оптимизма и его составляющих у представителей ранней, средней и поздней зрелости, а также у мужчин и женщин в пределах указанных возрастных периодов.

По результатам диагностики по Опроснику СТОУН-В можно заключить, что практически по всем изучаемым критериям максимально высокие результаты зафиксированы у испытуемых среднего этапа зрелости. Данные результаты рассчитывались в баллах по следующим шкалам: Общий показатель оптимизма (Σ) суммируется по трем группам шкал: 1) Стабильность (С), Глобальность (Г), Контроль (К); 2) Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в ситуациях неудач (Н); 3) Оптимизм в ситуациях достижения (Д), Оптимизм в межличностных ситуациях (М).

**Таблица 3. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных
этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, методика СТОУН-В**

Шкалы		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Группы		Ранняя зрелость							
Средняя зрелость	Женщины	360,5	238**	396,5	323*	411	378,5	289**	287**
	Мужчины	393	426,5	319,5*	282,5**	437	343	387	364
	Общая	1508,5	1330**	1646,5	1189,5**	1755	1432*	1338**	1311**
		Ранняя зрелость							
Поздняя зрелость	Женщины	346	404,5	305,5*	344	426	292,5*	408	370,5
	Мужчины	414,5	409	372,5	386,5	439	357,5	445,5	390,5
	Общая	1516	1786,5	1359,5*	1438,5*	1757	1304**	1706	1501
		Средняя зрелость							
Поздняя зрелость	Женщины	284**	313,5*	338*	235,5**	376	257**	335,5*	266,5**
	Мужчины	356	396,5	271,5**	218**	424	263,5**	393	303,5*
	Общая	1272,5**	1389,5*	1228,5**	901**	1713,5	1040,5**	1454,5*	1140,5**

**U=292 (p ≤ 0,01) *U=338 (p ≤ 0,05)

**U=1356 (p ≤ 0,01) *U=1486 (p ≤ 0,05)

На основании проведенного анализа результатов испытуемых по параметрам Опросника СТОУН-В, мы пришли к следующим выводам.

Представителям зрелого возраста присущ средний уровень оптимизма по всем характеризующим его показателям. При этом, различий в уровне оптимизма между женщинами и мужчинами, в целом, по выборке не наблюдалось, за исключением восприятия своего участия в происходящих событиях, которое оказалось более оптимистичным у мужчин средней зрелости. Это свидетельствует о том, что реакция на происходящие события опирается на конкретную ситуацию, и ее значимость для человека. Так, с одной стороны, у него присутствует надежда и вера в позитивное развитие событий, а с другой, в достаточной мере присутствует страх, что может сложиться не так, как хотелось бы. Ожидания от будущего у испытуемых могут быть как позитивные, так и негативные, т.к. они принимают на себя ответственность за происходящее, но не всегда и не в любых ситуациях.

Сравнение результатов представителей разных возрастных периодов выявило существенное отличие показателя уровня оптимизма в период средней зрелости. Представители данного возрастного периода, в целом, продемонстрировали более высокий уровень оптимизма, который у большинства испытуемых оказался на среднем уровне. Полученные данные свидетельствуют о том, что среди мужчин (209,57 б.), и среди женщин (210,13 б.) выявлены самые высокие результаты оптимизма у выборки испытуемых на этапе средней зрелости. Отметим, что на втором месте находились мужчины и женщины ранней зрелости, для них характерны более низкие показатели оптимизма, соответственно (202,1 б. и 201,27 б.). Подчеркнем, что самые низкие результаты оптимизма зафиксированы у мужчин (195,8 б.) и женщин (193,37 б.) этапа поздней зрелости. Статистически данные различия являются достоверными.

Причем эти отличия в большей степени проявлены у женщин, нежели у мужчин. Мужчины средней зрелости по уровню оптимизма практически не отличаются от мужчин ранней зрелости, за исключением того, что они более оптимистично воспринимают свое участие в происходящих событиях (78,63 б. и 73,77 б.) и более ориентированы на дальнейший успех при их благоприятном развитии (97,83 б. и 88,17 б.).

В свою очередь, представители ранней и поздней зрелости мало отличаются друг от друга по изучаемым параметрам. Оптимизм, в целом, у них одинаково проявлен, большинство продемонстрировали средний уровень оптимизма. Хотя, в период поздней зрелости ожидания от будущего, все же, более пессимистичны (119,73 б. в период ранней зрелости и 110,90 б. в период поздней), как и оценка своего влияния на происходящее (74,83 б. и 67,37 б. соответственно). Эти отличия касаются исключительно женщин, у мужчин ранней и поздней зрелости различия по изучаемым параметрам не наблюдались.

**Таблица 4. Результаты испытуемых по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной
(в баллах)**

ВЫБОРКА	ШКАЛЫ									
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ										
ЖЕНЩИНЫ	4,17	2,03	4,40	3,40	8,57	5,50	3,23	14,07	8,67	-5,40
МУЖЧИНЫ	4,00	3,07	3,33	3,63	7,33	5,00	3,67	12,33	10,37	-1,97
СРЕДНЯЯ	4,09	2,55	3,87	3,52	7,95	5,25	3,45	13,20	9,52	-3,69
СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ										
ЖЕНЩИНЫ	2,40	3,80	2,93	4,57	5,33	6,07	4,43	11,40	12,80	1,40
МУЖЧИНЫ	3,37	4,30	3,40	4,50	6,77	6,23	4,27	13,00	13,07	0,07
СРЕДНЯЯ	2,89	4,05	3,17	4,54	6,05	6,15	4,35	12,20	12,94	0,74
ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ										
ЖЕНЩИНЫ	2,97	2,60	3,87	3,53	6,83	5,90	3,37	12,73	9,50	-3,23
МУЖЧИНЫ	4,23	2,60	3,60	2,93	7,83	5,93	3,30	13,77	8,83	-4,93
СРЕДНЯЯ	3,60	2,60	3,73	3,23	7,33	5,92	3,34	13,25	9,17	-4,08
ОБЩИЙ ИТОГ	3,53	3,07	3,59	3,76	7,11	5,77	3,71	12,90	10,54	-2,34

На основании полученных результатов диагностики можно сделать вывод о том, что и мужчины, и женщины на этапе ранней зрелости весьма пессимистичны. На этапе средней зрелости ситуация меняется до уровня «умеренного пессимизма».

Результаты диагностики испытуемых по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной представлены в таблице 5. В методике применены следующие первичные шкалы: *PmB* – шкала, характеризующая постоянство негативных событий (Permanent Bad), показывает, сколь постоянными испытуемый считает причины своих неприятностей; *PmG* – шкала, характеризующая постоянство позитивных событий (Permanent Good), определяет постоянство в объяснении хороших событий; *PvB* – шкала, характеризующая широту негативных событий (Pervasiveness Bad) – параметр широты (конкретное или универсальное объяснение беспомощности); *PvG* – шкала, характеризующая широту благоприятных событий (Pervasiveness Good) – оценка оптимизма с позиции конкретного или универсального объяснения причин наступления хороших событий; *PsB* – шкала, характеризующая персонализацию негативных событий (PersonalizationBad) – оценка своей вины за наступление неблагоприятных событий; *PsG* – шкала, характеризующая персонализацию позитивных событий (PersonalizationGood) – оценка своего влияния на наступление благоприятных событий. Также рассчитывались показатели для вторичных шкал: *HoB* – коэффициент надежды, характеризующий уровень надежды в неблагоприятных ситуациях (Hope Bad); *B* – совокупный результат по отношению к негативным событиям (Bad); *G* – совокупный результат по отношению к благоприятным событиям (Good); *G-B* – итоговый результат, характеризующий уровень оптимизма (Good-Bad).

Таблица 5. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, Тест на оптимизм Л.М. Рудиной

Шкалы		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Группы		Ранняя зрелость									
Средняя зрелость	Женщины	224**	212,5**	270,5**	280**	232**	384	269**	284,5**	213,5**	209,5**
	Мужчины	352	274**	444	340,5	412	253**	375,5	398	293,5*	358,5
	Общая	1162**	987**	1449,5*	1248**	1258**	1221,5**	1273,5**	1511,5	1000**	1123**
		Ранняя зрелость									
Поздняя зрелость	Женщины	274,5**	366,5	373,5	418	304*	402,5	419	353	374	356
	Мужчины	424,5	382	386	343	397,5	301,5*	398,5	299*	358	306,5*
	Общая	1492	1774	1779,5	1653,5	1572	1393,5*	1734	1732	1771	1702
		Средняя зрелость									
Поздняя зрелость	Женщины	348,5	276**	327,5*	295*	323*	424,5	289,5**	338*	264**	257**
	Мужчины	314*	238,5**	411,5	259,5**	378,5	391,5	340,5	388	243,5**	239**
	Общая	1366,5*	1026**	1480*	1125**	1406,5*	1630,5	1272,5**	1471*	1016**	1017,5**

**U=292 (p ≤ 0,01) *U=338 (p ≤ 0,05)

**U=1356 (p ≤ 0,01) *U=1486 (p ≤ 0,05)

По результатам диагностики по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, наблюдались, в целом, те же тенденции, что в предыдущей методике, однако здесь результаты сдвинулись в сторону более сильно проявленного пессимизма. По отдельным характеристикам уровень оптимизма колебался между средним показателем и умеренным пессимизмом, однако, в совокупности, сочетание этих факторов приводит к тому, что в зрелом возрасте по результатам данной методики мы наблюдали достаточно пессимистический настрой у испытуемых. В большей степени это выражается в достаточно сильно проявленном чувстве вины за происходящие события, довольно сильные сомнения в том, что с ними могут происходить позитивные события. В ответ на негативные происшествия они сильнее переживают, впадают в уныние, при наступлении позитивных событий также переживают от страха это потерять или что больше такого не произойдет.

При сравнительном анализе результатов мужчин и женщин, был выявлен более высокий уровень оптимизма на этапе средней зрелости для двух выборок: как для женщин, так и для мужчин. При сопоставлении показателей испытуемых по гендерному критерию, зафиксировано, что у женщин на этапах средней (1,4 б.) и поздней (-3,23 б.) зрелости уровень оптимизма выше, чем у мужчин (соответственно, 0,07 б. и -4,93 б.). На раннем этапе зрелости мужчины более оптимистичны (-1,97 б.), чем женщины (-5,4 б.).

Сравнение результатов в разных возрастных периодах выявило заметное отличие уровня оптимизма в период средней зрелости. Большая часть испытуемых средней зрелости (около 55%) демонстрировали показатель от «умеренного пессимизма» до «очень оптимистичны» в отличие от представителей других возрастных периодов, на этапе средней зрелости мы также наблюдали сравнительно большое количество оптимистов (20%). В целом, все перечисленные различия присущи именно женщинам, у мужчин они практически не проявлены. Мужчины средней зрелости отличались только в своем более оптимистичном

восприятию позитивных событий в целом и в том, что они больше склонны считать, что благоприятные события – это нормальное явление в их жизни.

Представители ранней и поздней зрелости мало отличались друг от друга. Оптимизм, в целом, у них одинаково на очень низком уровне (около 70%). Однако испытуемые поздней зрелости отличались тем, что более пессимистично воспринимают свое участие в происходящих событиях, чаще чувствуют вину за них, причем это относится только к мужчинам (5,00 б. и 5,93 б.).

Результаты диагностики испытуемых по опроснику ШОСТО представлены в таблице 6.

Таблица 6. Результаты исследования оптимизма личности по опроснику ШОСТО (в баллах)

ВЫБОРКА	РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ	СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ	ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ
ЖЕНЩИНЫ	15,93	20,60	15,87
МУЖЧИНЫ	17,33	19,57	15,67
СРЕДНЯЯ	16,63	20,09	15,77

По результатам диагностики по методике ШОСТО наблюдались те же тенденции, что и в предыдущих двух методиках. Так, у большей части испытуемых выявлен умеренно оптимистичный уровень. В большей степени это выражается в достаточно сильно проявленном чувстве вины за происходящие события, довольно сильные сомнения в том, что с ними могут происходить позитивные события. В ответ на негативные происшествя они сильнее переживают, впадают в уныние, при наступлении позитивных событий также переживают от страха это потерять или что больше такого не произойдет. Отметим, что они не ждут плохого от будущего а, в целом, надежда на лучшее в зрелом возрасте достаточно велика. При этом, различий между женщинами и мужчинами не выявлено.

Таблица 7. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, опросник ШОСТО

Шкалы	Женщины	Мужчины	Общая
Группы	Ранняя зрелость		
Средняя зрелость	185,5**	274**	910**
	Ранняя зрелость		
Поздняя зрелость	446	341,5	1584
	Средняя зрелость		
Поздняя зрелость	185,5**	176,5**	726,5**

**U=292 ($p \leq 0,01$) *U=338 ($p \leq 0,05$)

**U=1356 ($p \leq 0,01$) *U=1486 ($p \leq 0,05$)

Согласно полученным результатам, уровень оптимизма испытуемых на этапе средней зрелости выше (20,9 б.), чем у представителей других возрастных групп. Так у испытуемых ранней зрелости он составил 16,63 б., а самый низкий результат наблюдался на этапе поздней зрелости (15,77 б.).

Таким образом, показатели оптимизма по основным изучаемым шкалам гораздо выше на этапе средней зрелости, в сравнении с этапами ранней и поздней

зрелости. Исключение составил только уровень оптимизма в ситуациях неудачи, который остался на среднем уровне на всех этапах зрелости.

При сравнении ранней и поздней зрелости, мы можем констатировать, что уровень оптимизма на этих этапах приблизительно одинаков. Однако по некоторым показателям, а именно по уровню контролируемости в ситуациях успеха и достижения, результаты на этапе ранней зрелости заметно выше в сравнении с поздней зрелостью, причем эти различия характерны для женщин, а у мужчин они не наблюдались.

Значимых различий по изучаемым параметрам между мужчинами и женщинами в пределах каждого этапа зрелости не наблюдается. Единственным исключением стал параметр уровня контролируемости. Он оказался выше у мужчин средней зрелости в сравнении с женщинами, что, в целом, не повлияло на общий уровень оптимизма, который на этапе средней зрелости так же, как и на остальных, не изменялся в зависимости от критерия половой принадлежности испытуемых.

Результаты констатирующего этапа исследования показали, что в зрелом возрасте присутствует потенциал для развития оптимизма. Данной выборке испытуемых можно рекомендовать тренинговое воздействие с целью повышения его уровня.

В третьей главе *«Развитие оптимизма личности в экспериментальных условиях»* представлена методологическая база формирующего эксперимента, целью которого является формирование и развитие оптимизма у испытуемых зрелого возраста. Описаны результаты апробирования программы; приведены результаты диагностики до и после формирующего эксперимента, а также сравнение результатов ЭГ и КГ. Осуществлен качественный анализ полученных результатов исследования, как в целом по уровню оптимизма на разных возрастных этапах зрелости, так и в гендерном формате.

В результате проведенного в рамках констатирующего эксперимента исследования уровня оптимизма личности в зрелом возрасте, нами было получено подтверждение наличия сильно проявленного пессимистического атрибутивного стиля у испытуемых. В большей степени он выражен у представителей ранней и поздней зрелости. На основании полученных результатов, мы можем утверждать, что, для повышения уровня оптимизма в данном возрастном периоде требуется психологическая помощь в виде тренингового воздействия с целью формирования оптимистического атрибутивного стиля испытуемых.

При осуществлении нашего исследования мы изучили возможности и особенности процесса развития и повышения уровня оптимизма личности в зрелом возрасте в условиях тренинга.

Гипотезой формирующей части исследования является предположение о том, что в специально организованных экспериментальных условиях возможно развитие и повышение уровня оптимизма личности в зрелом возрасте; что изменение уровня оптимизма в результате тренингового воздействия будет разным для представителей разных этапов зрелости; что есть различия в изменении уровня оптимизма у мужчин и женщин данного возрастного периода.

Организационно-экспериментальными задачами, способствующими достижению поставленной при осуществлении нашего исследования цели, выступают следующие:

1. Разработка и апробирование программы тренинга, направленного на развитие и повышение уровня оптимизма испытуемых в ЭГ.

2. Оценка эффективности тренинговой программы.

Для статистической оценки достоверности различий между результатами испытуемых КГ и ЭГ в контрольном эксперименте, использовался U-критерий Манна-Уитни. Аналогично, он был применен для выявления различий между результатами мужчин и женщин по итогам формирующего эксперимента. Для установления достоверности различий в контрольном эксперименте между выборками до и после проведения тренинга в ЭГ, а также при повторной диагностике КГ, мы использовали T-критерий Вилкоксона.

Для реализации формирующего воздействия в ЭГ были включены испытуемые двух возрастных подгрупп – ранней и средней зрелости (численность: 2 группы по 12 человек в каждой возрастной категории, по 6 мужчин и 6 женщин в каждой группе, всего 24 человека). В КГ были включены испытуемые, представляющие также раннюю и среднюю зрелость, не участвующие в тренинге по развитию оптимизма (численность: 2 группы по 12 человек в каждой возрастной категории, по 6 мужчин и 6 женщин в каждой группе, всего 24 человека).

Программа включает в себя несколько блоков, каждый из которых направлен на развитие личности и ее позитивного настроения.

Ориентировочный блок: знакомство участников группы, знакомство с правилами групповой работы, принятие условий группы, формирование доверительной обстановки.

Основные блоки:

Первый блок. В первом блоке реализуются следующие цели: изучение проблемы самоосознания и самооценки личности, ознакомление и применение навыков и приемов для повышения уровня самооценки и уверенности в себе, оптимизма.

Второй блок. Во втором блоке реализуются следующие цели: целенаправленная рефлексия позитивных качеств собственной личности, овладение и систематическое пользование техниками и приемами для повышения уровня оптимизма, целеполагания и мотивации достижения. В этом блоке участники знакомятся с понятием стресса и его влиянии на организм человека.

Заключительный блок направлен на закрепление полученных знаний и опыта, получение обратной связи, подведение итогов, рекомендации участникам, которые помогут им сохранить оптимизм и развивать его в дальнейшем.

Тренинговая программа, разработанная в процессе осуществления данного исследования, базируется на изложенном в нем теоретико-методологическом обосновании и ориентирована на развитие уровня оптимизма у испытуемых, входящих в ЭГ. Дальнейшая работа осуществлялась с целью оценки и изучения объективных результатов, которые показали испытуемые после тренингового воздействия.

Сводные результаты диагностики уровней оптимизма испытуемых в ЭГ по Опроснику СТОУН-В до и после тренинга представлены в таблице 8. На основании полученных результатов был осуществлен детальный сравнительный анализ положительных изменений показателей оптимизма у участников ЭГ в контрольном эксперименте.

Таблица 8. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ЭГ до и после тренинга по шкалам Опросника СТОУН-В (в баллах)

ВЫБОРКА	ЭТАП	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ									
ЖЕНЩИНЫ									
ЭГ	до	59,50	68,17	75,50	91,33	111,83	122,17	81,00	203,17
	после	71,83	81,17	72,33	106,17	119,17	135,67	89,67	225,33
МУЖЧИНЫ									
ЭГ	до	61,33	67,00	74,50	92,33	110,50	121,83	81,00	202,83
	после	68,00	82,00	79,33	109,83	119,50	137,83	91,50	229,33
ОБЩАЯ									
ЭГ	до	60,41	67,59	75,00	91,83	111,17	122,00	81,00	203,00
	после	69,92	81,59	75,83	108,00	119,34	136,75	90,59	227,33
СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ									
ЖЕНЩИНЫ									
ЭГ	до	59,50	66,00	74,17	89,00	110,67	116,50	83,17	199,67
	после	65,50	83,17	83,17	109,00	122,83	136,33	95,50	231,83
МУЖЧИНЫ									
ЭГ	до	56,17	54,67	84,33	97,00	98,17	121,67	73,50	195,17
	после	66,83	72,50	85,83	109,00	116,17	135,17	90,00	225,17
ОБЩАЯ									
ЭГ	до	57,84	60,34	79,25	93,00	104,42	119,09	78,34	197,42
	после	66,17	77,84	84,50	109,00	119,50	135,75	92,75	228,50

На основании приведенных данных можно заметить, что в ЭГ в обеих возрастных группах разница существенная почти по всем шкалам, за исключением шкалы Контроля (К) для ранней зрелости, для которой результаты оказались на одном уровне.

Статистически достоверных различий не наблюдалось только по показателю Контроль (К) на этапе ранней зрелости, т.е. в этой возрастной категории по результатам тренинга не было серьезных изменений в контролируемости. По всем остальным шкалам и по уровню оптимизма характерна статистически значимая достоверность различий.

Исключение составили только результаты по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) на этапе ранней зрелости и шкале Контроль (К) на этапе средней зрелости, которые попали в зону неопределенности.

Таблица 9. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном экспериментах по t-критерию Вилкоксона, СТОУН-В

Шкалы		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	
Выборка		Констатирующий эксперимент								
Контрольный эксперимент	КГ	Ранняя зрелость	28	1,5**	18	29,5	11,5*	31,5	7,5**	13*
		Средняя зрелость	34	42,5	30	39,5	23,5	45	36	43
	ЭГ	Ранняя зрелость	3**	1**	32	0**	10,5*	2,5**	0**	0**
		Средняя зрелость	3**	0**	15*	2**	1**	0**	2**	0**

** $T_{кр}=9$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{кр}=17$ ($p \leq 0.05$)

Сравнительный анализ гендерных различий до и после тренинга по Опроснику СТОУН-В показал следующие закономерности. Для мужчин и женщин характерны положительные изменения уровней оптимизма в обеих возрастных категориях. Так, например, на этапе ранней зрелости результаты женщин по уровню оптимизма увеличились после тренинга на 11%, а у мужчин этот показатель еще выше – на 13%. У представителей средней зрелости зафиксировано повышение указанного параметра, соответственно, у женщин – на 15%, а у мужчин – на 16%.

Таблица 10. Достоверность гендерных различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте по t-критерию Вилкоксона, СТОУН-В

Шкалы		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	
Выборка		Констатирующий эксперимент								
Контрольный эксперимент	КГ	ЖЕНЩИНЫ								
		Ранняя зрелость	3	2*	0**	7	4	9	4	7
		Средняя зрелость	9,5	5	1*	5	3	4	9	3
		МУЖЧИНЫ								
		Ранняя зрелость	4	0**	6	9,5	3	8	1*	3
		Средняя зрелость	7	4,5	7	6	11	5	10	3
	ЭГ	ЖЕНЩИНЫ								
		Ранняя зрелость	0**	0**	7	0**	3	0**	0**	0**
		Средняя зрелость	2*	0**	0**	0**	1*	0**	1*	0**
		МУЖЧИНЫ								
Ранняя зрелость	3	1*	3	0**	4	1*	0**	0**		
Средняя зрелость	1*	0**	8,5	2*	0**	0**	1*	0**		

** $T_{кр}=0$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{кр}=2$ ($p \leq 0.05$)

На основании расчета достоверности гендерных различий по t-критерию Вилкоксона, полученные результаты свидетельствуют о том, что выборки между собой статистически достоверно различаются. По уровню оптимизма для ЭГ различий не наблюдалось только по шкалам Контроль (К) Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) и по шкале Стабильность (С) для мужчин на этапе ранней зрелости.

На основании осуществленного анализа диагностики уровня оптимизма по Опроснику СТОУН-В и сравнения результатов констатирующего и формирующего экспериментов, можно заключить, что у испытуемых ЭГ после прохождения тренинга уровень оптимизма увеличился практически по всем показателям в обеих возрастных группах (в среднем на 12-16%). С позиций «низкий» и «средний» уровней оптимизма после тренингового воздействия результаты перераспределились на показатели «средний» и «высокий». Причем для испытуемых средней зрелости, эффект тренинга проявился значительно сильнее, чем для представителей ранней зрелости.

Сводные результаты по диагностике уровня оптимизма в ЭГ до и после тренингового воздействия по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной изложены в таблице 11. На основании показанных здесь результатов был осуществлен более детальный анализ распределения и изменений данных после тренингового воздействия, осуществленного для ЭГ.

Таблица 11. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ЭГ до и после тренинга по шкалам Теста на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)

ВЫБОРКА	ЭТАП	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ											
ЖЕНЩИНЫ											
ЭГ	до	4,33	1,67	4,67	2,50	9,00	5,33	3,50	14,33	7,67	-6,67
	после	3,33	4,17	2,17	4,67	5,50	4,67	5,00	10,17	13,83	3,67
МУЖЧИНЫ											
ЭГ	до	3,50	3,83	3,00	3,83	6,50	5,17	3,33	11,67	11,00	-0,67
	после	3,00	5,67	1,83	5,83	4,83	3,67	5,67	8,50	17,50	9,00
СРЕДНЯЯ											
ЭГ	до	3,91	2,75	3,84	3,17	7,75	5,25	3,42	13,00	9,34	-3,66
	после	3,17	4,92	2,00	5,25	5,17	4,17	5,34	9,34	15,67	4,84
СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ											
ЖЕНЩИНЫ											
ЭГ	до	2,17	4,00	2,17	4,33	4,33	6,17	4,83	10,50	13,17	2,67
	после	1,67	6,33	2,00	6,50	3,67	4,50	6,83	8,17	19,67	11,5
МУЖЧИНЫ											
ЭГ	до	2,83	2,83	3,50	3,17	6,33	7,00	4,00	13,33	10,00	-3,33
	после	1,50	4,50	2,00	6,33	3,50	5,67	5,83	9,17	16,67	7,50
СРЕДНЯЯ											
ЭГ	до	2,50	3,42	2,84	3,75	5,33	6,59	4,42	11,92	11,59	-0,33
	после	1,59	5,42	2,00	6,42	3,59	5,09	6,33	8,67	18,17	9,50

На этапе ранней зрелости в ЭГ разница между результатами до и после прохождения тренинга весьма существенна: Отношение к неблагоприятным событиям (B) снизилось на 28% и Отношение к благоприятным событиям (G) увеличилось на 68%, в целом показатель уровня оптимизма (G-B) увеличился на 76%, что показывает очень хороший результат тренингового воздействия на уровень оптимизма испытуемых, входящих в ЭГ.

На этапе средней зрелости, при повторной диагностике, у испытуемых ЭГ наблюдались значительные изменения. Так, после прохождения тренинга их

Отношение к неблагоприятным событиям (В) снизилось на 27% и Отношение к благоприятным событиям (G) увеличилось на 57%, в целом показатель уровня оптимизма (G-B) существенно увеличился. Таким образом, мы видим, что после прохождения тренинга уровень оптимизма у испытуемых ЭГ существенно повысился.

Статистически достоверных различий не наблюдалось только по шкалам Постоянство плохого (PmB), Персонализация плохого (PsB) на этапе ранней зрелости, и по шкалам Постоянство плохого (PmB), Широта плохого (PvB) и Коэффициент надежды (HoB) на этапе средней зрелости. Можно сказать, что по результатам тренинга по данным шкалам не было серьезных изменений. По всем остальным шкалам и по уровню оптимизма в целом присутствует статистически значимая достоверность различий.

Сравнительный анализ гендерных различий до и после тренинга по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной показал аналогичные предыдущей методике результаты. Для мужчин и женщин характерны положительные изменения уровней оптимизма в обеих возрастных категориях.

Таблица 12. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте по t-критерию Вилкоксона, Тест на оптимизм Л.М. Рудиной

Шкалы		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B	
Выборка		Констатирующий эксперимент										
Контр. экспер.	КГ	Ранняя зрелость	29	13*	21,5	15*	33	12*	33	20,5	15*	26,5
		Средняя зрелость	24	25,5	30	33	23,5	26	25,5	27	32,5	36
	ЭГ	Ранняя зрелость	20	7**	8**	2**	3**	14,5*	4,5**	0**	0**	0**
		Средняя зрелость	19	12*	20	2,5**	18,5	10*	3,5**	11*	3,5**	2**

** $T_{кр}=9$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{кр}=17$ ($p \leq 0.05$)

Так, например, на этапе ранней зрелости по шкале Отношение к неблагоприятным событиям (B) показатель снизился у женщин на 29% и у мужчин на 27%, показатель по шкале Отношение к благоприятным событиям (G) увеличился у женщин на 81% и у мужчин на 59%. Общий итог уровня оптимизма после прохождения тренинга также увеличился в 10 раз и у женщин и у мужчин. У представителей средней зрелости по шкале Отношение к неблагоприятным событиям (B) результаты снизились у женщин на 22%, у мужчин – на 31%, по шкале Отношение к благоприятным событиям (G) итоги увеличились для женщин на 49% и у мужчин 67%, и по общему показателю оптимизма результаты и у женщин увеличились в 4 раза и у мужчин – в 5 раз.

Исходя из расчета статистической достоверности различий по t-критерию Вилкоксона, по уровню оптимизма для ЭГ, в зону неопределенности попали результаты по шкале Постоянство хорошего (PmG) для женщин ранней зрелости, по шкале Широта хорошего (PvG) для всех выборок, кроме женщин средней

зрелости, результат которых показал достоверность различий, по шкале Персонализация хорошего (PsG) для всех выборок кроме женщин ранней зрелости, по шкале Широта плохого (PvB) для женщин ранней зрелости, Отношение к неблагоприятным событиям (B) для мужчин средней зрелости. В зону статистической достоверности различий попали результаты по шкале Коэффициент надежды (HoB) для женщин ранней зрелости, Постоянство хорошего (PmG) и Широта хорошего (PvG) для женщин средней зрелости, по шкале Отношение к неблагоприятным событиям (B) для ранней зрелости, по шкале Отношение к благоприятным событиям (G) для всех выборок кроме мужчин средней зрелости и Общий результат оптимизма (G-B) для всех выборок кроме женщин средней зрелости, результат которых попал в зону неопределенности. Таким образом, можно говорить о наличии статистически достоверных различий в результатах диагностики испытуемых ЭГ в контрольном эксперименте, что доказывает эффективность осуществленного тренингового воздействия с целью повышения уровня оптимизма.

Таблица 13. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте для мужчин и женщин по t-критерию Вилкоксона, Тест на оптимизм Л.М. Рудиной

Шкалы		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B	
Выборка		Констатирующий эксперимент										
Контрольный эксперимент	КГ	ЖЕНЩИНЫ										
		Ранняя зрелость	10	4	5,5	15	10,5	8	4	8	2*	15
		Средняя зрелость	3,5	4	7	8,5	4	4	3,5	7	4	5
		МУЖЧИНЫ										
		Ранняя зрелость	5	3,5	6	7	6	1*	7	2*	7	15
		Средняя зрелость	9	5	4	8	8,5	8	10	6	7	13
	ЭГ	ЖЕНЩИНЫ										
		Ранняя зрелость	2,5	1*	1*	1*	0**	4	3	0**	0**	0**
		Средняя зрелость	8	0**	6	0**	5,5	3	1*	4	0**	1*
		МУЖЧИНЫ										
Ранняя зрелость		11	3	4	1*	2,5	4,5	1,5*	0**	0**	0**	
Средняя зрелость		3	5	4	1,5*	3	3	1,5*	2*	3	0**	

** $T_{кр}=0$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{кр}=2$ ($p \leq 0.05$)

На основании проведенной оценки уровня оптимизма по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной и сравнения результатов констатирующего и формирующего экспериментов, можно констатировать, что в ЭГ после прохождения тренинга показатель уровня оптимизма существенно увеличился.

С позиций «очень пессимистичны» и «умеренно пессимистичны» уровней оптимизма после тренинга результаты перераспределились на показатели «очень оптимистичны» и «умеренно оптимистичны». Для представителей средней зрелости, так же как и в методике СТОУН-В, эффект тренинга проявился значительно сильнее, чем для ранней зрелости. При оценке изменений после прохождения тренинга по опроснику ШОСТО видно, что в ЭГ на этапе ранней зрелости уровень оптимизма увеличился на 27%, для средней зрелости он вырос на 32%. Таким образом, согласно результатам данной методики, прохождение тренинга ЭГ также дал эффект увеличения показателя уровня оптимизма.

Таблица 14. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ЭГ до и после тренинга по шкалам опросника ШОСТО (в баллах)

ВЫБОРКА	ЭТАП	РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ	СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ
ЖЕНЩИНЫ			
ЭГ	до	15,67	20,33
	после	21,67	24,83
МУЖЧИНЫ			
ЭГ	до	18,83	18,17
	после	22,33	26,00
СРЕДНЯЯ			
ЭГ	до	17,25	19,25
	после	22,00	25,42

Анализ результатов контрольного эксперимента отдельно для мужчин и женщин по Опроснику ШОСТО выявил следующие изменения в уровне оптимизма: на этапе ранней зрелости уровень оптимизма после прохождения тренинга вырос у женщин на 38% и у мужчин на 19%, на этапе средней зрелости этот показатель увеличился для женщин на 22% и для мужчин на 43%.

Таблица 15. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном экспериментах по t-критерию Вилкоксона, Опросник ШОСТО

Контрольный эксперимент	ВЫБОРКА		Констатирующий эксперимент
	КГ	ЭГ	Ранняя зрелость
Средняя зрелость			33
ЭГ		Ранняя зрелость	0**
		Средняя зрелость	0**

** $T_{кр}=9$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{кр}=17$ ($p \leq 0.05$)

Исходя из расчета достоверности различий по t-критерию Вилкоксона, в ЭГ также по обеим возрастным категориям присутствуют статистически достоверные различия, как в целом, так и в гендерном аспекте, что доказывает эффективность осуществленного тренингового воздействия с целью повышения уровня оптимизма.

Таблица 16. Достоверность различий по уровню оптимизма до и после тренинга для мужчин и женщин по t-критерию Вилкоксона, Опросник ШОСТО

	ВЫБОРКА		ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
Эксперимент	Констатирующий эксперимент			
Контрольный эксперимент	КГ	Ранняя зрелость	7	11
		Средняя зрелость	6	4,5
	ЭГ	Ранняя зрелость	0**	0**
		Средняя зрелость	0**	0**

** $T_{кр}=0$ ($p \leq 0.01$)

* $T_{кр}=2$ ($p \leq 0.05$)

Таким образом, на основании осуществленного анализа показателей уровня оптимизма в процессе формирующего эксперимента, мы можем констатировать, что, в результате прохождения тренинга, уровень оптимизма и его составляющих в ЭГ резко возрос. Особенно сильно этот рост проявился для представителей средней зрелости. Результаты оценки переместились с «низкого» и «среднего» уровня на «средний» и «высокий» уровень оптимизма в обеих возрастных категориях.

На основании проведенного анализа гендерных различий уровня оптимизма, можно сделать вывод, что, в целом, по результатам проведенного тренинга, в ЭГ уровень оптимизма значительно вырос во всех выборках.

Подводя итоги анализа результатов формирующего и контрольного экспериментов можно сделать следующие выводы.

Показатели уровня оптимизма и его составляющих у испытуемых ЭГ в результате прохождения тренинга существенно выросли. Особенно указанные положительные изменения характерны для представителей средней зрелости.

Наиболее высокие результаты наблюдались для параметров, которые характеризуют убежденность испытуемых в постоянном характере происходящих благоприятных событий и оценку благоприятных событий, как общую для всех сфер его жизни. Наиболее слабые результаты наблюдались для показателей, характеризующих склонность испытуемых считать причины происходящих событий зависящими от них самих и убежденность в постоянном характере происходящих неблагоприятных событий.

По результатам исследования можно констатировать, что значимые различия между женщинами и мужчинами не наблюдаются. Однако можно заметить более высокую чувствительность к тренинговому воздействию со стороны женщин, представительниц ранней зрелости.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении нашего исследования мы изучили возможности и особенности процесса развития и увеличения уровня оптимизма личности в зрелом возрасте в условиях тренингового воздействия.

В качестве цели диссертационного исследования было выбрано выявление особенностей, уровней и факторов развития оптимизма на разных этапах зрелого возраста, как в целом, так и с точки зрения гендерных

различий. Наряду с этим, целью работы стала разработка, апробация и оценка эффективности тренинговой программы, направленной на развитие оптимизма у представителей ранней и средней зрелости. Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. В теоретическом обзоре проанализированы современные подходы к проблеме оптимизма, роль оптимистического атрибутивного стиля, половые различия в уровне оптимизма и его составляющих, а также рассмотрены пути развития и повышения уровня оптимизма. Теоретические подходы к исследованию данного феномена позволили определить оптимизм как специфическое образование личностного уровня, определяющие систему мировосприятия личности, исходя из позитивной или негативной оценки человеком, как происходящего, так и ожидаемого будущего [19, 20].

2. На основании результатов констатирующего эксперимента было установлено, что представителям зрелого возраста присущ средний уровень оптимизма по всем характеризующим его показателям. Это отражает реакцию зрелой личности на происходящие события исходя из конкретной ситуации и ее значимости для человека. Так, у зрелой личности преобладает надежда и вера в позитивное развитие событий, однако, в достаточной мере, присутствует и страх того, что что-то сложится не так, как хотелось бы. Ожидания от будущего у человека двойкие: как позитивные, так и негативные, т.к. они принимают на себя ответственность за происходящее. Однако это происходит не всегда и не в любых ситуациях [16, 18].

3. Сравнительный анализ результатов представителей разных возрастных периодов выявил существенное отличие уровня оптимизма в период средней зрелости. Около 50% испытуемых, относящихся к этой категории, показали средний и выше среднего уровень оптимизма. Вместе с тем, при сравнении результатов представителей ранней и поздней зрелости не установлено значимых различий в их уровнях оптимизма и параметров его составляющих, 70% представителей данных возрастных периодов оказались очень пессимистичны [16, 18].

4. Экспериментально установлено, что нет значимых различий результатов по гендерному критерию в уровнях оптимизма у мужчин и женщин в рамках одной возрастной группы. Сравнительный анализ динамики изменений уровней оптимизма отдельно для мужчин и женщин выявил аналогичные закономерности по возрастам, как и в исследуемых выборках, так и в целом. Так, в данном аспекте сохраняется общая тенденция, а именно, уровень оптимизма на этапе средней зрелости существенно выше в сравнении с другими этапами, как для женщин, так и для мужчин [16, 22].

5. В исследовании был предложен и апробирован тренинг для коррекции низкого уровня оптимизма личности на раннем и среднем этапах зрелости. Основным фундаментом разработанной программы стала «атрибутивная терапия», направленная на формирование мотивов стремления к успеху, развитие позитивного отношения к себе и к окружающему миру, использование обучающих стратегий, поощряющих самостоятельность [23].

6. Оценка эффективности психологического тренинга, направленного на повышение уровня оптимизма, продемонстрировала, что пессимизм может быть преодолен, а оптимизм может быть усилен путем специальных психологических техник с опорой на предпосылки и факторы, обуславливающие его становление. Особенно сильно рост показателей оптимизма проявился для представителей средней зрелости. Это связано с их большей способностью контролировать события и принимать ответственность на себя, тогда как на этапе ранней зрелости эмоциональный фон личности не всегда дает адекватно оценивать ситуации и реагировать на них [23].

7. В исследовании получены данные о том, что в силу большей эмоциональности и более низкого уровня контроля женщины изначально менее оптимистичны, чем мужчины. Однако, за счет тех же факторов, эффект от тренингового воздействия для них оказался выше и по итогам формирующего эксперимента они фактически сравнялись по уровню оптимизма с мужчинами [23].

Результаты исследования подтверждают выдвинутые нами гипотезы и, тем самым, придают теоретическую и практическую значимость выполненной работы. Таким образом, в исследовании представлено понимание оптимистического атрибутивного стиля, а также систематизирующее представление о психологическом содержании, структуре, формировании и проявлениях оптимизма в зрелом возрасте на разных его этапах и в гендерном разрезе.

По итогам проведенного исследования и сформулированных выводов, можно предложить следующие **рекомендации по дальнейшему развитию оптимизма**:

1) В тренинг необходимо включить больше упражнений, направленных на развитие эмоциональной сферы и на способность пересматривать причины происходящих неблагоприятных ситуаций с точки зрения их краткосрочности и изменяемости. На основании полученных результатов формирующего эксперимента, тенденция брать вину за неблагоприятные события на себя и уход в пессимистический настрой в связи с ними после прохождения тренинга не подверглись достаточным изменениям.

2) На разных этапах зрелости требуются различный подход к развитию оптимизма в силу наличия особенностей личностных характеристик на соответствующих возрастных этапах. При этом необходимо уделить больше внимания и влиять на компоненты оптимизма, которые слабее проявлены именно в этом возрастном периоде.

3) Результаты диссертационного исследования могут быть рекомендованы к применению в практике психологического консультирования при формировании индивидуальных подходов к процессу развития оптимизма. Они могут быть успешно использованы в психологической работе по проблемам с депрессией, пессимистическим мировоззрением, влекущим за собой соответствующие негативные проявления и последствия.

Проведенное нами исследование не охватывает все стороны изучаемого вопроса. Очевидно, что существует необходимость дальнейшего исследования личностных характеристик, определяющих формирование оптимизма, а также разработка соответствующих критериев для выделения свойств личности, способствующих его развитию.

Одним из **перспективных направлений исследования** оптимизма является изучение не только его связи с различными личностными характеристиками, но и изучение взаимозависимости оптимизма и свойств личности на разных возрастных этапах. Подобное направление исследования может послужить основой для более глубокого понимания базовых механизмов этого феномена и возможности эффективной психологической коррекции пессимистического восприятия для представителей разных возрастных категорий.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. BUCUN N., ANȚIBOR L. Relațiile interpersonale ca dimensiune psihologică a calității vieții. În: *Univers Pedagogic*, 2013, nr. 2, p. 21-32.
2. HOLDEVICI I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. București, Editura Trei, 2011. 720 p.
3. MITROFAN I. *Psihoterapie: (repere teoretice, metodologice și aplicative)*. București, Editura SPER, 2008. 517 p.
4. PLATON C., CHETRARI V. Stima de sine: delimitări conceptuale. În: *Materialele conf. șt. internaț. „Învățămîntul postmodern între eficiență și funcționalitate”* (15 noiembrie 2013). Chișinău, CEP USM, 2014, p. 407-410.
5. АБУЛЬХАНОВА, К.А. *Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта*. Москва, Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики, 1997. С. 56-75.
6. БАТУРИН, Н.А. *Ситуативная и личностная беспомощность*. 52 научная конференция: материалы конф. преподавателей фак-та психологии, под ред. Н. А. Батурина. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. С. 21 - 22.
7. БЕК, А. *Когнитивная терапия депрессии*. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
8. ВЪРТОСУ, С., ГИНГУЛЯК, В. *Особенности проявления оптимизма и жизнестойкости у студентов*. *Studia universitatis moldaviae, Seria “Științe ale educației”*, 2017, nr.5 (105),p.188-193.
9. ГОРДЕЕВА, Т.О., ОСИН, Е.Н., ШЕВЯХОВА, В.Ю. *Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. Опросник СТОУН.М.: «Смысл»*, 2009. 220с.
10. ДЕМЕНЕВ, А.Г., МЕЧНИКОВ, И.И., АКВИЛОНОВ, Е.П. *Проблема оптимизма (историко-философский анализ)*. Москва, 2001. С. 3-19.
11. КАПУСТИНА, Н.Г. *Эмоциональное мироощущение как категория психологии. Теоретико-методологические и психологические основы коррекционно-развивающей работы психологов*: материалы междунар. науч.-практ. конф.: в 3-х ч. Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2006. Ч. 1. С. 26-38.
12. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. и коллектив авторов. *Личностный потенциал. Структура и диагностика*. Москва, Смысл, 2011. 343 с.
13. МАГОМЕДОВА, Н.Т., ДАЛГАТОВ, М.М. *Каузальная атрибуция и индивидуально-психологические особенности личности*. Ярославский психологический вестник, 2005, No. 16. С. 76–81.
14. МУЗДЫБАЕВ, К. *Оптимизм и пессимизм личности*. Социология культуры. М., 2003. С. 87-96.
15. ПЕРОВА, Е.А., ЕНИКОЛОПОВ, С.Н. *Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия*. Вопросы психологии, 2009, № 1, с. 51–58.
16. РАКУ, Ж., САИДОВ, Н. Специфика оптимизма личности в разные периоды зрелости. În: *Revista “Studia universitatis moldaviae. Seria “Științe ale educației”*. Chișinău. 2016, nr. 9 (99), pp. 167-174.
17. РУДИНА, Л.М. *Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей*. Метод. пособие. под ред. В.М. Русалова. М., 2002. 24 с.

18. **САИДОВ, Н.А.** Влияние уровня оптимизма на жизненные перспективы личности в зрелом возрасте. În: *Problemele actuale ale științelor umanistice, Analele științifice de doctoranzilor și competitorilor, Conferința anuală: Volumul XV, Partea II, 2016*. Chișinău, UPSC, 2016, pp. 26-30.
19. **САИДОВ, Н.А.** Влияние уровня оптимизма на успешность и жизнеспособность личности. În: *Problemele actuale ale științelor umanistice, Analele științifice de doctoranzilor și competitorilor, Conferința anuală: Volumul XIV, Partea II, 2015*. Chișinău, UPSC, 2015, pp. 23-30.
20. **САИДОВ, Н.А.** Психологические особенности оптимизма зрелой личности. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, nr. 4(37), pp.103-109.
21. **САИДОВ, Н.А., РАКУ Ж.П.** Основные аспекты изучения оптимизма зрелой личности в современной психологии. În: *Problemele actuale ale științelor umanistice, Analele științifice de doctoranzilor și competitorilor, Conferința anuală: Volumul XIII, Partea I, 2014*. Chișinău, UPSC, 2014, pp. 27-33.
22. **САИДОВ, Н.** Жизненные перспективы личности на разных этапах зрелости. În: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației, Conferința științifică internațională: Volumul II, 7 iunie 2016*. Cahul, Universitatea de Stat, 2016, pp.248-251.
23. **САИДОВ, Н.** Развитие оптимизма личности в экспериментальных условиях. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2019, nr. 54(1), pp.110-122.
24. **СЕЛИГМАН, М.** *Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь*. М.: Альпина Паблишер, 2013. 338 с.
25. **СТАРИЧЕНКО, Б.Е.** *Обработка и представление данных педагогических исследований с помощью компьютера*. Урал. ГПУ. Екатеринбург, 2004. 218 с.
26. **СЫЧЁВ, О.А.** *Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу*. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. 120с.
27. **ЦИРИНГ, Д.А.** *Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности*: автореф. дис. канд. психол. наук. Пермь, 2001. 25 с.
28. **ШВЕЙЦЕР, А.** *Культура и этика*. М.: Прогресс, 1973. С. 25-86.
29. **ABRAMSON, L.** *Learned helpless ness in humans: critique and reformulation*. New York: Harper Perennial, 1991. 336 p.
30. **BANDURA, A.** *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997, pp. 191-215.
31. **CSIKSZENTMIHALYI, M.** *Flow: The psychology of optimal experience (P.S.)*. New York: Harper Perennial, 1991, 336 p.
32. **PETERSON, C., SCHULMAN, P., CASTELLON, C., SELIGMAN, M.** *CAVE: content analysis of verbatim explanations*. In: C. Smith (Ed.), *Motivation and personality: handbook of thematic content analysts*. New York: Cambridge University Press, 1992, pp. 383-92.
33. **PETERSON, C., SEMMEL, A., VON BAEYER, C., ABRAMSON, L., METALSKY, G., SELIGMAN, M., ROBINSON-WHELEN, S., KIM, C.,**

- MACCALLUM, R., KIECOLT-GLASER, J. *Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic?* Journal of Personality and Social Psychology, 1997, 73(6), pp. 1345–1353.
34. SCHEIER, M., CARVER, C. *Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update.* Cognitive Therapy and Research, 1992, 16(2), pp. 201–228.
35. SELIGMAN, M., ABRAMSON, L., SEMMEL, A., VON BAEYER, C. *Depressive attributional style.* Journal of Abnormal Psychology. 1979. V. 88, pp. 242–247.
36. SELIGMAN, M. *Depressive attributional style.* Journal of Abnormal Psychology. 1979. Vol. 88, pp. 242-247.
37. SELIGMAN, M. *Helplessness: On Depression, Development, and Death.* San Francisco: W. H. Freeman, 1975. 250 p.
38. **САЇДОВ, Н.А.** Оптимізм як складова особливості зрілого віку. În: *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, Проблеми Сучасної Психології, VII Міжнародная науково-практична конференція.* Кам'янець-Подільській, Національний Університет ім. Івана Огієнка, 23.04.2015, pp.517-529.

ADNOTARE

SAIDOV Nurmuhammadjon. „Studiul comparativ al particularităților optimismului personalității la diferite etape ale maturității”.

Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2019

Structura tezei. Lucrarea constă din introducere, trei capitole, concluzii, recomandări (143 de pagini text de bază), bibliografie (196 de surse), 9 anexe, 28 de figuri, 42 de tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: optimism, pesimism, autoeficacitate, rezistență, stil atributiv optimist, stil atributiv pesimist.

Scopul lucrării științifice: identificarea trăsăturilor și nivelurilor de dezvoltare ale optimismului la diferite etape ale maturității, atât în general, cât și în ceea ce privește diferențele dintre femei și bărbați, precum și elaborarea unui program de intervenție psihologică care să vizeze dezvoltarea unui stil atributiv optimist printre subiecții categoriilor de vârstă indicate.

Obiectivele cercetării: investigarea conceptelor și analiza abordărilor teoretice ale optimismului și pesimismului; elaborarea metodologiei de diagnosticare și cercetarea optimismului personalității și a caracteristicilor aferente în diferite stadii de maturitate; analiza comparativă a optimismului la bărbați și femei; elaborarea și implementarea unui program de formare care să vizeze creșterea nivelului de optimism printre subiecții incluși în grupul experimental și testarea eficacității acestuia; formularea de recomandări pentru dezvoltarea optimismului individual în maturitate în baza rezultatelor obținute.

Noutatea și originalitatea științifică. Pentru prima dată, s-a cercetat influența optimismului asupra dezvoltării unei persoane la diferite perioade ale maturității; au fost identificate diferențe în manifestarea stilului atributiv optimist, precum și particularități de gen ale optimismului la diferite etape ale maturității.

Problema științifică semnificativă rezolvată constă în stabilirea optimismului personalității în diferite stadii de maturitate, identificarea diferențelor în manifestarea optimismului între bărbați și femei din această grupă de vârstă, precum și elaborarea unui program de intervenție psihologică care să permită influențarea eficientă a dezvoltării unui stil atributiv optimist și promovarea nivelului optimismului unei personalități mature.

Semnificația teoretică a lucrării constă în faptul că datele obținute în cadrul studiului completează și concretizează cunoașterea științifică a mecanismelor de formare a optimismului. Cercetarea efectuată completează într-o oarecare măsură studiile fenomenului optimismului în psihologie. Au fost obținute date privind diferențele de vârstă și sex în stilul atributiv la vârsta adultă, care pot servi ca bază pentru studierea dinamicii schimbărilor în diferențele de sex în dezvoltarea optimismului în calitate de caracteristică personală.

Semnificația practică a lucrării constă în elaborarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea și creșterea nivelului de optimism la persoanele de vârstă matură, în propunerea unui set de recomandări practice privind eficientizarea optimismului și prevenirea stilurilor atributive pesimiste. Metodele psihodiagnostice utilizate în lucrare, axate pe studiul componentelor motivaționale, emoționale, volitive și cognitive ale optimismului, pot fi, de asemenea, puse în uz într-un studiu mai detaliat și structurat al acestor componente referitor la diferite perioade de vârstă.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele studiului au fost utilizate în consilierea psihologică și în elaborarea cursurilor de psihologia generală, psihologia personalității și psihologia dezvoltării. În plus, acestea au fost utilizate în activitățile Centrului pentru Dezvoltarea Oportunităților Umane „Totul este în noi”, la Chișinău, Kiev, Harkov și în alte orașe din Ucraina, în cadrul căruia a fost inclus și realizat cu succes trainingul oferit de noi pentru creșterea nivelului de optimism.

АННОТАЦИЯ

САИДОВ Нурмухаммаджон. „Сравнительный анализ особенностей оптимизма личности в разные периоды зрелости”. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2019

Структура диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций (143 страница основного текста), библиографии (196 источников), 9 приложений, 28 рисунков и 42 таблиц. Результаты исследования опубликованы в 8 научных работах.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, самоэффективность, жизнестойкость, оптимистический атрибутивный стиль, пессимистический атрибутивный стиль.

Цели научной работы: выявление особенностей, уровней и факторов развития оптимизма на разных этапах зрелого возраста, как в целом, так и с точки зрения гендерных различий, а также разработка и апробация тренинговой программы, направленной на развитие оптимизма у представителей данной возрастной категории.

Задачи исследования: изучение понятий и анализ теоретических подходов и научных исследований оптимизма и пессимизма; исследование особенностей оптимизма личности и связанных с ним характеристик на разных этапах зрелости; сравнительный анализ оптимизма у мужчин и женщин; разработка тренинговой программы, направленной на развитие оптимизма у испытуемых, входящих в экспериментальную группу и проверка ее эффективности; разработка рекомендаций для развития оптимизма личности в зрелости на основе полученных результатов.

Научная новизна и оригинальность. Впервые предпринята попытка изучения влияния оптимизма на развитие личности в разные периоды зрелости; выявлены различия в проявлении оптимистического атрибутивного стиля, а также гендерные особенности оптимизма на разных этапах зрелости.

Решенная значимая научная проблема состоит в установлении особенностей оптимизма личности на разных этапах зрелости, выявлении различий в проявлении оптимизма между мужчинами и женщинами данной возрастной категории, а также в создании тренинговой программы, позволяющей эффективно воздействовать на развитие оптимистического атрибутивного стиля и способствующей повышению уровня оптимизма зрелой личности.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что полученные в исследовании данные дополняют и конкретизируют научное знание механизмов формирования оптимизма. Работа в определенной мере восполняет пробел изучения феномена оптимизма в психологии. Получены данные о возрастных и половых различиях в стиле атрибуции в зрелом возрасте, что может служить основой для изучения динамики изменения различий в развитии оптимизма как личностной характеристики.

Практическая значимость работы состоит в том, что она может послужить основой для разработки программ коррекции уровня оптимизма и рекомендаций по профилактике пессимистического атрибутивного стиля. Примененные в работе психодиагностические методики, ориентированные на исследование оптимизма и его составляющих, также могут использоваться для более детального и структурированного изучения данных компонентов для разных возрастных периодов.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования применялись в психологическом консультировании и при разработке лекционных курсов по общей психологии, психологии личности и психологии развития. Кроме того, они были использованы в деятельности Центра Развития Возможностей Человека «Всё в нас», работа которого осуществляется в Кишиневе, Киеве, Харькове и других городах Украины, в программу которого был включен и успешно проводится предложенный нами тренинг, направленный на повышение уровня оптимизма.

ANNOTATION

SAIDOV Nurmuhammadjon. „Comparative analysis of personality optimism in different periods of maturity”. Thesis for the degree of Doctor of Psychology. Chisinau, 2019

The structure of the thesis. The work consists of an introduction, three chapters, general conclusions and recommendations (143 pages of the main text), a bibliography (196 sources), 9 annexes, 28 figures and 42 tables. The research results are published in 8 scientific papers.

Keywords: optimism, pessimism, self-efficacy, resilience, optimistic attributive style, pessimistic attributive style.

The objectives of the scientific work: identifying the features, levels and factors of development of optimism at different stages of adulthood, both in general and in terms of gender differences, as well as the development and testing of a training program aimed at developing optimism among members of this age group.

Research objectives: the study of concepts and analysis of theoretical approaches and scientific research on optimism and pessimism; study of the personality optimism and related characteristics at different stages of maturity; comparative analysis of optimism for men and women; development of a training program aimed at developing optimism among the targeted experimental group, and testing its effectiveness; elaboration of recommendations for developing personality optimism at maturity based on the obtained results.

Scientific novelty and originality. For the first time, it was made an attempt to study the effect of optimism on the development of a person at different periods of maturity; the differences in the manifestation of the optimistic attributive style, as well as gender features of optimism at different stages of maturity are revealed.

Scientific problem is to establish the personality optimism at different stages of maturity, identify differences in the manifestation of optimism between men and women of this age group, as well as create a training program that allows you to effectively influence the development of optimistic attribution style and mature personality.

The theoretical significance of the work lies on the fact that the data obtained in the study complement and concretize the scientific knowledge of the mechanisms of optimism formation. The research to a certain extent fills the gap in the study of the phenomenon of optimism in psychology. The data on age and gender differences in attribution in adulthood were obtained, which can serve as a basis for studying the dynamics of changes in differences in the development of optimism as a personal characteristic.

The practical significance of the work lies on the fact that it can serve as the basis for the development of programs for the correction of the level of optimism and recommendations for the prevention of pessimistic attributive style. The psycho-diagnostic methods used in the work, focused on the study of the optimism and its components, can also be used for more detailed and structured study of these components for different age periods.

The implementation of scientific results. The results of the study were used in psychological counseling and in the development of lecture courses in general psychology, personality psychology and developmental psychology. In addition, they were used in the activities of the Center for the Human Development “Everything in us”, which is carried out in Chisinau, Kiev, Kharkov and other cities of Ukraine, whose trainings are included in the program and are targeting to increase the level of optimism.

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
DIN MUN. CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 159.922(043.2)

SAIDOV NURMUHAMMADJON

**STUDIUL COMPARATIV AL PARTICULARITĂȚILOR
OPTIMISMULUI PERSONALITĂȚII LA DIFERITE
ETAPE ALE MATURITĂȚII**

**SPECIALITATEA 511.02: PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII
ȘI PSIHOLOGIA EDUCAȚIONALĂ**

**Autoreferatul
tezei de doctor în psihologie**

CHIȘINĂU, 2019

САИДОВ НУРМУХАММАДЖОН

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ
ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЗРЕЛОСТИ**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 511.02 – ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Автореферат диссертации
на соискание ученой степени доктора психологии**

Aprobat spre tipar: 11.09.2019

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei: 60*84 1/16

Tirajul: 30 ex.

Comanda: Nr.14

Complexul Editorial al
Institutului Național de Cercetări Economice,
MD-2064, Chișinău, str. I.Creangă 45.