

**КИШИНЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИОНА КРЯНГЭ**

На правах рукописи  
С.З.У.: 159.922(043.3)

**САИДОВ НУРМУХАММАДЖОН**

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

**511.02 – ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

**Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии**

Научный руководитель:

**Раку Жанна Петровна,**  
доктор хабилитат психологии,  
профессор

Автор:

**Саидов Нурмухаммаджон**

КИШИНЭУ, 2019

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

Cu titlu de manuscris  
**C.Z.U.: 159.922(043.3)**

**SAIDOV NURMUHAMMADJON**

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

**511.02 - PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII ȘI PSIHOLOGIA  
EDUCAȚIONALĂ**

**Teză de doctor în psihologie**

Conducator științific:

**Racu Jana,**

Doctor habilitat în psihologie,  
profesor universitar

Autor:

**Saidov Nurmuhhammadjon**

CHIȘINĂU, 2019

**© Saidov Nurmuhhammadjon, 2019**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ (на румынском, русском и английском языках).....</b>	<b>5</b>
<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....</b>	<b>8</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>9</b>
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОПТИМИЗМА ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ.....</b>	<b>17</b>
1.1. Концептуальные подходы к проблеме оптимизма в психологической науке .....	17
1.2. Психологические особенности зрелой личности как основа для развития оптимизма.....	34
1.3. Социально-психологические характеристики и возрастные этапы зрелости в психологии.....	46
1.4. Выводы к главе 1.....	56
<b>2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЗРЕЛОСТИ.....</b>	<b>58</b>
2.1. Организация и методология исследования.....	58
2.2. Изучение уровней развития оптимизма зрелой личности.....	67
2.3. Выводы к главе 2.....	96
<b>3. РАЗВИТИЕ ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....</b>	<b>98</b>
3.1. Общая характеристика программы по развитию оптимизма личности на этапах ранней и средней зрелости.....	98
3.2. Порядок отбора испытуемых в экспериментальную и контрольную группы.....	105
3.3. Оценка эффективности программы психологического тренинга.....	111
3.4. Выводы к главе 3.....	138
<b>ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>141</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ.....</b>	<b>144</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>157</b>
Приложение 2.1. Тест на оптимизм СТОУН-В.....	157
Приложение 2.2. Тест на оптимизм Л.М. Рудиной.....	165
Приложение 2.3. Опросник оптимизма ШОСТО.....	171
Приложение 2.4. Результаты констатирующего эксперимента (в баллах).....	175
Приложение 2.5. Результаты констатирующего эксперимента (по уровню оптимизма).....	190
Приложение 3.1. Результаты контрольного эксперимента (в баллах).....	196
Приложение 3.2. Результаты контрольного эксперимента (по уровню оптимизма)....	202
Приложение 3.3. Расчет достоверности различий.....	211
Приложение 3.4. Программа коррекции низкого и ниже среднего уровней оптимизма на этапах ранней и средней зрелости.....	216
<b>ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....</b>	<b>234</b>
<b>CV АВТОРА.....</b>	<b>235</b>

## ADNOTARE

**Saidov Nurmuhhammadjon. Studiul comparativ al particularităților optimismului personalității la diferite etape ale maturității.  
Teza de doctorat în psihologie. Chișinău, 2019.**

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

**Cuvinte cheie:** optimism, pesimism, auto-eficacitate, 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 instruire care să vizeze dezvoltarea unui stil atributiv optimist printre reprezentanții categoriilor de vârstă indicate.

**Obiectivele studiului:** studiul conceptelor și analiza abordărilor teoretice și studiilor științifice ale optimismului și pesimismului; studierea optimismului personalității și a caracteristicilor aferente în diferite stadii de maturitate; analiza comparativă a optimismului la bărbați și femei; dezvoltarea unui program de formare care să vizeze dezvoltarea optimismului printre subiecții incluși în grupul experimental și testarea eficacității acestuia; elaborarea de recomandări pentru dezvoltarea optimismului individual în maturitate pe baza rezultatelor obținute.

**Noutatea și originalitatea științifică.** Pentru prima dată, s-a cercetat încercat studierea efectului 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 de maturitate.

**Problema științifică semnificativă rezolvată** constă în stabilirea optimismului de personalitate în diferite stadii de maturitate, identificarea diferențelor în manifestarea optimismului între bărbați și femei din această grupă de vârstă, precum și crearea unui program de formare care să vă permită să influențați în mod eficient dezvoltarea unui stil atributiv optimist și să promovați nivelul 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 de optimism în psihologie. Au fost obținute date privind diferențele de vârstă și sex în stilul atributiv la vârsta adultă, care pot servi ca bază pentru studierii dinamicii schimbărilor în diferențele de sex în dezvoltarea optimismului ca o caracteristică personală.

**Semnificația practică a lucrării** constă în faptul că aceasta poate servi drept bază pentru elaborarea unor programe de corecție a nivelului de optimism și recomandări pentru prevenirea stilurilor atributive pesimiste. Metodele psihodiagnostice utilizate în lucrare, axate pe studiul componentelor motivaționale, emoționale, volitive și cognitive ale optimismului, pot fi, de asemenea, utilizate pentru un studiu mai detaliat și structurat al acestor componente pentru diferite perioade de vârstă.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele studiului au fost utilizate în consilierea psihologică și în dezvoltarea cursurilor de cursuri în psihologia generală, psihologia personalității și psihologia dezvoltării. În plus, au fost utilizate în activitățile Centrului pentru Dezvoltarea Oportunităților Umane "Totul este în noi", desfășurat la Chișinău, Kiev, Harkov și alte orașe din Ucraina, în cadrul căruia a fost inclus și desfășurat 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 страницы 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 degree of Doctor in Psychology. Chisinau 2019.**

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

**Key words:** optimism, pessimism, self-efficacy, resilience, optimistic attributive style, pessimistic attributive style.

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

**Research tasks:** the study of psychological theories concepts and analysis of optimism, pessimism and learned helplessness; development of criteria and indicators characterizing the development level of optimism; determination of psychological diagnostics methods of the development level of optimism at different stages of maturity, both as a whole and taking into account the selected criteria and indicators; development of a training program aimed at developing optimism among the subjects included in the experimental group; analysis of diagnostic results, showing the degree of optimism at the ascertaining and formative stages of the experiment, in order to assess the effectiveness of the experimental effects.

**Scientific novelty and originality.** For the first time, an attempt was made to study the effect of optimism on the development of a person in 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.

**Solved a significant 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 an optimistic attributive style and promote the level of optimism of a mature personality.

**The theoretical significance of the work** lies in the fact that the data obtained in the study complement and concretize the scientific knowledge of the optimism formation mechanisms. Work to a certain extent fills the gap in the study of the 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 in 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 styles. The psychodiagnostic methods used in the work, focused on the study of the motivational, emotional, volitional and cognitive components of optimism, can also be used for more detailed and structured study of these components for different age periods.

**The introduction 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 Development of Man's Opportunities "Everything is in us", which is carried out in Chisinau, Kiev, Kharkov and other cities of Ukraine, whose training included in the program we are proposing to increase the level of optimism.

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АС – атрибутивный стиль

С – стабильность

Г – глобальность

К – контроль

ЭГ – экспериментальная группа

КГ– контрольная группа

СТОУН-В – опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» для взрослых

ШОСТО – опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения»

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность и значимость исследуемой темы.** Личность развивается в течение всей жизни. Ее формирование происходит в процессе становления человека в конкретных условиях его жизнедеятельности и в конкретном обществе.

С точки зрения Ананьева Б.Г., жизнь человека делится на этапы, при смене которых происходят серьезные изменения во взаимоотношениях, образе жизни, в сфере деятельности и т.д. [38].

По мнению Выготского Л.С., на основании восприятия личностью той социальной реальности, которая ее окружает и определяет направление ее развития, на каждой последующей фазе жизни создаются определенные социальные ситуации развития, в процессе проживания которых социальные установки становятся индивидуальными [64].

Леонтьев Д.А. считал, что одним из основных условий личностного развития является социальная ситуация развития, сложившаяся в течение жизни и включающая в себя различные виды деятельности, взаимоотношений и социального взаимодействия, поскольку человек в состоянии на нее влиять и, таким образом, создавать возможности для своего дальнейшего развития [98].

Однако, когда человек понимает всю глубину неудовлетворенности материальной жизнью, и он не находит в себе интерес к лучшему, он принимает свой негативный опыт как основу для пессимистического утверждения, что нематериальная сторона жизни также негативна, а сама жизнь и весь мир кажутся ему исключительно злом и мучением. Таким образом, проявляется принцип безусловного пессимизма, когда не отличается зло нравственное от физического, и в таком виде сформированное понятие происходящего в жизни зла принимается за подлинную первооснову жизни, что ведет к другим, крайне нелогичным выводам. На основании подобных взглядов легко прийти к заключению, что болезнь – это норма, а здоровье – это случайность и аномалия развития. Однако мы никак не можем воспринимать болезнь как нормальное состояние и реагировать на здоровье как на нарушение, требующее лечения. Также безусловный пессимизм приводит человека к аналогичным странным выводам и в отношении неизбежности и нормальности негативных поступков других людей по отношению к нему, и собственных эмоциональных мучений.

Одним из важных аспектов личностного развития является позитивное отношение к жизни и происходящим в ней ситуациям. Способность позитивно воспринимать происходящие события и оценивать свое будущее или Оптимизм – это комплексное

образование, позволяющее достигать поставленные цели, противостоять трудностям, не теряя при этом психологическое благополучие.

Важно отметить, что оптимизм и пессимизм являются 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 [75]. Кроме того, эти понятия отражают положительные или негативные настроения, точку зрения, ожидания в отношении каких либо ситуаций или будущего [113]. 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. Что касается пессимизма, он представляет собой негативное мировосприятие, когда человек не верит ни во что хорошее, во всем склонен замечать только плохое [118].

#### **Описание ситуации в исследуемой области и постановка научной проблемы.**

Изучение оптимизма получило большое развитие в течение последних десятилетий в контексте двух основополагающих теорий – теории диспозиционного оптимизма Карвера Ч. и Шейера М. и теории атрибутивного стиля Селигман М. и Петерсон К. [184, 186]. Согласно концепции диспозиционного оптимизма, сущность оптимизма или пессимизма заключается в наличии у человека уверенности в будущем, проявляющейся в позитивных или негативных ожиданиях относительно будущих событий, которое распространяется на все сферы его жизни, и на все события, в ней происходящие. Таким образом, исходя из данной теории, оптимистом является человек, которому присущи позитивные ожидания относительно будущих событий, для пессимиста, напротив, характерны негативные ожидания [186]. Исходя из теории Селигмана М., оптимизм или пессимизм проявляются в оптимистическом или пессимистическом стиле объяснений успехов или неудач. Человек, обладающий оптимистическим атрибутивным стилем, воспринимает причины возникновения негативных событий как временные, связанные с конкретной ситуацией, а причины благоприятных событий считаются постоянными и распространяющимися на все сферы его жизни. При этом оптимист считает, что все причины подконтрольны ему, и он в состоянии на них влиять. И, наоборот: при пессимистическом стиле атрибуции, негативные события рассматриваются как постоянные и касающиеся всех сфер жизни, а благоприятные – как временные и относящиеся к конкретной ситуации. При этом человек уверен, что он не в состоянии на что либо влиять, и наступление тех или иных событий вызвано внешними причинами [187].

Анализ публикаций на эту тему позволяет выявить следующие подходы к пониманию оптимизма: как стратегия коррекции выученной беспомощности (Селигман М., Петерсон К., Абрамсон Л., Металски Г.) [184, 187], как результат возникновения состояния «потока» (Чиксентмихайи М.) [180], оптимизм как основа стремления к последовательному установлению жизни и мира (Швейцер А.) [164], оптимизм как способность оценивать свою эффективность (Бандура А.) [175], оптимизм как способ коррекции депрессии (Бек А.) [57].

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.) [73, 122], в контексте изучения выученной и личностной беспомощности (Батурич Н.А., Циринг Д.А.) [56, 159], в мотивационных аспектах достижения (Далгатова М.М., Магомедова Н.Т.) [107], в контексте диспозиционного оптимизма (Сычев О.А., Муздыбаев К.) [147, 113], оптимизм как составляющая личностного потенциала (Леонтьев Д.А.) [103]. Среди исследований румынских и молдавских коллег большой вклад в изучение понятия оптимизма внесли Платон К., Кетрарь В., Виртосу С, Митрофан И., Букун Н., Холдевич И., Барна А. [16, 65, 9, 2, 7, 1], 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.

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. В работах Селигман М. была показана взаимосвязь между вероятностью наступления болезни после нахождения человека в стрессовом состоянии в течение достаточно длительного времени и его пессимистическим стилем объяснения успехов и неудач. 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 [190].

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.

Актуальность данной темы определяется высокой значимостью возможности формирования оптимистического стиля атрибуции, вызванной достаточно серьезным присутствием негативных настроений в обществе и необходимостью их нивелировать.

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 для развития оптимизма личности в зрелости на основе полученных результатов.

**Гипотезой** исследования является предположение о том, что существуют возрастные, а также 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.) [187]; концепция диспозиционного оптимизма (Карвер Ч., Шейер М.) [186]; теория атрибутивного стиля (Селигман М., Петерсон К.) [183]; концепция состояния «потока» (Чиксентмихайи М.) [180]; теория самоэффективности (Бандура А.) [175]; теория причинности (Металски Г., Селигман М.) [184]; теория личностного потенциала (Леонтьев Д.А.) [103].

**Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования:**

1. Теоретические: анализ и синтез научной литературы по проблемам оптимизма и зрелости личности;
2. 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));
3. Статистико-математические методы обработки данных.

**Эмпирическая база исследования.** В исследовании приняли участие 180 испытуемых. Выборочную совокупность составили представители ранней зрелости - 60 человек, средней зрелости - 60 испытуемых, поздней зрелости - 60 человек. Каждая возрастная категория представлена равным количеством мужчин и женщин.

**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).

За основу независимой переменной мы взяли отношение испытуемых к определенному возрастному периоду, а уровень оптимизма представляет собой зависимую переменную, на которую фактически мы и стремимся оказать экспериментальное влияние в нашем исследовании.

**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, восприятия и отношения 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 повышения 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-Подольський Національний Університет ім. Івана Огієнка, 23 апреля 2015; Международной научной конференции “*Perspectivele și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației*”, Кагул, 7 июня 2016 [132, 133, 134, 136, 196]. 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.

**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 источников), 9 приложений, 28 рисунков и 42 таблицы.

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.

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 психологическая их интерпретация, в которой описаны представители каждого возрастного этапа с точки зрения степени развития у них оптимистического или пессимистического восприятия.

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.

*Общие выводы и рекомендации* содержат подведение итогов исследования, соответствующие обобщения результатов констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов, на основании которых были разработаны практические рекомендации для повышения уровня оптимизма. Кроме того, определены возможные сферы исследований в этой области, актуальные для Республики Молдова.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОПТИМИЗМА ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ

## 1.1. Концептуальные подходы к проблеме оптимизма в психологии

Понятия, определяющие систему мировосприятия, исходя из позитивной или негативной оценки, как происходящего, так и ожидаемого в будущем, получили названия *оптимизм и пессимизм*. Они могут проявляться как общая атмосфера в обществе, что наиболее заметно во времена социальных потрясений, как настроения в рамках отдельных групп населения, как способ восприятия мира отдельных личностей. Оптимизм и пессимизм являются ценностным аспектом восприятия мира, когда все, происходящее вокруг, трактуется исходя из ощущаемого соотношения в мире добра и зла, положительных или отрицательных событий, справедливости или ее отсутствия. Они могут относиться как к мироощущению в целом, когда эти понятия возводятся в ранг краеугольного камня в понимании сущности мира и рассматриваются как отдельные начала, находящиеся в постоянной борьбе между собой, так и к исключительно чувственному восприятию, когда настрой человека и его отношение к жизни формируются на основании его положительного или негативного эмоционального восприятия всего происходящего.

Под пессимизмом понимается негативное восприятие жизни и с точки зрения отдельного человека, и с точки зрения общества. В качестве примера можно заметить тот факт, что любая историческая эпоха, независимо от условий, в которых жили люди, считала себя наихудшей. Люди всегда воспринимают свои беды как самые большие и глобальные и оценивают их, субъективно исходя из своего личного восприятия. Только взглянув на этот вопрос в историческом ракурсе, можно заметить эту закономерность и освободиться от подобного видения ситуации [176].

В рамках изучения психологической науки, многие психологи оценивают оптимизм личности как показатель степени удовлетворения человека текущей сложившейся ситуацией и его положительного или негативного ощущения жизни в целом. В социальной психологии это явление рассматривается как качество, получаемое при рождении, и применяется как один из индикаторов состояния благополучия и счастья [178].

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

Основным качеством, которое отличает оптимистов от пессимистов, можно назвать их уверенность в себе и в своем окружении, их вера в лучшее будущее. Вера, фактически, представляет собой жизненную установку, базирующуюся на определенной убежденности в существовании объекта этой веры. На основе проведенного исследования, Селигман М. установил, что ведущей чертой оптимистов является их убежденность во временном характере любых неудач и в случайности их наступления. В свою очередь, пессимисты уверены в том, что в наступлении неудач есть только их вина и эти неудачи будут длиться вечно. Исходя из этих установок, способы реагирования, достижения целей, поведение в условиях жизненных трудностей у оптимистов и пессимистов принципиально различаются [141].

По Селли, первые попытки изучить понятия «оптимизм» и «пессимизм» сделали древнегреческие философы Аристотель, Платон, Эпикур, Пифагор, Демокрит, Сократ. При этом они исходили из размышлений о смысле жизни, возможности счастья, торжестве добра над злом, существовании справедливости [139].

Античной философии присущ оптимизм, имеющий статический характер. Германские народы считали, что весь мир богов делился на две полярные стороны – с одной стороны силы, которые помогали людям, с другой стороны – разрушительные силы природы. По их верованиям, в ходе борьбы сил света и тьмы победили силы света, в результате чего произошла Вселенная.

Учение пифагорейцев также предполагает оптимистическую составляющую всего сущего. С их точки зрения, в основе мироздания лежат два противоположных начала, однако гармония в мире, так называемая «мировая душа», может наступить только в том случае, если присутствует третья составляющая, которая их соединяет [119]. Гармония невозможна без противоположностей, соответственно, зло также необходимо, как и добро, но оно имеет возможность проявляться только на земле, божественное начало не может содержать зла.

Одними из ярких примеров описания оптимизма в античной философии можно назвать теории Демокрита и Эпикура.

Согласно учению Демокрита, основной целью всего происходящего является радостное состояние духа, которое появляется в результате познания мира. Демокрит первым из философов начал изучать тему счастья, поставив ее краеугольным камнем своего учения. Согласно его теории, счастье человек испытывает, когда он находится в хорошем состоянии духа, которое появляется при умеренности в наслаждениях и размеренной жизни. Также в ней рассматривается важность положительного отношения к

жизни, что также пересекается с понятием оптимизма.

Одним из философов, внесших большой вклад в изучение оптимизма, был Эпикур. Он искал основу для оптимизма в человеке, в его разумной оценке своих возможностей, его вере в лучшее будущее. Удовольствие он рассматривает как необходимое явление в жизни человека, носящее временный характер. В отличие от эпикурейцев, гедонисты также рассматривали необходимость счастья, однако они признавали удовольствие чуть ли не единственным условием счастливой жизни, не отказывая себе ни в чем, так называемый «пир во время чумы». Сократ (470 – 369 гг. до н.э.) был по своим убеждениям близок к гедонистам, но, по его мнению, имеет смысл удовольствие только с точки зрения разума, который позволяет утвердить нормы поведения, при которых счастье личности гармонично пересекается с интересами всего общества.

Согласно Платону (427 – 347 гг. до н.э.), добро является неким абсолютным явлением, принуждающим по факту своего существования. Знание может направлять человека и управлять им, поэтому если человек познал что есть хорошо и что есть плохо, он уже не сможет действовать иначе, чем говорит знание, его разум в состоянии дать человеку эту силу. Принятое им за основу понятие Принципа смысловой структуры добродетели включает в себя сочетание знания, разума и его способности выбирать нужные для жизни блага [124].

С точки зрения Платона, оптимистическое видение мира основывается именно на этой способности разума выбирать то, что подходит человеку для лучшей жизни. Даже в ситуации, когда разум выбирает в качестве необходимого блага страдание, оно в конечном итоге ведет либо к устранению более сильных страданий, либо готовит удовольствие. Таким образом, можно сказать, что в корне данного учения лежит возможность формирования оптимистического восприятия мира и существующих условий.

Аристотель (384 – 322 гг. до н.э.) разделял идеи Сократа о том, что этика формирует потребность в счастье, однако он считал, что деятельность занимает в этом вопросе гораздо более важную роль, поскольку жизнь – это деятельность, а деятельность – это жизнь. С его точки зрения, счастье человека и его назначение невозможны без разумной деятельности, «сообразной с добродетелью», соответственно, согласно его учению, человеческое благо представляет собою деятельность души сообразно добродетели [43].

Согласно учению Сенеки (4 г. до н.э. – 65 г. н.э.), Эпиктета (ок. 50 – 138 гг. н.э.) и Марка Аврелия (121–180 гг. н.э.), представителей оптимистически-этической

натурфилософии, этика выходит за рамки одного человека и теряет эгоистический характер. Она становится полностью ориентированной на взаимоотношения между людьми, в которых царит преданность и самопожертвование. В это время начали зарождаться гуманистические убеждения среди философов. Человек становится основным объектом этики и философских размышлений.

На основании оптимистически-этического мировоззрения, возникшего в середине II века н.э., позже, уже в XVIII веке, возникло мощное культурное движение, давшее толчок развитию идей гражданского общества и социального оптимизма.

В эпоху христианства видение мира было в большей степени пессимистическим, среди философов, изучавших эти вопросы, можно назвать Юстина, Оригена, Августина, Кальвина, Фому Аквинского. Оптимизм в философских размышлениях начал появляться в эпоху Просвещения, наиболее известны в этом плане были Джордано Бруно и Спиноза. И только в XVIII веке оптимизм выделился как самостоятельный объект исследования, его изучали Лейбниц, Вольтер, Кант, Гартлей, Руссо, Фихте, Гегель, Конт, Спенсер [75]. С точки зрения Лейбница, в мире количество добра превышает количество зла, таким образом, этот мир идеален и является лучшим из миров. Уровень религиозного оптимизма в его работах достигает пика, на основании идеи об идеальности мира он оправдывает все беды, зло и несчастья [96]. Целый ряд философов, начиная с Гегеля, значимость жизни и мира возводят в разряд абсолютного идеализма, что знаменует собой высокий уровень оптимистического настроения в обществе и науке того времени. Далее следуют Кант с теорией исторического прогресса, Дарвин Ч. с эволюционной теорией, Спенсер. Все они делают упор на возможности бесконечного развития человеческих способностей, на идее социального строя нового типа без экономической несправедливости [139].

Ближе к концу эпохи Просвещения, в результате кризиса религиозных ценностей в обществе, разочарования в идеалах прогресса, началось развитие пессимистических настроений, охвативших немало великих умов того времени. В этом направлении развивали свои идеи немецкие философы-иррационалисты Гартман Э. и Шопенгауэр, Леопард Дж., Мандевилль, Банзен Ю., Тауберт. Основываясь на идеях Канта, Шопенгауэр высказывал теорию, отрицающую ценность жизни, по его мнению, наш мир самый худший из всех миров [167].

С точки зрения Шопенгауэра и Гартмана, существует «мировое страдание». Они уделяют ему очень большое внимание, однако считают, что оно имеет значение только относительно индивидуальностей, к миру оно не может относиться в силу его универсальности. Другими словами, мир страдать не может: страданию подвержены

только те, кто обладает нервной системой и сознанием, т.е. люди и животные, и их страдания с концом их жизни прекращаются.

Истинное значение безусловного пессимизма заключается в том, он всегда был и остается плодом пресыщенной чувственности. Размышляющий человек, оценивая реалии материального мира, замечает, что мир погряз во зле, чем, собственно, и подтверждает истинность пессимизма.

Кроме безусловного пессимизма рассматривается также относительный пессимизм, когда к пессимизму относят любое мировоззрение, признающее реальность зла в мире или уделяющее ему большое значение, но в виде вторичного и поддающегося преодолению фактора жизни. Такой тип пессимизма поддерживается многими философами и берется за основу в большинстве религиозных конфессий, однако он не может рассматриваться отдельно, вне самого учения, в котором он является составляющим элементом.

Английская писательница Дж. Элиот и французский философ Дж. Селли, Уорд Л. в XIX веке ввели понятие мелиоризма, нового способа мировоззрения, признающего зло неизбежным, однако считающего, что при помощи человеческих усилий мир может быть улучшен и зло может быть уменьшено или нейтрализовано. Человеческие усилия, с точки зрения представителей мелиоризма, могут и должны выражаться в виде просветительства, обучения, индивидуального саморазвития и самосовершенствования. Таким образом, была сделана попытка уйти от проявления крайних позиций пессимизма и оптимизма [139].

На современном этапе уникальную точку зрения на проблему оптимизма и пессимизма высказал Швейцер А., согласно которой вся эволюция западноевропейской философии и этики фактически демонстрирует постоянный процесс борьбы за развитие оптимистических взглядов на жизнь [164]. По его мнению, оптимизм заключается в стремлении к последовательному установлению жизни и мира, т.е. к осознанному идеалу, к которому мир стремится. В основу своего учения Швейцер А. ставит саму жизнь, сущностью этики, с его точки зрения, является благоговение каждого индивидуума перед жизнью, добром обозначается любое содействие жизни, а злом, соответственно, он считает ее бессмысленное уничтожение.

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 [30, 89, 113, 147, 171, 184, 186, 189].

Активное исследование понятий оптимизма и пессимизма наблюдается в течение

последних 30 лет, основными направлениями их изучения можно обозначить две концепции, одну из которых разработали Карвер Ч. и Шейер М., назвав ее теорией диспозиционного оптимизма, авторами второй концепции стали Селигман М. и Петерсон К., она получила название теория атрибутивного стиля.

С точки зрения Карвера Ч. и Шейера М., которую они изложили в своей теории, оптимизмом можно назвать масштабное чувство уверенности, которое возникает в совершенно различных ситуациях и опирается на позитивные ожидания в отношении будущего в самых разных сферах жизни. Пессимизм, в свою очередь, представляет собой проявляющееся в разных ситуациях чувство сомнения, вызванное негативными ожиданиями также в любых областях жизни. Таким образом, согласно теории диспозиционного оптимизма, оптимистом является человек, ориентированный на положительные ожидания относительно будущего, а пессимистом можно назвать человека, который настроен на негативные ожидания [186].

По мнению Карвера Ч. и Шейера М., оптимизм дает человеку силы и возможности для достижения поставленной им цели при столкновении со сложностями, фактически, это уверенность в получении нужных результатов в любых сферах жизни, даже при наличии проблем, возникающих в процессе достижения цели. Пессимизм, напротив, предполагает уверенность в том, что ожидания человека не оправдаются и результат будет не тот, который хотелось бы получить. Если обобщить эти два понятия, то можно сказать, что оптимисты изначально пребывают в уверенности, что любая ситуация сложится в их пользу, а пессимисты считают, что шансов на то, что у них все пойдет не лучшим образом, гораздо больше, и они, таким образом, могут получить только негативный результат.

С точки зрения авторов данной теории, к пессимистическому настрою человека приводят чересчур завышенные запросы, нереализованные мечты, слишком высокие притязания. Стремясь к достижению идеала, они часто оказываются не в состоянии его добиться, в результате чего у них развиваются чувство разочарования и негативные ожидания относительно будущего. Таким образом, для изменения негативного восприятия, человеку необходимо научиться принимать ситуацию такой, какова она есть, и выработать в себе способность к постановке реалистичных задач.

Данная концепция базируется на предложенной авторами модели поведенческой саморегуляции, основанной на теории мотивации, как ожидаемой ценности, которая рассматривает, в качестве важнейших условий мотивации, привлекательность результата и уверенность в его достижении [186]. Диспозиционный оптимизм включает в себя

вторую базовую часть понятия эффективной саморегуляции, а именно позитивные ожидания относительно будущего. С точки зрения данной теории, люди прикладывают достаточные силы для достижения успеха и преодоления возникающих сложностей на пути к результату ровно до того момента, пока они видят эффективность своих действий и верят в то, что их усилия будут вознаграждены и цель будет достигнута. В случае же, когда человек начинает сомневаться в своей способности добиться нужного ему результата, он теряет веру в себя и чаще всего прекращает какие либо действия, направленные на достижение цели. Таким образом, столь разные ожидания вызывают совершенно противоположные эмоциональные состояния. Процесс движения к поставленной цели вызывает позитивные эмоции и состояние счастья, и, наоборот, при возникновении серьезных сомнений в ее достижении, эмоциональный фон становится негативным и человек находится в подавленном состоянии.

Авторы концепции диспозиционного оптимизма также исследовали оптимизм и пессимизм в связи с другими показателями, такими как физическое состояние человека. Например, результаты изучения влияния оптимизма на процесс восстановления организма после операции показали, что чем более позитивные ожидания выказывает человек и чем более оптимистично он настроен, тем более быстро и успешно проходит восстановительный процесс. Предполагалось, что такая взаимосвязь вызвана влиянием оптимизма на поведенческие реакции, применение эффективных копинг-стратегий и запуск других механизмов, ведущих к успешному выздоровлению.

Исходя из вышесказанного, диспозиционный оптимизм, который рассматривается как одна из личностных характеристик, выражает положительные ожидания человека от будущего. Соответственно, оптимисты рассматривают будущее в позитивном ключе, они настроены на успех и на достижение целей, в связи с чем, при столкновении со сложностями, только увеличивают свою активность и стремление к получению нужных результатов. Пессимисты, напротив, не ждут от будущего ничего хорошего, они не видят смысла в преодолении трудностей, поскольку уверены, что это напрасная трата сил и необходимого эффекта все равно не будет, вследствие чего на трудности реагируют избеганием и пассивностью.

В конце 70-х годов XX века начались исследования оптимизма в контексте атрибутивного или объяснительного стиля. Их результаты были изложены в работах Селигмана М., Петерсона К, Абрамсона Л. и других ученых. Понятие атрибутивного стиля предполагает под собой присущий человеку метод объяснения причин каких либо событий самому себе. Оно было сформулировано на основании теории выученной

беспомощности и депрессии, которую в свое время предложили Селигман М., Тисдейл и Абрамсон Л. [173], а также в теории безнадежности, изложенной Абрамсоном Л., Аллой Л. и Металски Г. [184].

В своих исследованиях М. Селигман изучил особенности реакций позитивно и негативно настроенных людей и, на основании полученных результатов, описал, каким образом проявляются оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль. При оптимистическом атрибутивном стиле человек рассматривает успех как нормальное явление, распространяющееся на все события в его жизни, и зависящее от его действий. Неудачи он расценивает как разовое явление, которое можно изменить и которое занимает небольшой отрезок времени. При пессимистическом атрибутивном стиле успех видится человеком как что-то случайное и вызванное внешними обстоятельствами. К неудачам он относится как к постоянным явлениям, распространяющимся на все сферы его жизни.

С целью разработки практических методов развития оптимизма личности, были также исследованы факторы, оказывающие влияние на его формирование, которые Сычев О.А. разделил на три группы: биологические; социально-психологические и психологические; социальные и культурные [147].

Многие исследователи указывали на большую значимость биологических факторов. Оптимизм выработался в процессе эволюции человека в качестве движущей силы, обеспечивающей активную деятельность для поиска необходимых человеку ресурсов. Влияние некоторых нейрхимических веществ, вырабатываемых организмом, таких как серотонин, эндорфин, приводит к появлению сходных с оптимизмом психологических состояний. На основании проведенных психофизиологических исследований, были сделаны выводы, что на проявление оптимизма или пессимизма также может влиять функциональная асимметрия правого и левого полушарий головного мозга. Было выявлено, что подавление переднелобных отделов коры левого полушария вызывает депрессию и негативные эмоции, а возбуждение этой зоны приводит к позитивным эмоциональным реакциям. Подавление активности правого полушария вызывает состояние эйфории, возбуждения, но, при этом, никак не отражается на интеллектуальной сфере человека [147].

В качестве психологических факторов, влияющих на развитие оптимизма или пессимизма, рассматривались такие личностные характеристики, как гибкость в поведении и избирательность внимания. Оптимист активно включается в реальную жизнь, участвует в ней в полной мере, у него не остается времени на размышления о глобальных вопросах. Пессимист же, в свою очередь, позиционирует себя как интроверт, он

отдаляется от мира, предпочитает размышлять, дистанцироваться от общества и происходящих событий.

Исследованию социально-психологических факторов, влияющих на развитие оптимизма, особое внимание уделял Селигман М., который считал, что оптимистический или пессимистический стиль объяснения формируется еще в детском возрасте и закладывает основу личности, поскольку становится привычным для человека и, в дальнейшем, влияет на восприятие успехов или неудач [187].

В проведенных им исследованиях оптимизма у детей были выявлены базовые факторы, влияющие на формирование оптимистического атрибутивного стиля: модели стиля объяснений родителей, критика ребенка значимыми для него взрослыми, кризисы и неблагоприятные события [141].

В его работах было показано, что, по большей части, стиль объяснения ребенка повторяет и воспроизводит атрибутивный стиль матери, поскольку она большую часть времени проводит с ребенком и занимается его воспитанием. Соответственно, именно мать дает пояснения ребенку о причинах тех или иных событий в его жизни, выслушивая которые, ребенок определяет для себя, насколько причины неудач являются случайными или закономерными, зависят они от него или от внешнего мира, насколько они являются глобальными.

Отметим, что большое значение для развития оптимизма имеет способ взаимодействия человека с обществом, поскольку, чем более активно и широко он развивает социальные контакты, тем больше он чувствует себя эмоционально удовлетворенным, что ведет к более позитивному восприятию жизни.

Не менее важным фактором развития оптимизма Селигман М. называл наличие или отсутствие критики по отношению к ребенку со стороны значимых для него взрослых, чаще всего родителей или учителей. Дети, которые постоянно выслушивают критику в свой адрес, начинают принимать ее как значимую для себя информацию и, в итоге, этот процесс переходит в формат самокритики, когда человек винит во всех неудачах только себя и не видит вероятности успеха.

Отметим, что серьезное влияние на развитие оптимизма или пессимизма в детстве оказывают произошедшие кризисы или различные неблагоприятные события, которые приводят к убежденности ребенка, что он не в состоянии повлиять на происходящее. Особенно в тех случаях, если события носили фатальный характер. Противоположностью является вариант, когда ребенок наблюдает модели успешного разрешения подобных вопросов в детстве. В последствие он имеет опыт управления и активного вмешательства

в ситуацию с целью ее улучшения.

Для характеристики атрибутивного стиля, Селигман М. использовал параметры локуса, который описывал объяснение человеком причин происходящих событий с точки зрения наличия своей вины в происходящем, стабильности, т.е. восприятия человеком постоянства происходящего, а именно, насколько причина событий имеет постоянный или временный характер, и глобальности или широты, которая описывает, насколько объяснение причин глобально и универсально или, напротив, сводится к описанию конкретной ситуации [140].

По мнению Гордеевой Т.О., Селигман М. в своих работах попытался выявить причины оптимизма или пессимизма. Основатель концепции отмечал, что они проявляются в восприятии и рефлексии человеком своих неудач или успехов. Селигман М. охарактеризовал их при помощи трех основных параметров: восприятие успехов или неудач как постоянные или временные явления; восприятие их как относящиеся к конкретным событиям или как носящие универсальный характер; приписывание ответственности за их наступление себе или внешним факторам [73].

Наряду с этим, в своих исследованиях Селигман М. выделил тот факт, что восприятие положительных и негативных событий ассиметрично в зависимости от степени позитивного настроения личности [190]. Оптимистический стиль объяснения признает неудачи как временное явление, относящееся к какой либо конкретной ситуации и связанное с внешними факторами. Благоприятные события расцениваются как распространяющиеся на все сферы жизни, постоянные и зависящие от самого человека. Пессимистический стиль же, напротив, рассматривает негативные события как постоянные, спровоцированные внутренними факторами и являющимися обычным явлением в жизни человека, а успех оценивается как временная случайность, связанная с конкретным случаем и вызванная внешними причинами.

По своей сути атрибуция – это довольно сложный феномен, который подвержен влиянию многих факторов, таких как нынешнее состояние человека, его культура поведения, природа события, в отношении которого создается атрибуция и многие другие.

Таким образом, для раскрытия понятий оптимизма и пессимизма исходя из теории Селигман, были приняты за основу следующие параметры атрибуции происходящих событий: [189]

- 1) персонализация (внутренний – внешний);
- 2) устойчивость (постоянный – непостоянный);
- 3) генерализация (глобальный – частный).

Персонализация описывает источник происхождения причины ситуации: внутренняя атрибуция приписывает ее себе, т.е. человек считает себя ответственным за происходящее, внешняя атрибуция описывает ситуацию, как вызванную внешними факторами, не зависящими от человека. Устойчивость показывает степень постоянства причины, по которой происходят события: атрибуция постоянства определяет ее как происходящую всегда или очень часто, а атрибуция непостоянства описывает ситуацию как временную. Генерализация определяет, насколько причина охватывает происходящее в жизни человека в целом: глобальная атрибуция предполагает, что данная причина распространяется на разные ситуации в разных сферах жизни человека, а частная атрибуция считает, что она касается только этой, конкретной ситуации. Сочетание этих параметров создает атрибутивный стиль объяснений человека и, таким образом, формирует его оптимистичный или пессимистичный стиль атрибуции.

При преобладании пессимистического стиля атрибуции, человек принимает позитивные ситуации как случайные или временные (в этом проявляется атрибуция непостоянства в отношении позитивных событий), зависящие от внешних обстоятельств (проявление внешней атрибуции для позитивных ситуаций) и касающиеся только конкретной области (в этом выражается частная атрибуция в отношении позитивных событий). Что касается восприятия пессимистом негативных событий, с его точки зрения они носят постоянный характер (тут выявляется атрибуция постоянства для негативных ситуаций), он всегда чувствует личную вину за то, что они произошли (проявление внутренней атрибуции для негативных ситуаций) и они касаются всех сфер его жизни (проявление глобальной атрибуции для негативных ситуаций).

Человек, обладающий оптимистическим стилем атрибуции, уверен в том, что неблагоприятные события происходят по вине внешних обстоятельств (проявляется внешняя атрибуция в отношении негативных событий), они временны (проявление атрибуции непостоянства в отношении негативных ситуаций) и эти ситуации касаются конкретного случая (в этом выражается частная атрибуция для негативной ситуации). При этом позитивные события он воспринимает как нормальные и происходящие во всех сферах его жизни (проявление глобальной атрибуции для положительных ситуаций), он уверен, что они зависят только от него (выражение внутренней атрибуции для позитивных ситуаций) и будут происходить постоянно (в этом проявляется атрибуция постоянства для позитивных ситуаций) [157].

В целом можно сказать, что обе концепции, как диспозиционного оптимизма, так и атрибутивного стиля объяснений успехов и неудач, включают в себя сходные позиции

относительно понимания и определения оптимизма. Но также присутствуют и существенные различия, что позволяет сделать вывод о том, что в них оптимизм исследуется с точки зрения различных характеристик. При рассмотрении различий, мы обращаем внимание, что с точки зрения диспозиционного подхода, оптимизм рассматривается как уверенность в будущем, позитивные ожидания от него. Диспозиционный оптимизм носит когнитивный характер и ориентирован на уже произошедшие события, их оценку и размышления по этому поводу. Таким образом, по определению Селигман, оптимизм – это конструктивные гибкие объяснения происходящих успехов и неудач в позитивном ключе, он несет в себе яркую эмоциональную окраску и направлен на ожидания относительно будущего.

Если говорить о сходных чертах, то следует заметить, что обе концепции были созданы на основе стремления изучить реакцию человека на возникающие трудности и неудачи. Селигман и Петерсон занялись изучением феномена оптимизма, чтобы выяснить природу и источники возникновения депрессии, Карвер и Шейер ставили перед собой задачу изучить природу влияния на людей с психосоматическими заболеваниями, связанными со стрессовыми ситуациями. Общим положением в обеих концепциях можно назвать мысль, что поведение человека формируется исходя из его ожиданий и представлений о будущем. Также, как и теория диспозиционного оптимизма, Селигман М. считал, что на ожидания человека в будущем оказывают существенное влияние его восприятие причин уже происшедших событий в прошлом. В его работах оптимизм не рассматривается исключительно как позитивные ожидания, но изучается как более комплексное понятие.

Карвер Ч. указывал на наличие проблем в понимании оптимизма и пессимизма с точки зрения методологии исследования. Одна из них, так называемая проблема связанных конструкций, возникает из-за существования психологических характеристик личности, сходных с понятиями оптимизма и пессимизма, и необходимости их различать. Необходимо отличать, например, понятия оптимизма и надежды [186]. Если рассмотреть различия в определении этих психологических явлений, в отличие от оптимизма, надежда представляет собой восприятие способов достижения целей и веры в то, что их возможно использовать и они будут успешны. Также необходимо дифференцировать понятия оптимизм и чувство контроля, чувство личной эффективности, которые, в основном, оценивают личную роль человека и успешность его личного вклада в достижение цели, в отличие от оптимизма, имеющего более широкое и всеобъемлющее значение.

Согласно разработанной Металски Г. и Селигманом М. индивидуальной обобщенной теории причинности, человек делает разные выводы о причинах происходящего в разные периоды и в различных обстоятельствах, что подтверждается другими исследованиями, изучавшими сочетание способа объяснения, принимаемого в текущей ситуации, и атрибутивного стиля объяснения [184].

Авторы данной теории утверждали, что атрибутивный стиль и ситуационная информация влияют по-разному на принятие решений в зависимости от силы их проявлений. В своем исследовании они дифференцировали людей по степени силы их убеждений в отношении причин происходящих событий и ситуаций, в зависимости от силы их влияния на выводы относительно причин текущих событий. С их точки зрения, итоговое объяснение ситуации выводится из взаимодействия стимулов, возникающих в текущей ситуации, и атрибутивного стиля человека, и зависит от силы проявления этих факторов. В случаях, когда они не противоречат друг другу и предполагают одну и ту же причину ситуации, человек легко формулирует атрибуции и абсолютно в них уверен. Однако если они выдвигают противоречивые причины, у человека возникает когнитивная дилемма, и пока он ее не разрешит, он не в состоянии сделать заключение относительно причин происходящих событий. Эта дилемма может быть решена только путем игнорирования одного из двух факторов, т.е. выбрав за основу для принятия данного решения либо свой атрибутивный стиль, либо ситуативную информацию, которой он владеет.

Подчеркнем, что если оба фактора слабо проявлены, человек предпочтет вообще никак не объяснять причины происходящего, и постарается не формулировать точных атрибуций, если они оба достаточно сильны, выводы будут делаться исходя из того, насколько они согласованы. В случаях же, если один из факторов сильнее другого, атрибуция будет формироваться на основании того, который сильнее.

У людей, которым присущи сильные личностные позиции и, соответственно, сильный атрибутивный стиль, наблюдается ориентир на личные убеждения и игнорирование фактов, наблюдаемых в текущей ситуации, что вполне соответствует результатам исследований в рамках социальной и когнитивной психологии [89]. В случаях, когда сильна ситуативная информация, люди, в основном, ориентируются на факты и объясняют ситуацию, в первую очередь, исходя из них.

Можно заключить, что чувство беспомощности проявляется в гораздо большей степени у людей, обладающих пессимистическим атрибутивным стилем объяснений, т.е. склонных считать причины происходящих в его жизни негативных событий постоянными,

глобальными и внутренними, в то время как положительные события они воспринимают как вызванные случайными, внешними и частными причинами.

С точки зрения Бека А., у людей, склонных к депрессии, наблюдается развитие достаточно устойчивой системы мировоззрения, влияющей на внутренний процесс восприятия и переработки получаемой информации. Он утверждает, что на развитие депрессии влияют четыре типа когнитивных установок [57].

- 1) Придание излишней значимости существующему негативному опыту;
- 2) Избирательность мышления, при котором для оценки собственных способностей учитывается исключительно негативный опыт;
- 3) Дихотомическое мышление, при котором частичные поражения воспринимаются как полный провал;
- 4) Сверхгенерализация, при которой происходит формирование вывода о своих способностях на основании единичной ситуации.

Точка зрения Селигман не отличается от мнения Бека А., он также считает, что причиной развития беспомощности, которая в дальнейшем приводит к депрессии, являются когнитивные установки. На основании результатов исследования Вайнера Б., в котором были изучены стили объяснений в ситуациях достижения, в 1978 году был осуществлен пересмотр теории выученной беспомощности в контексте когнитивного подхода. В своей работе Вайнер Б. утверждал, что в зависимости от того, считает ли человек причиной неудачи отсутствие контроля или то, что он приложил недостаточно усилий, меняется степень его настойчивости для достижения цели после произошедшей неудачи. Исходя из новой версии теории выученной беспомощности, пессимистический стиль объяснений предопределяет предрасположенность к депрессивным состояниям [194].

**Таблица 1.1. Концептуальные подходы к пониманию оптимизма**

<b>Автор</b>	<b>Период</b>	<b>Сущность теории</b>
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 говорит 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
Ж.Ж. Руссо	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
Дж. Селли	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 благоговение 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	1942	В течение жизни происходит процесс избавления от

М.		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 «поток», который представляет собой состояние полного духовного удовлетворения и погружения в процесс своей деятельности, в результате которого возникает ощущение большого душевного подъема

Группой психологов, проводивших исследования в области оптимизма и пессимизма, среди которых Селигман М., Бек А., Столц П. [140, 57, 145] и другие, были разработаны методики, направленные на коррекцию деструктивных проявлений и пессимистического атрибутивного стиля в целом.

Одна из предложенных ими методик получила название ABCDE. Согласно данной методике человек, сталкиваясь с негативным событием А (activating event), оценивает его исходя из своих неконструктивных представлений В (belief), в результате чего он испытывает негативные эмоциональные реакции, что проявляется в соответствующих эмоциях и поведении С (consequences). Ему предлагается оспорить эти представления D (discussion) и создать для себя новые эмоциональные реакции и способы восприятия подобных ситуаций, другими словами, новую эффективную философию Е (effective philosophy) [140]. Таким образом, в процессе коррекции деструктивных мыслей и пессимистического атрибутивного стиля объяснений, у человека вырабатываются следующие навыки:

- 1) Способность узнавать и отслеживать мысли и привычные фразы, появляющиеся автоматически, которые человек обычно не замечает. Таким образом, индивидуум учится замечать и записывать привычные объяснения, которые он использует в отношении негативных событий, и которые являются для него глобальными, постоянными и личными.
- 2) Способность подвергать сомнению, анализировать и опровергать свои деструктивные утверждения и мысли, которые появляются автоматически на бессознательном уровне. Вырабатывается навык находить ошибки мышления, проявляющиеся во внутреннем диалоге и ведущие к негативным эмоциональным реакциям и расстройствам (к примеру, обобщенные выводы без учета других точек зрения).
- 3) Способность находить альтернативные объяснения событий, приемлемые в соответствующих ситуациях и времени, для аргументации в споре со своими автоматическими мыслями. Вырабатывается навык реагировать на ситуации

более конструктивно, к примеру, при возникновении неблагоприятных событий, в процессе их объяснения меньше использовать крайние формулировки типа «всегда» или «никогда», не брать на себя вину за их наступление, если нет реальной возможности их контролировать и т.д.

- 4) Способность контролировать свои мысли, выбирать для них время и отвлекаться от негативных размышлений. Вырабатывается навык отказа от привычки постоянного прокручивания ситуации у себя в голове, в качестве альтернативы предлагается заняться чем-то более приятным и занимательным, например, куда-нибудь пойти, встретиться с друзьями, медитировать, почитать книгу и т.д. Неконструктивные размышления, при этом, предлагается не нивелировать, а записать и сложить записи в определенное место, назначив конкретное время для их обдумывания.
- 5) Способность осуществлять замену автоматических мыслей с негативных на позитивные. Вырабатывается навык отказа от формулировок, навязанных подсознанием, которое стремится при этом удержать человека в жестких рамках, установленных им самим.

В итоге, человек вырабатывает в себе склонность к конструктивному мышлению, которое предполагает зрелость, позитивность, гибкость и реалистичность. Современные программы, направленные на формирование конструктивного мышления, предполагают дальнейшую, послетренинговую работу с клиентом для закрепления полученных во время тренинга навыков и нового видения текущей ситуации.

Эти психологические приемы, позволяющие обучиться способности спорить со своими внутренними негативными убеждениями и автоматическими мыслями, дают возможность человеку управлять своим поведением и реакциями и справиться со своими эмоциональными проблемами и пессимизмом. Эффект подобного обучения не наступает немедленно, он требует времени и большой внутренней работы над собой, однако приобретенные в результате этой работы навыки позитивного мышления имеют долгосрочный характер и имеют свойство накапливаться и усиливаться в процессе их дальнейшего применения на практике.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что результаты проводимых исследований демонстрируют существенное влияние оптимизма или пессимизма на успешность личности во всех сферах деятельности. В учебном процессе, чем выше уровень оптимизма, тем более успешно и эффективно проходит обучение. Что касается профессиональной деятельности, здесь наблюдается дифференцированная реакция в

зависимости от той сферы, в которой работает человек. Там, где требуется способность справляться с возникающими проблемами, настойчивость в достижении цели, готовность принимать риск на себя, чем выше уровень позитивного восприятия, тем более успешен человек, и напротив, пессимизм дает большую эффективность там, где необходимы предусмотрительность и осторожность.

Если обобщить различия между оптимизмом и пессимизмом, то пессимистически настроенные личности более эмоционально тревожны, пассивны. При возникновении проблемных ситуаций склонны использовать деструктивные методы защиты, такие как избегание или отрицание. Оптимисты, в свою очередь, стремятся к действию, активны, настроены на результат и прилагают максимальные усилия для достижения поставленной цели [147].

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

Независимо от того, какие факторы наибольшим образом влияют на развитие оптимизма, он является достаточно стабильным личностным конструктом [79]. Большинство психологов, изучавших этот феномен, сходятся во мнении, что при помощи специальных психологических практик и методик, разработанных с целью влияния на соответствующие факторы, позволяющие развить позитивное мышление и восприятие мира, уровень пессимизма можно снизить и, соответственно, осознанно формировать и развивать необходимый уровень оптимизма личности.

## **1.2. Психологические особенности зрелой личности как основа для развития оптимизма**

В течение долгого времени многие психологи были уверены, что в период зрелости человек достигает своего максимума в развитии и начинается спад. Также они были уверены в том, что если в детстве или юности процесс психического развития не завершился, то в дальнейшем механизмы,двигающие развитие, выключаются, и в зрелом возрасте у человека уже мало шансов продолжить этот процесс.

В дальнейшем взгляды на развитие психофизиологических функций зрелого человека изменились на абсолютно противоположные, но также спорные, согласно которым личностное развитие человека не имеет каких либо ограничений и, фактически,

основным способом и двигателем существования является развитие. Любая функция организма при этом способна развиваться до старости с разной степенью интенсивности. В целом, с этим можно согласиться, однако многие психофизиологические, психические и физиологические функции подвержены возрастным ограничениям, связанным со старением [84].

Трудно не заметить, что в процессе жизни человека происходит постоянное уменьшение ощущения свободы и нарастание зависимости от всего того, что в этом процессе создано. Овладев в молодости навыками и знаниями в разных видах деятельности, в зрелости человек уже не может так просто от них отказаться, так же, как не может отказаться от своего жизненного опыта, он перестает быть свободным и зависит от этих продуктов собственной жизнедеятельности. Ему становится очень трудно выйти из существующих рамок, он ориентируется на уже существующие обязательства профессионального или личного характера [127].

Таким образом, в зрелом возрасте, осознав степень своей зависимости и несвободы, человек начинает оценивать и решать свою дилемму сочетания необходимой ему свободы и не менее необходимой деятельности в важных для него сферах жизни. Для того чтобы в таких условиях получить столь желанную свободу, человеку необходимо отказаться от позиции «жертвы» и принять ответственность за условия своей деятельности на себя, таким образом, взяв управление ситуацией в свои руки, при этом из несвободного человека он трансформируется в индивидуальность. В итоге он уже позиционирует себя ответственной личностью со своей индивидуальной точкой зрения, способом решения вопросов, манерой поведения и реагирования.

В целом, в психологии принято считать период зрелости как наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности человека. Так, например, согласно точке зрения А. Маслоу именно на анализируемом возрастном этапе у человека появляются возможности для того чтобы достигнуть максимального интеллектуального и личностного развития. При этом реализация потенциальных возможностей, свершение собственного признания являются наиболее значимыми для этого периода. Дело в том, что для человека, находящегося в зрелом возрасте, характерным является постановка целей, которые касаются именно настоящего времени личности, ее самореализации, ее отдачи здесь и сейчас [110].

В различные периоды жизни человека происходит неравномерное развитие его психических функций. Самый высокий уровень восприятия профессионального и социального опыта наблюдается в возрасте от 18 до 25 лет, когда наиболее сильно

проявляются изменения в интеллектуальном развитии, присутствуют подвижные и гибкие взаимосвязи между вниманием и памятью. В возрасте 26 – 29 лет меняется семейное положение, происходит определение жизненных позиций, самоутверждение в коллективе. В этом возрасте внимание начинает опережать мышление и память. Однако к 30 – 33 годам развитие интеллектуальных функций снова существенно увеличивается. К 40 годам они начинают снижаться, также как и другие психологические показатели, однако активное обучение и самообразование позволяют удерживать их на высоком уровне и создают потенциал для продуктивной деятельности.

Наличие творческой активности в период зрелости поддерживает и усиливает интеллектуальную деятельность. Пик развития научного творчества наблюдается в 35 – 40 и 40 – 45 лет. Таким образом, период зрелости характеризуется максимальной интеллектуальной продуктивностью.

Представителей зрелого возраста характеризует тот факт, что в своих ценностных ориентациях самое большое внимание они уделяют здоровью, как физическому, так и психическому, гармоничная, счастливая семейная жизнь, близость с любимым человеком, как физическая, так и духовная, внутреннее спокойствие, отсутствие сомнений и внутреннего беспокойства. При этом, обязательным условием должно быть присутствие чувства долга, рационализма, жизнерадостности. Мужчины больше ориентированы на активность, продуктивность, развитие, интерес к осуществляемой деятельности. Для них важны такие личностные качества, как честность, самоконтроль, непримиримость к недостаткам, которая проявляется как в отношении к себе, так и в отношении окружающих. Женщины считают более важными и ценными для себя жизнерадостность, рационализм и воспитанность [84].

Мужчины в зрелом возрасте в целом ориентируются на существующие обязательства, как в отношении семьи, так и в рабочих вопросах, они придерживаются привычного образа жизни, выработанного с годами. Основные пути развития в зрелом возрасте в мужском сценарии следующие: 1) путь трансцендентно-генеративного мужчины, который вывел для себя адекватные решения своих жизненных проблем и не ощущает сильных проявлений кризиса середины жизни. Этот период становится для него временем самореализации и достижения целей. 2) путь псевдоразвитого мужчины, который справляется с существующими проблемами и делает вид, что все происходящее находится под его контролем, однако, он ощущает потерю направления или тупик. 3) Мужчина в кризисе середины жизни находится в замешательстве, он не в состоянии удовлетворять предъявляемые ему требования и решать проблемы. Это может быть

временным явлением или началом деструктивного развития. 4) путь обездоленного судьбой мужчины, который был несчастлив большую часть своей жизни и обычно не в состоянии справиться с проблемами.

У женщин зрелого возраста это время также периодом переоценки ценностей и определения себя и профессионально и в семье. Чаще всего они делают определенный выбор либо в сторону карьеры, либо в сторону семьи, что создает ролевые конфликты и ролевое напряжение. Ролевой конфликт возникает, когда одна роль и ее требования противоречит и не дает реализоваться другой роли, например, когда женщина не может найти время и для семьи, и для работы. Ролевое напряжение наступает, когда в пределах одной роли женщина вынуждена выполнять слишком много требований [91].

Женщины считаются менее оптимистичными. У них на первом плане любовь и социальные отношения, в то время как у мужчин — личные достижения. Соответственно, самооценка женщины зависит от того, как у нее складываются отношения с близкими, и проблемы, связанные с отношениями, уничтожают ее оптимистический настрой быстрее, чем у мужчин.

При возникновении любых проблем или неприятностей женщины размышляют, а мужчины — действуют. При этом женщины предаются грустным размышлениям, каждый раз мысленно возвращаясь к неприятной теме и, таким образом, усугубляя ситуацию. Мужчина же, при возникновении проблем, действует, не позволяя эмоциям влиять на него [140].

В этом возрастном периоде смысл жизни определяется тем, насколько человек в состоянии проживать каждый момент, чувствовать ее полноту и насыщенность, наличие удовлетворенности полученными результатами, кроме того, очень важно ощущение дальнейших перспектив и жизненных планов [98]. Выходят на новый ценностной уровень вопросы духовного развития, бытовые ценности отступают на второй план.

Представители гуманистической психологии (Маслоу А., Олпорт Г. и др.) считали, что основным и самым важным процессом развития личности в зрелом возрасте является процессы *самореализации и самоактуализации* [110, 119]. Понятие *самоактуализации*, или желание максимально раскрыть и реализовать свои возможности, стремление к совершенству, ввел Маслоу А. [110], и оно является максимально близким к понятию *генеративности* Эриксона Э. Взрослый человек, как правило, стоит перед необходимостью решать целый ряд важных для него задач, в каждой из которых он стремится к *самоактуализации*. Так, он старается стать самым лучшим родителем, лучшим специалистом, лучшим другом и т.д. И в процессе реализации этого стремления

он прилагает все свои силы и возможности для улучшения самого себя, избавления от своих недостатков, самосовершенствования.

Маслоу А. считал, что люди, склонные к *самоактуализации*, ориентированы на более высокие ценности, такие как красота, проявление доброты, стремление к истине. Они не могут ограничиваться элементарными потребностями, настроены на максимальное достижение результатов во всем.

С точки зрения Маслоу А., к качествам самоактуализирующегося человека относятся следующие:

- принятие себя и окружающего мира;
- благожелательное чувство юмора и креативность;
- социальность;
- эффективное восприятие действительности и более комфортные взаимоотношения с ней;
- глубокие, но избирательные социальные взаимоотношения;
- демократичность;
- сосредоточенность на проблеме;
- самодостаточность;
- постоянная свежесть видения ситуации;
- спонтанность;
- независимость от окружения;
- нравственная убежденность.

Одним из главных условий дальнейшего движения в сторону *самоактуализации* является четкое понимание того факта, что этот процесс не должен останавливаться, человек должен постоянно прилагать усилия для своего самосовершенствования [110]. При этом важно отказаться от психологической защиты, от различных масок, позволяющих скрыть свои переживания или страхи, и максимально полноценно проживать свои эмоции и чувства. Также необходимо слушать себя, свой внутренний голос, развивать свой внутренний слух и учиться чувствовать свое тело. Этот процесс требует абсолютной честности по отношению к самому себе, принятия себя и собственной ответственности за свои решения и свою жизнь, отказа от своей зависимости от чужого мнения, от страха быть непринятым другими людьми. Постоянно человек должен оценивать ситуацию и делать выбор в сторону личностного роста, даже когда это решение сопряжено со страхом, и возникает огромное желание принять более «удобное» решение,

чтобы обеспечить себе зону комфорта и безопасности, но при этом отказаться от дальнейшего развития. Если человеку в зрелом возрасте не удастся самореализоваться, это может привести к неудовлетворенности, дискомфорту, беспомощности, обидам, ощущению пустоты и ненужности. Часто в таких ситуациях возникает депрессия, агрессия, тревожность, человек выбирает неправильное направление для дальнейших действий. При этом достаточно часто он сам понимает необходимость изменить представления о жизни, мире, себе; у него возникает острая потребность в изменениях.

По мнению Олпорта Г., степень достижения личностью зрелости можно увидеть по тому, насколько осознанно и объективно она оценивает свою мотивацию, и какие методы она использует для достижения нужных ей результатов [119]. Он предложил свой набор черт, присущих самоактуализирующейся личности:

- Эмпатия, уважение, терпимость по отношению к окружающим;
- Принятие себя, своих чувств и эмоций, способность к самоконтролю, состояние эмоциональной защищенности;
- Принятие окружающего мира и большой интерес к нему;
- Систематизация собственного опыта, понимание необходимости и смысла своих действий;
- Способность использовать свой внутренний опыт в возникающих в ее жизни ситуациях;
- Чувство юмора;
- Способность адекватно и реалистично воспринимать реальность и умение переходить к активным действиям.

Самоактуализация является единственной движущей силой развития личности. Самореализация – это сложный и объективный процесс, на который оказывает влияние достаточно большое количество внешних факторов. Исходя из этого, самореализацию можно определить как проявление потребности в самоактуализации.

За основу оценки психической деятельности человека, которые характеризуют степень самореализации, выступают продуктивность и удовлетворенность. Э. Фромм [152] считает продуктивность одним из основных условий полноценной жизни. Удовлетворенность же, с точки зрения А. Маслоу, является внутренним ощущением, способствующим психическому здоровью и конгруэнтности человека [110].

Целью самореализации является полное проявление индивидуальных способностей и возможностей человека в различных сферах жизни в процессе личностного

саморазвития. Именно это объясняет тот факт, что успешность человека в современном мире напрямую зависит от его способности самореализоваться, понять свои потенциальные силы, сформулировать мысли, а также нести ответственность за свои дела. Самореализация не может быть окончательной, так как она носит процессуальный, динамический характер. В течение жизни человек стремится к достижению поставленных им целей, и каждый раз ставит новые. Считается, что именно в зрелом возрасте человек становится полноценной личностью, имеющей свою точку зрения, видение мира и себя.

Согласно разработанной Эриксоном Э. теории, зрелость рассматривается как возраст свершений, достижений, развития, человек максимально стремится соответствовать своим ожиданиям и идеалам. Основными направлениями развития личности в зрелом возрасте Эриксон Э. называл *генеративность*. Автор понимает ее как способность к обеспечению заботой и обучением нового поколения, а также *производительность* как способность максимально эффективно использовать свои силы, возможности и свое время, *созидательность*, т.е. способность создавать все, что человек посчитает необходимым, и *неуспокоенность*, т.е. желание и максимальное приложение сил для достижения лучших результатов во всех сферах жизни [169].

Эриксон Э. обозначил *неуспокоенность* наиболее важным проявлением личности в зрелом возрасте. Если человек перестает проявлять это качество, это приводит к прекращению его личностного роста и развития. При этом происходит застой во всех сферах деятельности. Человек чувствует себя бессильным, опустошенным, ищет для себя причины, чтобы ничего не менять, начинает давать себе поблажки. При дальнейшем развитии подобного сценария, он вполне в состоянии загнать себя в физическую или психологическую инвалидность, с тем, чтобы получить оправдание для своей бездеятельности и добиться заботы о себе со стороны окружающих.

Всем людям в определенной степени присущи периоды застоя. Каждый человек рано или поздно оказывается в ситуации, когда он позволяет себе расслабиться и впадает в инфантильность. Способность проявить оптимизм, пройдя через пессимизм, когда человек решает взять ситуацию в свои руки и начать действовать, и является фактически разрешением конфликта между застоєм и *неуспокоенностью* в пользу последней. С точки зрения Эриксона Э., наиболее тесную связь *неуспокоенности* в зрелом возрасте можно констатировать с таким качеством как ответственность за работу, которую человек выполняет, за общество, в котором он живет, за детей, которых он воспитывает.

Ведущим проблемным моментом, возникающим в зрелом возрасте, Эриксон Э. обозначил выбор личности между инертностью и *продуктивностью*. Как определил

Эриксон Э., *продуктивностью* можно считать получение требуемых результатов в профессиональной деятельности, в творчестве, в реализации тех идей и планов личности, которые для него важны, и к осуществлению которых он прилагал усилия [169].

Ориентир личности исключительно на удовлетворение личных потребностей, интерес только к ним, автор обозначил как инертность.

Наиболее важной характеристикой зрелой личности однозначно можно назвать принятие на себя личной ответственности за свою жизнь, за ее качество, ответственности за свои действия перед собой и обществом.

Главной характеристикой личной ответственности является проявление способности человека к оценке и составлению личного мнения о происходящих в его жизни событиях, а также способность к принятию решений и выработке способов реакции и общей линии поведения.

Вышеуказанные характеристики можно определить как обобщенное понятие развитой индивидуальности, поскольку человек ее приобретает в зрелом возрасте взамен утрачиваемой по мере взросления своей непосредственности.

Одной из ведущих черт психологически зрелого человека, по мнению Эриксона Э., является *генеративность* или, другими словами, стремление к обучению подрастающего поколения и обеспечению заботы о нем [169].

По мере взросления, зрелая личность начинает понимать, что в обществе присутствуют более молодые, неопытные и слабые представители, которые нуждаются в определенном руководстве и заботе, которые он стремится им обеспечить, т.е. он начинает применять генеративные методы мышления и деятельности. Это происходит обычно в зрелом возрасте, поскольку для молодежи она не свойственна, а в пожилом возрасте уже угасает.

Присущий юности необоснованный максимализм мешает развитию личности в зрелом возрасте, когда появляется потребность во взвешенном и многогранном подходе к решению возникающих вопросов и проблем во всех сферах жизни. К этому времени человек накапливает большой опыт, знания, и они являются для него огромной ценностью, однако часто начинают мешать, поскольку ему становится сложно воспринимать новые мысли и идеи, тормозят его творческие процессы. Если при этом человек не обладает определенной гибкостью и многогранностью, его опыт может стать основой для неприятия, консерватизма [84].

По Селигман, Вайнер Б. разработал теорию атрибуции, согласно которой для всех результатов своей деятельности человек находит определенные причины. В силу того, что

сама причина, как правило, невидима и не может наблюдаться визуально, то это происходит за счет мыслительной деятельности. Таким образом, теория атрибуции предполагает под собой теорию о причинных умозаключениях, принимаемых за основу человеком при объяснении им результатов своих действий или причин своих успехов и неудач [141].

Он выделяет пять основополагающих принципов в своей теории:

1. У людей всегда присутствует мотивация для понимания своего собственного поведения и, следовательно, для того, чтобы искать его объяснения.

2. Одномерные объяснения, предлагаемые в ряде теорий, в которых выделяется единственный источник мотивации, недостаточны для объяснения результатов поведения.

3. Объяснения должны быть более сложными; они должны быть многомерными. В связи с этим автор предлагает причинные отнесения в качестве более полного объяснения.

4. На будущее поведение человека оказывает влияние его система убеждений, в частности, когнитивный анализ причин предыдущих результатов.

5. Информация о причине успехов и неудач, взятая из предшествующих событий, образует когнитивные структуры, составленные из причинных умозаключений, причем эти представления и атрибуции влияют на последующее поведение.

Привычным объяснениям людей, как реакциям на происходящие события, М.Селигман дал название атрибутивного стиля объяснений. Полученный человеком негативный опыт дает ощущение невозможности контролировать ситуацию и результаты его деятельности, из-за чего проявляется тройственный мотивационный, когнитивный и эмоциональный дефицит. Мотивационный дефицит проявляется в торможении попыток активного вмешательства в ситуацию. Когнитивный дефицит выражается в трудности последующего научения тому, что в аналогичных ситуациях может оказаться вполне эффективным. Эмоциональный дефицит проявляется в подавленном состоянии, возникающем из-за беспомощности [141].

Таким образом, М.Селигман пришел к выводу, что выученная беспомощность характеризуется проявлением трех видов дефицита:

- 1) отсутствие способности к действиям
- 2) отсутствие способности к обучению
- 3) эмоциональные расстройства.

Согласно теории выученной беспомощности, разработанной Селигманом М., вся жизнь человека сопровождается состоянием беспомощности, начиная с беспомощности новорожденного и заканчивая беспомощностью в старости. И все это время происходит

процесс избавления от этого состояния беспомощности и воспитания в себе противоположного беспомощности качества – самоконтроля, который предполагает способность изменять свою жизнь и ее обстоятельства за счет осознанных, волевых решений и действий человека. Однако Селигман М. рассматривает также состояние выученной беспомощности, которое приобретает в течение жизни в ответ на негативные факторы, и в противовес ему называет уже не самоконтроль, а оптимизм, применяемый достаточно гибко, т.е. соответственно ситуации. С точки зрения Селигман М., оптимисты намного более успешны, реже болеют, способны выстроить более качественные отношения со своим окружением. В дальнейшем его теория получила развитие, которое привело, в сотрудничестве с Чиксентмихайи М., к созданию нового направления, получившего название «Позитивная психология» [140].

В рамках Позитивной психологии изучаются те качества и психические характеристики, которые позволяют личности не поддаваться беспомощности и поддерживать процесс своего развития. Чиксентмихайи М. одним из самых ярких таких явлений считал «поток», который представляет собой состояние полного духовного удовлетворения и погружения в процесс своей деятельности, в результате которого возникает ощущение большого душевного подъема [180]. Состояние потока возникает при выполнении достаточно сложной задачи, когда человек должен сконцентрировать все свои возможности, опыт, выключить эмоциональные реакции и направить все свои внутренние ресурсы на получение нужного результата. Ему присущи такие составляющие, как полное погружение, отсутствие ощущения времени, сосредоточенность, четкое понимание цели, самозабвение, полный контроль над ситуацией, чувство отдачи. С точки зрения Селигман М., все эти составляющие характеризуют процесс личностного роста, что ведет к дальнейшему развитию личности [141].

Селигман М. в сотрудничестве с Петерсон К., в дальнейшем поиске того, что можно противопоставить беспомощности и пессимизму, стали рассматривать положительные качества человека в качестве главных инструментов в борьбе с депрессией. В результате их исследования были выявлены 6 основных положительных качеств, позволяющих человеку ощутить состояние счастья, такие как мудрость, любовь, мужество, справедливость, умеренность и духовность [141].

Исследования выученной беспомощности, проводившиеся в дальнейшем последователями Селигман М., Циринг Д.А., Абрамсон Л. и др. подтвердили, что некоторым людям присущ определенный стиль мышления и поведения, который не

допускает проявления беспомощности [141, 158, 171].

Можно сказать, что эти вопросы изучались до возникновения позитивной психологии. Ролло Риз Мэй, один из представителей экзистенциальной психологии, в 1972 году издал книгу «Сила и невинность», в которой он изучил эти два явления, рассматривая невинность как аналог беспомощности, а силу – как проявление самостоятельности [114]. С аналогичным пониманием силы связано видение позитивной свободы, автором которого был Э. Фромм. Последняя проявляется через свободную деятельность человека, исходящую из его внутренних побуждений, через любовь и труд, при которой человек воспринимает себя как часть мира, но не является зависимым от него [152].

Другим исследователем позитивного восприятия был Бандура А., который создал социально-когнитивную теорию самоэффективности. В данной теории было изучено умение человека оценивать собственные способности и эффективность, на основании которой он может регулировать свое поведение, направленное на решение какой-либо задачи или ситуации. С точки зрения автора, указанная способность фактически определяет насколько широко человек в состоянии рассматривать свои возможности при выборе вида деятельности, а также свои усилия и настойчивость в процессе решения задач.

Таким образом, согласно теории Бандура А., способность оценивать свою эффективность определяет мотивационную, эмоциональную и поведенческую составляющие личности [175]. По его мнению, самоэффективность – это вера человека в то, что он способен справиться с деятельностью, которая ведет к получению нужного ему результата. Им было выделено 4 основных источника самоэффективности:

- 1) Свой личный опыт человека, когда он смог добиться требуемого результата;
- 2) Наблюдение за другими людьми, когда они с успехом решают поставленные перед ними задачи;
- 3) Убеждение человека, при помощи слов и других мотивационных действий, в наличии у него способностей и возможностей для достижения цели;
- 4) Способность быть расслабленным и воспринимать свои эмоциональные и физиологические состояния.

*Самоэффективность* может снижаться в результате большого количества критических оценок, которые человек получает от близких или значимых для него людей, в результате которых постепенно вырабатывается низкая оценка своих возможностей и способностей, которые приводят к отрицательным эмоциям и блокируют инициативу

человека.

Особое внимание Бандура А. уделяет влиянию когнитивных процессов на функционирование человека, считая, что влияние вербального убеждения человека в его самооффективности на мотивацию и успешность его действий настолько велико, что оно может серьёзно повысить уровень способностей человека и создать базу для его успешности [175]. Данное утверждение перекликается с теорией Селигман М. о выученной беспомощности и факторах, позволяющих избежать ее.

Д.А. Леонтьев вводит важную методологическую предпосылку, определяющую направления исследований саморегуляции личности: саморегуляция может быть рассмотрена, не столько как частный предмет исследования, сколько как объяснительный принцип. Изменения в социальных науках последних десятилетий привели к смене общенаучного взгляда на человека: от представлений о его принципиальной детерминированности к рассмотрению его в качестве открытой системы, которая активно взаимодействует с миром. В таком случае категория саморегуляции предстает важным основанием, объединяющим самые различные направления исследований, и приобретает парадигмальные возможности.

С точки зрения Леонтьева Д.А., личность в состоянии не только своими способностями, характером, но также она может влиять на свои ценностные ориентиры, убеждения, мотивацию, на свой выбор при наличии альтернативы [99]. Основной формой выражения личностной зрелости является самодетерминация, что подразумевает под собой осуществление деятельности в условиях относительной свободы от внешних и внутренних факторов [103]. Для более полного понимания сути личностного развития, Леонтьев Д.А. использует понятие «личностный потенциал», которое представляет собой особую системную организацию личности в целом, лежащую в основе способности личности сохранять стабильность и в своей жизнедеятельности ориентироваться на внутренние устойчивые критерии и ориентиры. Ключевыми моментами в становлении личностного потенциала являются собственная активность личности, возрастные кризисы. Личностный потенциал есть некий буфер, опосредующий влияние внутренних и внешних факторов на личность и на ход ее развития.

С точки зрения А.Г. Асмолова, развитие личности системно детерминировано: индивидуальные свойства являются безличными предпосылками, социальная среда выступает источником, а целенаправленная деятельность становится основанием и движущей силой развития личности, посредством которой человек и преобразует природу, культуру и самого себя. Согласно А.Г. Асмолову, быть личностью предполагает

под собой постоянное осуществление выбора, возникающего в силу внутренней необходимости, умение нести ответственность перед собой и перед обществом, наличие активной жизненной позиции [47].

Таким образом, исходя из проведенного анализа, мы можем назвать целый ряд позитивных характеристик личности, которые могут быть сформированы и активно проявляться в зрелом возрасте, такие как самодетерминация, оптимизм, позитивная свобода, позитивные качества характера, самоактуализация, саморегуляция, самореализация, самоэффективность. Данные характеристики, по мнению психологов, позволяют выработать устойчивость личности к возникновению состояния беспомощности, пессимизма.

Эти сложные новообразования складываются в ходе личностного развития, при более высоком уровне которого, человек становится способным управлять обстоятельствами своей жизни и собственным развитием, т.е. становится субъектом собственной жизни. Исследователь говорит о том, что именно под влиянием и контролем самой личности происходит формирование и функционирование психических функций и поведения, которые принадлежат личности и обслуживают реализацию мотивов и задач, которые она преследует в своей жизни. Благодаря именно личностной регуляции (через собственные мотивы, смыслы, ценности, цели, психологический возраст) происходит преодоление любых внешних и внутренних условий, обретается полная свобода от них, развивается оптимистический склад мышления, восприятия себя и мира. Личностная регуляция помогает человеку стать объектом саморазвития и самосовершенствования.

### **1.3. Социально-психологические характеристики и возрастные этапы зрелости в психологии**

Зрелый возраст является самым продуктивным периодом жизни, поскольку именно в это время наблюдается максимальное достижение уровня развития интеллекта и личностных качеств человека. В древней Греции это состояние и указанный возраст называли «акме», что в переводе значит «цветущая пора», «вершина», «высшая ступень».

Период зрелости является наиболее ответственным в жизни любого человека, поскольку в это время происходит становление жизненного пути, наиболее полно раскрывается творческий потенциал, максимально проявляются активные жизненные установки, благодаря которым формируются духовные и материальные ценности. В процессе перехода от юности к зрелости заканчивается соматическое и максимально нарастает физическое, интеллектуальное и половое развитие [84].

Ведущими аспектами жизни, занимающими главную роль в зрелом периоде, являются профессиональная деятельность и взаимоотношения в семье. Причем, в сравнении с молодостью, в рамках данных аспектов происходят кардинальные изменения – если в молодости в профессиональной деятельности основным вопросом является овладение профессией, а во взаимоотношениях – выбор спутника жизни, то в зрелости наиболее важным становится раскрытие и развитие собственного потенциала, самореализация в этих сферах жизни.

Определяя особенности зрелой личности, Линдсей и Холл в своих работах выделяют следующие его признаки: присутствие сформировавшейся жизненной философии, способность к саморазвитию и самопознанию, достаточно широкие границы личности, способность к близким межличностным отношениям, самопринятие, адекватное восприятие личного опыта, чувство юмора [154]. Ливехуд Б. называет три основные характеристики зрелой личности: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание [105].

В своей работе Г.С. Сухобская [146] называет такие значимые признаки психологически зрелой личности, как наличие хорошо развитой способности получать и анализировать необходимую информацию для существующих задач и для решения конкретных ситуаций в различных областях деятельности. Соответственно, исходя из этого, способность прогнозировать свое поведение в разных жизненных обстоятельствах; мобилизация себя на реализацию собственных решений независимо от различных обстоятельств и своего внутреннего немотивированного нежелания эти решения выполнять; самостоятельный контроль за процессом осуществления своих действий и оценка их результатов, которое предполагает способность личности к нормальному внутреннему разделению на исполнителя и контролера; проявление объективной самооценки на базе хорошо сформировавшегося самосознания и способности к объективной оценке своих действий, мыслей, поступков; получение уроков и выводов из собственных реакций в разных жизненных ситуациях, рост навыков и эффективности осуществляемого прогноза, исполнение своих планов и объективность своих оценок; адекватная эмоциональная реакция на собственные поведенческие решения и способы реагирования.

Зрелая личность способна использовать рациональные способы психологической защиты, в частности сублимацию, интеллектуализацию и компенсацию, в ситуации негативного развития конфликта или ситуации проигрыша. Для незрелых личностей более характерны нерациональные методы психологической защиты, такие как вытеснение и

агрессия [87].

В период зрелости человек обычно осуществляет жизненные цели и планы, намеченные ранее, он способен корректировать их при возникновении сложностей в процессе их реализации. В этот период жизни создается семья, происходит самореализация в профессиональной деятельности, карьерный рост, человек проявляет себя в общественной жизни. Большое внимание уделяется вопросам, связанным с личностным ростом, саморазвитием, множество усилий направляется на реализацию своих способностей и возможностей [138]. Многие психологи, изучавшие этот вопрос (Маслоу А. [110], Эриксон Э. [169] и др.), уделяют особое внимание развитию системы ценностей в зрелом возрасте, считая, что выстраивание и реструктурирование своего мироощущения и восприятия текущих в нем процессов происходит и после наступления 30-ти лет. Слободчиков В.И. определил, что механизм этого развития имеет тесную связь с процессом дальнейшего развития смысловых систем личности. Он выделял понятие смысла в вопросах развития и личностного роста и считал, что размышления о смысле жизни возникают при серьезной переоценке ценностей и достаточно часто возникает в результате перерыва в работе, а также в связи с межличностными проблемами [143].

Соответственно, самые серьезные трансформации в ценностной системе личности в зрелом возрасте наблюдаются в периоды кризисов развития.

По мнению Асмолова А.Г. [47], подобные кризисы развития в период зрелого возраста всегда сочетаются с корректировкой ценностной системы личности и ведут к переоценке жизненно важных задач и целей, к изменениям в семье и взаимоотношениях с другими людьми, к изменениям в профессиональной деятельности и, соответственно, разные векторы ценностных ориентаций периодически занимают ведущую роль в системе ценностей индивида [90].

В результате этот процесс ведет к корректировке ценностной системы человека. При сравнении характеристик личности в 20-тилетнем и 35-тилетнем возрасте, можно заметить существенную разницу в системе ценностей в эти периоды развития. Главными ценностями человека в 20 лет остаются любовь, духовная и физическая близость. Очень значимо оцениваются эмоционально насыщенная, активная жизнь, свобода и независимость, друзья. Менее значимыми в этом возрасте являются материальные вопросы, счастье в семейной жизни, интересная работа. Неопределенными и не несущими ни позитивную, ни отрицательную окраску, оказались мудрость, самосовершенствование. И совершенно не принимаются как значимые искусство, природа, общественное признание, счастье других [156].

После достижения 30-летнего возраста на место одной из главных ценностей выходит семья. Любовь сама по себе уступает место счастливой семейной жизни. Чем старше становится человек, тем постепенно уменьшается, но, тем не менее, остается важным присутствие в его жизни друзей.

Для мужчин самым важным в 20 лет являются работа и творчество, а в 30 – уже на это место становятся семья, материальная обеспеченность и здоровье. Для женщин в 20 лет – большое значение имеют любовь и вопросы создания семьи, а в 30 лет наибольшую значимость представляют семья, творчество, уверенность в себе [143].

Уровень материального обеспечения влияет на возрастные изменения в системе ценностных ориентаций. Рост уровня дохода ведет к увеличению важности в жизни человека любви, мудрости, состояния успеха, при этом снижается значимость готовности оказать помощь, чуткости, эмпатии, материального обеспечения.

Оценка происходящих ценностных трансформаций, связанных с возрастным фактором, показывает, что по мере взросления эмоциональные ценности меняются на более приземленные. Человек по мере взросления реальнее оценивает ситуации, происходящие в жизни и окружающий его мир, живет сегодняшним днем, возникающими текущими вопросами [142].

Аналогично вышеизложенным исследованиям, согласно теории интегральной периодизации психического развития Слободчикова В., в зрелом возрасте и, в частности, в период кризиса среднего возраста, происходит переоценка жизненных реалий и ценностей. При этом человеком осуществляется коррекция уже существующей системы ценностей, в результате которой он пытается осмыслить, какие из них действительно значимы для него, а от каких – имеет смысл отказаться. Этот процесс протекает относительно трех неразрывно связанных между собой сфер жизни: личной, профессиональной и семейной [143].

Ведущей характеристикой процесса переоценки ценностей становится понимание, что мечты и жизненные цели человека расходятся, что он реализовал далеко не все свои планы и идеи, и действительность его существования отличается от желаемой. Данный возрастной период Эриксон Э. обозначил как кризис застоя [169]. В результате нормального процесса развития продолжается интернализация ценностей. Он и дальше продолжает самоактуализироваться. В зрелом периоде важность самоуважения доходит до пика и в последующем оно перестает быть столь значимым, поскольку на тот момент реальная оценка человеком своей ценности и значимости уже сформировалась. Ведущими ценностными категориями в этот период становятся работа, личная жизнь, разнообразная

и полноценная жизнь, творчество [61]. Возникающие в процессе развития нарушения вызваны также пониманием расхождения позиций системы ценностей и реальной жизни, но, при этом, данная оценка приводит к негативным эмоциям и, как следствие, к уходу от общества, потере смысла жизни, исчезновению интереса к текущему виду деятельности. Возможны психические нарушения, нервные и душевные расстройства. Позитивное течение и выход их кризиса среднего возраста приводит, в большинстве случаев, к переформлению системы ценностей, приобретающей более реалистичный вид [90].

Важно отметить, что многие представители зрелого возраста предпочитают не менять свой образ жизни и свои привычки. В этот возрастной период уже присутствует оформленная и привычная для человека система ценностей и приоритетов. При этом, под влиянием взаимодействия таких внутренних установок, как "стремление и избегание", человек выбирает защищенность и, ради ее достижения, отстраняется от вопросов личностного роста. Изменения, происходящие в период кризиса среднего возраста в системе ценностей, часто приводят человека к необходимости изменений в своей профессиональной деятельности.

Исходя из вышесказанного, проходящий в период зрелости кризис среднего возраста фактически является кризисом ценностей, поскольку происходит поиск ценностных оснований для дальнейшей жизни, в первую очередь поиск основы для духовного развития. Подчеркнем, что человек в этот период оказывается перед выбором: или он отказывается от данного аспекта жизни, и оно угасает вместе с биологическими функциями, или оно поднимается и расширяется в новые сферы [126]. Базовая основа для этого процесса закладывается в период предыдущих стадий развития. По мнению Ливехуда Б., если на этапе ранней зрелости не были заложены основы для установления связей с людьми, в кризис среднего возраста человеку будет очень непросто [105]. Правильный и адекватный процесс переоценки ценностей в среднем возрасте позволит прийти к глубокому и качественному обновлению личности и позволит спокойно и успешно войти в следующий период – период поздней зрелости [170].

В это время происходит серьезная переоценка ценностей и, если этот процесс прошел успешно, корректируется и меняется образ жизни человека в соответствии с новой системой ценностей [62].

Б. Ливехуд считает, что в следующий кризис, который наступает около 55-60 лет, человек обращает взгляд внутрь себя. В предыдущем периоде он ориентировался на перспективы, его больше интересовал внешний мир и его реалии. В этом возрасте возникает ощущение, что определенные ценностные ориентиры верны, но по-настоящему

не прожиты и не усвоены, и возникает потребность прожить их снова [105].

В своих работах Ананьев Б.Г. рассматривал психологию зрелого возраста как относительно обособленное направление в области изучения психологии, поскольку она выделяется генетической психологией, которая изучает зрелость как продукт индивидуально-психического развития, однако помимо этого, в геронтологии зрелость изучается как период жизни, из которого исходят процессы старения [38]. Однако за последнее столетие наблюдается серьезное ускорение процессов развития и замедление старения. Наиболее сильно это заметно в скорости развития личности и интеллекта, благодаря которому происходит увеличение показателей возрастных характеристик периода зрелости, а также заложенного в нем потенциала.

По мнению Ильина Е.П., уровень общей удовлетворенности жизнью во всех периодах зрелости остается достаточно высоким. Однако структура ее меняется в разных возрастных периодах. На этапе ранней зрелости больше всего наблюдается удовлетворение в таких сферах, как друзья, хорошая работа, уровень образования, качество досуга. Удовлетворение в среднем возрасте перемещается в сторону социальных вопросов – взаимоотношения в коллективе, материальное благосостояние, жилищные условия, статус, профессиональная сфера. Поздняя зрелость характеризуется большей удовлетворенностью в связи с личными отношениями, а также в качестве досуга [84].

Во время взросления происходит постоянное увеличение числа социальных связей и ролей, в результате чего возрастает ответственность человека за все, что происходит в его жизни, а также за множество проблем, которые при этом возникают и которые не всегда удается решить. Вследствие этого в период зрелого возраста наблюдаются типичные и нестандартные возрастные кризисы в развитии личности.

Переход от одной к другой возрастной стадии не бывает жестким и четко обозначенным, и его наступление связано с особенностями процесса созревания и инволюционных процессов организма. Этим процессам присущи такие характеристики, как гетерохронность и неравномерность, которые выявляют противоречия развития, выражаемые в вариабельности возможностей человеческого организма, например долголетие или раннее старение [83].

В возрастной психологии рассматривается достаточно много вариантов классификации возрастных периодов, авторами которых являются разные психологи, изучавшие этот вопрос. Необходимо отметить, что до сегодняшнего времени нет четкой определенности временных границ периода зрелости, и эти границы постоянно отодвигаются.

Так, например Годфруа Ж. в периоде зрелости выделил стадию ранней зрелости, во время которой человек наиболее активно занимается построением личной жизни и развитием профессиональной деятельности, которая продолжается с 20 до 40 лет. Другая стадия – зрелый возраст, когда человек является максимально продуктивным и стабильным, активно проявляет себя в обществе и в профессиональной деятельности. Она длится от 40 до 60 лет. Наряду с этим, автор выделял стадию поздней зрелости от 60 до 65 лет, в течение которой человек отстраняется от активной деятельности [68].

Эриксон Э. в рамках зрелого возраста рассматривает период ранней зрелости, который длится от 20 до 40-45 лет, период средней зрелости, охватывающий от 40-45 до 60 лет, и период поздней зрелости, наступающий после 60 лет [169].

**Таблица 1.2. Возрастные границы зрелости**

Автор	Возрастные границы зрелости	
	Ранняя зрелость, лет	Поздняя зрелость, лет
Биррен Д.	17-25	50-75
Бромлей Д.	21-25	40-55
Бунак В.В.	25-35 (м.) 20-30 (ж.)	После 35 (м.) После 30 (ж.)
Бюлер Ш.	25-45	45-65
Гинзбург В.В.	24-40	45-50
Годфруа Ж.	20-40	40-60
Векслер Д.	20-35	46-53
Карандашев Ю.Н.	20-28	36-44
Крайг Г.	20-40	От 60 и далее
Левинсон Д.	17-45	От 60 и далее
Эриксон Э.	20-40	От 60 и далее
Ананьев Б.Г.	18-25	47-60

На Международном симпозиуме психологов, проводившемся в 1965 году в г. Москве, была определена классификация возрастных периодов для зрелого возраста, согласно которой он был разделен на 2 периода: первый период был установлен для мужчин в диапазоне 22 – 35 лет, для женщин – 21 – 35 лет, а второй возраст определялся для мужчин от 36 до 60 лет, для женщин – от 36 до 55 лет.

Исходя из позиции Ананьева Б.Г., этапы развития любого человека связаны с определенными событиями, видоизменениями в методах воспитания и обучения, наступающими изменениями в межличностных отношениях и образе жизни, в системе ценностных ориентаций человека и в целом в трансформациях смысла жизни. Эти этапы развития неразрывно связаны с возрастными периодами в развитии человека. Период зрелости Ананьев Б.Г. рассматривает как возрастной промежуток от 18 до 60 лет. Данный период он делит на раннюю зрелость, включающую в себя возраст от 18 до 25 лет,

среднюю зрелость – от 26 до 46 лет, и позднюю зрелость, включающую возраст от 47 до 60 лет [37].

С точки зрения Слободчикова В.И., первый этап зрелости, приходящийся на возраст от 20 до 42 лет, несет в себе встраивание личности в систему общественных отношений, в процессе которого происходит интеграция личностной системы ценностей и позиции человека в комплекс общественных ценностей и идей. Второй этап зрелости, наступающий после 39 лет, рассматривается как период, дающий потенциальные возможности для подключения к общечеловеческим и сверхчеловеческим ценностям, для духовного развития и достижения более высокого духовного уровня [143].

В психологии зрелости рассматривается такое понятие, как «акмэ», которое знаменует пик, вершину, тот период, когда возможности человека достигают максимума и после которого начинается постепенное снижение жизненной активности и сил.

Временной период наступления «акмэ» рассматривается различными психологами по-разному, наиболее часто называется возраст 40 – 50 лет. Считается, что угасание психических функций вызвано процессом биологического старения. Однако Ананьев Б.Г. и другие психологи отмечают, что развитие психических процессов совершенно неоднозначно. Например, при занятии определенными энергетическими практиками, в период 40 – 50 лет открываются неограниченные возможности и способности [37].

Максимальная эффективность в сфере профессиональной деятельности достигается за счет сочетания таких факторов, как физическое состояние организма, знаний, опыта и мастерства человека, а также набора личностных характеристик человека. Однако, это утверждение относительно, в силу того, что далеко не все профессии подвержены указанному влиянию. Так, можно сказать, что для профессий, требующих хорошей физической подготовки и большой выносливости, таких как летчик, артист балета, максимальная эффективность достигается в самом начале этапа зрелости. Для многих других профессий не свойственно снижение эффективности деятельности при наступлении определенного возраста. К ним относятся врачи, преподаватели, актеры и многие другие. В этих профессиях нет такой жесткой зависимости успешности от физического состояния человека.

Таким образом, зрелая личность характеризуется следующими качествами:

- Способность принимать на себя ответственность за собственные поступки, мысли и чувства. Осознание и принятие своего личного выбора. Зрелая личность не перекладывает ответственность и не сваливает вину на других, а также не ищет основу своих эмоций в других людях.

- Достаточная и разумная независимость. Ощущение внутренней свободы (Я имею право говорить “нет” и не испытывать при этом чувство вины).

- Способность различать вымысел и реальность, адекватно оценивать свои возможности и текущую ситуацию, не обещать то, что не в состоянии выполнить, жить в состоянии «здесь и сейчас», не уходить в иллюзорный мир.

- Ощущение целостности своей личности и существование морально-этических норм поведения. Принятие себя таким, какой есть. Человек, способный принимать себя, не боится показать себя уязвимым, продемонстрировать свои слабые стороны. Он способен использовать свои собственные ошибки для извлечения уроков из них. При этом, обладая достаточно большой терпимостью к себе и другим людям, зрелая личность придерживается норм поведения, ориентируясь на свои внутренние убеждения и понятия, но никак не из опасения наказания за его действия.

- Развитые адаптивные способности и гибкость в поведении. Это подразумевает под собой способность отказываться от способов поведения, которые перестали приводить к нужным результатам. У любого человека при возникновении определенных обстоятельств формируется стереотип поведения, позволяющий ему жить в существующих условиях. Однако жизненные обстоятельства могут измениться, соответственно, сложившиеся ранее поведенческие паттерны перестают быть полезными и начинают мешать нормальной жизни. Зрелая личность способна увидеть их нецелесообразность и своевременно от них отказаться.

- Толерантность. Зрелая личность в состоянии понять и принять тот факт, что окружающие ее люди отличаются от него и друг от друга в силу возраста, воспитания, образа жизни и т.д. Благодаря этому она в состоянии спокойно (не испытывая негативных эмоций и агрессии) принимать взгляды и отличающееся поведение других людей. При этом толерантность человека по отношению к чужому видению ситуации и другому мнению совсем не означает, что происходит его отказ от своих убеждений, а только осознание и принятие того факта, что любая точка зрения и видение мира относительно и имеют право на существование.

Исходя из вышеизложенного, разные периоды зрелости можно охарактеризовать следующим образом:

Период ранней зрелости – это время перехода во взрослую жизнь, больших ожиданий и стремлений, ему свойственно планирование своей дальнейшей жизни, своей карьеры, максимальное развитие физического состояния человека. В этом возрасте человек начинает нести ответственность за свои поступки и решения, часто начинает

самостоятельную жизнь, у него изменяются социальный статус и социальные роли. В этот период человек меньше всего удовлетворен своей жизнью, поскольку это время проб и ошибок, которые не позволяют оставаться удовлетворенным происходящими процессами.

Период средней зрелости – это этап максимальных достижений во всех сферах жизни, когда человек уже накопил достаточно большой запас опыта и знаний, и у него появляется потребность обучать молодежь. Однако в указанном возрасте начинается процесс снижения уровня стремлений, активности человека, появляются сожаления о невыполненных планах и упущенных возможностях, о том, что остается меньше времени для того, чтобы это осуществить. Можно сказать, что достаточно многие люди в этом периоде вынуждены признать, что их надежды не оправдались, что часто приводит к застою. При этом можно сказать, что удовлетворение ценностно-смысловым аспектом жизни в этот период увеличивается и остается на достаточно высоком уровне.

Период поздней зрелости – это этап, когда происходит перенаправление внимания с профессиональной сферы на помощь детям и внукам, привыкание к тому, что дети уходят в самостоятельную жизнь, таким образом, происходит разрушение социальных связей, также наблюдается снижение физической активности. Однако в этом возрасте наблюдается отказ признать тот факт, что старение неизбежно [84]. В этот период, человек отдаляется от своего прошлого, будущее при этом для него становится туманным и не очень реальным.

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.

Его целью является определение особенностей, показателей и уровня развития оптимизма на разных этапах зрелого возраста в целом и с точки зрения гендерного аспекта, а также разработка программы тренинга, направленного на формирование и развитие оптимизма у представителей перечисленных возрастных периодов.

Сущность сформулированной проблемы определила пути ее решения, которые предполагают, во-первых, выявление методологических основ анализа оптимизма, способствующих научному решению проблемы; во-вторых, выявление характеристик и критериев оценки, характеризующих уровень оптимизма; в-третьих, создание условий для формирования и развития оптимизма в процессе проведения специально разработанного для этой цели тренинга.

Реализация указанной цели исследования определила поставленные в нем задачи: определение степени разработанности проблемы путем изучения существующих на данный момент теорий и концепций, рассматривающих в своей основе понятия оптимизма и пессимизма; разработка методологических основ нашего эксперимента, а именно: базы исследования, методик психологической диагностики, критериев и показателей, характеризующих уровень оптимизма; разработка тренинга, направленного на развитие оптимизма; психологическая диагностика уровня развития оптимизма на разных этапах зрелости, как в целом, так и с точки зрения гендерных различий, в процессе констатирующего и формирующего экспериментов, с целью подтверждения эффективности проведенного тренингового воздействия.

#### **1.4. Выводы к главе 1**

1. 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.

2. Активное исследование феноменов оптимизма и пессимизма характерно для последних десятилетий, а основными направлениями их изучения являются две концепции. Одна из них – Теория диспозиционного оптимизма, которая была разработана Карвер Ч. и Шейер М. Другая концепция, получившая название Теория атрибутивного стиля, была предложена Селигман М. и Петерсон К..

3. С точки зрения Карвер Ч. и Шейер М., оптимизм – это масштабное чувство уверенности, которое возникает в совершенно разных ситуациях и опирается на позитивные ожидания человека в отношении будущего в различных сферах жизни [186]. Пессимизм, в свою очередь, представляет собой проявление личностью чувства сомнения в разных ситуациях, вызванное негативными ожиданиями в любых областях жизни.

С точки зрения теории Селигман М. и Петерсон К., атрибутивный стиль понимался

как метод объяснения человеком самому себе причин каких-либо событий. Данная трактовка была предложена авторами на основании теории выученной беспомощности и депрессии Селигман М., Тисдейл и Абрамсон Л., а также теории безнадежности Абрамсон Л., Аллой Л. и Металски Г.[173, 184].

4. 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 связанное с внешними факторами. Благоприятные события расцениваются личностью как распространяющиеся на все сферы жизни, постоянные и зависят 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.

5. 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.

6. Независимо от того, какие факторы наибольшим образом влияют на развитие оптимизма, он является достаточно стабильным личностным конструктом [79]. Большинство психологов, изучавших этот феномен, сходятся во мнении, что при помощи специальных психологических практик и методик, разработанных с целью влияния на соответствующие факторы, позволяющие развить позитивное мышление и восприятие мира, уровень пессимизма можно снизить и, соответственно, осознанно формировать и развивать уровень оптимизма личности.

7. 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.

## 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЗРЕЛОСТИ

### 2.1. Организация и методология исследования

В теоретической главе были рассмотрены и проанализированы исследования, посвященные сущности оптимизма и его влиянию на процесс развития и становления личности в период зрелости. 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 внутри 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.

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).

Распределение испытуемых по возрастным группам осуществлялось на основании периодизации зрелого возраста по Б.Г. Ананьеву, которую мы взяли за основу для нашего исследования в силу максимальной приближенности установленных им возрастных

границ к существующим на текущий момент. К данной точке зрения мы пришли, исходя из того, что в силу увеличения средней продолжительности жизни и общих изменений условий жизни, при которых возможность продолжать активную жизнедеятельность также продлевается, момент наступления старости смещается в сторону более позднего возраста. К зрелому возрасту Б.Г. Ананьев относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет. Он делит его на три периода: раннюю зрелость (18–25 лет), среднюю зрелость (26–46 лет) и позднюю зрелость (47–60 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.

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) [144].

За независимую переменную в нашем исследовании мы приняли отношение испытуемых к определенному возрастному периоду, уровень оптимизма, таким образом, представляет собой зависимую переменную, на которую фактически мы и стремимся оказать экспериментальное влияние в нашем исследовании.

В качестве оценочных параметров, на основе которых мы изучали уровень развития оптимизма у испытуемых в нашем исследовании, мы использовали показатели Постоянства (Стабильности), Широты (Глобализации) и Персонализации (Контроля).

*Постоянство (Стабильность)* – это параметр, позволяющий диагностировать уровень оптимизма, представляющий собой временную характеристику объясняемых событий, он показывает, насколько человек уверен в том, что данные события являются постоянными или временными. С точки зрения Селигман, вера в постоянство причин, приводящих к негативным событиям и случайный характер причин, ведущих к позитивным, демонстрирует пессимистичный стиль атрибуции. И наоборот,

оптимистичный стиль атрибуции предполагает уверенность в постоянном характере позитивных событий и случайности негативных.

Другим параметром, характеризующим оптимизм, является *Широта (Глобализация)*. Это пространственная характеристика, показывающая степень обобщения полученного опыта в связи с позитивными и негативными событиями в жизни. Селигман утверждал, что те люди, которые считают причины своих неудач универсальными и распространяющимися на все события в их жизни, а причины успехов воспринимают как случайные и относящиеся к конкретному случаю, не способны противостоять сложностям. Они обладают ярко выраженной беспомощностью, и, соответственно, пессимистичным атрибутивным стилем. Для оптимизма, напротив, присуще универсальное объяснение причин наступления позитивных событий и восприятие негативных ситуаций как частных, не относящихся к другим сферам жизни.

Исходя из вышесказанного, реакции пессимистов и оптимистов на благоприятные события противоположны, поскольку оптимистически настроенный человек воспринимает их как постоянные и универсальные, а пессимист уверен в их случайности и частности. В рассматриваемой методике представлен еще один параметр диагностики оптимизма, называемый надеждой, который характеризуется постоянством и широтой атрибуций негативных событий.

Третьим параметром, позволяющим диагностировать атрибутивный стиль, является *Персонализация (Контроль)*, который представляет собой восприятие причин наступления тех или иных событий как связанных с самим человеком или вызванных внешними факторами. При оптимистическом стиле атрибуции позитивные события рассматриваются как зависящие от самого человека, а негативные он воспринимает как происходящие по независимым от него причинам. И, напротив, для пессимистического стиля атрибуции характерно обвинение себя в наступлении неблагоприятных ситуаций и восприятие благоприятных событий как независимых от самого человека.

В исследовании были использованы следующие методики:

- 1) Опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В) Гордеевой Т.О., Осина Е.Н, Шевяковой В.Ю. [73]
- 2) «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной [131]
- 3) Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО) Гордеевой Т.О. и Шевяковой В.Ю. [73]

*И методика «Опросник стиля объяснений успехов и неудач» для взрослых (СТОУН-В)*. Опросник Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Шевяковой В.Ю. «Стиль объяснений

успехов и неудач» (СТОУН-В) направлен на диагностику способности испытуемых предлагать позитивные объяснения причин происходящих событий, как положительных, так и неблагоприятных, или, другими словами, уровня оптимизма личности. Он был разработан в двух модификациях (для взрослых и подростков) на основе теории атрибутивного стиля объяснений Селигман М., а также теории безнадежности, разработанной Абрамсон Л., Металски Г. и Аллой Л. В нашем исследовании использовалась «взрослая» версия данной методики. Она включает в себя 24 гипотетические ситуации, позитивного и негативного характера, касающиеся либо достижений, либо межличностных отношений, которые могли бы произойти в жизни человека. Испытуемым предлагалось самостоятельно дать объяснение, по какой причине могли бы произойти эти ситуации, после чего оценить указанную причину по 6-тибальной шкале по соответствующим параметрам. Используемые в опроснике ситуации были выбраны в процессе анализа опросника ASQ и его версий, разработанных Селигман М. и Петерсон К., и опросника AQ, автором которого был Стольц П. С целью повышения надежности методики, ситуации были адаптированы для русскоязычной выборки, в связи с чем около 30% из них были сформулированы заново [73].

**Целью** применения методики СТОУН-В в нашем исследовании является сравнительный анализ атрибутивного стиля испытуемых, относящихся к разному полу и этапам зрелости, осуществленный на основании диагностики их когнитивных реакций на позитивные и негативные события.

При помощи данной методики проверялось предположение о том, что существуют возрастные и гендерные различия в способах объяснения причин позитивных и негативных событий в жизни представителей зрелого возраста, которые характеризуют их уровень оптимизма или пессимизма.

Методика СТОУН позволяет оценить когнитивные реакции человека, которые он проявляет в условиях наступления событий негативного или позитивного характера, которые гипотетически могли бы произойти в его жизни. В опроснике используются три основных параметра – Стабильность (С) (характеризующий постоянство причины), Глобальность (Г) (характеризующий широту события) и Контроль (К) (характеризующий контролируемость события), а общий уровень оптимизма оценивается по суммарной шкале  $\Sigma$ . Кроме того, в методике есть еще четыре шкалы, характеризующие уровень оптимизма в различных условиях, а именно Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в ситуациях неудач (Н), Оптимизм в ситуациях достижений (Д) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М). Оценка атрибутивного стиля осуществляется на

основании анализа восприятия указанных испытуемыми причин предлагаемых событий с точки зрения перечисленных параметров. Так, при наличии высокого уровня оптимизма, человек воспринимает свои успехи как стабильные и глобальные, а неудачи считает случайными и локальными, при этом все происходящее он оценивает как поддающееся его контролю. Такой человек склонен к настойчивости, способности к достижению целей, обладает запасом жизнестойкости. И, напротив, при склонности к пессимизму, человек воспринимает успех как временное и локальное событие, а неудачи как постоянные и глобальные, и считает, что он не в состоянии повлиять на происходящие в его жизни ситуации. Пессимист имеет склонность к негативным эмоциям, беспомощности, пассивности, часто отступает перед трудностями.

Результаты диагностики рассчитываются в баллах, которые затем переводятся в уровень оптимизма по каждой шкале в отдельности, как показано ниже. Общий показатель оптимизма ( $\Sigma$ ) 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).

*Параметр стабильности (С)*

Низкий уровень оптимизма –54,19

Средний уровень оптимизма - 61,9

Высокий уровень оптимизма –69,61

*Параметр глобальности (Г)*

Низкий уровень оптимизма –63,04

Средний уровень оптимизма - 72,8

Высокий уровень оптимизма –82,56

*Параметр контроля (К)*

Низкий уровень оптимизма –64,58

Средний уровень оптимизма - 76,5

Высокий уровень оптимизма –88,42

*Оптимизм в ситуациях успеха (У)*

Низкий уровень оптимизма –79,76

Средний уровень оптимизма - 92,7

Высокий уровень оптимизма –105,64

*Оптимизм в ситуациях неудачи (Н)*

Низкий уровень оптимизма –103,92

Средний уровень оптимизма - 118,4

Высокий уровень оптимизма –132,88

*Оптимизм в ситуациях достижения (Д)*

Низкий уровень оптимизма –111,35

Средний уровень оптимизма - 125,3

Высокий уровень оптимизма –139,25

*Оптимизм в межличностных ситуациях (М)*

Низкий уровень оптимизма –75,51

Средний уровень оптимизма - 85,9

Высокий уровень оптимизма –96,29

*Общий показатель оптимизма (Σ)*

Низкий уровень оптимизма – 189,91

Средний уровень оптимизма - 211,1

Высокий уровень оптимизма – 232,29

Методика СТОУН-В демонстрирует нефальсифицируемость, также на его итоги слабо влияет эффект социальной желательности, что несомненно представляет неоспоримое достоинство данного опросника. Апробация опросника показала, что он имеет высокую надежность и валидность и с его помощью возможно проведение диагностики двух независимых показателей – атрибутивного стиля объяснения успехов и атрибутивного стиля объяснения неудач. Первый показатель позволяет оценить степень психологического благополучия, счастья, веры в будущее. Второй показатель также диагностирует уровень психического благополучия, но с позиции наличия самоконтроля, эффективной саморегуляции и отсутствия депрессии [73].

**II методика «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной.** Другая используемая нами методика была направлена на диагностику стиля атрибуций [131]. Она была разработана автором специально для русскоязычной выборки и базируется на теории атрибутивного стиля объяснений Селигман М. За основу был взят опросник ASQ, а также его более поздние версии, разработанные Селигман М. и Петерсон К. В тест включено 48 утверждений позитивного и негативного характера, описывающие ситуации, касающиеся сфер здоровья, межличностных отношений и достижений. К этим ситуациям предлагается по два варианта причин, по которым они могли бы произойти, и испытуемому необходимо выбрать ту из них, которая больше ему подходит исходя из его восприятия и оценки описываемой ситуации. В данной методике диагностика осуществляется по 6 основным шкалам, которые характеризуют стиль объяснения испытуемыми хороших и

плохих событий по параметрам Постоянства, Широты и Персонализации, анализируется также общий показатель уровня оптимизма, который позволяет выявить оптимистический или пессимистический стиль атрибуций испытуемых.

**Целью** использования в нашем исследовании Теста на оптимизм Л.М. Рудиной является сравнительный анализ атрибутивного стиля объяснений испытуемых разного пола и возраста. Последний определяется на основании восприятия испытуемыми благоприятных и неблагоприятных событий, продемонстрированного ими при выборе наиболее приемлемых для них вариантов ответов, предложенных в тесте.

Применение методики позволило проверить предположение о том, что существуют возрастные и гендерные различия в выборе наиболее подходящих вариантов у представителей зрелого возраста. Они основаны на их восприятии позитивных и негативных событий в жизни и характеризуют присущий им уровень оптимизма или пессимизма.

Методика содержит в себе 6 первичных шкал и 4 вторичные шкалы, результаты которых рассчитываются на основании данных из первичных шкал. Результаты диагностики определяются в баллах, которые затем переводятся в уровень оптимизма по каждой шкале в отдельности, как показано ниже.

В методике применяются следующие первичные шкалы:

1) *PmB* – шкала, характеризующая постоянство негативных событий (Permanent Bad), показывает, сколь постоянными испытуемый считает причины своих неприятностей.

0 – 1 – весьма оптимистичен

2 – 3 – умеренно оптимистичен

4 – слабый пессимизм

5 – 6 – вполне пессимистичен

7 – 8 – глубокий пессимизм

2) *PmG* – шкала, характеризующая постоянство позитивных событий (Permanent Good), определяет постоянство в объяснении хороших событий.

7 – 8 – очень оптимистичен

6 – умеренно оптимистичен

4 – 5 – промежуточный показатель

3 – умеренный пессимизм

0 – 2 – весьма пессимистично

3) *PvB* – шкала, характеризующая широту негативных событий (Pervasiveness Bad) – параметр широты (конкретное или универсальное объяснение беспомощности).

- 0 – 1 – очень оптимистично
- 2 – 3 – умеренно оптимистично
- 4 – средний показатель
- 5 – 6 – умеренно пессимистично
- 7 – 8 – весьма пессимистично

4) *PvG* – шкала, характеризующая широту благоприятных событий (*Pervasiveness Good*) – оценка оптимизма с позиции конкретного или универсального объяснения причин наступления хороших событий.

- 7 – 8 – весьма оптимистично
- 6 – умеренно оптимистично
- 4 – 5 – промежуточный показатель
- 3 – умеренный пессимизм
- 0 – 2 – весьма пессимистично

5) *PsB* – шкала, характеризующая персонализацию негативных событий (*Personalization Bad*) – оценка своей вины за наступление неблагоприятных событий.

- 0 – 1 – очень оптимистично
- 2 – 3 – умеренный оптимизм
- 4 – средний показатель
- 5 – 6 – умеренно пессимистично
- 7 – 8 – очень пессимистично

6) *PsG* – шкала, характеризующая персонализацию позитивных событий (*Personalization Good*) – оценка своего влияния на наступление благоприятных событий.

- 0 – 2 – очень пессимистичная оценка
- 3 – умеренно пессимистичная
- 4 – 5 – промежуточная оценка
- 6 – умеренно оптимистичная оценка
- 7 – 8 – очень оптимистичная оценка.

Также рассчитываем показатели для вторичных шкал:

7) *HoB* – коэффициент надежды, характеризующий уровень надежды в неблагоприятных ситуациях (*Hope Bad*)

- 0 – 2 – высокий уровень надежды
- 3 – 6 – умеренная надежда
- 7 – 8 – промежуточная ситуация
- 9 – 11 – умеренная безнадежность

12 – 16 – абсолютная безнадежность

8) *B* – совокупный результат по отношению к негативным событиям (Bad)

3 – 5 – исключительно оптимистично

6 – 8 – умеренно оптимистично

9 – 11 – промежуточное значение

12 – 14 – умеренный пессимизм

Любое значение *B*, превышающее 14, требует обязательной коррекции.

9) *G* – совокупный результат по отношению к благоприятным событиям (Good)

19 и больше – весьма оптимистично

17 – 19 – умеренно оптимистично

14 – 16 – промежуточное значение

11 – 13 – умеренно пессимистично

менее 10 – глубокий пессимизм

10) *G-B* – итоговый результат, характеризующий уровень оптимизма (Good-Bad)

Больше 8 – весьма оптимистично

6 – 8 – умеренно оптимистично

3 – 5 – промежуточное значение

0 – 2 – умеренный пессимизм

Меньше 0 – весьма пессимистично.

Стиль атрибуции, образованный определенным образом сформированным сочетанием вышеуказанных показателей, в итоге проявляется в склонности человека к позитивным или негативным ожиданиям.

Таким образом, оптимистическое или пессимистическое отношение человека основывается на объяснении причин наступления хороших и плохих событий через временную характеристику (постоянство), на степени распространения этих причин на разные сферы жизни с его точки зрения (широта) и на стремлении человека искать причины происходящего во внешних факторах или в себе (персонализация).

**III методика Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО).** Опросник Шкала оптимистического стиля объяснения (ШОСТО) [73] разработан на той же основе, что и предыдущие две методики и дает возможность оценить стиль атрибуций успехов и неудач. В указанной методике сформулированы и описаны различные ситуации позитивного и негативного характера. Испытуемым предложены два варианта ответа, из которых необходимо выбрать тот, который больше соответствует их восприятию и видению рассматриваемой ситуации. Диагностика

атрибутивного стиля в данной методике проводится по двум параметрам – Стабильности (постоянству) и Глобальности (широте).

*Целью* использования методики ШОСТО является сравнительный анализ атрибутивного стиля испытуемых разного пола и возраста, осуществленного на основании сделанного ими выбора наиболее приемлемых вариантов ответов, предложенных в тесте.

Данная методика позволяет проверить предположение о том, что существуют возрастные и гендерные различия в выборе испытуемыми предложенных вариантов. Последние основаны на их атрибутивном стиле объяснений позитивных и негативных событий в жизни, т.е. характеризуют их уровень оптимизма или пессимизма.

Результаты диагностики рассчитываются в баллах и соответствуют следующим уровням оптимизма:

1 – 7 – пессимист

8 – 14 – умеренный пессимист

15 – 24 – умеренный оптимист

25 – 29 – оптимист.

Совокупный итог по оптимизму, рассчитанный по используемым параметрам, является показателем жизнестойкости, самоэффективности, способности к действию. Кроме того, совокупный итог по параметрам постоянства и широты в отношении благоприятных и негативных ситуаций демонстрирует наличие позитивных когнитивных и поведенческих проявлений, которые показывает человек в сложных ситуациях. Валидность и надежность данной методики была признана достаточно высокой, и она может применяться для экспресс-анализа уровня оптимизма [73].

Таким образом, на основании проведенного анализа существующих методик психологической диагностики уровня оптимизма, мы пришли к выводу, что они являются в достаточной степени валидными и надежными и соответствуют целям и задачам нашего исследования. Кроме того, они качественно дополняют друг друга и позволяют оценить степень развития оптимизма испытуемых с точки зрения разных ключевых аспектов, а именно когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций.

## **2.2. Изучение уровней развития оптимизма зрелой личности**

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.

**Опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В).**

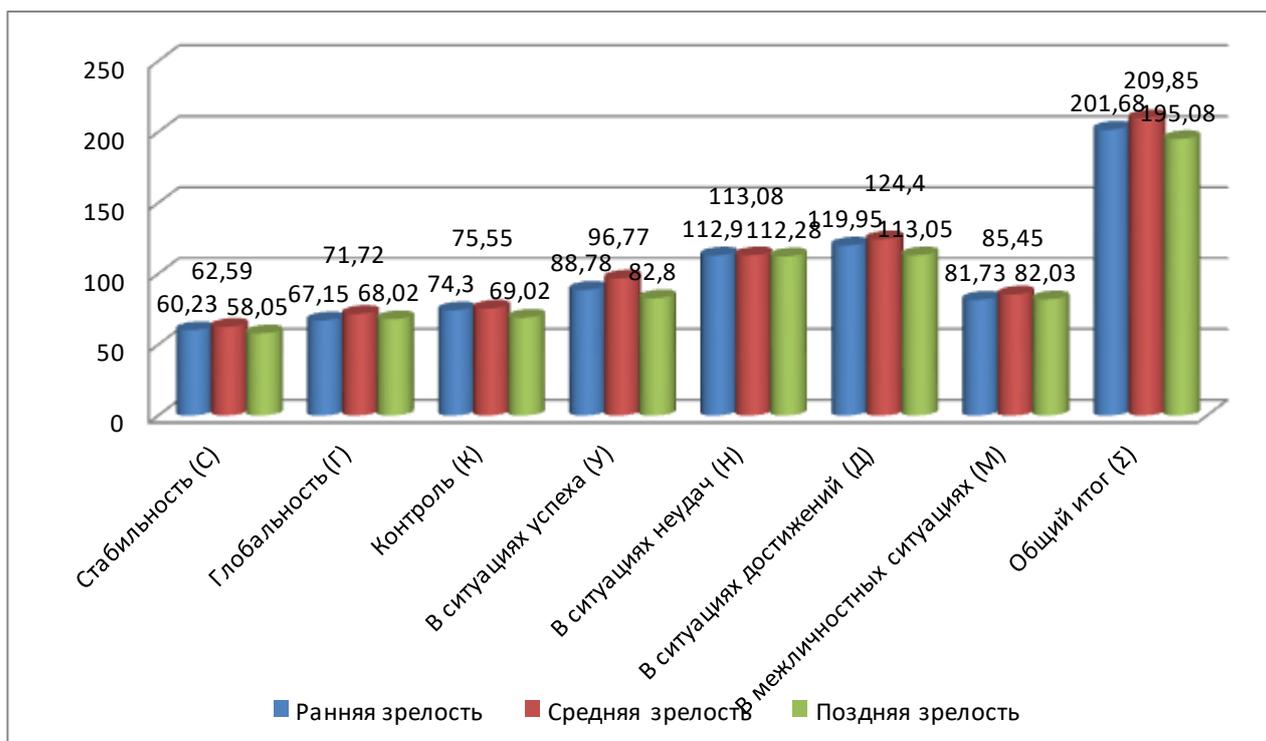
Среднегрупповые результаты диагностики испытуемых из трех изучаемых выборок по опроснику СТОУН-В обобщены и представлены в таблице 2.1. Они позволяют оценить уровни оптимизма испытуемых по шкалам методики. Подчеркнем, что исследуемый феномен понимается авторами теста, как способность личности оптимистично оценивать и объяснять себе причины различных событий, как негативного, так и позитивного характера.

**Таблица 2.1. Результаты исследования оптимизма испытуемых по Опроснику СТОУН-В (в баллах)**

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

На основании полученных данных, представленных в таблице 2.1 и графически изображенных на рисунке 2.1, можно заключить, что практически по всем изучаемым критериям максимально высокие результаты зафиксированы у испытуемых среднего этапа зрелости.

У испытуемых на этапе ранней зрелости зафиксированы более низкие показатели оптимизма по всем шкалам в сравнении с представителями среднего этапа зрелости. Особо подчеркнем, что самые низкие результаты по шкалам оптимизма характерны для испытуемых на этапе поздней зрелости. В продолжение представим в расчет достоверности различий по уровням оптимизма на разных этапах зрелости с использованием U-критерию Манна-Уитни таблице 2.2.



**Рис. 2.1. Результаты оптимизма испытуемых по Опроснику СТОУН-В (в баллах)**

При оценке достоверности различий показателей испытуемых раннего и среднего этапов зрелости, были выявлены значимые различия по следующим шкалам: Глобальность (Г), Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в межличностных ситуациях (М) и Общий показатель оптимизма (Σ).

**Таблица 2.2. 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	
<b>Группы</b>	<b>Ранняя зрелость</b>								
<b>Средняя зрелость</b>	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**
	<b>Ранняя зрелость</b>								
<b>Поздняя зрелость</b>	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
	<b>Средняя зрелость</b>								
<b>Поздняя зрелость</b>	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 ( $p \leq 0,01$ )      \*U=338 ( $p \leq 0,05$ )

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

Указанные данные свидетельствуют о том, испытуемые на этапе средней зрелости характеризуются более высоким уровнем оптимизма. Они воспринимают свои успехи как

стабильные и глобальные, а неудачи считают случайными и локальными, при этом все происходящее они оценивают как поддающееся их контролю. Они склонны к настойчивости, имеют способности к достижению целей, обладают запасом жизнестойкости.

Достоверность различий результатов испытуемых по шкале Оптимизм в ситуациях достижения (Д) находится в зоне неопределенности. Это означает, что различия испытуемых двух выборок ранней и средней зрелости по данному показателю присутствуют. Данный факт свидетельствует о том, что более высокие результаты, которые статистически значимы, выявлены у представителей средней зрелости.

При сравнительном анализе результатов диагностики испытуемых ранней и средней зрелости, выявлено, что только по трем шкалам – Стабильность (С), Контроль (К) и Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) различия между указанными группами статистически недостоверны.

Сопоставление результатов испытуемых ранней и поздней зрелости показывает, что достоверно значимых различий по изучаемым шкалам гораздо меньше, но, тем не менее, они присутствуют. Так, достоверность различий по шкалам Контроль (К) и Оптимизм в ситуациях успеха (У) попала в зону неопределенности, а по шкале Оптимизм в ситуациях достижения (Д) – в зону значимости. Данные факты свидетельствуют о наличии значимых различий в реакциях испытуемых по указанным показателям на этапах ранней и поздней зрелости. По всем остальным шкалам статистически достоверных различий между результатами испытуемых ранней и поздней зрелости не наблюдается.

В продолжение анализа полученных результатов при оценке достоверности их различий у представителей средней и поздней зрелости, можно констатировать следующие зависимости. Так, не выявлено достоверно значимых различий показателей у испытуемых двух указанных выборок только по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н). Наряду с этим, достоверность различий показателей испытуемых двух сравниваемых выборок находится в зоне неопределенности по шкалам Глобальность (Г) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М). По всем остальным изучаемым параметрам установлены достоверно значимые различия, что свидетельствует о том, что представители поздней зрелости более склонны к пессимизму. Например, они воспринимают успех как временное или локальное событие, а неудачи как постоянные и глобальные. Вместе с тем, испытуемые на этапе поздней зрелости считают, что они не в состоянии кардинально повлиять на происходящие в их жизни события. Пессимистический настрой испытуемых

проявляется в их склонности к негативным эмоциям, проявлениям беспомощности, пассивности, они часто отступают перед трудностями.

При оценке достоверности различий показателей женщин по выборкам ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни, можно констатировать, что статистически значимые различия наблюдаются для шкал Глобальность (Г), Оптимизм в межличностных ситуациях (М) и Общего показателя оптимизма ( $\Sigma$ ). Для шкалы Оптимизм в ситуациях успеха (У) достоверность различий попала в зону неопределенности. При сравнении результатов женщин по выборкам ранней и поздней зрелости, достоверность различий по шкалам Контроль (К) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д) попала в зону неопределенности. Указанные показатели выше у женщин на этапе средней зрелости. По остальным шкалам статистически достоверных различий не выявлено.

При оценке различий между показателями женщин по выборкам средней и поздней зрелости, были выделены достоверно значимые различия. В зону значимости попала достоверность различий по таким шкалам как Стабильность (С), Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в ситуациях достижения (Д) и Общий показатель оптимизма ( $\Sigma$ ). По шкалам Глобальность (Г), Контроль (К) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М) достоверность различий попала в зону неопределенности. Особо отметим, что только по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) достоверно значимых различий в показателях испытуемых не наблюдается.

Таким образом, по перечисленным выше параметрам женщины на этапе средней зрелости демонстрируют более высокие статистически значимые результаты, в сравнении с этапом поздней зрелости.

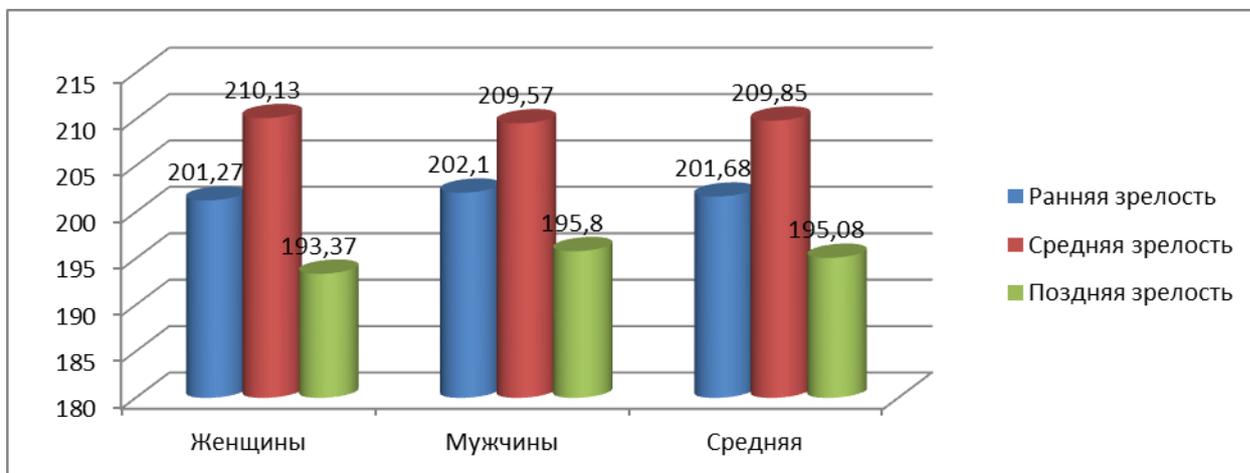
При изучении достоверности различий показателей мужчин на этапах ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни, можно сделать вывод, что статистически достоверные различия наблюдаются только по шкале Оптимизм в ситуациях успеха (У), который выше у мужчин на этапе средней зрелости. Достоверность различий по шкале Контроль (К) попала в зону неопределенности. Результаты по этому показателю у мужчин средней зрелости выше, чем у мужчин ранней зрелости. По остальным шкалам статистически достоверных различий не наблюдается.

При оценке достоверности различий между показателями мужчин ранней и поздней зрелости, не было выявлено статистически значимых различий ни по одной из изучаемых шкал.

При сравнении показателей мужчин средней и поздней зрелости, достоверно значимые различия наблюдаются по шкалам Контроль (К), Оптимизм в ситуациях успеха

(У) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д). Достоверность различий по шкале Общий показатель оптимизма ( $\Sigma$ ) находится в зоне неопределенности. Указанные данные свидетельствуют о том, что уровень оптимизма в целом, и по перечисленным выше шкалам, у мужчин средней зрелости выше, чем на этапе поздней зрелости.

В продолжение представим сравнительный анализ результатов выраженности оптимизма по выборкам мужчин и женщин на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Результаты исследования оптимизма личности по Опроснику СТОУН-В среди мужчин и женщин (в баллах)**

Полученные данные свидетельствуют о том, что среди мужчин (209,57), и среди женщин (210,13) выявлены самые высокие результаты оптимизма у выборки испытуемых на этапе средней зрелости. Отметим, что на втором месте находятся мужчины и женщины ранней зрелости и для них характерны более низкие показатели оптимизма, соответственно, (202,1 и 201,27). Подчеркнем, что самые низкие результаты оптимизма зафиксированы у мужчин (195,8) и женщин (193,37) этапа поздней зрелости. В продолжение представим в таблице 2.3 статистический анализ полученных данных.

**Таблица 2.3. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости между мужчинами и женщинами по U-критерию Манна-Уитни, методика СТОУН-В**

Шкалы		С	Г	К	У	Н	Д	М	$\Sigma$
Выборка		<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>МУЖЧИНЫ</b>	Ранняя зрелость	414	385	426	438	425,5	443,5	428,5	421
	Средняя зрелость	417,5	344	284,5**	417	422,5	374	341,5	448,5
	Поздняя зрелость	427	437	394	424	392,5	396	420,5	421,5

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

При оценке различий показателей женщин и мужчин на этапах ранней и поздней зрелости по U-критерию Манна-Уитни не выявлено статистически достоверных различий ни по одной из изучаемых шкал. В данном контексте можно сделать вывод о том, что критерий половой принадлежности не является определяющим фактором проявления

оптимизма.

Оценка достоверности различий между женщинами и мужчинами по результатам диагностики на этапе средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни показала статистически достоверные различия только для шкалы Контроль (К), который у мужчин на этом этапе выше, чем у женщин.

В продолжение анализа представим результаты испытуемых ранней зрелости по Опроснику СТОУН-В в таблице 2.4.

В указанной таблице представлены результаты испытуемых ранней зрелости по уровню оптимизма в целом, а также отдельно для мужчин и женщин. При оценке гендерных различий по уровню оптимизма, были получены следующие закономерности.

Так, «ниже среднего» уровни по Общему показателю оптимизма ( $\Sigma$ ) в двух выборках испытуемых на этапе ранней зрелости характерны, соответственно, для 16,67% мужчин и 8,33% женщин. «Средний» уровень оптимизма по той же шкале зафиксирован у 31,67% мужчин и 41,67% женщин.

**Таблица 2.4. Распределение испытуемых ранней зрелости по уровням оптимизма по Опроснику СТОУН-В (%)**

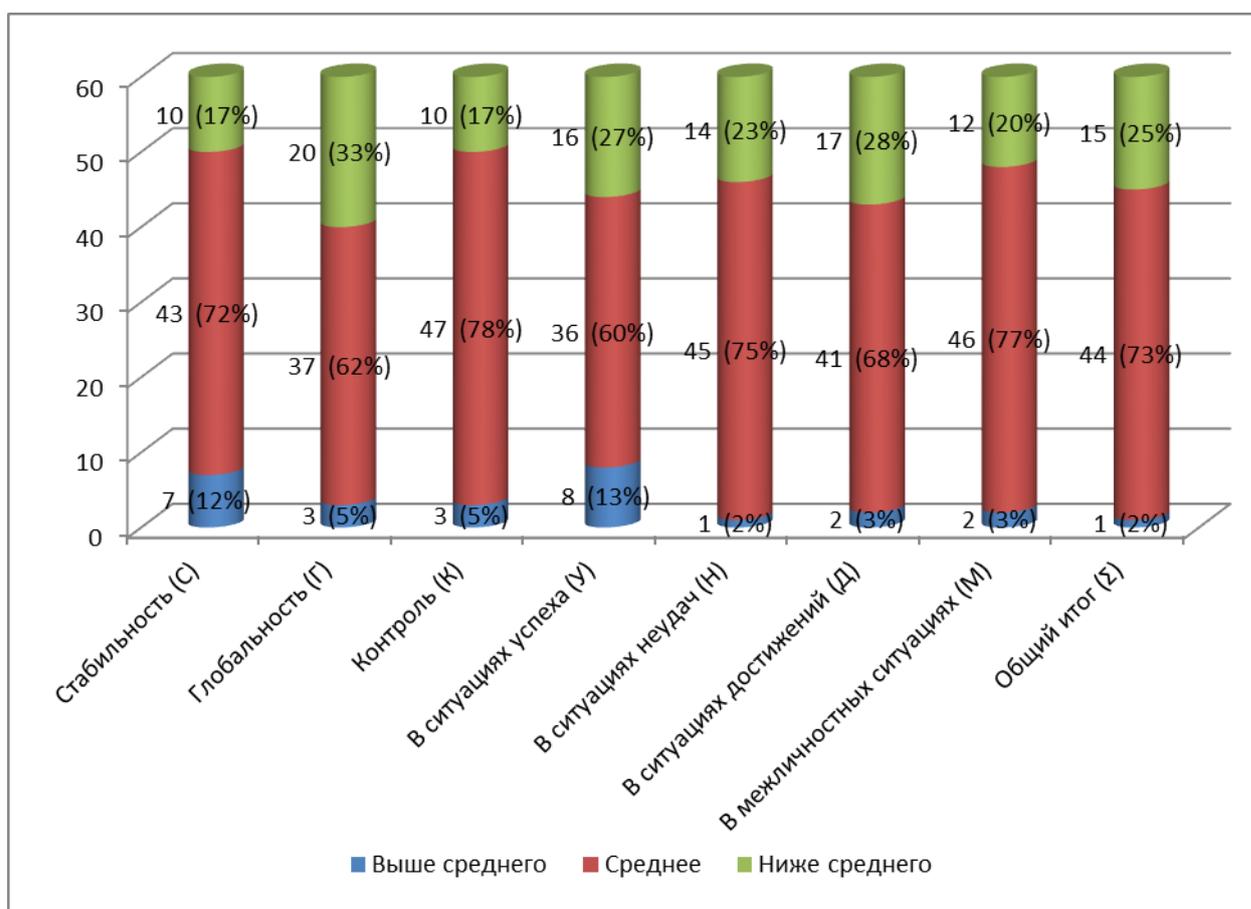
	С	Г	К	У	Н	Д	М	$\Sigma$
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
<b>Выше среднего</b>	<b>11,67</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,33</b>	<b>1,67</b>	<b>3,33</b>	<b>3,33</b>	<b>1,67</b>
Женщины	3,33	0,00	3,33	8,33	1,67	0,00	1,67	0,00
Мужчины	8,33	5,00	1,67	5,00	0,00	3,33	1,67	1,67
<b>Среднее</b>	<b>71,67</b>	<b>61,67</b>	<b>78,33</b>	<b>60,00</b>	<b>75,00</b>	<b>68,33</b>	<b>76,67</b>	<b>73,33</b>
Женщины	40,00	31,67	38,33	30,00	35,00	38,33	40,00	41,67
Мужчины	31,67	30,00	40,00	30,00	40,00	30,00	36,67	31,67
<b>Ниже среднего</b>	<b>16,67</b>	<b>33,33</b>	<b>16,67</b>	<b>26,67</b>	<b>23,33</b>	<b>28,33</b>	<b>20,00</b>	<b>25,00</b>
Женщины	6,67	18,33	8,33	11,67	13,33	11,67	8,33	8,33
Мужчины	10,00	15,00	8,33	15,00	10,00	16,67	11,67	16,67

В изучаемой выборке испытуемых на этапе ранней зрелости не выявлено женщин с высоким уровнем оптимизма, а среди мужчин он характерен лишь для одного испытуемого, что составляет 1,67%. Полученные данные свидетельствуют о том, что мужчины на этапе ранней зрелости более склонны к пессимизму, чем женщины. Для них характерно восприятие успеха как временного и локального события, а неудачи, наоборот, трактуются как постоянные и глобальные. Так, примерно треть мужчин считает, что они не в состоянии повлиять на происходящие в их жизни ситуации, а также эти испытуемые имеют склонность к негативным эмоциям, беспомощности, пассивности, часто отступают перед трудностями.

Для наглядности описанные результаты представим на рисунке 2.3, на основании которых можно сделать вывод о том, что по всем шкалам, включая и Общий показатель

оптимизма, для наибольшего количества испытуемых этой возрастной подгруппы (от 60% (36 человек) до 78% (47 человек)) характерен «средний» уровень оптимизма.

«Ниже среднего» уровень оптимизма выявлен по шкалам от 17% (10 человек) до 33% (20 человек) испытуемых. Примечателен, тот факт, что только у 2-5% испытуемых (от 1 до 3 человек) по основным шкалам методики зафиксирован «высокий» уровень оптимизма. Исключение составляют результаты испытуемых по двум шкалам: Стабильность (С) и Оптимизм в ситуациях успеха (У), где «высокий» уровень характерен, соответственно, для 12% (7 человек) и 13% (8 человек) испытуемых.



**Рис. 2.3. Распределение испытуемых ранней зрелости по уровням оптимизма по шкалам Опросника СТОУН-В (60 испытуемых, %)**

Далее представим результаты испытуемых средней зрелости по Опроснику СТОУН-В в таблице 2.5 и на рисунке 2.4.

Анализируя результаты испытуемых на этапе средней зрелости по уровню оптимизма, можно констатировать большую дифференциацию показателей по отдельным шкалам методики в сравнении с данными испытуемых ранней зрелости. Однако, по Общему показателю оптимизма (Σ) результаты представителей двух возрастных групп, наоборот, усредняются. Так, «средний» уровень оптимизма характерен примерно

одинаково для мужчин и женщин по шкалам, соответственно, Глобальность (Г) – 26,67% и 26,67%, Контроль (К) – 43,33% и 41,67%, Оптимизм в ситуациях успеха (У) – 36,67% и 31,67%, Оптимизм в ситуациях достижений (Д) – 40% и 41,67% и Оптимизм в межличностных ситуациях (М) – 38,33% и 35%. Вместе с тем, подчеркнем, что по шкале Стабильность (С) «средние» показатели зафиксированы у 35% женщин (21 исп.) и лишь у 23,33% мужчин (14 исп.), а по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) – «средние» показатели характерны для 43,33% женщин (26 исп.) и у 33,33% мужчин (20 исп.). Указанные данные свидетельствуют о том, что женщины более стабильны и оптимистичны в ситуациях неудачи, чем представители противоположного пола.

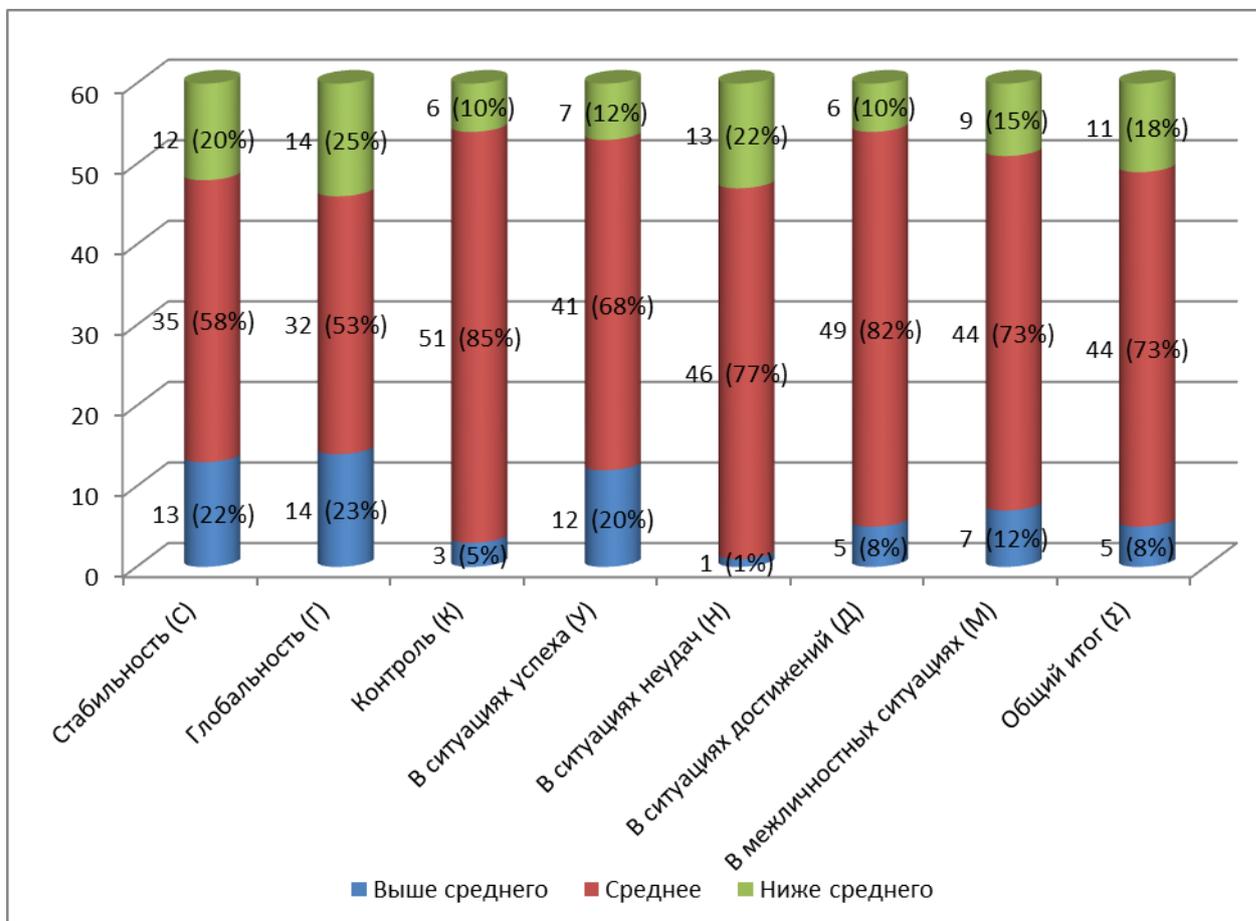
**Таблица 2.5. Распределение испытуемых средней зрелости по уровням оптимизма по Опроснику СТОУН-В (%)**

	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
<b>Выше среднего</b>	<b>21,67</b>	<b>23,33</b>	<b>5,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,67</b>	<b>8,33</b>	<b>11,67</b>	<b>8,33</b>
Женщины	8,33	15,00	0,00	10,00	0,00	1,67	8,33	1,67
Мужчины	13,33	8,33	5,00	10,00	1,67	6,67	3,33	6,67
<b>Среднее</b>	<b>58,33</b>	<b>53,33</b>	<b>85,00</b>	<b>68,33</b>	<b>76,67</b>	<b>81,67</b>	<b>73,33</b>	<b>73,33</b>
Женщины	35,00	26,67	41,67	31,67	43,33	41,67	35,00	38,33
Мужчины	23,33	26,67	43,33	36,67	33,33	40,00	38,33	35,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>20,00</b>	<b>23,33</b>	<b>10,00</b>	<b>11,67</b>	<b>21,67</b>	<b>10,00</b>	<b>15,00</b>	<b>18,33</b>
Женщины	6,67	8,33	8,33	8,33	6,67	6,67	6,67	10,00
Мужчины	13,33	15,00	1,67	3,33	15,00	3,33	8,33	8,33

Показатель «ниже среднего» распределился приблизительно в равных долях, только по шкалам Оптимизм в межличностных ситуациях (М), Стабильность (С), Глобальность (Г) и Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) мужчин по результатам оказалось больше в среднем на 14%. А по шкалам Контроль (К), Оптимизм в ситуациях успеха (У) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д) женщин оказалось несколько больше (в среднем на 5%). Для показателя оптимизма «выше среднего» смещения в ту или иную сторону составили в среднем 5%. Таким образом, при оценке распределения Общего показателя оптимизма (Σ), можно констатировать, что «средний» и «низкий» уровень оптимизма распределились почти поровну, женщин несколько больше, а показатель «выше среднего» демонстрируют на 5% больше мужчин, чем женщин.

На основании данных, продемонстрированных на рис. 2.4, видно, что на этапе средней зрелости в целом наблюдается аналогичная картина, что и для ранней зрелости. Однако показатели испытуемых данной возрастной подгруппы выше. «Средний» уровень оптимизма показали от 68% (41 человек) до 85% (51 человек) испытуемых, за исключением шкал Стабильность (С) и Глобальность (Г), где «средний» уровень проявился у 58% и 53% (35 и 32 человек). Показатели «ниже среднего» наблюдаются в

среднем у 20% испытуемых (от 9 до 14 человек). По таким шкалам, как Контроль (К), Оптимизм в ситуациях успеха (У) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д) результат ниже - около 10% испытуемых (6-7 человек). И результаты выше среднего показали в среднем 5-10% (3-5 человек). По шкалам Стабильность (С), Глобальность (Г) и Оптимизм в ситуациях успеха (У) показатели отличаются и составляют около 20% (12-14 человек), и по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) – лишь 2% испытуемых (1 человек).



**Рис. 2.4. Распределение испытуемых средней зрелости по уровням оптимизма по Опроснику СТОУН-В (60 испытуемых, %)**

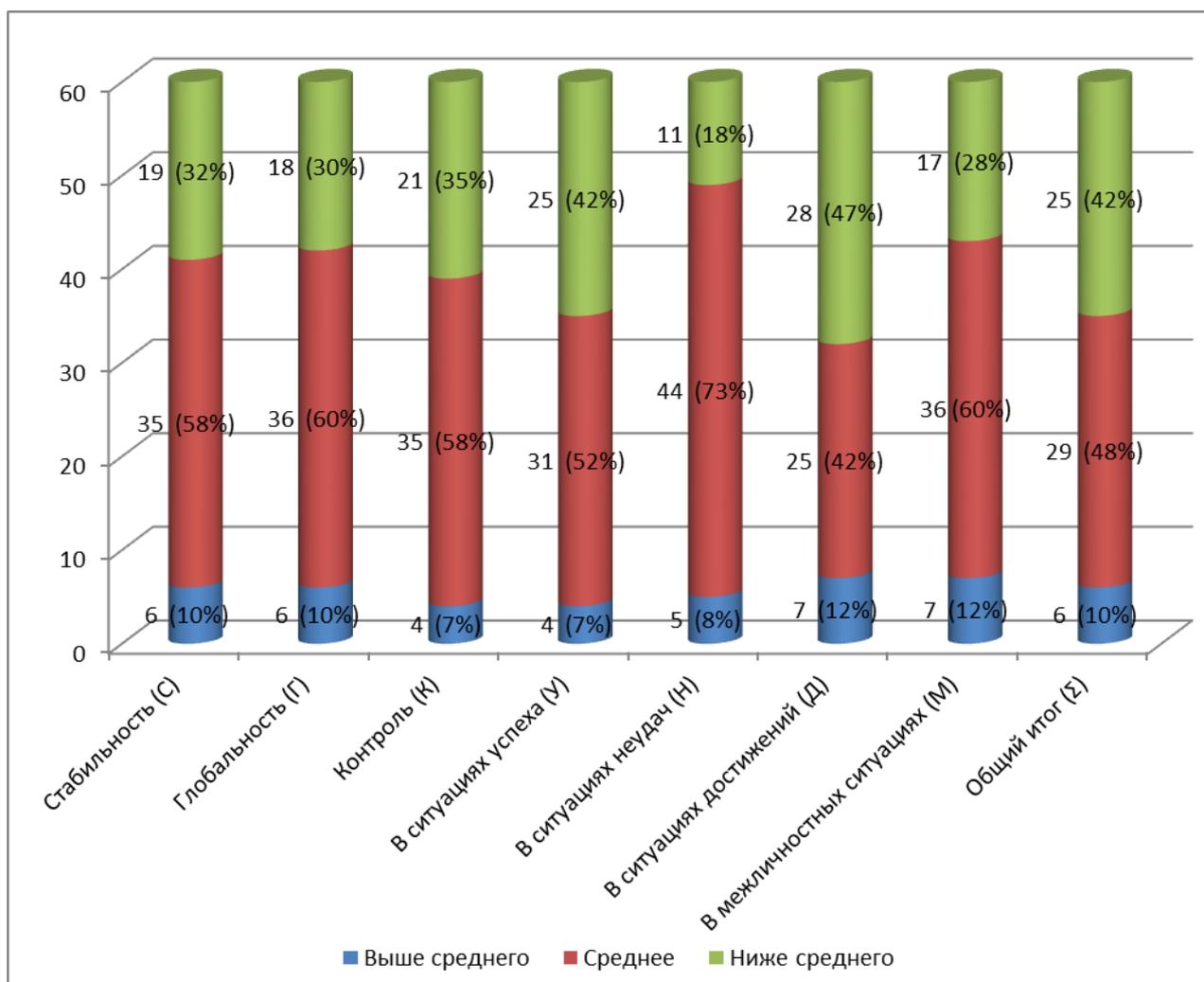
При оценке результатов на этапе поздней зрелости (таблица 2.6), можно констатировать, что по шкалам Стабильность (С), Контроль (К) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д) мужчины и женщины показали приблизительно одинаковые результаты.

По шкалам Глобальность (Г), Оптимизм в ситуациях успеха (У) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М) «средний» показатель оптимизма демонстрируют в среднем на 10% больше мужчины, чем женщины. По шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н), наоборот, женщин оказалось на 10% больше. Колебания показателя уровня оптимизма «ниже среднего» среди мужчин и женщин составили до 5%. Такая же ситуация наблюдается с показателем уровня оптимизма «выше среднего».

**Таблица 2.6. Распределение результатов исследования оптимизма личности по уровням оптимизма на этапе поздней зрелости по Опроснику СТОУН-В (%)**

	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
<b>Выше среднего</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>	<b>6,67</b>	<b>6,67</b>	<b>8,33</b>	<b>11,67</b>	<b>11,67</b>	<b>10,00</b>
Женщины	5,00	6,67	3,33	6,67	0,00	3,33	8,33	3,33
Мужчины	5,00	3,33	3,33	0,00	8,33	8,33	3,33	6,67
<b>Среднее</b>	<b>58,33</b>	<b>60,00</b>	<b>58,33</b>	<b>51,67</b>	<b>73,33</b>	<b>41,67</b>	<b>60,00</b>	<b>48,33</b>
Женщины	28,33	25,00	30,00	20,00	41,67	21,67	26,67	23,33
Мужчины	30,00	35,00	28,33	31,67	31,67	20,00	33,33	25,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>31,67</b>	<b>30,00</b>	<b>35,00</b>	<b>41,67</b>	<b>18,33</b>	<b>46,67</b>	<b>28,33</b>	<b>41,67</b>
Женщины	16,67	18,33	16,67	23,33	8,33	25,00	15,00	23,33
Мужчины	15,00	11,67	18,33	18,33	10,00	21,67	13,33	18,33

Таким образом, при оценке Общего показателя оптимизма (Σ), мы можем заключить, что «средний» уровень оптимизма распределился между мужчинами и женщинами приблизительно равномерно, уровень «ниже среднего» показали на 5% больше женщин, и уровень «выше среднего» соответственно на 5% больше у мужчин.



**Рис. 2.5. Распределение испытуемых поздней зрелости по уровням оптимизма по Опроснику СТОУН-В (60 испытуемых, %)**

При оценке распределения результатов на этапе поздней зрелости (рис. 2.5), наглядно видно, что большая часть испытуемых показала «среднее» значение оптимизма. Однако результаты на данном этапе зрелости ниже, чем на этапах ранней и средней зрелости. В основном, «средний» показатель оптимизма наблюдается у 60% испытуемых (35-36 человек), по шкале Оптимизм в условиях неудачи (Н) – у 73% (44 человека). По шкалам Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в ситуациях достижения (Д) и Общий показатель оптимизма ( $\Sigma$ ) «средний» показатель оптимизма демонстрируют от 42% (25 человек) до 52% (31 человек) испытуемых.

Уровень оптимизма «ниже среднего» наблюдается в среднем у 28-35% испытуемых (17-21 человек), по шкалам Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в ситуациях достижения (Д) и Общему показателю оптимизма ( $\Sigma$ ) – у 42-47% испытуемых (от 25 до 28 человек), по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) – у 18% (11 человек). Показатель оптимизма «выше среднего» демонстрируют 7-10% испытуемых (4-7 человек).

Таким образом, на основании проведенного анализа результатов испытуемых по параметрам Опросника СТОУН-В, можно сделать следующие выводы.

Согласно полученным данным, практически по всем изучаемым шкалам показатели выше у выборки испытуемых средней зрелости, в сравнении с представителями ранней и поздней зрелости. Исключением являлись только результаты испытуемых по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н).

Наряду с этим, при сравнении результатов испытуемых на этапах ранней и средней зрелости, было установлено, что показатели по шкале Контроль (К) также существенно не различаются, и приблизительно находятся на одном уровне. При этом аналогичные закономерности характерны и при сравнительном анализе различий показателей среди женщин на указанном этапе зрелости.

Особо подчеркнем, что значимых различий среди показателей мужчин в периоды ранней и средней зрелости не наблюдается. Однако для указанных выборок нами зафиксированы различия результатов испытуемых по таким параметрам как Контроль (К) и Оптимизм в ситуациях успеха (У). Так, по данным шкалам показатели выше у мужчин на этапе средней зрелости в сравнении с испытуемыми ранней зрелости. При сравнительном анализе показателей выборок мужчин на этапах средней и поздней зрелости не выявлено существенных различий, которые характерны при сопоставлении испытуемых ранней и средней зрелости, где результаты отличаются только по шкалам Глобальность (Г) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М), в которых, в отличие от женщин, заметных различий не наблюдается.

При сравнении ранней и поздней зрелости, можно констатировать, что уровень оптимизма на этих этапах приблизительно одинаков. Однако по некоторым показателям, а именно по шкалам Контроль (К), Оптимизм в ситуациях успеха (У) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д), результаты на этапе ранней зрелости заметно выше в сравнении с поздней зрелостью. Причем эти различия проявились среди женщин, а среди мужчин они не наблюдаются.

Также не наблюдается заметных различий между мужчинами и женщинами в пределах каждого этапа зрелости. Единственным исключением стал уровень Контроля (К), который оказался выше у мужчин средней зрелости в сравнении с женщинами. При этом, Общий уровень оптимизма ( $\Sigma$ ) на этапе средней зрелости также, как и на остальных, не показал гендерных различий.

При оценке различий среди женщин и среди мужчин на разных этапах зрелости, как было показано выше, можно констатировать, что, в основном, существенные различия наблюдаются для женщин на этапе средней зрелости в отличие от ранней и поздней зрелости. Для мужчин таких различий не наблюдается. Заметная разница присутствует только среди мужчин на этапах средней и поздней зрелости.

При оценке уровня оптимизма изучаемой выборки, можно сделать вывод о том, что для испытуемых на всех этапах зрелости преобладает «средний» уровень оптимизма. Так, он характерен для половины представителей поздней зрелости (48,33%), а также зафиксирован для 73,33% испытуемых ранней и средней зрелости. Вторым по значимости результатом стал уровень оптимизма «ниже среднего». Он выявлен у 41,67% испытуемых на этапе поздней зрелости и, соответственно у 18,33% и 25% испытуемых на этапе средней и ранней зрелости. «Выше среднего» уровень оптимизма установлен у 10% испытуемых поздней зрелости, у 8,33% испытуемых средней зрелости, и лишь и 1,67% испытуемых ранней зрелости.

При этом распределение среди мужчин и женщин приблизительно равномерное для среднего уровня оптимизма. «Низкий» уровень показали примерно на 10% больше женщин, и «высокий» уровень оптимизма проявили приблизительно на 10% больше мужчин.

В целом, по результатам диагностики по методике СТОУН-В, мы можем констатировать, что представителям зрелого возраста присущ средний уровень оптимизма по всем характеризующим его показателям. 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. При этом, различий в уровне оптимизма между женщинами и мужчинами, в целом по выборке, не наблюдается, за исключением восприятия своего участия в происходящих событиях, которое оказалось более оптимистичным у мужчин средней зрелости. Отметим, что они в меньшей степени чувствуют свою вину за негативные события и более уверены в том, что именно они ответственны за наступление позитивных.

Сравнение результатов представителей разных возрастных периодов отчетливо выявило существенное отличие уровня оптимизма в период средней зрелости. Ее представители в целом более оптимистичны, большинство демонстрируют средний уровень оптимизма. Подчеркнем, что в данном возрасте наибольшее число оптимистов из всей выборки испытуемых. В отличие от испытуемых ранней зрелости, они более уверены в своем успехе при благоприятном развитии событий, при достижении поставленных целей более активно и целеустремленно продвигаются дальше и при этом ориентируются на дальнейший успех. Они также более уверено себя чувствуют в вопросах взаимоотношений с другими людьми, обладают большей уверенностью в том, что у них все сложится хорошо во всех сферах их жизни. Причем все 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 и более ориентированы на дальнейший успех при их благоприятном развитии.

В сравнении с представителями поздней зрелости, кроме всего вышперечисленного, испытуемые средней зрелости в большей степени считают позитивное развитие событий нормальным явлением и более позитивно оценивают свое участие в наступлении тех или иных событий. Фактически, одинаково, с точки зрения дальнейших ожиданий, они воспринимают только неудачи, по всем остальным параметрам представители средней зрелости более оптимистичны и ориентированы на успех. Перечисленные отличия характерны и для мужчин и для женщин, однако, по некоторым характеристикам, мужчины поздней зрелости оказались на одном уровне с мужчинами средней зрелости. Они в такой же степени уверены в вопросах взаимоотношений с другими людьми, а так же, в большей или меньшей степени, воспринимают причины происходящих в их жизни событий как нормальное явление, и

так же уверены в том, что это относится ко всем сферам в их жизни.

В свою очередь, представители ранней и поздней зрелости мало отличаются друг от друга по изучаемым параметрам. Оптимизм, в целом, у них одинаково проявлен, большинство демонстрирует средний уровень оптимизма, хотя, в период поздней зрелости, ожидания от будущего, все же, становятся более пессимистичны в силу снижения активности, большего количества страхов, связанных с возрастом. Испытуемые поздней зрелости пессимистичней воспринимают свое участие в происходящих событиях, чаще чувствуют вину за них. Отметим, что они в меньшей степени, чем представители ранней зрелости, настроены на дальнейшее благоприятное развитие событий, даже когда на данный момент достигли какого-либо положительного результата или в целом все складывается хорошо. Все эти отличия касаются исключительно женщин, у мужчин ранней и поздней зрелости различия по изучаемым параметрам не наблюдаются.

В целом можно сказать, что различия между возрастными периодами более проявлены у женщин зрелого возраста, а более заметное и качественное отличие между мужчинами присутствует только при сравнении средней и поздней зрелости.

#### ***Тест на оптимизм Л.М. Рудиной***

В продолжение рассмотрим и проанализируем результаты испытуемых по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, которые представлены в таблице 2.7 и на рисунке 2.6.

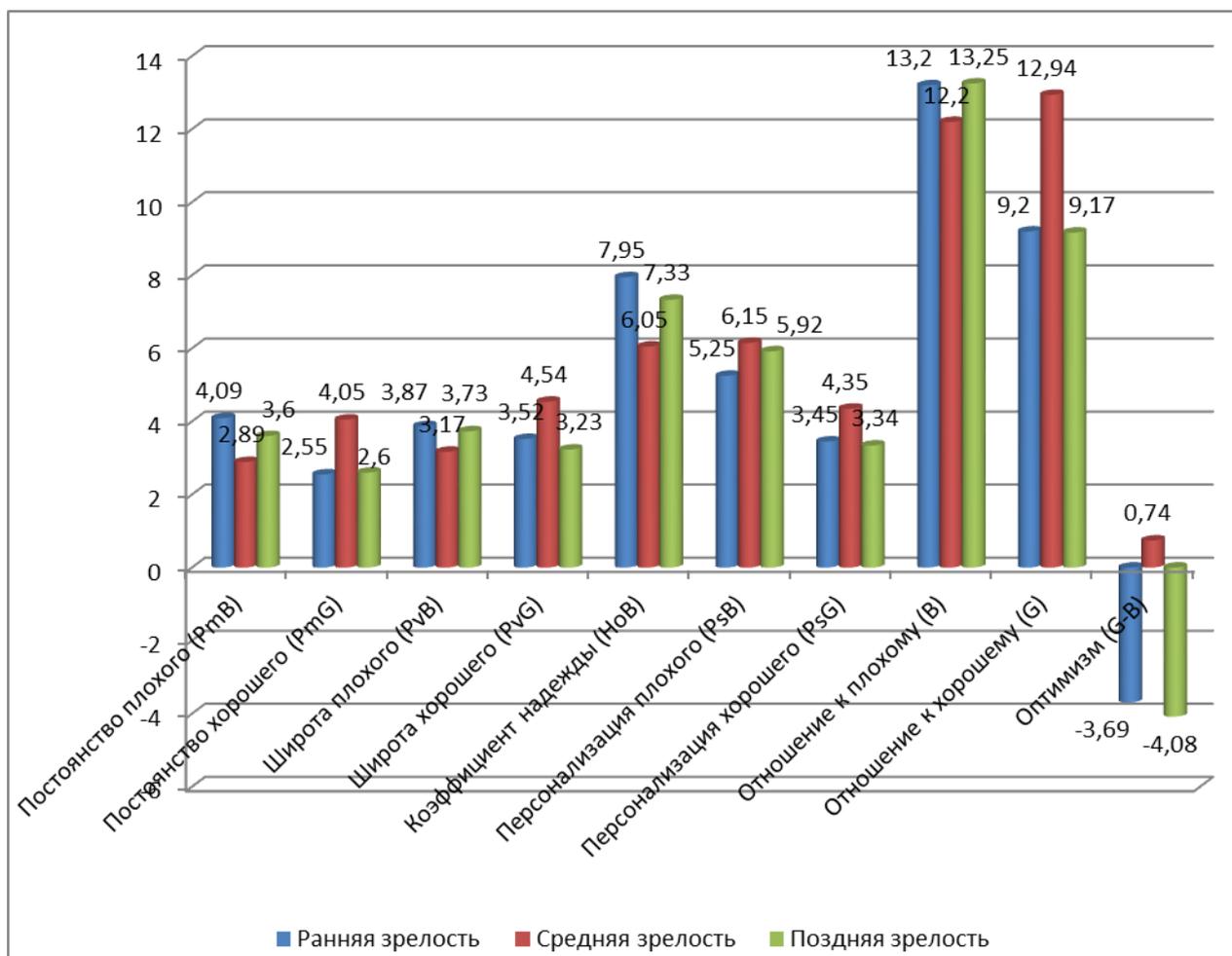
На основании полученных результатов диагностики можно сделать вывод о том, что и мужчины, и женщины на этапе ранней зрелости весьма пессимистичны. На этапе средней зрелости ситуация несколько меняется до уровня «умеренного пессимизма».

**Таблица 2.7. Результаты испытуемых по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

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

По результатам тестирования, можем заключить, что наиболее высокий уровень оптимизма, практически по всем шкалам, показали испытуемые на этапе средней зрелости. Исключение составили результаты испытуемых по шкале Персонализация

плохого (PsB). Так, по этому параметру выявлен более высокий уровень оптимизма (5,25) у представителей ранней зрелости.



**Рис. 2.6. Результаты испытуемых по шкалам теста на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

По итогам оценки результатов испытуемых по измеряемым параметрам можно констатировать, что у представителей ранней и поздней зрелости наблюдается сильный пессимизм. У представителей средней зрелости преобладает умеренный пессимизм, который характеризуется более оптимистичным восприятием позитивных событий, чем у представителей других возрастных этапов, однако при этом у них выявлен такой же уровень показателя, характеризующего отношение к негативным событиям, в основном за счет оценки своей вины в их наступлении. Таким образом, на этапе средней зрелости более выражены позитивные ожидания от будущего, уверенность в завтрашнем дне, ответственность за свою жизнь, но и личная ответственность за происходящие неблагоприятные события также велика, что не позволяет в полной мере проявляться оптимизму.

В продолжение представим значимость различий уровней оптимизма на разных

этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни в таблице 2.8.

**Таблица 2.8. 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
<b>Группы</b>		<b>Ранняя зрелость</b>									
<b>Средняя зрелость</b>	<b>Женщины</b>	224**	212,5**	270,5**	280**	232**	384	269**	284,5**	213,5**	209,5**
	<b>Мужчины</b>	352	274**	444	340,5	412	253**	375,5	398	293,5*	358,5
	<b>Общая</b>	1162**	987**	1449,5*	1248**	1258**	1221,5**	1273,5**	1511,5	1000**	1123**
		<b>Ранняя зрелость</b>									
<b>Поздняя зрелость</b>	<b>Женщины</b>	274,5**	366,5	373,5	418	304*	402,5	419	353	374	356
	<b>Мужчины</b>	424,5	382	386	343	397,5	301,5*	398,5	299*	358	306,5*
	<b>Общая</b>	1492	1774	1779,5	1653,5	1572	1393,5*	1734	1732	1771	1702
		<b>Средняя зрелость</b>									
<b>Поздняя зрелость</b>	<b>Женщины</b>	348,5	276**	327,5*	295*	323*	424,5	289,5**	338*	264**	257**
	<b>Мужчины</b>	314*	238,5**	411,5	259,5**	378,5	391,5	340,5	388	243,5**	239**
	<b>Общая</b>	1366,5*	1026**	1480*	1125**	1406,5*	1630,5	1272,5**	1471*	1016**	1017,5**

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

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

При оценке достоверности различий между результатами диагностики на этапах ранней и средней зрелости, мы можем констатировать, что они значимы по всем шкалам. По всем параметрам уровень оптимизма испытуемых на этапе средней зрелости существенно выше, за исключением шкалы Персонализация плохого (PsB). По данной шкале оптимизм выше у испытуемых на этапе ранней зрелости. Абсолютно идентичная ситуация наблюдается при сравнении результатов на этапах средней и поздней зрелости. При оценке достоверности различий между показателями выборок испытуемых ранней и поздней зрелости, было установлено отсутствие их значимости, за исключением шкалы Персонализация плохого (PsB), где оптимизм выше у испытуемых на этапе ранней зрелости.

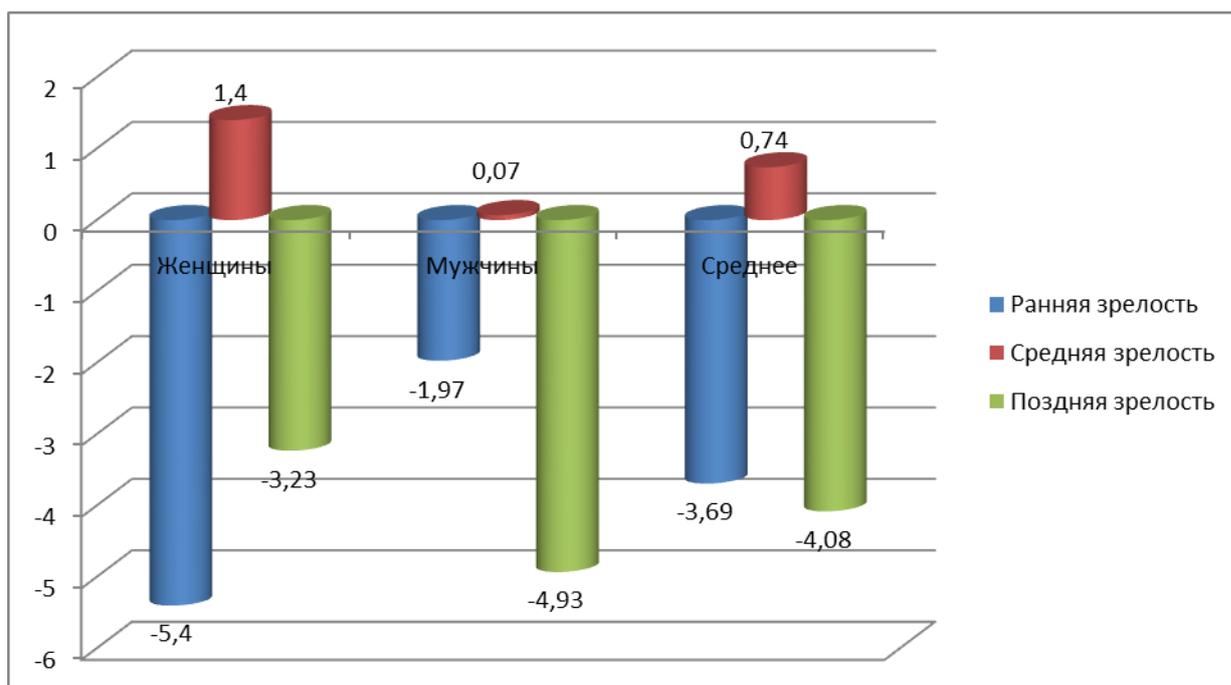
При оценке достоверности различий между женщинами на этапах ранней и средней зрелости по U-критерию Манна-Уитни, можно увидеть, что по всем показателям, за исключением шкалы Персонализация плохого (PsB), наблюдаются статистически достоверные различия. Таким образом, по все шкалам более высокий уровень оптимизма на этапе средней зрелости наблюдается у женщин. При сравнении результатов испытуемых ранней и поздней зрелости, достоверно значимые различия показателей выявлены только по шкале Постоянство плохого (PmB). Достоверность различий по шкале Коэффициент надежды в негативных ситуациях (HoB) попала в зону неопределенности. В обоих случаях женщины поздней зрелости оказались более оптимистичны, чем представительницы ранней зрелости. При оценке достоверности различий среди женщин средней и поздней зрелости, мы можем заметить, что, за

исключением шкал Постоянство плохого (PmB) и Персонализация плохого (PsB), статистически достоверные различия наблюдаются по всем остальным шкалам, по которым уровень оптимизма выше у женщин средней зрелости.

Отметим, что достоверность различий между показателями мужчин на этапах ранней и средней зрелости, оценивалась с использованием U-критерия Манна-Уитни. При этом статистически достоверные различия выявлены только по шкале Постоянство хорошего (PmG), где уровень оптимизма выше у мужчин средней зрелости, и Персонализация плохого (PsB), где результат оптимизма более высокий у мужчин на этапе ранней зрелости.

При сравнении показателей испытуемых ранней и поздней зрелости, достоверность различий по шкалам Персонализация плохого (PsB) и Общий итог по отношению к благоприятным событиям (G) попала в зону неопределенности. В обоих случаях более высокий уровень оптимизма у мужчин средней зрелости.

При оценке различий среди мужчин средней и поздней зрелости, достоверность различий для шкалы Постоянство плохого (PmB) попала в зону неопределенности. Достоверно значимые различия наблюдаются для шкал Постоянство хорошего (PmG), Широта хорошего (PvG) и Общий итог по отношению к благоприятным событиям (G). По всем этим показателям уровень оптимизма выше у мужчин средней зрелости.



**Рис. 2.7. Сравнительные результаты исследования оптимизма мужчин и женщин по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

При сравнительном анализе результатов мужчин и женщин (рис. 2.7), 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) и поздней (-3,23) зрелости уровень оптимизма выше, чем у мужчин (соответственно, 0,07 и -4,93). На раннем этапе зрелости мужчины более оптимистичны (-1,97), чем женщины (-5,4).

**Таблица 2.9. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по гендерному параметру по U-критерию Манна-Уитни, Тест на оптимизм**

**Л.М. Рудиной**

Шкалы		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Выборка		ЖЕНЩИНЫ									
МУЖЧИНЫ	Ранняя зрелость	432	308,5*	295*	424,5	341	364,5	367,5	325*	324*	303,5*
	Средняя зрелость	321*	378,5	402	429,5	354	362,5	412	347	449,5	391
	Поздняя зрелость	234**	437	409,5	351,5	350	428,5	436,5	356	408,5	379,5

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

При оценке достоверности различий показателей уровня оптимизма между женщинами и мужчинами на этапе ранней зрелости по U-критерию Манна-Уитни (таблица 2.9), они попали в зону неопределенности по шкалам Постоянство хорошего (PmG), Широта плохого (PvB), Общий итог по отношению к неблагоприятным событиям (B), Общий итог по отношению к благоприятным событиям (G), а также по шкале Общий итог уровня оптимизма (G-B), результаты по которым оказались выше у мужчин.

**Таблица 2.10. Распределение результатов исследования оптимизма личности по уровням оптимизма на этапе ранней зрелости по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (%)**

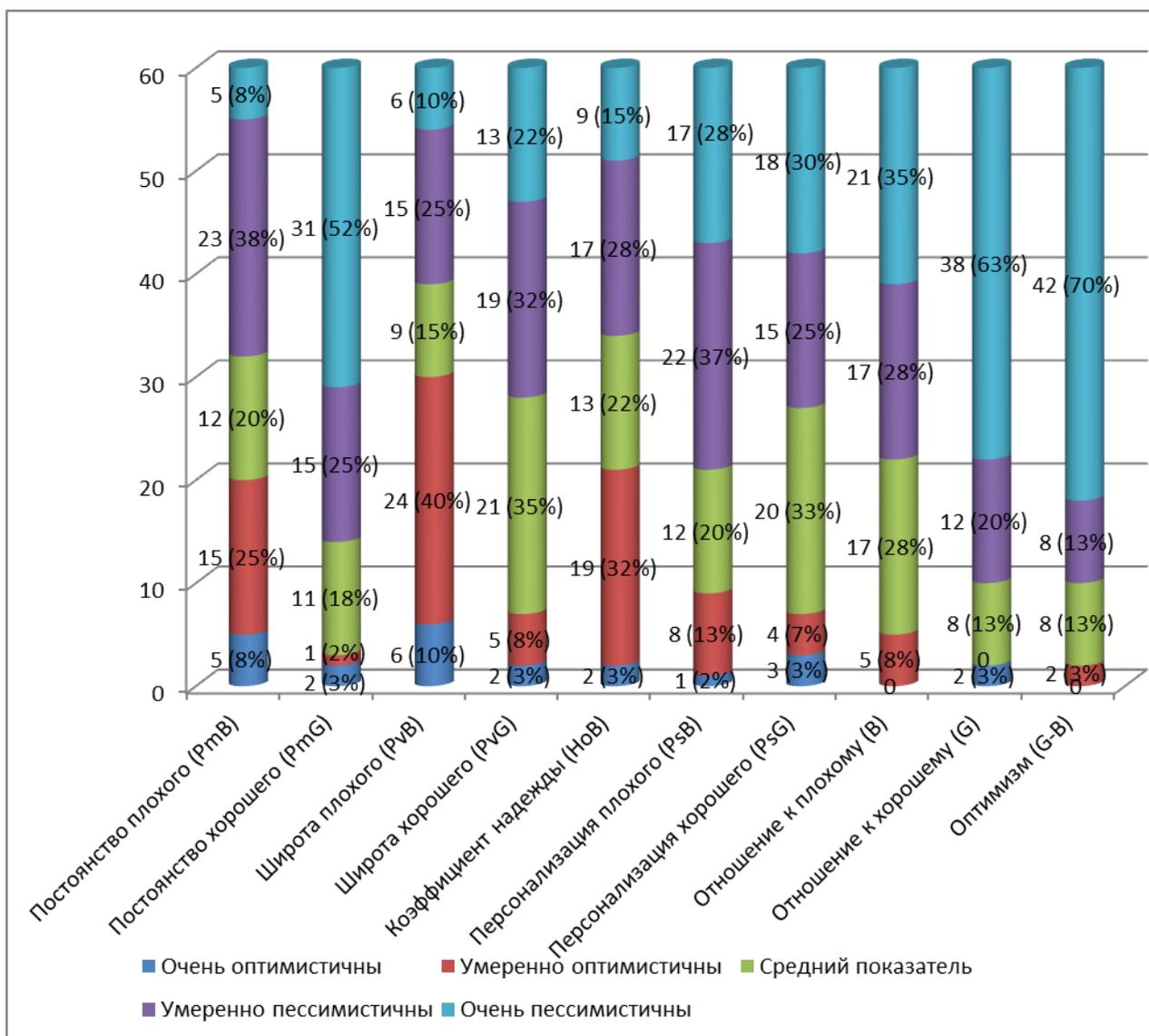
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>8,33</b>	<b>3,33</b>	<b>10,00</b>	<b>3,33</b>	<b>3,33</b>	<b>1,67</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>0,00</b>
Женщины	5,00	0,00	3,33	1,67	1,67	1,67	3,33	0,00	1,67	0,00
Мужчины	5,00	3,33	6,67	1,67	1,67	0,00	1,67	0,00	1,67	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>25,00</b>	<b>1,67</b>	<b>40,00</b>	<b>8,33</b>	<b>31,67</b>	<b>13,33</b>	<b>6,67</b>	<b>8,33</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>
Женщины	13,33	1,67	13,33	3,33	15,00	5,00	3,33	5,00	0,00	1,67
Мужчины	11,67	0,00	26,67	5,00	16,67	8,33	3,33	3,33	0,00	1,67
<b>Средний показатель</b>	<b>20,00</b>	<b>18,33</b>	<b>15,00</b>	<b>35,00</b>	<b>21,67</b>	<b>20,00</b>	<b>33,33</b>	<b>28,33</b>	<b>13,33</b>	<b>13,33</b>
Женщины	8,33	6,67	10,00	18,33	5,00	10,00	13,33	10,00	3,33	6,67
Мужчины	11,67	11,67	5,00	16,67	16,67	10,00	20,00	18,33	10,00	6,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>38,33</b>	<b>25,00</b>	<b>25,00</b>	<b>31,67</b>	<b>28,33</b>	<b>36,67</b>	<b>25,00</b>	<b>28,33</b>	<b>20,00</b>	<b>13,33</b>
Женщины	18,33	10,00	16,67	16,67	18,33	15,00	11,67	8,33	6,67	3,33
Мужчины	18,33	15,00	8,33	15,00	10,00	21,67	13,33	20,00	13,33	10,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>8,33</b>	<b>51,67</b>	<b>10,00</b>	<b>21,67</b>	<b>15,00</b>	<b>28,33</b>	<b>30,00</b>	<b>35,00</b>	<b>63,33</b>	<b>70,00</b>
Женщины	5,00	31,67	6,67	10,00	10,00	18,33	18,33	26,67	38,33	38,33
Мужчины	3,33	20,00	3,33	11,67	5,00	10,00	11,67	8,33	25,00	31,67

Вместе с тем, не выявлено достоверных различий между показателями женщин и мужчин по изучаемым параметрам на этапах средней и поздней зрелости по U-критерию Манна-Уитни.

В таблице 2.10 показано распределение результатов диагностики уровня оптимизма

на этапе ранней зрелости по шкалам и в гендерном разрезе. Так, по Общему итогу по отношению к неблагоприятным ситуациям (В) и по Общему итогу по отношению к благоприятным ситуациям (G), «средний» показатель оптимизма и «умеренно пессимистичны» наблюдаются больше у мужчин, чем у женщин. Показатели «очень пессимистичны» и «умеренно оптимистичны» проявились больше у женщин.

По общему Итогу уровня оптимизма (G-B) результаты «средний» и «умеренно оптимистичны» показали одинаковое количество мужчин и женщин, «умеренно пессимистичных» и «очень пессимистичных» оказалось больше мужчин.



**Рис. 2.8.** Распределение испытуемых ранней зрелости по уровням оптимизма по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (60 испытуемых, %)

На рис. 2.8 мы можем увидеть графически распределение результатов на этапе ранней зрелости. Показатели по шкалам распределились очень неравномерно, По Общему итогу по отношению к неблагоприятным условиям (B) «средний» показатель оптимизма и

«умеренно пессимистичны» составили по 28% (по 17 исп.), «очень пессимистичны» – 35% (21 исп.) и «умеренно оптимистичны» – 8% (5 исп.).

По Общему итогу по отношению к благоприятным условиям (G) уровень «очень пессимистичны» наблюдается у 63% испытуемых (38 человек), 20% (12 человек) – «умеренно пессимистичны» и у 13% (8 человек) наблюдается «средний» показатель оптимизма. При оценке Общего уровня оптимизма (G-B) на этапе ранней зрелости, мы видим, что 70% (42 испытуемых) показали результат «очень пессимистичны», «умеренно пессимистичны» и «средний» показатель оптимизма продемонстрировали по 13% (по 8 исп.).

**Таблица 2.11. Распределение испытуемых средней зрелости по уровням оптимизма, тест на оптимизм Л.М. Рудиной (%)**

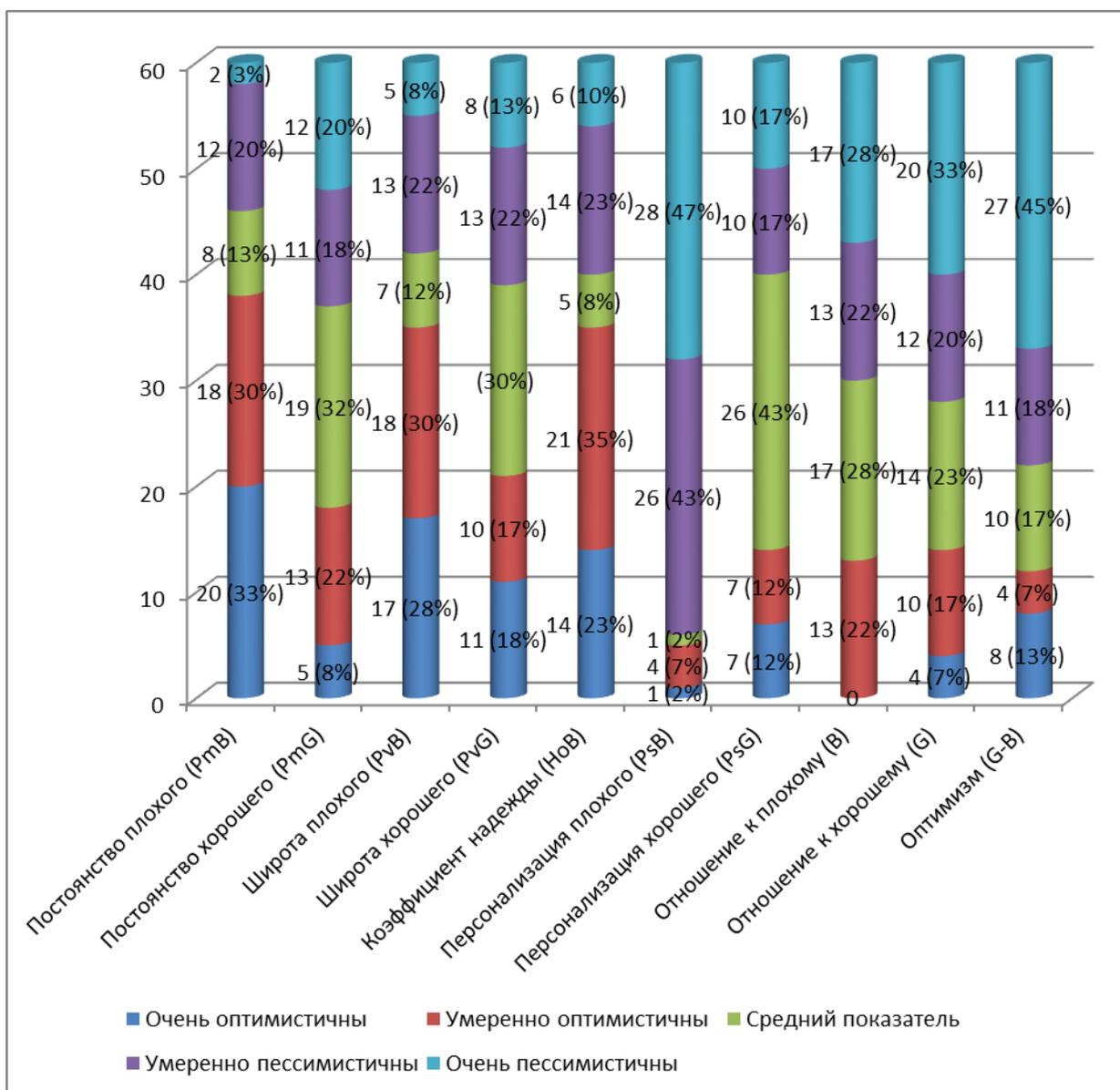
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>33,33</b>	<b>8,33</b>	<b>28,33</b>	<b>18,33</b>	<b>23,33</b>	<b>1,67</b>	<b>23,33</b>	<b>0,00</b>	<b>6,67</b>	<b>13,33</b>
Женщины	25,00	1,67	15,00	8,33	15,00	0,00	5,00	0,00	1,67	10,00
Мужчины	8,33	6,67	13,33	10,00	8,33	1,67	6,67	0,00	5,00	3,33
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>30,00</b>	<b>21,67</b>	<b>30,00</b>	<b>16,67</b>	<b>35,00</b>	<b>6,67</b>	<b>23,33</b>	<b>21,67</b>	<b>16,67</b>	<b>6,67</b>
Женщины	11,67	10,00	16,67	10,00	18,33	1,67	10,00	11,67	8,33	3,33
Мужчины	18,33	11,67	13,33	6,67	16,67	5,00	1,67	10,00	8,33	3,33
<b>Средний показатель</b>	<b>13,33</b>	<b>31,67</b>	<b>23,33</b>	<b>30,00</b>	<b>8,33</b>	<b>1,67</b>	<b>43,33</b>	<b>28,33</b>	<b>23,33</b>	<b>16,67</b>
Женщины	3,33	16,67	3,33	16,67	3,33	0,00	20,00	20,00	16,67	10,00
Мужчины	10,00	15,00	8,33	13,33	5,00	1,67	23,33	8,33	6,67	6,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>20,00</b>	<b>18,33</b>	<b>21,67</b>	<b>21,67</b>	<b>23,33</b>	<b>43,33</b>	<b>16,67</b>	<b>21,67</b>	<b>20,00</b>	<b>18,33</b>
Женщины	10,00	10,00	13,33	8,33	10,00	30,00	10,00	5,00	8,33	5,00
Мужчины	10,00	8,33	8,33	13,33	13,33	13,33	6,67	16,67	11,67	13,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>3,33</b>	<b>20,00</b>	<b>8,33</b>	<b>13,33</b>	<b>10,00</b>	<b>46,67</b>	<b>16,67</b>	<b>28,33</b>	<b>33,33</b>	<b>45,00</b>
Женщины	0,00	11,67	1,67	6,67	3,33	18,33	5,00	13,33	15,00	21,67
Мужчины	3,33	8,33	6,67	6,67	6,67	28,33	11,67	15,00	18,33	23,33

В таблице 2.11 представлено распределение испытуемых по уровням оптимизма, по шкалам теста Л.М. Рудиной и по выборкам мужчин и женщинами на этапе средней зрелости. Здесь мы видим, что для всех итоговых показателей (B, G и G-B) распределение следующее: «умеренно пессимистичными» являются больше мужчины, чем женщин. Однако «средний» показатель – наоборот, чаще характерен для женщин, чем у мужчин, а уровни «очень пессимистичны» и «умеренно оптимистичны» зафиксированы приблизительно поровну в обеих выборках.

В продолжение отметим, что результат «очень оптимистичны» распределился по-разному. Так, по Общему итогу по отношению к неблагоприятным ситуациям (B) он отсутствует, а по Общему итогу по отношению к благоприятным ситуациям (G) он проявился больше у мужчин, чем у женщин, и по Общему итогу уровня оптимизма (G-B) он наблюдается больше у женщин, чем мужчин.

На рис. 2.9 показаны результаты исследования среднего уровня оптимизма на этапе

средней зрелости. По шкалам здесь также очень большой разброс показателей. Оценивая общие результаты, видно, что Общий итог по отношению к неблагоприятным условиям (В) показывает следующее: «очень пессимистичны» и «средний» показатель оптимизма составили по 28% (по 17 исп.), «умеренно пессимистичны» и «умеренно оптимистичны» – по 22% (по 13 исп.).



**Рис. 2.9. Распределение испытуемых средней зрелости по уровням оптимизма по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (60 испытуемых, %)**

По шкале Общий итог по отношению к благоприятным условиям (G) «очень пессимистичный» уровень оптимизма демонстрируют 33% (20 исп.), «умеренно пессимистичны» и «средний» показатель оптимизма составили по 20% и 23% испытуемых (12 и 14 человек соответственно), «умеренно оптимистичны» показали 17% (10 исп.). По шкале Общий уровень оптимизма (G-B) «очень пессимистичны» показали 45% (27 исп.),

«умеренно пессимистичны» и «средний» показатель оптимизма – по 17-18% (11 и 10 исп.), «умеренно оптимистичны» оказались 7% (4 человека) и «очень оптимистичны» – 13% (8 человек).

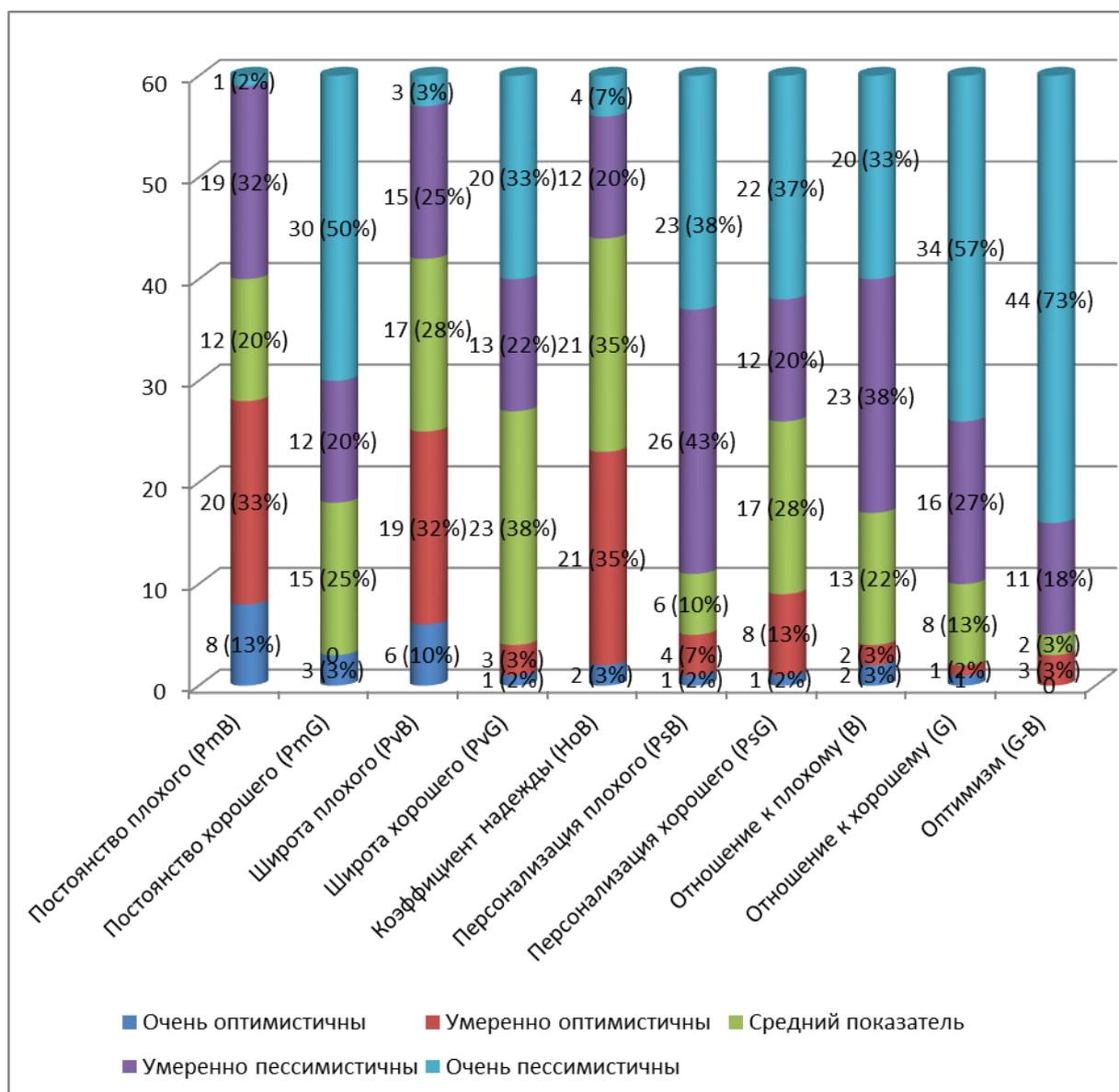
**Таблица 2.12. Распределение результатов исследования оптимизма личности по уровням оптимизма на этапе поздней зрелости по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (%)**

	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>G – B</b>
<b>ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>13,33</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,67</b>	<b>3,33</b>	<b>1,67</b>	<b>1,67</b>	<b>3,33</b>	<b>1,67</b>	<b>0,00</b>
Женщины	11,67	1,67	3,33	0,00	3,33	0,00	0,00	1,67	0,00	0,00
Мужчины	1,67	3,33	6,67	1,67	0,00	1,67	1,67	1,67	1,67	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>33,33</b>	<b>0,00</b>	<b>31,67</b>	<b>5,00</b>	<b>35,00</b>	<b>6,67</b>	<b>13,33</b>	<b>3,33</b>	<b>1,67</b>	<b>5,00</b>
Женщины	21,67	0,00	15,00	5,00	21,67	3,33	5,00	3,33	1,67	1,67
Мужчины	11,67	0,00	16,67	0,00	13,33	3,33	8,33	0,00	0,00	3,33
<b>Средний показатель</b>	<b>20,00</b>	<b>25,00</b>	<b>28,33</b>	<b>38,33</b>	<b>35,00</b>	<b>10,00</b>	<b>28,33</b>	<b>21,67</b>	<b>13,33</b>	<b>3,33</b>
Женщины	6,67	15,00	16,67	21,67	11,67	5,00	16,67	11,67	8,33	3,33
Мужчины	13,33	10,00	11,67	16,67	23,33	5,00	11,67	10,00	5,00	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>31,67</b>	<b>20,00</b>	<b>25,00</b>	<b>21,67</b>	<b>20,00</b>	<b>43,33</b>	<b>20,00</b>	<b>38,33</b>	<b>26,67</b>	<b>18,33</b>
Женщины	8,33	6,67	11,67	11,67	10,00	23,33	11,67	18,33	10,00	11,67
Мужчины	23,33	13,33	13,33	10,00	10,00	20,00	8,33	20,00	16,67	6,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1,67</b>	<b>50,00</b>	<b>5,00</b>	<b>33,33</b>	<b>6,67</b>	<b>38,33</b>	<b>36,67</b>	<b>33,33</b>	<b>56,67</b>	<b>73,33</b>
Женщины	1,67	26,67	3,33	11,67	3,33	18,33	16,67	15,00	30,00	33,33
Мужчины	0,00	23,33	1,67	21,67	3,33	20,00	20,00	18,33	26,67	40,00

В таблице 2.12 показано распределение результатов исследования по уровням оптимизма по шкалам и между мужчинами и женщинами на этапе поздней зрелости. Здесь результаты распределились приблизительно поровну между мужчинами и женщинами по всем шкалам. Исключением является только Общий итог по уровню оптимизма (G-B), где результат «умеренно пессимистичны» наблюдается больше у женщин, а «очень пессимистичны» – у мужчин.

Анализируя результаты испытуемых на этапе поздней зрелости (рисунок 2.10) были получены следующие закономерности. Так, по шкале Общий итог по отношению к неблагоприятным событиям (B) результат «очень пессимистичны» показали 33% (20 испытуемых), а «умеренно пессимистичными» оказались 38% (23 человека). Вместе с тем, средний показатель оптимизма продемонстрировали 22% (13 человек) испытуемых.

По Общему итогу по отношению к благоприятным событиям (G) очень пессимистичны оказались 57% испытуемых (34 человека), умеренно пессимистичны – 27% (16 испытуемых) и средний показатель оптимизма демонстрируют 13% (8 исп.). По шкале Общего уровня оптимизма (G-B) у 73% испытуемых (44 человека) зафиксирован результат – «очень пессимистичны», а «умеренно пессимистичными» являются 18% (11 человек) испытуемых.



**Рис. 2.10. Распределение испытуемых поздней зрелости по уровням оптимизма по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (60 испытуемых, %)**

Таким образом, на основании осуществленного анализа полученных данных по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, можно сделать следующие выводы. Выявлены различия по уровню оптимизма испытуемых на этапах ранней и средней зрелости, а также средней и поздней зрелости. Указанные различия являются статистически значимыми. Наиболее высокий уровень оптимизма характерен для представителей средней зрелости. Различия в показателях испытуемых выборок ранней и поздней зрелости не установлены, исключение составила только шкала Персонализация плохого (PsB), результаты по которой на этапе ранней зрелости заметно выше в сравнении с поздней зрелостью. Причем эти различия проявились среди мужчин.

При оценке различий показателей женщин и мужчин на разных этапах зрелости,

можно констатировать, что, в основном, различия присутствуют для женщин на этапе средней зрелости в отличие от ранней и поздней зрелости. Для мужчин особых различий не наблюдается, исключение составили только мужчины средней и поздней зрелости.

При сопоставительном анализе уровней оптимизма по гендерному критерию установлен ряд отличий между мужчинами и женщинами на этапе ранней зрелости. По шкалам Постоянство хорошего (PmG), Широта плохого (PvB), Отношение к благоприятным событиям (B), Отношение к неблагоприятным событиям (G) и в целом по показателю оптимизма, женщины данного возрастного периода оказались более пессимистичны. Для других этапов зрелости значимые различия изучаемых параметров отсутствуют.

При оценке уровня оптимизма изучаемой выборки, можно заметить, что на всех этапах зрелости преобладает показатель «очень пессимистичны». Так, он наблюдается у почти половины представителей средней зрелости (45%), и приблизительно у 70% испытуемых ранней и поздней зрелости. Вторым по значимости результатом стал уровень оптимизма «умеренно пессимистичны». Он выявлен у 18% испытуемых на этапах средней и поздней зрелости.

По результатам диагностики по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, наблюдаются, в целом, те же тенденции, что в предыдущей методике, однако здесь результаты сдвинулись в сторону более сильно проявленного пессимизма. По отдельным характеристикам уровень оптимизма колеблется между средним показателем и умеренным пессимизмом, однако в совокупности сочетание этих факторов приводит к тому, что в зрелом возрасте по результатам данной методики мы наблюдаем достаточно пессимистический настрой у испытуемых. В большей степени это выражается в достаточно сильно проявленном чувстве вины за происходящие события, довольно сильных сомнениях 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.

Значимые различия в уровне оптимизма между мужчинами и женщинами наблюдаются только на этапе ранней зрелости. Так, молодые женщины более пессимистично настроены, а также негативно и эмоционально реагируют на неблагоприятные происшествя, проявляют больше сомнений в позитивном развитии событий. Они больше уверены, чем мужчины, что благоприятные события – это редкое

явление и не стоит их ожидать и в большей степени ожидают плохое развитие событий во всех сферах жизни. На других этапах зрелости единственным отличием стало то, что женщины меньше, чем мужчины ожидают плохого, они не воспринимают его как постоянное явление.

Сравнение результатов в разных возрастных периодах выявило заметное отличие уровня оптимизма в период средней зрелости. Большая часть испытуемых средней зрелости демонстрируют умеренный пессимизм в отличие от представителей других возрастных периодов, на этапе средней зрелости мы наблюдаем достаточно большое количество оптимистов. В сравнении с испытуемыми ранней зрелости, они более оптимистичны, обладают большей уверенностью в том, что у них все сложится хорошо во всех сферах их жизни, у них более позитивные ожидания от будущего. Однако, при этом, представители средней зрелости в большей степени считают себя виновными в наступлении негативных событий, нежели испытуемые ранней зрелости, причем это проявлено исключительно у мужчин, женщинам это не свойственно. В целом, все перечисленные различия присущи именно женщинам, у мужчин они практически не проявлены. Мужчины средней зрелости отличаются только в своем более оптимистичном восприятии позитивных событий в целом и в том, что они больше склонны считать, что благоприятные события – это нормальное явление в их жизни.

При сравнении результатов испытуемых средней и поздней зрелости зафиксирована закономерность аналогичная той, которую мы наблюдаем для ранней и средней зрелости. Перечисленные выше отличия характерны и для мужчин, и для женщин, однако, по некоторым характеристикам, мужчины поздней зрелости оказались на одном уровне с мужчинами средней зрелости. У них такое же восприятие неблагоприятных событий, они одинаково рассматривают свое участие в происходящем, и так же уверены в том, что это относится ко всем сферам в их жизни.

Представители ранней и поздней зрелости мало отличаются друг от друга. Оптимизм, в целом, у них одинаково проявлен, большинство пессимистично настроены, исключением стало только то, что испытуемые поздней зрелости более пессимистично воспринимают свое участие в происходящих событиях, чаще чувствуют вину за них, причем это относится только к мужчинам. Кроме того, уровень оптимизма у мужчин поздней зрелости более низкий в сравнении с ранней зрелостью, в основном это проявляется в пессимистическом настрое в ответ на происходящие неблагоприятные события.

В целом можно заключить, что, так же, как и в первой методике, различия между

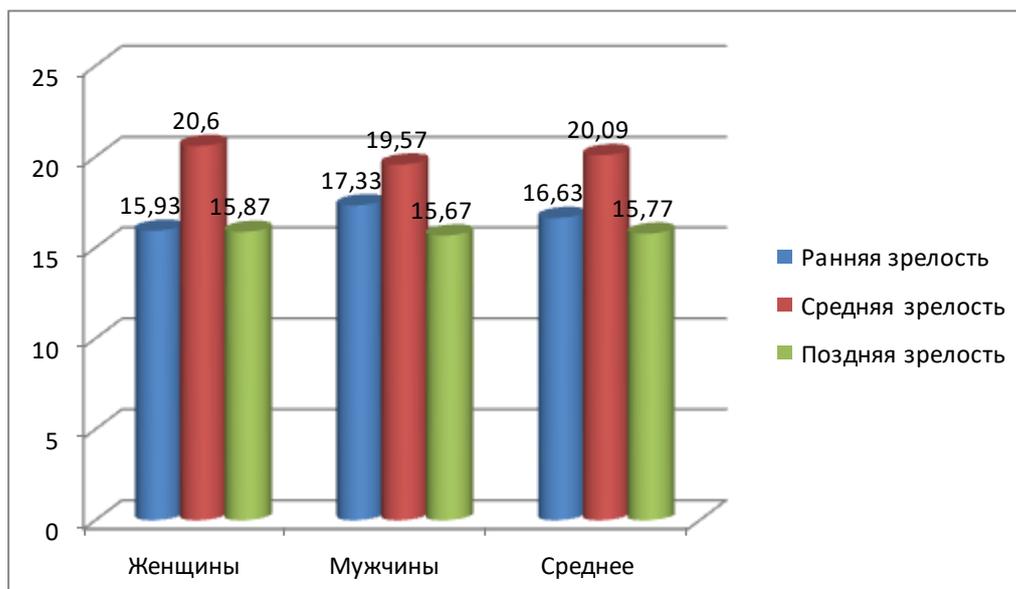
возрастными периодами более проявлены у женщин зрелого возраста, более заметное и качественное отличие между мужчинами присутствует только при сравнении средней и поздней зрелости.

**Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО)**

Результаты диагностики испытуемых по опроснику ШОСТО представлены в таблице 2.13 и на рисунке 2.11.

**Таблица 2.13. 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



**Рис. 2.11. Результаты исследования оптимизма личности по опроснику ШОСТО (в баллах)**

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

**Таблица 2.14. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по гендерному параметру по U-критерию Манна-Уитни, опросник ШОСТО**

Группы	Женщины		
	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	Поздняя зрелость
Мужчины	357,5	393	445,5

\*\*U=292 (p ≤ 0,01)

\*U=338 (p ≤ 0,05)

В результате оценки достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни (таблица 2.14), можно констатировать, что статистически достоверных различий между мужчинами и женщинами в рамках данной методики не наблюдается ни на каких этапах зрелости.

**Таблица 2.15. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, опросник ШОСТО**

Шкалы	Женщины	Мужчины	Общая
<b>Группы</b>	<b>Ранняя зрелость</b>		
Средняя зрелость	185,5**	274**	910**
	<b>Ранняя зрелость</b>		
Поздняя зрелость	446	341,5	1584
	<b>Средняя зрелость</b>		
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 ( $p \leq 0,05$ )

При оценке достоверности различий для средней и ранней зрелости (таблица 2.15), видно, что присутствует статистически достоверное различие уровня оптимизма у женщин и у мужчин, который выше на этапе средней зрелости. Идентичная ситуация наблюдается при сравнении средней и поздней зрелости. При сравнении результатов ранней и поздней зрелости, мы можем констатировать отсутствие достоверных различий.

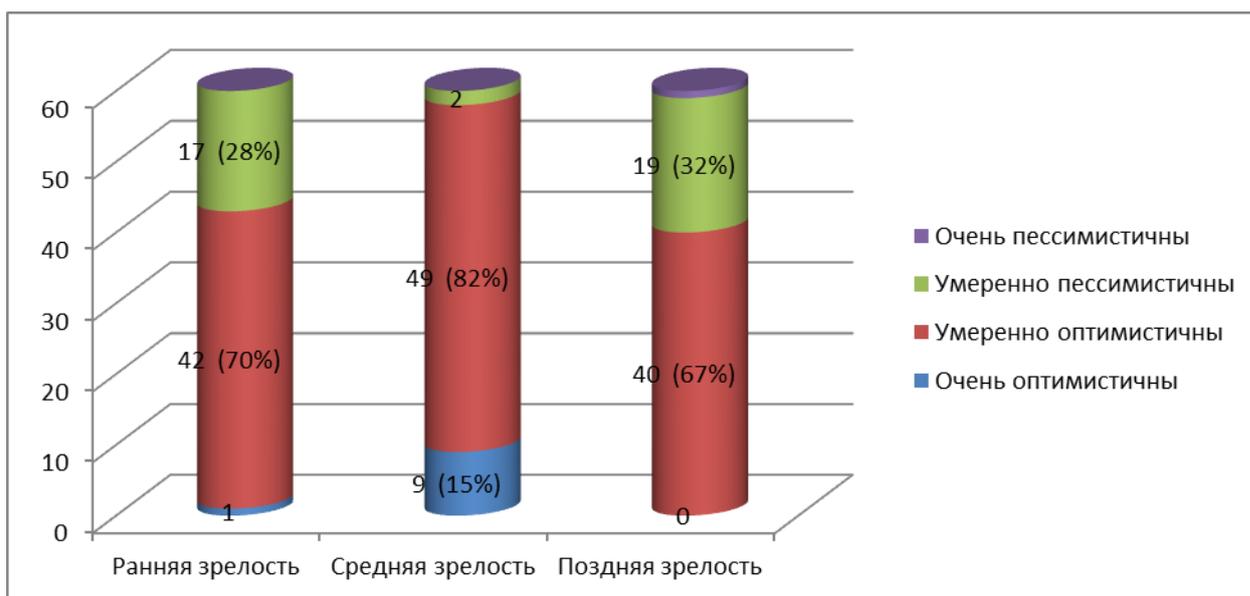
Из таблицы 2.15 и рис. 2.12 можно увидеть, что на этапах ранней и средней зрелости «умеренно оптимистичны» около 70% испытуемых (42 и 40 человек соответственно), из которых больше мужчин, чем женщин, «умеренно пессимистичны» – около 30% (17 и 19 человек), здесь женщин наблюдается больше.

**Таблица 2.15. Распределение результатов исследования оптимизма личности по уровням оптимизма на разных этапах зрелости по Опроснику ШОСТО (%)**

	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	Поздняя зрелость
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1,67</b>	<b>15,00</b>	<b>0</b>
Женщины	0	15	0
Мужчины	1,67	0	0
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>70</b>	<b>81,67</b>	<b>66,67</b>
Женщины	31,67	35,00	31,67
Мужчины	38,33	46,67	35,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>28,33</b>	<b>3,33</b>	<b>31,67</b>
Женщины	18,33	0	18,33
Мужчины	10,00	3,33	13,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,67</b>
Женщины	0	0	0
Мужчины	0	0	1,67

На этапе средней зрелости «умеренно оптимистичны» 82% (49 испытуемых), мужчин в этой категории больше на 20%, чем женщин, «умеренно пессимистичны» 3% (2 человека) и это мужчины, «очень оптимистичны» 15% (9 человек) и тут проявлены только

женщины.



**Рис. 2.12. Распределение испытуемых по уровням оптимизма по Опроснику ШОСТО (60 испытуемых, %)**

Таким образом, на основании полученных результатов исследования, можно заключить, что значительные различия по уровню оптимизма наблюдаются между средней и ранней зрелостью, как среди мужчин, так и среди женщин. Такая же ситуация наблюдается при сравнении средней и поздней зрелости. Различий между ранней и поздней зрелостью не наблюдается.

При этом различия по уровню оптимизма между женщинами и мужчинами в пределах каждого этапа зрелости не присутствуют. На этапах ранней и поздней зрелости результаты распределились между «умеренно оптимистичны» (67-70% исп.), среди которых больше мужчин, и «умеренно пессимистичны» (28-32% исп.), среди которых больше женщин. На этапе средней зрелости 82% испытуемых относится к категории «умеренно оптимистичны» и 15% - «очень оптимистичны», что на других этапах зрелости не наблюдается.

По результатам диагностики по методике ШОСТО наблюдаются те же тенденции, что и в предыдущих двух методиках. Так, у большей части испытуемых выявлен умеренно оптимистичный уровень. Они не расстраиваются из-за неудач, считают их нормальным явлением при осуществлении какой-либо деятельности, проявляют жизнестойкость, легко находят позитивные моменты в неблагоприятных событиях, обладают достаточно большой гибкостью и реалистичностью. Испытуемые зрелого возраста склонны проявлять ответственность и планировать пути решения возникших проблем, а не искать виновных. Они реалистично воспринимают свои успехи и неудачи,

надеясь на лучшее, веря в успех и предпринимая необходимые действия для его достижения. При этом, различий между женщинами и мужчинами не наблюдается.

Сравнение результатов испытуемых в разных возрастных периодах выявило значимое отличие оптимизма в период средней зрелости и его более высокий уровень в отличие от ранней и поздней зрелости. В свою очередь, испытуемые ранней и средней зрелости показали одинаковый уровень оптимизма, что говорит об отсутствии различий между ними.

### **2.3. Выводы к главе 2**

В экспериментальной части нашей работы мы поставили задачу эмпирически исследовать особенности оптимизма личности на различных этапах ее зрелости, а также с позиции гендерных различий.

В проведении исследования использовались следующие методики: Опросник «Стиль объяснений успехов и неудач» (СТОУН-В) Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Шевяховой В.Ю., «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной, Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения» (ШОСТО) Гордеевой Т.О. и Шевяховой В.Ю.

На основании проведенного анализа результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Показатели оптимизма по основным изучаемым шкалам (по показателям Стабильности, Глобальности и Персонализации, по отношению к благоприятным событиям и по отношению к неблагоприятным событиям) гораздо выше на этапе средней зрелости, в сравнении с этапами ранней и поздней зрелости. Исключение составил только уровень оптимизма в ситуациях неудачи, который остается на среднем уровне на всех этапах зрелости.

2. При сравнении ранней и средней зрелости, было выявлено, что уровень контроля, как один из параметров оптимизма, существенно не различается, т.е. восприятие уровня контролируемости и причин происходящих событий на данных этапах зрелости на одном уровне.

3. Описанная выше картина полностью повторяется при оценке различий среди женщин указанных этапов зрелости. Значимых различий результатов мужчин ранней и средней зрелости не наблюдается. Они проявляются только по таким параметрам как контроль и оптимизм в ситуациях успеха, по которым результаты выше у мужчин средней зрелости.

4. Результаты сравнения результатов мужчин средней и поздней зрелости приближены к общей картине закономерностей. Здесь отличия не столь существенны, как при сравнении ранней и средней зрелости. Отличия имеются только по показателям глобальности и оптимизма в межличностных ситуациях, в которых, в сравнении с женщинами, заметных различий не наблюдается.

5. 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, оптимизма 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.

6. Значимых различий 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 изменяется в зависимости от критерия половой принадлежности испытуемых.

7. При оценке различий результатов уровней оптимизма женщин и мужчин на разных этапах зрелости можно констатировать, что, в основном, существенные различия наблюдаются для женщин средней зрелости в отличие от ранней и поздней зрелости. Для мужчин таких различий не наблюдается. Значимое различие данного параметра выявлено только у мужчин средней и поздней зрелости.

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.

### 3. РАЗВИТИЕ ОПТИМИЗМА ЛИЧНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

#### 3.1. Общая характеристика программы по развитию оптимизма личности на этапах ранней и средней зрелости

В результате проведенного, в рамках констатирующего эксперимента, исследования уровня оптимизма личности в зрелом возрасте, нами было получено подтверждение наличия достаточно сильно проявленного пессимистического атрибутивного стиля у испытуемых, в большей степени выраженного 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, что обеспечит зрелой личности более позитивное отношение к жизни и происходящим событиям и позволит более эффективно и успешно самореализоваться.

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 этой цели, выступают следующие:

1. Разработка и апробирование программы тренинга, целью которого является развитие и повышение уровня оптимизма испытуемых ЭГ.
2. Оценка эффективности тренинговой программы.

В ЭГ отбор осуществлялся на основе с требованиями отбора, предложенными В.Н. Дружининым: [78]

1. 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).

2. 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 женщин в каждой группе, всего 24 человека).

Для статистической обработки, с целью 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. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, в которых должно быть не более 60 наблюдений. Он служит для проверки гипотезы о том, что две генеральные совокупности двух разных выборок не равны. 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, который предназначен для сравнения двух зависимых выборок между собой по уровню выраженности какого-либо признака. С его помощью можно определить направленность изменений, выраженность изменений в зависимых выборках. Эффективнее применять критерий, если разброс значений достаточно широк, например от -30 до 30, если разброс значений не большой, лучше применять G-критерий знаков (например от -3 до 3), минимальное количество замеров 5, максимальное количество замеров 50.

В качестве оценочных параметров, на основе которых мы изучали уровень развития оптимизма у испытуемых в нашем исследовании, использовались показатели Постоянства (Стабильности), Широты (Глобализации) и Персонализации (Контроля).

В качестве независимой переменной мы взяли отношение испытуемых к определенному возрастному периоду, а уровень оптимизма представляет собой зависимую переменную, на которую фактически мы и стремимся оказать экспериментальное влияние в нашем исследовании при помощи целенаправленного тренингового воздействия.

В нашем исследовании проводилась психологическая диагностика показателя оптимизма на общей выборочной совокупности. При этом, чтобы отобрать испытуемых в КГ, необходимо было определить, являются ли эти испытуемые сопоставимыми по измеряемому показателю.

Для ответа на этот вопрос необходима статистическая проверка. После чего требуется решить следующие задачи:

**1-я задача:**

а) в случае отсутствия значимых различий между испытуемыми по уровню оптимизма, провести выборку для испытуемых КГ из общего числа выборочной совокупности (за исключением испытуемых ЭГ) в целях репрезентативности этой группы и сопоставимости по численности с ЭГ;

б) в случае наличия значимых различий между результатами диагностики испытуемых, провести выборку для КГ из числа тех, кто показал низкий или близкий к низкому показатель уровня оптимизма.

б) проверить однородности выборочной совокупности по измеренному показателю оптимизма через сравнение результатов диагностики ЭГ и КГ.

**2-я задача:** определение методов и конкретных способов воздействия в ходе тренинговых занятий с целью повышения у испытуемых ЭГ уровня оптимизма.

При разработке тренинговой программы повышения оптимизма, данный феномен понимался как социальное и социально-психологическое образование, которое включает в свою структуру эмоциональный, волевой, когнитивный и мотивационный компоненты. С точки зрения социальной и социально-психологической интерпретации, оптимизм и пессимизм представляют собой личностные аттитюды, настроения, диспозиции, в которых проявляются негативные или позитивные ожидания, которые испытывает индивидум по отношению к будущему в обобщенном формате или к каким либо конкретным ситуациям [112]. Фактически, оптимизм, как одна из важных личностных характеристик, выражает позитивное восприятие жизни, веру в способности, возможности и силы окружающих людей, оптимистичное, жизнерадостное настроение.

На основании проведенных исследований и осуществляемого психологического воздействия было выявлено, что пессимистический атрибутивный стиль возможно корректировать.

Тренинговая программа, ориентированная на развитие оптимизма личности, базируется на том утверждении, что оптимизм подвержен изменениям и формируется в течение жизни человека, а не является врожденным качеством. Таким образом, можно утверждать, что оптимизм может быть развит за счет определенного тренингового воздействия.

Специфика воздействия характеризуется следующими особенностями: [51]

- развитие способности самостоятельно дозировать сложность промежуточных

задач, которые слегка превышают или соответствуют возможностям человека в текущий момент;

- развитие личной ответственности человека за решение поставленной задачи за счет способности самостоятельно определиться со степенью сложности ситуации;
- развитие способности объяснять причины происходящих событий, ориентируясь на внутренние факторы, которые поддаются коррекции и зависят от самого человека.

Представленная в нашем исследовании программа тренинга предназначена для представителей раннего и среднего зрелого возраста с низким и близким к низкому уровнем оптимизма и рассчитана на 10 занятий (30 часов) по 3 занятия в неделю. Целью проведения групповых занятий, согласно программе данного тренинга, является внесение изменений в привычный для человека стиль объяснений успехов и неудач и развитие способности оптимистически оценивать происходящее. Коррекционное вмешательство затрагивает эмоциональный, когнитивный, волевой и мотивационный уровни личности. Проведению тренинговой работы с испытуемыми ЭГ предшествовал цикл информационно-диагностических занятий.

#### **Цели тренинга:**

- 1) повышение уровня оптимизма и развитие оптимистического атрибутивного стиля;
- 2) формирование позитивного восприятия себя и окружающего мира и людей;
- 3) повышение уровня саморефлексии и способности регулировать свои действия;
- 4) выявление свойств личности для каждого этапа зрелости, требующих большего внимания в процессе тренингового развития, с точки зрения повышения уровня оптимизма;
- 5) выявление различий в реакциях женщин и мужчин на процесс формирования оптимистического атрибутивного стиля в условиях проведения тренинга.

В ходе проведения тренингового воздействия по разработанной нами программе, наблюдались следующие «тренинговые эффекты»:

1. Эффект осознанного позитивного восприятия – в процессе прохождения тренинга участники начали отслеживать свои негативные реакции и на первом этапе останавливать их, а позже и трансформировать в нейтральные или положительные;
2. Эффект последствия – во время тренинговых занятий наблюдаются большие энергетические затраты, подавленность, к следующему занятию сменявшиеся сильным

эмоциональным подъемом и вовлеченностью испытуемых. Мы можем предположить, что данный эффект связан с проработкой поднятых тем после тренинга и хорошим усвоением информации.

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 будет осуществляться с целью оценки и изучения объективных результатов, которые показали испытуемые после тренингового воздействия.

#### **Методологическая и концептуальная основа программы развития оптимизма.**

В работах Селигман М. рассматривается три вида дефицита беспомощности: когнитивный, эмоциональный и мотивационный [189]. Проявление когнитивного дефицита выражается в том, что возникают сложности в научении тому, что при аналогичной ситуации, но находящейся под контролем индивидуума, может быть усвоено вполне успешно. Подавленное или депрессивное эмоциональное состояние, наступающее из-за того, что собственные действия не приносят результатов, представляет собой эмоциональный дефицит. Проявление мотивационного дефицита выражается в том, что индивидуум сокращает количество попыток активных действий с целью вмешательства в происходящую ситуацию [153]. Однако, ни М. Селигман, ни другие зарубежные ученые не только не осуществляли детальных исследований характера взаимосвязей этих трёх составляющих, но и не изучали непосредственно названные компоненты беспомощности.

Другие исследователи предлагают кроме перечисленных выше трех компонентов включить в структуру личностной беспомощности еще четвертый компонент – волевой дефицит, поскольку воля дает возможность человеку быть свободным от внешних обстоятельств за счет его способности к саморегуляции и самодетерминации. Слабая волевая активность является одной из ведущих характеристик беспомощности, т.к. она проявляется, в частности, в покорности и безынициативности по отношению к происходящим событиям. При рассмотрении понятия воли, ее можно обозначить, как способность человека к намеренному осознанному преодолению возникающих трудностей, таким образом, беспомощность представляет собой отсутствие у человека способности изменять обстоятельства и менять ситуацию в условиях, когда есть такая возможность [81].

Когнитивные факторы играют, как известно, важную роль в возникновении тревоги, страха. Согласно концепции выученной беспомощности она рассматривается как неременный предвестник депрессии. А. Бек, разработавший концепцию когнитивного

подхода к депрессии, считает, что за её возникновение в основном ответственны мысли и представления [57]. В соответствии с его теорией, депрессивные люди обычно настроены видеть своё настоящее и будущее в негативном свете. Даже на те ситуации, которые можно рассматривать в позитивном русле, такие люди смотрят все равно негативно. Существующий мир и их окружение с их точки зрения наполнен болезнями, трудностями, лишениями и провалами. При этом они в состоянии не замечать очевидных фактов в случае, если эти факты не соотносятся с их негативным восприятием жизни [151].

При разработке программы повышения уровня оптимизма личности, мы опирались на теорию атрибутивного стиля Селигман М. Она основана на целенаправленном изменении пессимистического характера атрибутивного стиля человека на более позитивное восприятие, а также на его обучение применению оптимистических атрибуций в качестве замещающих. Кроме того мы использовали теорию когнитивно-поведенческой психотерапии Бека А., в основании которой лежит коррекция убеждений и атрибуций, оказывающих деструктивное влияние на эмоции и поведение человека [57]. В основе методик, направленных на повышение уровня самооффективности личности, лежит теория Бандура А. Автор рассматривал в качестве составляющих самооффективности 4 основных источника, а именно наблюдения за чужими достижениями, свои личные успехи, убеждения на вербальном уровне и эмоциональное состояние [175].

С точки зрения Григорьевой М., саморегуляция – это управление своим эмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием, вследствие чего возникают успокоение, восстановление сил и активизация [74].

Кроме того в программе были использованы наши авторские методики, медитация, арт-терапия, сказкотерапия, техники визуализации.

*Необходимое материальное и техническое обеспечение:* комната, соразмерная количеству участников, необходимое количество стульев и столов, флипчарт, фломастеры, цветные карандаши, бумага А-4, ватман, плейлист с музыкой.

**Структура программы по развитию оптимизма.** Разработанная нами 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. Подчеркнем, что на этом этапе определяются цели для испытуемых ЭГ относительно их

участия в тренинге и выясняются их ожидания.

Ориентировочный блок состоит из одного занятия, которое включает в себя упражнения, направленные на знакомство, создание необходимой для эффективной групповой работы атмосферы, осознания целей проводимого тренинга.

*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.

Он содержит упражнения, ориентированные на то, чтобы сфокусировать внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе.

**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.

Практические упражнения в данном блоке направлены на обучение участников способам сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности, замещения деструктивных мыслей и установок на конструктивные, создания позитивного настроения.

*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.

**Структура занятия.** Общая продолжительность тренинговой программы развития оптимизма составила 10 занятий по 180 минут каждое (с перерывом в 15 минут), три раза в неделю. Программа была реализована с 10 июля по 14 августа 2015 года, после чего в течение 10 недель проводились регулярные встречи раз в неделю длительностью 60 минут для поддержания достигнутого результата. Занятия проводились в понедельник, среду и пятницу. Выборка, вошедшая в ЭГ, составила 2 группы по 12 человек в каждой, одна состоящая из представителей ранней зрелости и вторая – из представителей средней зрелости, в каждой группе по 6 мужчин и женщин, всего 24 человека.

Отбор испытуемых для формирующего эксперимента осуществлялся на основании полученных в ходе констатирующего эксперимента результатов уровня оптимизма. В группу отбирались испытуемые, показавшие низкий и ниже среднего уровень оптимизма,

после чего было проведено статистическое сравнение результатов испытуемых КГ и ЭГ на этапе констатирующего эксперимента, с целью убедиться в наличии равных начальных условий для дальнейшего осуществления формирующего эксперимента и качественного сравнения полученных после него результатов. В ходе отбора испытуемых была обеспечена однородность групп за счет равного количества мужчин и женщин. Для участия в формирующем эксперименте были задействованы представители ранней и средней зрелости. Позднюю зрелость мы из него исключили в связи с тем, что результаты констатирующего эксперимента показали с одной стороны, отсутствие различий между ранней и поздней зрелостью. С другой стороны, на наш взгляд, ранняя зрелость более перспективный и «пластичный» возрастной этап для формирования оптимизма. Вместе с этим, были учтены пожелания и самих испытуемых к участию в тренинге.

Каждое занятие строилось по определенной схеме, включающей в себя несколько элементов: приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминочное упражнение, основное упражнение или блок информации, рефлексия текущего занятия, прощание. Основные этапы занятия продемонстрированы в таблице 3.1.

**Таблица 3.1. Структура занятия**

№	Элемент занятия	Цели
1.	Приветствие	Создание доверительной обстановки, настрой на эффективную работу.
2.	Рефлексия прошлого занятия	Обсуждение выполнения домашнего задания, озвучивание и оценивание участниками прошедших после предыдущего занятия дней с точки зрения восприятия ими происходящих событий.
3.	Основное содержание занятия (информация, упражнения, направленные на решение задачи текущего занятия)	Обучение методикам и упражнениям, позволяющим поднять собственную самооценку, уверенность в себе, поднять уровень оптимизма и настроиться на позитивное мировосприятие.
4.	Рефлексия текущего занятия	Обсуждение результатов текущего занятия, эмоции, мысли и чувства участников, связанные с ним и темой занятия, озвучивание домашнего задания.
5.	Прощание	Прощание участников, позитивные отзывы и пожелания друг другу.

### **3.2. Порядок отбора испытуемых в экспериментальную и контрольную группы**

Реализация программы экспериментального воздействия на этапе формирующего эксперимента, на наш взгляд, должна повлечь за собой изменения в показателях уровня оптимизма. Это положение необходимо проверить через сравнительный анализ показателей, полученных на начальном срезе, с показателями, полученными после экспериментального воздействия.

Логика исследования и изложения материала предполагает далее описание решения задач, поставленных в параграфе 2.1, а именно:

- Необходимо определить, являются ли выборки сопоставимыми по измеряемому показателю.
- Психодиагностическое изучение изменений в уровне оптимизма на разных этапах зрелости у испытуемых, принявших участие в психологическом эксперименте.
- Определение степени обоснованности позитивной динамики уровня оптимизма в результате тренингового воздействия.

Для проверки однородности выборочной совокупности по показателю уровня оптимизма на разных этапах зрелости осуществлялось сравнение результатов диагностики ЭГ и КГ.

Из данных, приведенных в таблице 3.2, можно констатировать изменения результатов, полученных при диагностике испытуемых КГ и ЭГ по Опроснику СТОУН-В.

**Таблица 3.2. Результаты диагностики по шкалам ЭГ по Опроснику СТОУН-В**

ШКАЛЫ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>ВЫБОРКА</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>							
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>								
КГ	61,50	67,33	75,17	91,50	112,50	121,67	82,33	204,00
ЭГ	59,50	68,17	75,50	91,33	111,83	122,17	81,00	203,17
<b>МУЖЧИНЫ</b>								
КГ	55,50	68,17	78,67	91,67	110,67	120,67	81,67	202,34
ЭГ	61,33	67,00	74,50	92,33	110,50	121,83	81,00	202,83
<b>ОБЩАЯ</b>								
КГ	58,50	67,75	76,92	91,59	111,59	121,17	82,00	203,17
ЭГ	60,41	67,59	75,00	91,83	111,17	122,00	81,00	203,00
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>								
КГ	58,33	72,17	71,00	91,50	110,00	131,17	80,33	201,50
ЭГ	59,50	66,00	74,17	89,00	110,67	116,50	83,17	199,67
<b>МУЖЧИНЫ</b>								
КГ	58,00	60,00	78,17	90,50	105,67	116,00	80,17	196,17
ЭГ	56,17	54,67	84,33	97,00	98,17	121,67	73,50	195,17
<b>ОБЩАЯ</b>								
КГ	58,17	66,09	74,59	91,00	107,84	123,59	80,25	198,84
ЭГ	57,84	60,34	79,25	93,00	104,42	119,09	78,34	197,42

Можно заметить, во всех трех выборках (женщины, мужчины и группа в целом) есть определенные колебания результатов, но они не критичны с точки зрения существенных различий. Таким образом, мы можем сделать вывод, что результаты диагностики КГ и ЭГ не имеют значимых различий ни в гендерном разрезе, ни в целом по выборке.

В таблице 3.3 показано распределение результатов диагностики оптимизма по

Опроснику СТОУН-В для КГ и ЭГ. Исходя из данных, изложенных в данной таблице, можно заключить, что сильных различий в разрезе группы женщин и группы мужчин между ними не наблюдается, а в целом по всей выборке различий по результатам диагностики между КГ и ЭГ вообще нет. Результат «выше среднего» не наблюдается ни в одной из выборок, результат для ранней зрелости оказался в основном в зоне «среднего» показателя, а для средней зрелости результаты распределились между «средним» уровнем оптимизма и «ниже среднего».

**Таблица 3.3. Распределение результатов диагностики уровней оптимизма ЭГ по Опроснику СТОУН-В**

Уровень оптимизма	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
<b>Группы</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>		
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
КГ	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
	<b>МУЖЧИНЫ</b>		
КГ	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
ЭГ	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
	<b>ОБЩАЯ</b>		
КГ	0 (0,00%)	11 (91,67%)	1 (8,33%)
ЭГ	0 (0,00%)	10 (83,33%)	2 (16,67%)
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>		
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
КГ	0 (0,00%)	3 (50,00%)	3 (50,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)
	<b>МУЖЧИНЫ</b>		
КГ	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)
ЭГ	0 (0,00%)	3 (50,00%)	3 (50,00%)
	<b>ОБЩАЯ</b>		
КГ	0 (0,00%)	7 (58,33%)	5 (41,67%)
ЭГ	0 (0,00%)	7 (58,33%)	5 (41,67%)

Результаты расчета достоверности различий двух выборок в КГ и ЭГ по показателю оптимизма по Опроснику СТОУН-В представлены в таблице 3.4.

**Таблица 3.4. Достоверность различий по уровню оптимизма для КГ и ЭГ на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, Опросник СТОУН-В**

ШКАЛЫ		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>ВЫБОРКА</b>		<b>КГ</b>							
<b>ЭГ</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	17,5	17	18	17	16	18	18	16,5
	<b>МУЖЧИНЫ</b>	7,5	12	15	17,5	18	17,5	16,5	16
	<b>ОБЩАЯ</b>	54	68	67	70,5	70	69,5	66	71
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	17	13,5	13	16	17	13	13	15,5
	<b>МУЖЧИНЫ</b>	14	14	10,5	7,5	13	10	13,5	18
<b>ОБЩАЯ</b>	64,5	54,5	50,4	61	67	64	69,5	70	

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)      \*U=7(p ≤ 0,05)  
 \*\*U=31(p ≤ 0,01)    \*U=42(p ≤ 0,05)

Мы можем увидеть, что, по всем субшкалам и шкалам и по общему результату оптимизма, выборки по этим показателям между собой статистически достоверно не различаются.

Таким образом, это позволяет сделать вывод о гомогенности групп и равных начальных условиях для проведения тренинга в целях влияния на уровень оптимизма испытуемых в ЭГ.

В таблице 3.5 показаны результаты сравнения между КГ и ЭГ по диагностике оптимизма по тесту Л.М. Рудиной. Из изложенных данных видно, что сильных различий по уровню оптимизма между ними ни в анализе гендерных различий, ни в целом по выборке, не наблюдается. Колебания результатов присутствуют, но нельзя сказать, что они имеют значимый характер.

**Таблица 3.5. Результаты диагностики по шкалам ЭГ по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной**

ШКАЛЫ	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
<b>ВЫБОРКА</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>									
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>									
<b>КГ</b>	3,83	0,67	3,83	3,50	7,83	6,50	2,50	14,17	6,67	-7,50
<b>ЭГ</b>	4,33	1,67	4,67	2,50	9,00	5,33	3,50	14,33	7,67	-6,67
	<b>МУЖЧИНЫ</b>									
<b>КГ</b>	3,17	2,33	3,33	3,50	6,50	3,67	3,33	10,17	9,17	-1,00
<b>ЭГ</b>	3,50	3,83	3,00	3,83	6,50	5,17	3,33	11,67	11,00	-0,67
	<b>ОБЩАЯ</b>									
<b>КГ</b>	3,50	1,17	3,58	3,50	7,17	5,09	2,92	12,17	7,92	-4,25
<b>ЭГ</b>	3,91	2,75	3,84	3,17	7,75	5,25	3,42	13,00	9,34	-3,66
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>									
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>									
<b>КГ</b>	2,33	3,17	2,50	4,17	4,83	5,83	3,83	10,67	11,17	0,50
<b>ЭГ</b>	2,17	4,00	2,17	4,33	4,33	6,17	4,83	10,50	13,17	2,67
	<b>МУЖЧИНЫ</b>									
<b>КГ</b>	3,83	4,17	5,00	4,83	8,83	7,16	5,17	16,00	13,83	-2,16
<b>ЭГ</b>	2,83	2,83	3,50	3,17	6,33	7,00	4,00	13,33	10,00	-3,33
	<b>ОБЩАЯ</b>									
<b>КГ</b>	3,08	3,67	3,75	4,50	6,83	6,50	4,50	13,34	12,50	-0,83
<b>ЭГ</b>	2,50	3,42	2,84	3,75	5,33	6,59	4,42	11,92	11,59	-0,33

В таблице 3.6 показано сравнение распределения результатов диагностики оптимизма по тесту Л.М. Рудиной для КГ и ЭГ в разрезе гендерных различий и по всей выборке в целом. Здесь также можно увидеть, что серьезных различий не наблюдается. Некоторые колебания в целом присутствуют, но они незначительные.

На этапе ранней зрелости ни в одной выборке не наблюдаются показатели «очень оптимистичны», «умеренно оптимистичны», основные результаты распределились между «умеренно пессимистичны» и «очень пессимистичны».

**Таблица 3.6. Распределение результатов диагностики уровней оптимизма ЭГ по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной**

Уровень оптимизма	Очень оптимистичны	Умеренно оптимистичны	Средний показатель	Умеренно пессимистичны	Очень пессимистичны
<b>Группы</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>				
<b>Женщины</b>					
КГ	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	5 (83,33%)
ЭГ	0 (0,00%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	5 (83,33%)
<b>Мужчины</b>					
КГ	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	2 (33,33%)	3 (50,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	3 (50,00%)	2 (33,33%)
<b>Общий результат</b>					
КГ	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (8,33%)	3 (25,00%)	8 (66,67%)
ЭГ	0 (0,00%)	1 (8,33%)	1 (8,33%)	3 (25,00%)	7 (58,33%)
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>					
<b>Женщины</b>					
КГ	1 (16,67%)	0 (0,00%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)	3 (50,00%)
ЭГ	2 (33,33%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	2 (33,33%)
<b>Мужчины</b>					
КГ	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	5 (83,33%)
ЭГ	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	1 (16,67%)	4 (66,67%)
<b>Общий результат</b>					
КГ	1 (8,33%)	0 (0,00%)	2 (16,67%)	1 (8,33%)	8 (66,67%)
ЭГ	2 (16,67%)	1 (8,33%)	1 (8,33%)	2 (16,67%)	6 (50,00%)

Для средней зрелости результаты распределились более равномерно, однако половина и более результатов также приходится на показатель «очень пессимистичны».

**Таблица 3.7. Достоверность различий по уровню оптимизма для КГ и ЭГ 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	
<b>ВЫБОРКА</b>	<b>КГ</b>										
<b>ЭГ</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	16,5	11	14	11,5	15	10,5	12,5	17,5	14	16,5
	<b>МУЖЧИНЫ</b>	12,5	9	17,5	13,5	17	8,5	18	8	11,5	17
	<b>ОБЩАЯ</b>	56	43,5	66	63,5	63	66,5	60,5	57	56,5	67
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	18	14	16,5	17	18	15,5	12	18	14	16
	<b>МУЖЧИНЫ</b>	13	12,5	12,5	10,5	12	18	12,5	13	11	15
<b>ОБЩАЯ</b>	61	67	64,5	57,5	60	69	71,5	62,5	67	71	

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7(p ≤ 0,05)

\*\*U=31(p ≤ 0,01)

\*U=42(p ≤ 0,05)

Результаты расчета достоверности различий двух выборок в КГ и ЭГ по показателю оптимизма по тесту Л.М. Рудиной представлены в таблице 3.7. Мы можем увидеть, что по всем шкалам и по Общему результату оптимизма выборки по этим показателям между собой статистически достоверно не различаются. Таким образом, это позволяет нам далее также говорить о равных начальных условиях для проведения формирующего эксперимента.

**Таблица 3.8. Результаты диагностики ЭГ по опроснику ШОСТО**

<b>ВЫБОРКА</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
КГ	15,67	19,67
ЭГ	15,67	20,33
<b>МУЖЧИНЫ</b>		
КГ	17,83	19,00
ЭГ	18,83	18,17
<b>ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ</b>		
КГ	16,75	19,34
ЭГ	17,25	19,25

Из данных, приведенных в таблице 3.8, можно увидеть изменения результатов, наблюдавшихся при диагностике испытуемых, попавших в КГ и ЭГ. Можно заметить, во всех выборках практически не наблюдается колебаний. Таким образом, мы можем сделать вывод, что результаты диагностики КГ и ЭГ не имеют сильных различий ни в разрезе гендерных различий, ни в целом по выборке.

**Таблица 3.9. Распределение результатов диагностики ЭГ по Опроснику ШОСТО**

<b>Уровень оптимизма</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>Очень пессимистичны</b>
<b>Группы</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>			
<b>Женщины</b>				
КГ	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	3 (50,00%)	3 (50,00%)	0 (0,00%)
<b>Мужчины</b>				
КГ	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Общий результат</b>				
КГ	0 (0,00%)	9 (75,00%)	3 (25,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	9 (75,00%)	3 (25,00%)	0 (0,00%)
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>				
<b>Женщины</b>				
КГ	2 (33,33%)	4 (66,67%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	1 (16,67%)	5 (83,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Мужчины</b>				
КГ	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
<b>Общий результат</b>				
КГ	2 (16,67%)	10 (83,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	1 (8,33%)	9 (75,00%)	2 (16,67%)	0 (0,00%)

В таблице 3.9 показано распределение результатов диагностики оптимизма для КГ и ЭГ по Опроснику ШОСТО. Исходя из данных, изложенных в данной таблице, можно заключить, что сильных различий между ними также не наблюдается. Здесь результаты распределились, в основном, между «умеренно оптимистичны» (большая часть) и «умеренно пессимистичны».

Как видно из таблицы 3.10, по результатам диагностики оптимизма по Опроснику

ШОСТО, мы можем сделать вывод, что выборки по этому показателю между собой статистически достоверно не различаются. Это также позволяет нам далее исходить из позиции равных начальных условий для развития уровня оптимизма.

**Таблица 3.10. Достоверность различий по уровню оптимизма для КГ и ЭГ на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, Опросник ШОСТО**

Выборка		ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ	ОБЩАЯ
КГ				
ЭГ	Ранняя зрелость	18	13,5	66,5
	Средняя зрелость	17	16,5	68

\*\*U=3 ( $p \leq 0,01$ )      \*U=7 ( $p \leq 0,05$ )

\*\*U=31 ( $p \leq 0,01$ )      \*U=42 ( $p \leq 0,05$ )

Таким образом, проведённый диагностический срез на начальном этапе нашего эксперимента, результаты которого представлены в данном параграфе, позволяет сделать следующие выводы.

Эксперимент строится по схеме сравнения результатов в ЭГ и КГ. В качестве ЭГ взято 2 группы численностью по 12 человек ранней и средней зрелости (по 6 мужчин и женщин, всего 24 человека).

Для отбора испытуемых в КГ проведена диагностика выборочной совокупности по показателю оптимизма с целью дальнейшего отбора в 2 группы разного возрастного периода по 12 человек (также по 6 мужчин и женщин, всего 24 человека).

Сравнение результатов испытуемых КГ и ЭГ по показателю уровня оптимизма не выявило значимых различий, что позволило нам считать их гомогенными.

Диагностика оптимизма показала, что потенциал для его развития есть как в ЭГ, так и в КГ на всех этапах зрелости. Результаты диагностики показали обоснованность проблемы слабой развитости оптимизма. Определено преобладание «ниже среднего» и «среднего» уровня оптимизма у испытуемых.

Статистически достоверных различий между ЭГ и КГ по показателям уровня оптимизма до формирующего эксперимента не обнаружено.

### **3.3. Оценка эффективности Программы психологического тренинга**

В контрольном эксперименте оценивалась эффективность Программы психологического тренинга. В указанном контексте проанализируем показатели испытуемых мужской и женской выборки обеих возрастных групп до и после тренингового воздействия с точки зрения изменения уровня оптимизма.

**Таблица 3.11. 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
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>									
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>									
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
<b>МУЖЧИНЫ</b>									
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
<b>ОБЩАЯ</b>									
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
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>									
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>									
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
<b>МУЖЧИНЫ</b>									
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
<b>ОБЩАЯ</b>									
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

Сводные результаты диагностики уровней оптимизма испытуемых в ЭГ по Опроснику СТОУН-В до и после тренинга представлены в таблице 3.11. На основании полученных результатов был осуществлен детальный сравнительный анализ положительных изменений показателей оптимизма у участников ЭГ в контрольном эксперименте.

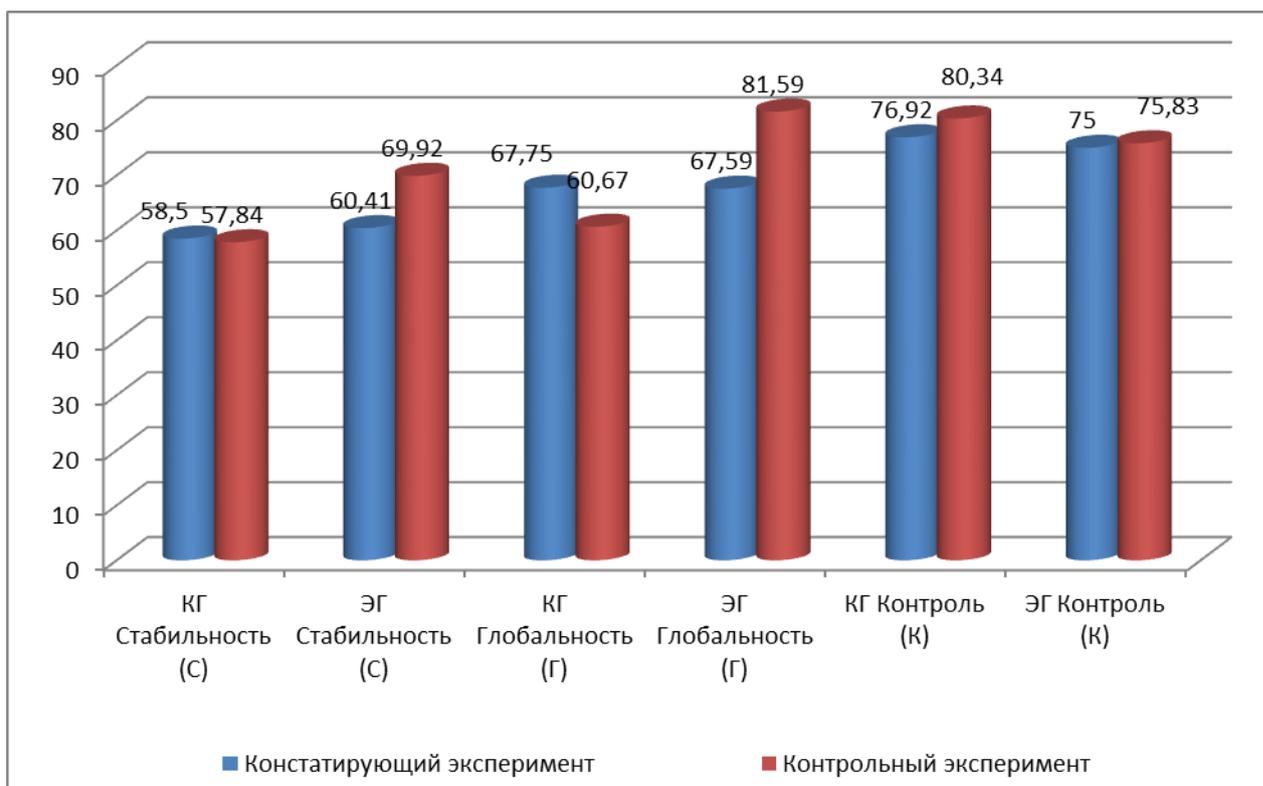


**Рис. 3.1. Результаты диагностики оптимизма испытуемых в констатирующем и контрольном экспериментах по Опроснику СТОУН-В (в баллах)**

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.

На рисунке 3.1 видно, что в обеих возрастных категориях в КГ при повторной диагностике показатель уровня оптимизма фактически не изменился. В ЭГ после формирующего эксперимента показатель оптимизма увеличился у испытуемых на этапе ранней зрелости на 12%, на этапе средней зрелости – на 16%. На основании этого можно сделать вывод о наличии положительного эффекта от прохождения тренинга участниками ЭГ.

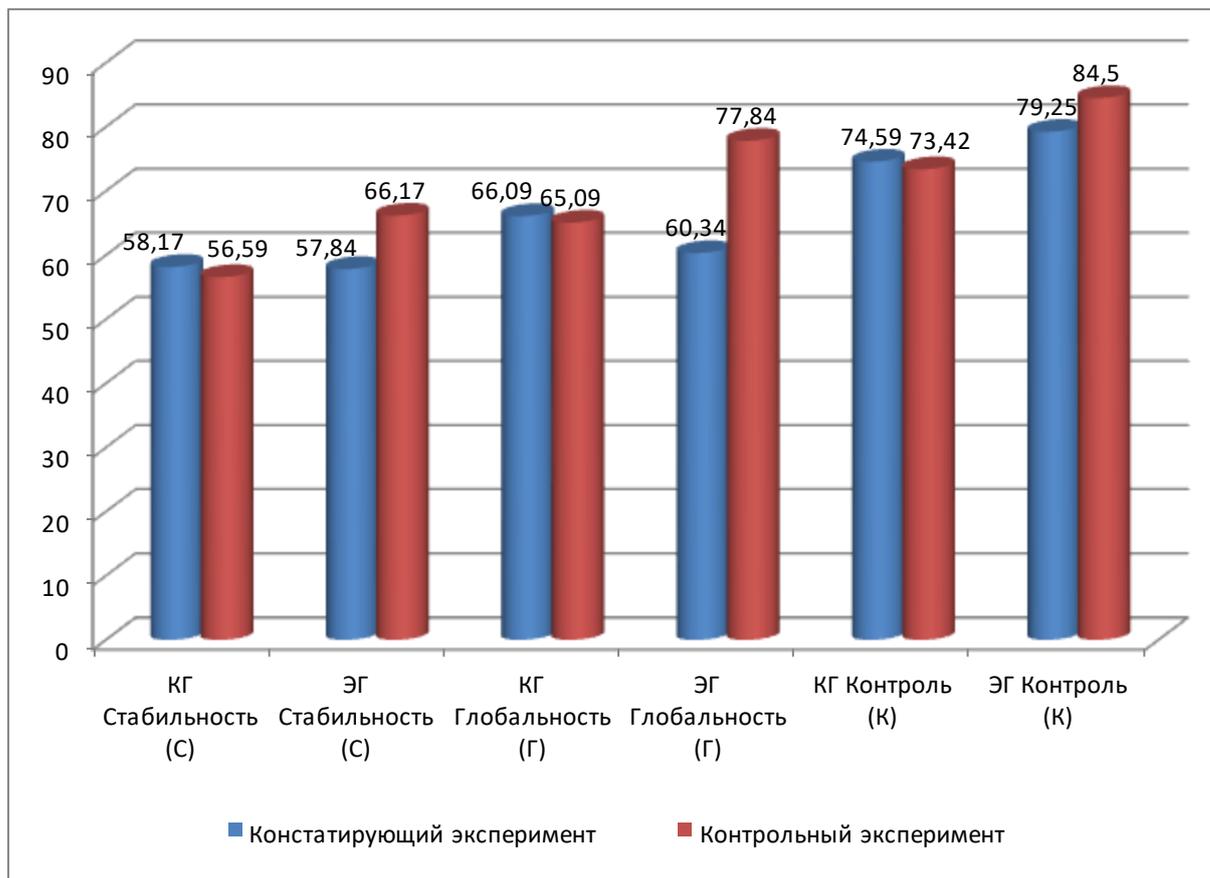


**Рис. 3.2. Результаты диагностики оптимизма испытуемых в констатирующем и контрольном эксперименте по Опроснику СТОУН-В по шкалам С, Г и К на этапе ранней зрелости (в баллах)**

Сравнение результатов диагностики на этапе ранней зрелости по трем шкалам на рис. 3.2 показали, что в КГ при повторной диагностике показатели остались почти на том же уровне. Что касается ЭГ, после формирующего эксперимента результаты показали значительный рост: по шкале Стабильность (С) они выросли на 16%, по шкале Глобальность (Г) – на 21% и по шкале Контроль (К) – остался на том же уровне.

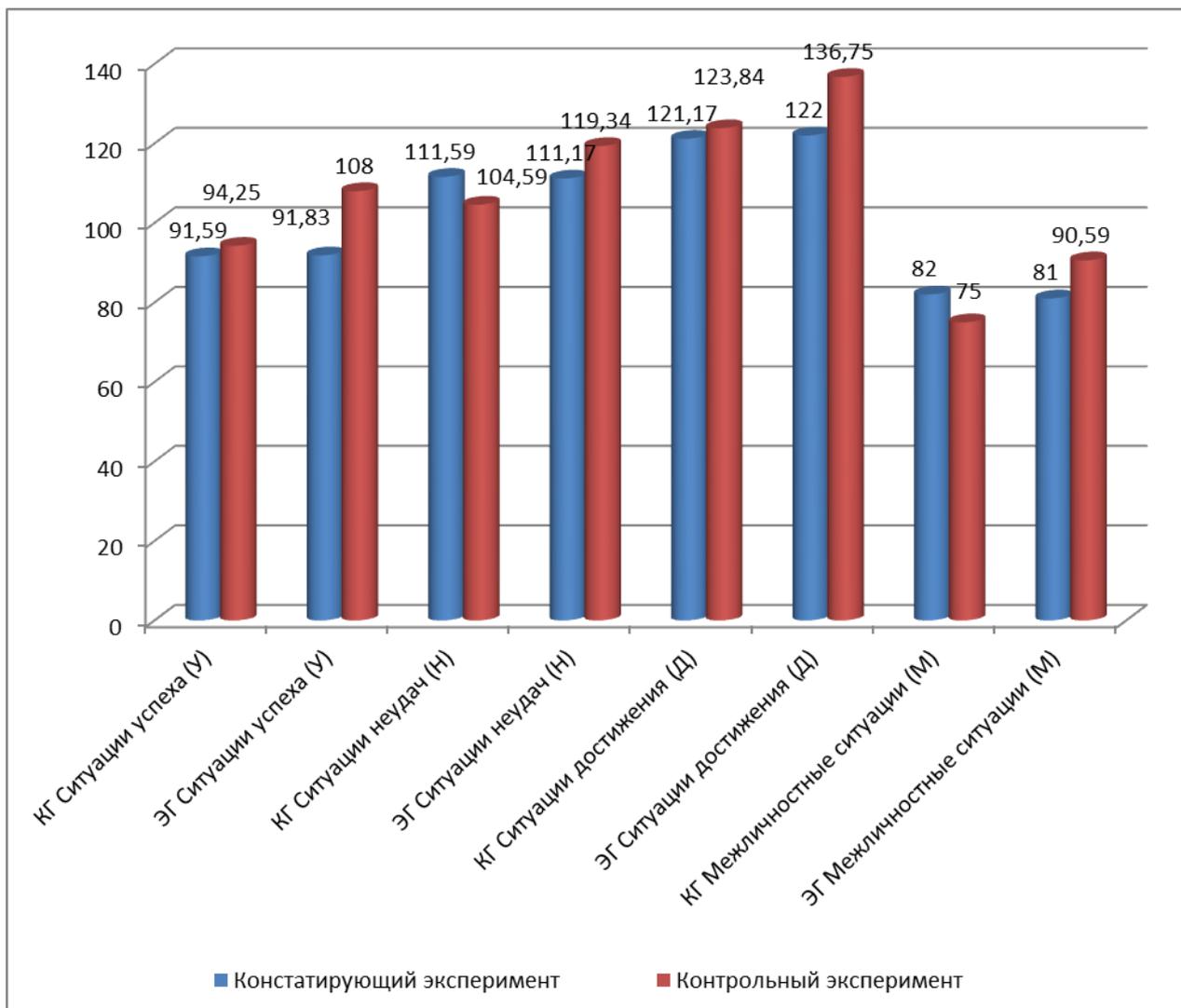
Результаты диагностики оптимизма на этапе средней зрелости по трем шкалам (рисунок 3.3) показали, что результаты испытуемых ЭГ в контрольном эксперименте оказались выше по шкале Стабильность (С) на 15%, по шкале Глобальность (Г) – на 30% и

по шкале Контроль (К) – на 6%. Отметим, что изменений в показателях испытуемых КГ в контрольном эксперименте не выявлено.



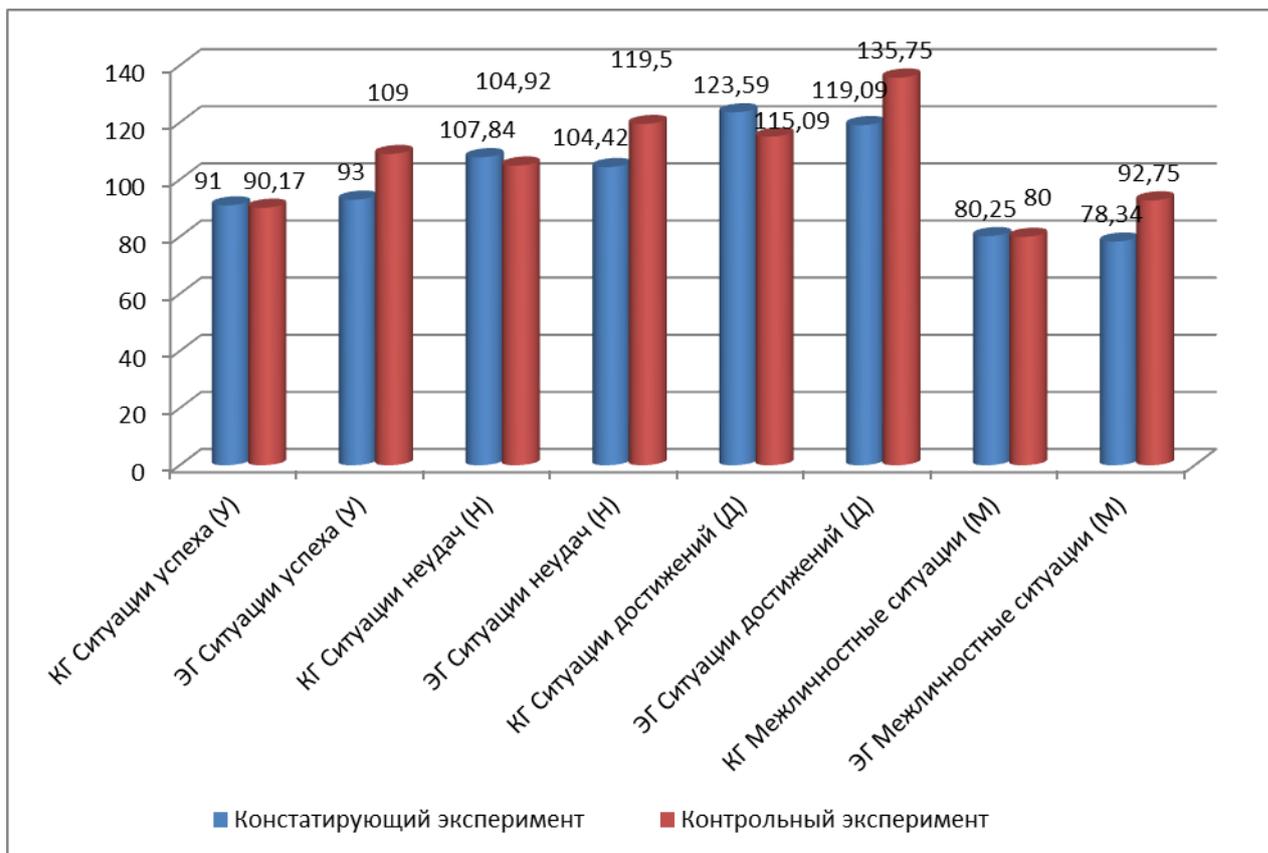
**Рис. 3.3. Результаты диагностики оптимизма испытуемых в констатирующем и контрольном эксперименте по Опроснику СТОУН-В по шкалам С, Г и К на этапе средней зрелости (в баллах)**

Результаты диагностики, показанные на рис. 3.4, наглядно демонстрируют, что в КГ на этапе ранней зрелости изменения также практически не наблюдаются. В ЭГ результаты после формирующего эксперимента по шкале Оптимизм в ситуациях успеха (У) выше на 18%, по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) – на 7%, по шкале Оптимизм в ситуациях достижения (Д) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М) – на 12%, что также доказывает эффективность проведенного тренинга.



**Рис. 3.4. Результаты диагностики оптимизма испытуемых в констатирующем и контрольном эксперименте по Опроснику СТОУН-В по шкалам У, Н, Д и М на этапе ранней зрелости (в баллах)**

Рис. 3.5 демонстрирует, что в КГ на этапе средней зрелости повторная диагностика не показала никаких изменений. В ЭГ результаты после формирующего эксперимента выше по всем шкалам: по шкалам Оптимизм в ситуациях успеха (У) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М) – на 18% и по шкалам Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д) – на 14%.



**Рис. 3.5. Результаты диагностики оптимизма испытуемых в констатирующем и контрольном экспериментах по Опроснику СТОУН-В по шкалам У, Н, Д и М на этапе средней зрелости (в баллах)**

По данным, показанным в таблице 3.12, видно, что для КГ ранней и средней зрелости ни в одной из выборок (женщины, мужчины, общей) при повторной диагностике не наблюдается каких-либо изменений. Что касается ЭГ обеих возрастных категорий, здесь по результатам после формирующего эксперимента мы можем констатировать существенные отличия.

В ходе констатирующего эксперимента в ЭГ на этапе ранней зрелости по Опроснику СТОУН-В уровень оптимизма оказался на среднем уровне у 83% (10 человек), и на низком уровне – у 17% испытуемых (2 человека). После проведения тренинга они перераспределились на более высокие уровни: высокий уровень оптимизма показали 58% (7 человек), средний – 42% испытуемых (5 человек), низкий уровень не наблюдается.

На этапе средней зрелости результаты диагностики аналогичны: в ходе констатирующего эксперимента они распределились на «средний» – 58% (7 человек) и «низкий» уровень – 42% (5 человек), после проведения тренинга они достигли более высокие показатели и распределились поровну (по 6 человек) между высоким и средним уровнем оптимизма.

**Таблица 3.12. Распределение испытуемых по уровням оптимизма в констатирующем и контрольном экспериментах по Опроснику СТОУН-В (%)**

Выборка	Этап	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>				
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>				
КГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксперимент	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
	Контрольный эксперимент	3 (50,00%)	3 (50,00%)	0 (0,00%)
<b>МУЖЧИНЫ</b>				
КГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
	Контрольный эксперимент	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
ЭГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
	Контрольный эксперимент	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
<b>СРЕДНЯЯ</b>				
КГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	11 (91,67%)	1 (8,33%)
	Контрольный эксперимент	0 (0,00%)	11 (91,67%)	1 (8,33%)
ЭГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	10 (83,33%)	2 (16,67%)
	Контрольный эксперимент	7 (58,33%)	5 (41,67%)	0 (0,00%)
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>				
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>				
КГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	3 (50,00%)	3 (50,00%)
	Контрольный эксперимент	1 (16,67%)	1 (16,67%)	4 (66,67%)
ЭГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)
	Контрольный эксперимент	3 (50,00%)	3 (50,00%)	0 (0,00%)
<b>МУЖЧИНЫ</b>				
КГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)
	Контрольный эксперимент	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)
ЭГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	3 (50,00%)	3 (50,00%)
	Контрольный эксперимент	3 (50,00%)	3 (50,00%)	0 (0,00%)
<b>ОБЩАЯ</b>				
КГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	7 (58,33%)	5 (41,67%)
	Контрольный эксперимент	1 (8,33%)	6 (50,00%)	5 (41,67%)
ЭГ	Констатирующий эксперимент	0 (0,00%)	7 (58,33%)	5 (41,67%)
	Контрольный эксперимент	6 (50,00%)	6 (50,00%)	0 (0,00%)

Осуществленный анализ показал, что уровень оптимизма по всем выборкам после проведения тренингового воздействия значительно увеличился, из чего следует, что, согласно результатам диагностики по Опроснику СТОУН-В прохождение экспериментальной группой тренинга привело к требуемым результатам, т.е. к увеличению уровня оптимизма на этапах ранней и средней зрелости.

Исходя из расчета достоверности различий по t-критерию Вилкоксона (таблица 3.13), по уровню оптимизма для КГ в обеих возрастных категориях статистически достоверных различий не наблюдается. Полученные результаты позволяют говорить о том, что после повторной диагностики уровень оптимизма в КГ остался тем же на обоих этапах зрелости, из чего можно заключить, что на результаты эксперимента не повлияли никакие внешние факторы.

**Таблица 3.13. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном экспериментах по t-критерию Вилкоксона, СТОУН-В**

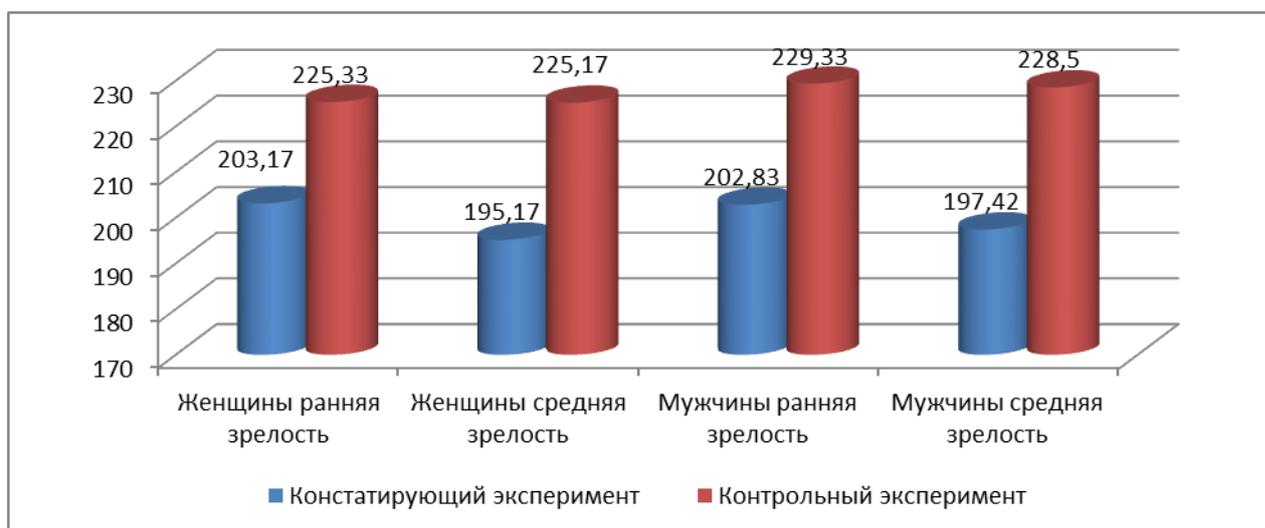
		Шкалы	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
		Выборка	Констатирующий эксперимент							
Контрольный эксперимент	КГ	Ранняя зрелость	28	1,5**	18	29,5	11,5*	31,5	7,5**	13*
		Средняя зрелость	34	42,5	30	39,5	23,5	45	36	43
	ЭГ	Ранняя зрелость	3**	1**	32	0**	10,5*	2,5**	0**	0**
		Средняя зрелость	3**	0**	15*	2**	1**	0**	2**	0**

\*\* $T_{кр}=9$  ( $p \leq 0.01$ )

\* $T_{кр}=17$  ( $p \leq 0.05$ )

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

Причем только результат по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) на этапе ранней зрелости и шкале Контроль (К) на этапе средней зрелости попали в зону неопределенности. Все остальные показатели попали в зону статистической достоверности различий. Следовательно, можно говорить о наличии статистически достоверных различий в результатах диагностики экспериментальной группы на этапах констатирующего и формирующего экспериментов, что доказывает эффективность осуществленного тренингового воздействия с целью повышения уровня оптимизма.



**Рис. 3.6. Результаты испытуемых по гендерному параметру до и после тренинга по Опроснику СТОУН-В (в баллах)**

Сравнительный анализ гендерных различий (рис. 3.6) до и после тренинга по Опроснику СТОУН-В показал следующие закономерности. Так, 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%.

Анализ результатов диагностики по Опроснику СТОУН-В по шкалам Стабильность (С), Глобальность (Г) и Контроль (К) на этапе ранней зрелости, выявил следующие изменения в ЭГ после прохождения тренинга: по шкале Стабильность (С) результат женщин увеличился на 21%, а мужчин – на 11%, по шкале Глобальность (Г) у женщин итог повысился на 19% и у мужчин на 22%, по шкале Контроль (К) разница невелика: результат для женщин снизился на 4%, а у мужчин он вырос на 6%.

На этапе средней зрелости после прохождения ЭГ тренинга, результаты по Опроснику СТОУН-В по шкалам Стабильность (С), Глобальность (Г) и Контроль (К) следующие: по шкале Стабильность (С) у женщин результат повысился на 10%, у мужчин – на 19%, по шкале Глобальность (Г) итоги выросли у женщин на 26%, у мужчин – на 33%, и по шкале Контроль (К) результат также как и для ранней зрелости очень небольшой: у женщин разница составила 12%, у мужчин – 2%.

По результатам испытуемых ЭГ на этапе ранней зрелости после прохождения тренинга по Опроснику СТОУН-В были выявлены следующие закономерности. Так, по шкалам Оптимизм в ситуациях успеха (У), Оптимизм в ситуациях неудачи (Н), Оптимизм в ситуациях достижения (Д) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М), наблюдается рост показателей, по шкале Оптимизм в ситуациях успеха (У) у женщин разница составила 16%, у мужчин – 19%, по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) результат у женщин повысился на 7%, у мужчин – на 8%, по шкале Оптимизм в ситуациях достижения (Д) и Оптимизм в межличностных ситуациях (М), а итоговый показатель у женщин изменился на 11%, у мужчин – на 13%.

Результаты диагностики на этапе средней зрелости по Опроснику СТОУН-В по шкалам выявили следующие закономерности: по шкале Оптимизм в ситуациях успеха (У) итоги изменились у женщин на 23%, у мужчин – на 12%, по шкале Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) результат у женщин вырос на 11%, у мужчин – на 18%, по шкале Оптимизм в ситуациях Достижения (Д) для женщин итог увеличился на 34%, а для мужчин – на 11% и по шкале Оптимизм в межличностных ситуациях (М) результат женщин повысился на 15% и мужчин – на 22%.

При оценке достоверности различий между мужчинами и женщинами по методике СТОУН-В можно сделать вывод, что статистически достоверно итоги формирующего эксперимента не различаются (таблица 3.14).

**Таблица 3.14. Достоверность гендерных различий по уровню оптимизма в ЭГ до и после тренинга по U-критерию Манна-Уитни, СТОУН-В**

ШКАЛЫ		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
ВЫБОРКА		ЖЕНЩИНЫ							
МУЖЧИНЫ	Констатирующий эксперимент								
	Ранняя зрелость	13	13,5	17,5	18	14,5	16	17,5	17
	Средняя зрелость	13,5	11,5	6*	11	12	13	9	16
	Контрольный эксперимент								
	Ранняя зрелость	13	16	11	14,5	16,5	13	15	15
	Средняя зрелость	17,5	9	10	17	15	17	12	14

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7(p ≤ 0,05)

На основании расчета достоверности гендерных различий по t-критерию Вилкоксона (таблица 3.15), полученные результаты свидетельствуют о том, что выборки между собой статистически достоверно различаются. По уровню оптимизма для ЭГ различий не наблюдается только по шкалам Контроль (К) Оптимизм в ситуациях неудачи (Н) и по шкале Стабильность (С) для мужчин на этапе ранней зрелости. В КГ значимых статистически достоверных различий не наблюдается.

**Таблица 3.15. 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<sub>кр</sub>=0 (p≤0.01)

\*T<sub>кр</sub>=2 (p≤0.05)

Таким образом, в этой возрастной категории по результатам тренинга не наблюдается серьезных изменений в оценке своей способности контролировать причин происходящих ситуаций.

На этапе средней зрелости статистически достоверных различий не наблюдается только по шкале Контроль (К) у мужчин. По всем остальным шкалам и по уровню оптимизма в целом присутствует статистически значимая достоверность различий. Причем результаты мужчин по шкалам Стабильность (С) и Оптимизм в ситуациях достижения (Д) на этапе ранней зрелости, а также по шкалам Стабильность (С), Глобальность (Г), Оптимизм в ситуациях успеха (У) и Оптимизм в межличностных

ситуациях (М) на этапе средней зрелости, оказались в зоне неопределенности. Все остальные показатели попали в зону статистической достоверности различий. Следовательно, можно говорить о наличии статистически достоверных различий по результатам диагностики мужчин и женщин в экспериментальной группе на этапе формирующего эксперимента. Данные результаты доказывают эффективность осуществленного тренингового воздействия с целью повышения уровня оптимизма.

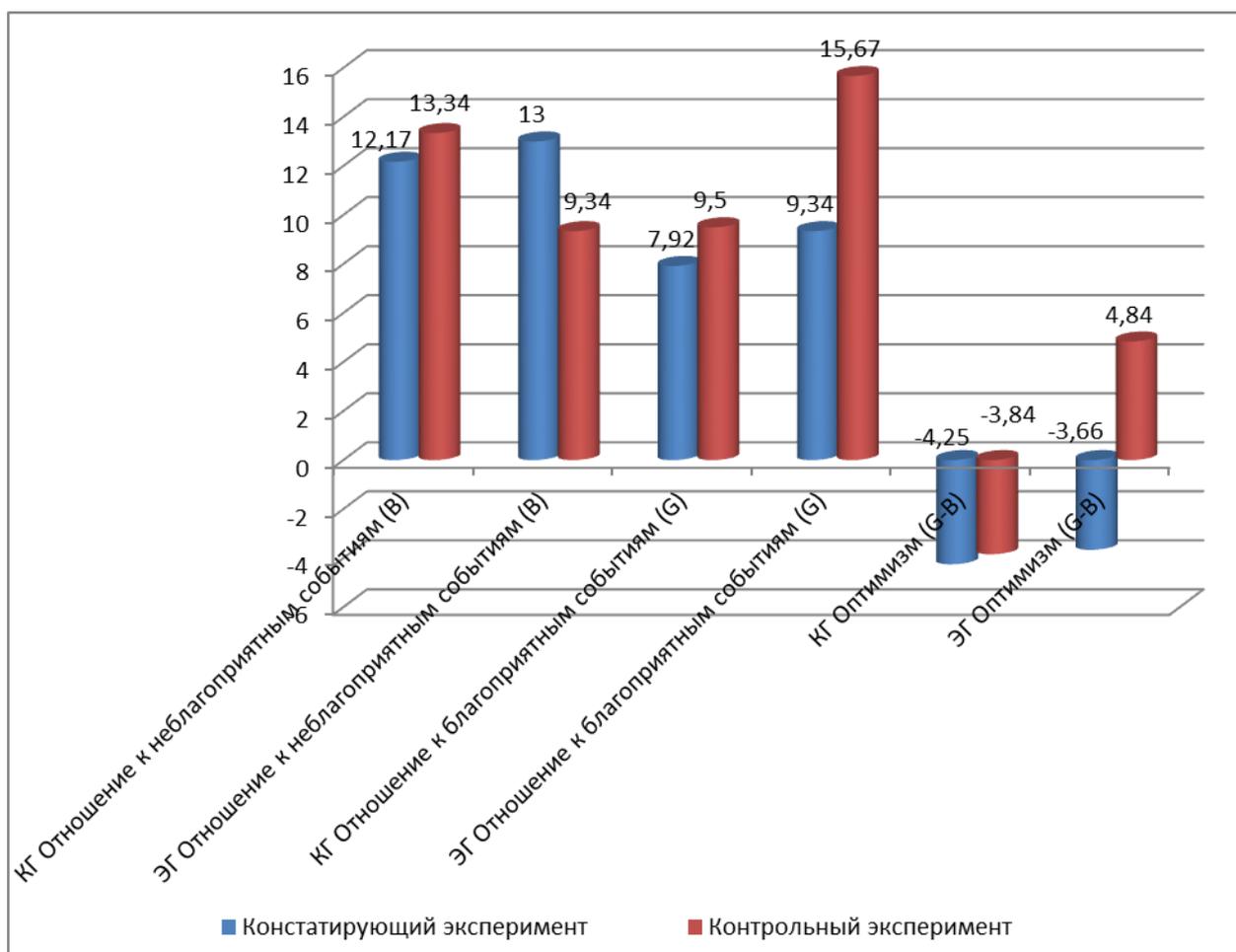
На основании осуществленного анализа диагностики уровня оптимизма по Опроснику СТОУН-В и сравнения результатов констатирующего и формирующего экспериментов, можно заключить, что у испытуемых ЭГ после прохождения тренинга наблюдались существенные изменения по увеличению оптимизма практически по всем показателям в обеих возрастных группах. С позиций «низкий» и «средний» уровней оптимизма после тренингового воздействия результаты перераспределились на показатели «средний» и «высокий». Наиболее сильные изменения после прохождения тренинга наблюдаются по шкале Глобальность, которая является показателем оценивания причин происходящих событий, как общих для всех сфер его жизни. Наиболее низкий результат зафиксирован по шкале Контроль, т.е. меньше всего в итоге изменилась склонность испытуемых считать происходящие события контролируруемыми ими самими. Причем для испытуемых средней зрелости, эффект тренинга проявился значительно сильнее, чем для представителей ранней зрелости.

**Таблица 3.16. 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
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>											
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>											
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
<b>МУЖЧИНЫ</b>											
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
<b>СРЕДНЯЯ</b>											
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
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>											
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>											
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
<b>МУЖЧИНЫ</b>											
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
<b>СРЕДНЯЯ</b>											
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

Сводные результаты по диагностике уровня оптимизма в ЭГ до и после тренингового воздействия по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной изложены в таблице 3.16. На основании показанных здесь результатов был осуществлен более детальный анализ распределения и изменений данных после тренингового воздействия, осуществленного для ЭГ.

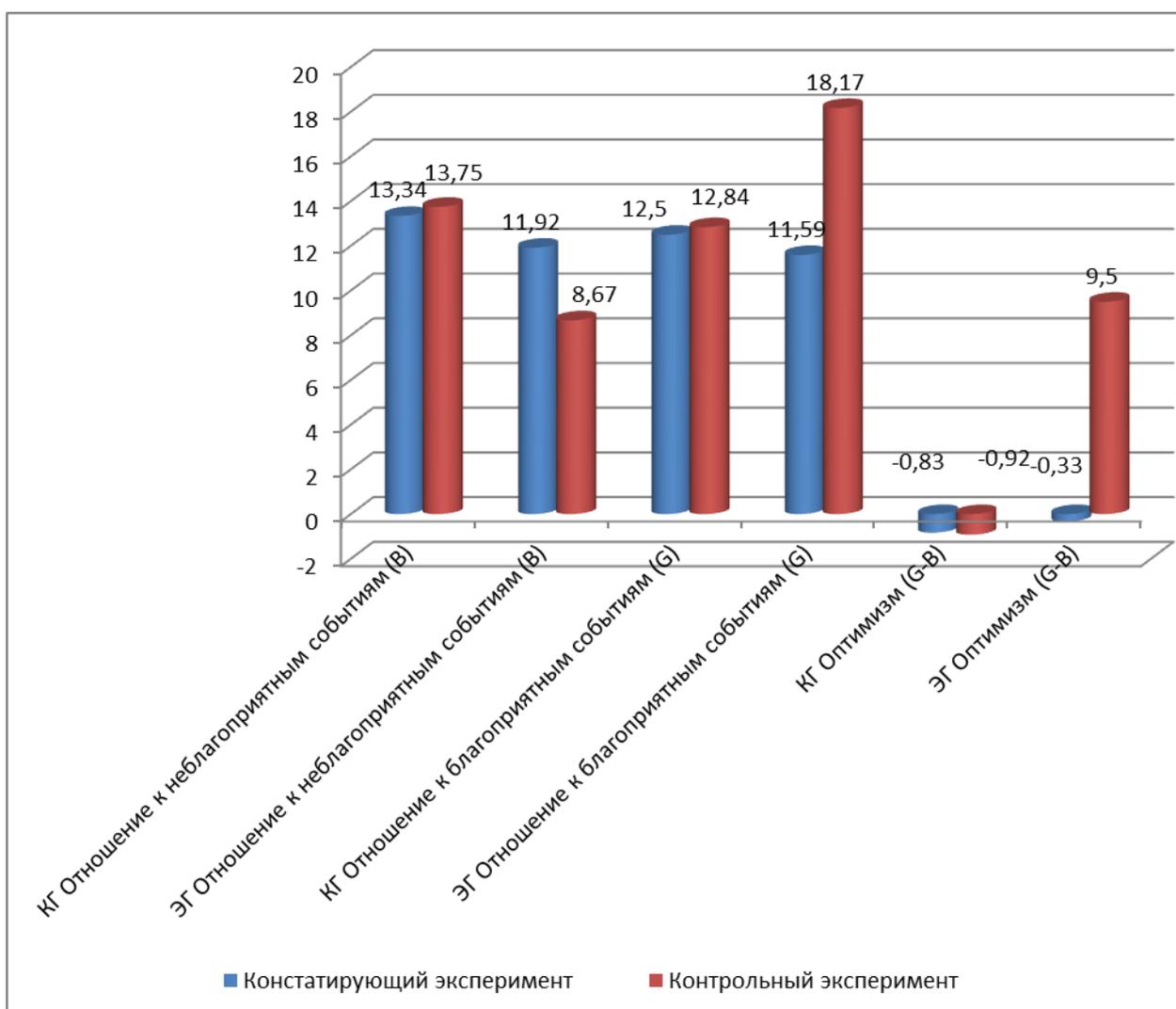
Полученные результаты (таблица 3.13) демонстрируют, что в КГ при повторной диагностике на обоих этапах зрелости результаты практически не изменились. В ЭГ также в обеих возрастных категориях после прохождения тренинга результаты диагностики показали увеличение уровня оптимизма по всем шкалам.



**Рис. 3.7. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ранней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

Исходя из показанных на рис. 3.7, можно констатировать, что по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной на этапе ранней зрелости в КГ при повторной диагностике наблюдается некоторое увеличение обоих показателей: Отношения к неблагоприятным событиям (B) на 10% и Отношения к благоприятным событиям (G) на 20%, общий

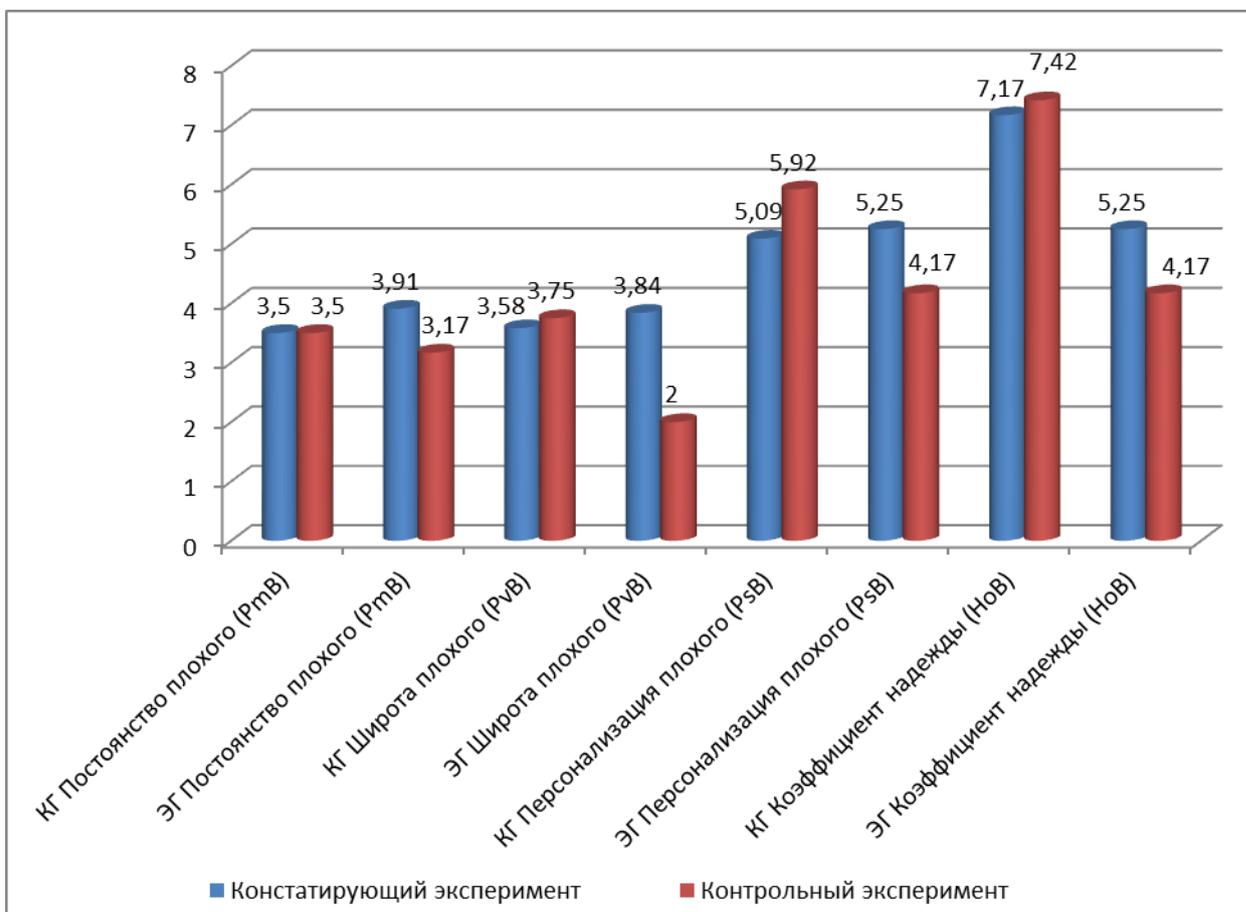
уровень оптимизма (G-B) при этом также увеличился на 10%, что скорее показывает усиление эмоциональных реакций испытуемых, связанных с внешними факторами, но не повышение уровня оптимизма. В ЭГ разница между результатами до и после прохождения тренинга весьма существенна: Отношение к неблагоприятным 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.



**Рис. 3.8. Результаты диагностики оптимизма испытуемых средней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

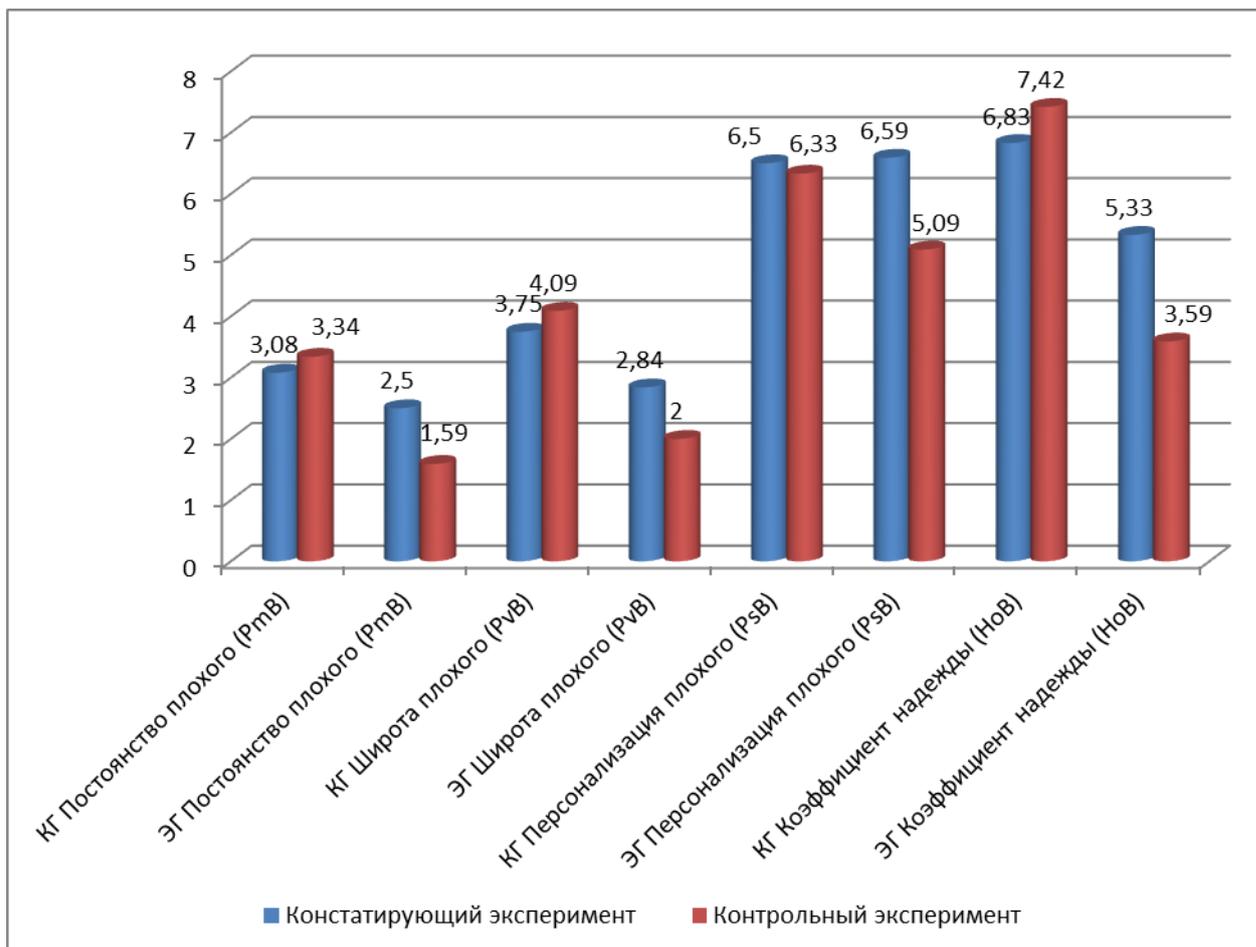
При анализе результатов диагностики по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной на этапе средней зрелости (рис. 3.8), было выявлено, что при повторной диагностике у испытуемых КГ не произошло никаких изменений ни по одному из показателей. Что

касается испытуемых ЭГ, здесь наблюдаются 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. Соответственно, мы можем сделать вывод о том, что наблюдается очень высокая результативность тренингового воздействия.



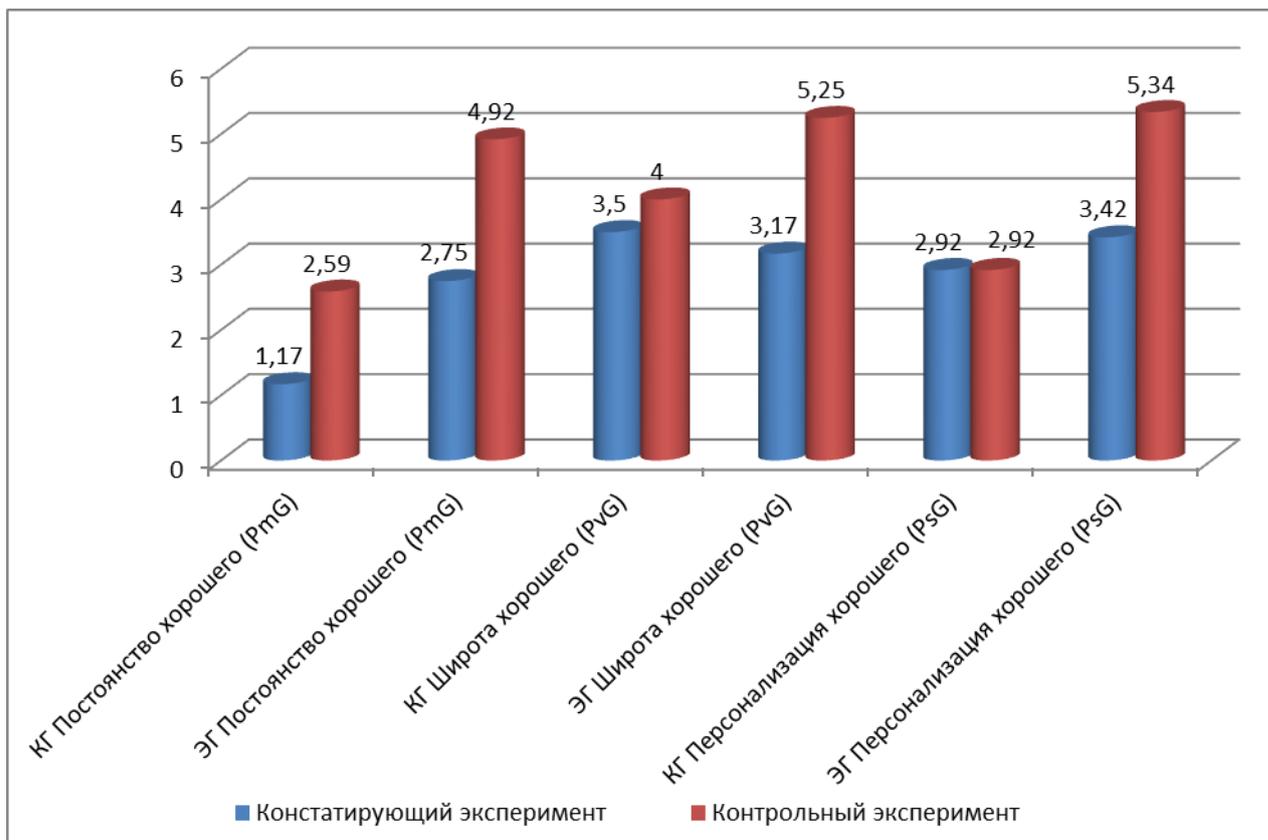
**Рис. 3.9. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ранней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной по шкалам PmB, PvB, HoB и PsB (в баллах)**

На рис. 3.9 показано, что по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной на этапе ранней зрелости у испытуемых ЭГ наблюдается резкое снижение показателей по всем шкалам. Так, по шкале Постоянство плохого (PmB) на 19%, шкале Широта плохого (PvB) – на 48%, шкале Коэффициент надежды (HoB) – на 33% и по шкале Персонализация плохого (PsB) – на 20%. Таким образом, мы можем констатировать серьезное снижение негативного восприятия неблагоприятных факторов после прохождения тренинга ЭГ, относящейся к возрастной категории ранняя зрелость.



**Рис. 3.10. Результаты диагностики оптимизма испытуемых средней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной по шкалам PmB, PvB, HoB и PsB (в баллах)**

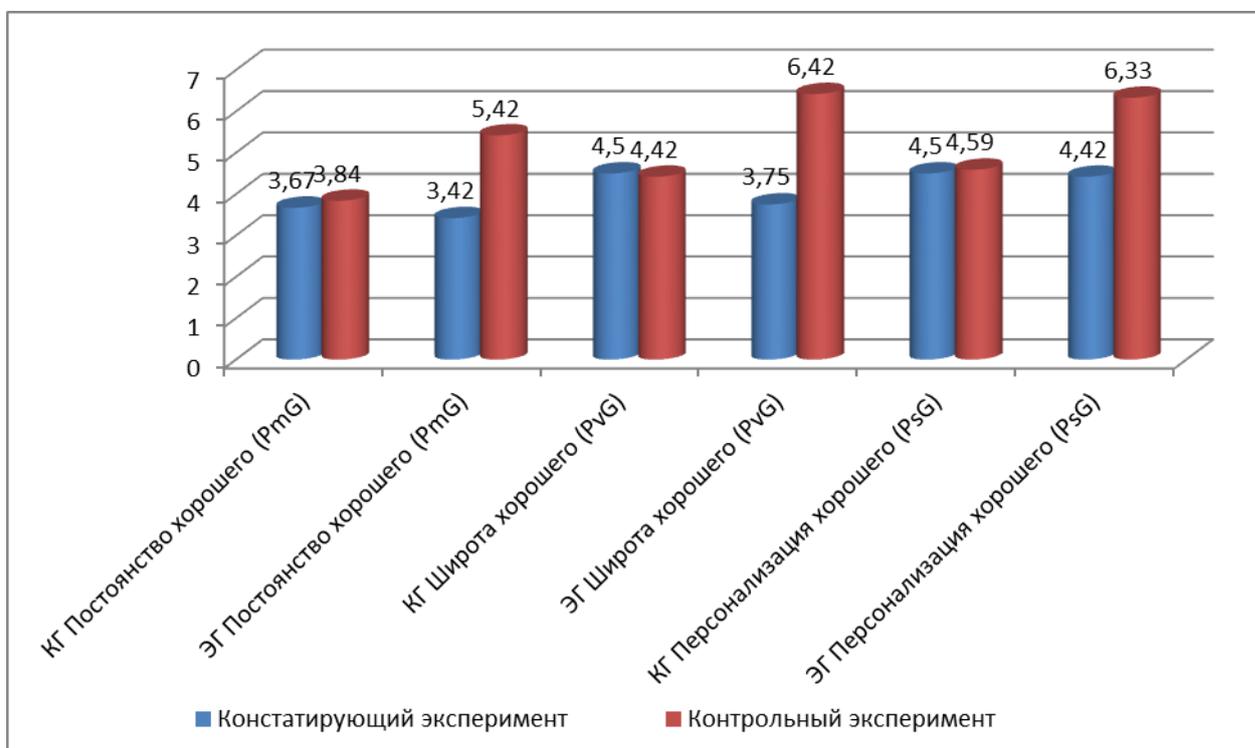
При оценивании изменений по шкалам, характеризующим отношение к неблагоприятным ситуациям, по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной на этапе средней зрелости (рис. 3.10), была зафиксирована аналогичная ситуация, что и на этапе ранней зрелости. Выше было показано, что изменение результатов испытуемых по шкале Отношение к неблагоприятным ситуациям (В) на этапе средней зрелости в ЭГ составило 27%. При оценке отдельных факторов, из которых сложился данный результат, можно увидеть, что по всем шкалам результаты испытуемых значительно снизились: по шкале Постоянство плохого (PmB) – на 36%, шкале Широта плохого (PvB) – на 30%, Коэффициент надежды (HoB) – на 33% и по шкале Персонализация плохого (PsB) показатель снизился на 23%. Таким образом, мы можем заключить, что эффект повышения уровня оптимизма от прохождения тренинга ЭГ хорошо проявлен.



**Рис. 3.11. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ранней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной по шкалам PmG, PvG и PsG (в баллах)**

На рис. 3.11 представлены результаты до и после прохождения тренинга испытуемыми ЭГ на этапе ранней зрелости по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной по отдельным шкалам, характеризующим отношение к благоприятным событиям. Выше было показано, что, в целом, изменение показателя Отношение к благоприятным событиям (G) в этой возрастной категории в КГ составило 20% и в ЭГ – 68%. При оценке изменений по шкалам, мы видим, что в КГ по шкале Постоянство хорошего (PmG) результат увеличился в два раза, по шкале Широта хорошего (PvG) он также увеличился на 14% и по шкале Персонализация хорошего (PsG) остался на том же уровне. Следовательно, показатель Отношения к благоприятным событиям (G) в ранней зрелости у испытуемых КГ выросло на 20% из-за изменений по шкале Постоянство хорошего (PmG), т.е. они стали больше оценивать благоприятные события как постоянные. Однако этот результат в данной выборке компенсируется ростом показателя Отношение к неблагоприятным событиям (B), в первую очередь за счет увеличения результата по шкале Персонализация плохого (PsG). Таким образом, мы не можем в данном случае говорить о росте оптимизма, а исключительно о колебаниях эмоционального фона. Особо

подчеркнем, что у испытуемых ЭГ зафиксированы значимые положительные изменения результатов по всем шкалам после прохождения тренинга. По всем шкалам зафиксирован рост показателей: по шкале Постоянство хорошего (PmG) – на 80%, по шкале Широта хорошего (PvG) – на 66% и по шкале Персонализация хорошего (PsG) результат увеличился на 56%. Таким образом, можно заключить, что, в результате прохождения тренинга ЭГ данной возрастной категории, уровень их оптимизма заметно повысился.



**Рис. 3.12. Результаты диагностики оптимизма испытуемых средней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной по шкалам PmG, PvG и PsG (в баллах)**

На рис. 3.12 наглядно продемонстрировано сравнение результатов до и после прохождения тренинга испытуемыми ЭГ на этапе средней зрелости по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной по шкалам, характеризующим отношение к благоприятным событиям. Выше было отмечено, что, в целом, показатель Отношение к благоприятным событиям (G) увеличился в ЭГ на 57% в контрольном эксперименте. При анализе изменений по отдельным шкалам, из которых складывается общий показатель, мы видим, что в КГ при повторной диагностике изменений практически не наблюдается. В ЭГ наблюдается существенный рост показателей испытуемых по всем шкалам: по шкале Постоянство хорошего (PmG) – на 58%, по шкале Широта хорошего (PvG) – на 71% и по шкале Персонализация хорошего (PsG) показатель увеличился на 44%. Таким образом, мы можем констатировать, что выявлен положительный эффект от тренингового воздействия

у испытуемых ЭГ в данной возрастной категории.

**Таблица 3.17. Распределение испытуемых по уровням оптимизма в констатирующем и контрольном экспериментах по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (%)**

Выборка	Этап	Очень оптимистичны	Умеренно оптимист.	Средний показатель	Умеренно пессимист.	Очень пессимистичны
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>						
<b>Женщины</b>						
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	5 (83,33%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	5 (83,33%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	5 (83,33%)
	Контрольный эксп.	2 (33,33%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	1 (16,67%)	2 (33,33%)
<b>Мужчины</b>						
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	2 (33,33%)	3 (50,00%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	2 (33,33%)	4 (66,67%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	3 (50,00%)	2 (33,33%)
	Контрольный эксп.	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Общий результат</b>						
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (8,33%)	3 (25,00%)	8 (66,67%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	3 (25,00%)	9 (75,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	1 (8,33%)	1 (8,33%)	3 (25,00%)	7 (58,34%)
	Контрольный эксп.	6 (50,00%)	2 (16,67%)	1 (8,33%)	1 (8,33%)	2 (16,67%)
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>						
<b>Женщины</b>						
КГ	Констатирующий эксп.	1 (16,67%)	0 (0,00%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)	3 (50,00%)
	Контрольный эксп.	1 (16,67%)	0 (0,00%)	2 (33,33%)	1 (16,67%)	2 (33,33%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	2 (33,33%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	2 (33,33%)
	Контрольный эксп.	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Мужчины</b>						
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	5 (83,33%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	1 (16,67%)	4 (66,67%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (16,67%)	1 (16,67%)	4 (66,67%)
	Контрольный эксп.	2 (33,33%)	1 (16,67%)	3 (50,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Общий результат</b>						
КГ	Констатирующий эксп.	1 (8,33%)	0 (0,00%)	2 (16,67%)	1 (8,33%)	8 (66,67%)
	Контрольный эксп.	1 (8,33%)	0 (0,00%)	3 (25,00%)	2 (16,67%)	6 (50,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	2 (16,67%)	1 (8,33%)	1 (8,33%)	2 (16,67%)	6 (50,00%)
	Контрольный эксп.	6 (50,00%)	3 (25,00%)	3 (25,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)

По данным, представленным в таблице 3.17, видно, что по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной в КГ, также как и в предыдущей методике, при повторной диагностике, ни в одной из выборок не наблюдается серьезных изменений. В ЭГ в обеих возрастных категориях разница между результатами до и после прохождения тренинга весьма значительна.

При оценке распределения результатов диагностики ЭГ до и после тренингового воздействия, можно выделить следующие закономерности. Так, в констатирующем эксперименте из выборки испытуемых на этапе ранней зрелости выявлено 58% испытуемых (7 человек) «очень пессимистичны», а 25% (3 человека) «умеренно пессимистичны». После проведения тренинга показатели перераспределились на более высокие уровни: 50% испытуемых (6 человек) достигли уровня «очень оптимистичны»,

показали, а по 17% испытуемых (по 2 чел.), соответственно, уровней «умеренно оптимистичны» и очень пессимистичны. На этапе средней зрелости с «умеренно пессимистичны» и «очень оптимистичны» – по 17% (по 2 человека) и «очень пессимистичны» – 50% (6 человек), результаты перераспределились также в сторону увеличения: «очень оптимистичны» показали 50% испытуемых (6 человек) и по 25% испытуемых (по 3 человека) показали «умеренно оптимистичны» и средний уровень оптимизма.

Из этого логически вытекает вывод, что результаты диагностики по всем выборкам ЭГ после проведения тренингового воздействия значительно увеличились, из чего следует, что, согласно диагностике по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, прохождение ЭГ тренинга привело к требуемым результатам, т.е. к увеличению уровня оптимизма на обоих этапах зрелости.

**Таблица 3.18. 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.э кспер.	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**	

\*\* $T_{кр}=9$  ( $p \leq 0.01$ )

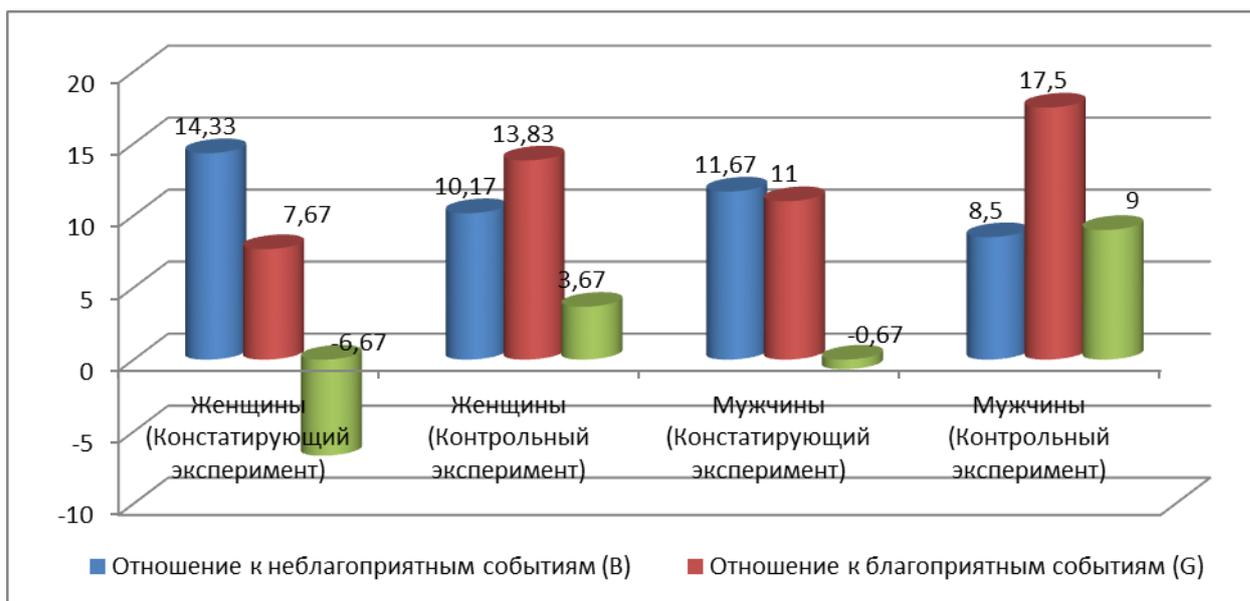
\* $T_{кр}=17$  ( $p \leq 0.05$ )

Исходя из расчета достоверности различий по t-критерию Вилкоксона, (таблица 3.18) по уровню оптимизма для КГ в обеих возрастных категориях статистически достоверных различий не наблюдается. Исключение составили только шкалы Постоянство хорошего (PmG), Широта хорошего (PvG), Персонализация плохого (PsB) и Отношение к благоприятным событиям (G) на этапе ранней зрелости, результаты которых попали в зону неопределенности на этапе ранней зрелости, что не отразилось на общем итоге уровня оптимизма, в отношении которого различия статистически не достоверны.

В ЭГ статистически достоверных различий не наблюдается 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 наблюдается серьезных изменений. По всем остальным шкалам и по уровню оптимизма в целом присутствует статистически значимая достоверность различий.

Следовательно, можно говорить о наличии статистически достоверных различий в результатах диагностики ЭГ до и после прохождения тренинга, что доказывает

эффективность осуществленного тренингового воздействия с целью повышения уровня оптимизма.



**Рис. 3.13. Результаты испытуемых ранней зрелости по гендерному параметру до и после тренинга по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

На рис. 3.13 графически показаны результаты в ЭГ на этапе ранней зрелости после прохождения тренинга по тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, из которых следует, что 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 у женщин в 10 раз и у женщин и у мужчин.



**Рис. 3.14. Результаты испытуемых средней зрелости по гендерному параметру до и после тренинга по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной (в баллах)**

Что касается средней зрелости, сравнительный анализ результатов диагностики

после прохождения тренинга ЭГ показал следующие результаты (рис. 3.14): по шкале Отношение к неблагоприятным событиям (В) 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 результатов ЭГ на этапе ранней зрелости по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной до и после прохождения тренинга, можно констатировать, что по шкале Постоянство плохого (PmB) результаты снизились у женщин на 23% и у мужчин на 14%, по шкале Широта плохого (PvB) снижение составило у женщин 54% и у мужчин 39%, по шкале Коэффициент надежды (HoB) итоги также меньше для женщин на 39% и для мужчин 26%, и по шкале Персонализация плохого (PsB) результаты уменьшились у женщин на 12% и у мужчин на 29%.

По результатам ЭГ на этапе средней зрелости до и после тренинга по шкалам Постоянство плохого (PmB), Широта плохого (PvB), Коэффициент надежды (HoB) и Персонализация плохого (PsB) (рис. 3.21) мы можем заключить, что по шкале Постоянство плохого (PmB) результаты снизились для женщин на 23% и для мужчин на 47%, по шкале Широта плохого (PvB) они уменьшились на 8% для женщин и на 43% для мужчин, по шкале Коэффициент надежды (HoB) для женщин итог снизился на 15%, а для мужчин на 45% и по шкале Персонализация плохого (PsB) у женщин результат снизился на 27% и для мужчин на 19%.

Исходя из представленных на рис. 3.22 результатов ЭГ ранней зрелости до и после тренинга по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной, мы можем констатировать, что по шкале Постоянство хорошего (PmG) результаты у женщин выросли в 2,5 раза и у мужчин на 48%, по шкале Широта хорошего (PvG) у женщин наблюдается рост на 83% и у мужчин на 52%, и по шкале Персонализация хорошего (PsG) итоги у женщин выросли на 43% и у мужчин на 70%.

На этапе средней зрелости изменения в результатах ЭГ до и после тренинга следующие: по шкале Постоянство хорошего (PmG) итоги и женщин и мужчин выросли на 58%, по шкале Широта хорошего (PvG) рост составил у женщин на 50%, а у мужчин в 2 раза, и по шкале Персонализация хорошего (PsG) показатели у женщин увеличились на 41% и у мужчин – на 46%.

В таблице 3.19 мы можем увидеть наличие или отсутствие статистически достоверных различий между мужчинами и женщинами на разных этапах эксперимента.

**Таблица 3.19. Достоверность различий по уровню оптимизма в ЭГ до и после тренинга в разрезе гендерных различий по U-критерию Манна-Уитни, Тест на оптимизм Л.М. Рудиной**

	Шкалы	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
	Выборка	Женщины									
МУЖЧИНЫ		Констатирующий эксперимент									
	Ранняя зрелость	14,5	7*	7,5	9,5	9	17,5	17,5	8,5	6,5*	8
	Средняя зрелость	12	13	11	12	10,5	11	15	10	12	9
		Контрольный эксперимент									
	Ранняя зрелость	16,5	10	15,5	8,5	16,5	11,5	13,5	12,5	8,5	11
	Средняя зрелость	16	8,5	17	16,5	16,5	13	11	13	10,5	8

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7 (p ≤ 0,05)

На основании полученных результатов можно заключить, что статистически значимые изменения наблюдались только на этапе ранней зрелости, т.к. на этапе констатирующего эксперимента в ЭГ присутствовала достаточно большая разница между женщинами и мужчинами на этапе ранней зрелости. На этапе формирующего эксперимента аналогичных различий результатов между выборками мужчин и женщин не зафиксировано. Исключение представляют шкалы, характеризующие отношение к неблагоприятным событиям. Однако это не повлияло на Общий итог оптимизма, по которому различия между мужчинами и женщинами на этапе ранней зрелости не наблюдаются. На этапе средней зрелости различия между мужчинами и женщинами по уровню оптимизма отсутствуют.

**Таблица 3.20. 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<sub>кр</sub>=0 (p ≤ 0.01)

\*T<sub>кр</sub>=2 (p ≤ 0.05)

Исходя из расчета статистической достоверности различий по t-критерию Вилкоксона, (таблица 3.20) 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.

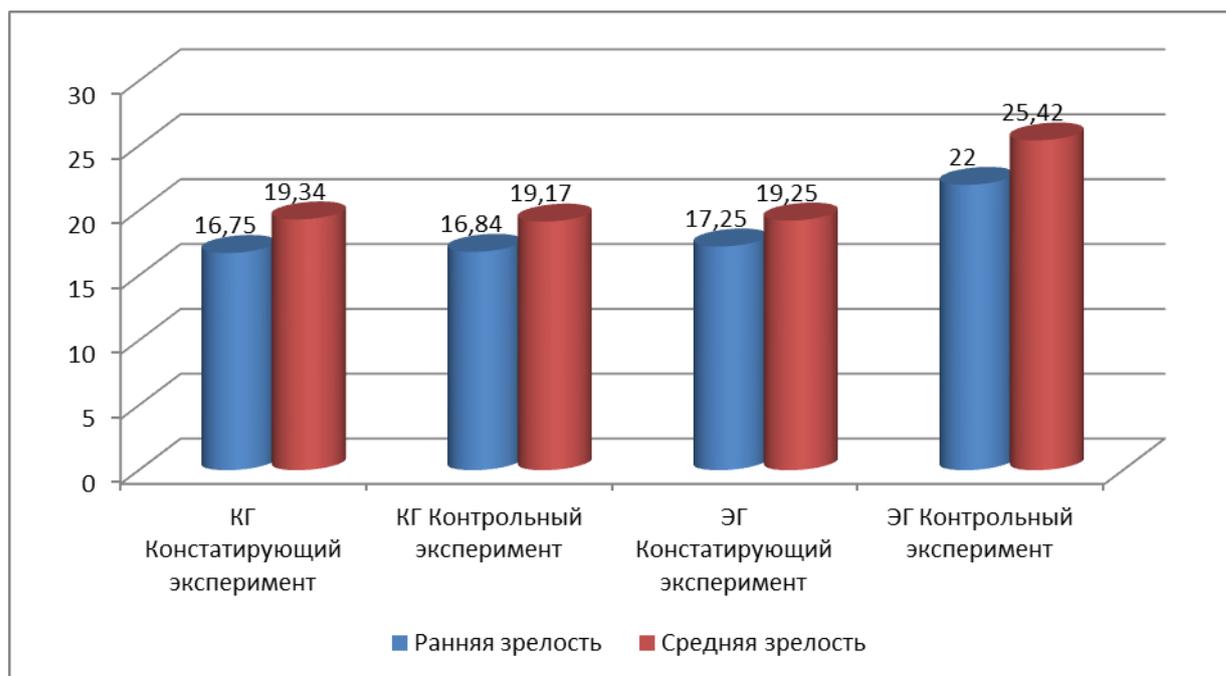
На основании проведенной оценки уровня оптимизма по Тесту на оптимизм Л.М. Рудиной и сравнения результатов констатирующего и формирующего экспериментов, можно констатировать, что в ЭГ после прохождения тренинга наблюдаются существенные изменения практически по всем показателям в обеих возрастных группах. Показатель уровня оптимизма после осуществления тренингового воздействия серьезно увеличился. С позиций «очень пессимистичны» и «умеренно пессимистичны» уровней оптимизма, после тренинга результаты перераспределились на показатели «очень оптимистичны» и «умеренно оптимистичны». Наиболее сильные результаты после прохождения тренинга наблюдаются в целом по Отношению к благоприятным событиям (G), в частности по шкале Постоянство хорошего (PmG), т.е. убежденность в постоянном характере происходящих благоприятных событий, и Широта хорошего (PvG), т.е. оценку благоприятных событий, как общую для всех сфер его жизни. Наиболее слабый результат проявился по шкале Постоянство плохого (PmB), т.е. меньше всего в итоге изменилась убежденность в постоянном характере происходящих неблагоприятных событий. Для представителей средней зрелости, так же как и в методике СТОУН-В, эффект тренинга проявился значительно сильнее, чем для ранней зрелости. При этом в КГ в обеих возрастных категориях фактически не наблюдалось изменений или они были незначительны, из чего можно заключить, что на проведение эксперимента не оказывали сильное влияние какие-либо внешние факторы, и высокие результаты формирующего

эксперимента связаны именно с проведением тренингового воздействия на ЭГ.

**Таблица 3.21. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ЭГ до и после тренинга по шкалам опросника ШОСТО (в баллах)**

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

Сводные результаты по диагностике уровня развития оптимизма по Опроснику ШОСТО изложены в таблице 3.21, и на рис. 3.15, на основании которых был осуществлен более детальный анализ распределения и изменений данных после тренингового воздействия, проведенного для ЭГ. В КГ ни для одной выборки на этапах ранней и средней зрелости при повторной диагностике различий в результатах диагностики не наблюдается. В ЭГ различия присутствуют и значительные, мы их рассмотрим более детально.



**Рис. 3.15. Результаты диагностики оптимизма испытуемых ранней зрелости в констатирующем и контрольном экспериментах по Опроснику ШОСТО (в баллах)**

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.

На основании данных, изложенных в таблице 3.22, были выявлены аналогичные предыдущим методикам закономерности распределения результатов диагностики уровня оптимизма согласно Опроснику ШОСТО. В ЭГ в обеих возрастных категориях заметны существенные различия.

**Таблица 3.22. Распределение испытуемых по уровням оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте по Опроснику ШОСТО (%)**

Выборка	Этап	Очень оптимистичны	Умеренно оптимистичны	Умеренно пессимистичны	Очень пессимистичны
<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>					
<b>Женщины</b>					
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	3 (50,00%)	3 (50,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	1 (16,67%)	5 (83,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Мужчины</b>					
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	5 (83,33%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	2 (33,33%)	4 (66,67%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Общий результат</b>					
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	9 (75,00%)	3 (25,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	8 (66,67%)	4 (33,33%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	9 (75,00%)	3 (25,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	3 (25,00%)	9 (75,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>					
<b>Женщины</b>					
КГ	Констатирующий эксп.	2 (33,33%)	4 (66,67%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	2 (33,33%)	3 (50,00%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	1 (16,67%)	5 (83,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Мужчины</b>					
КГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	0 (0,00%)	6 (100,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	0 (0,00%)	4 (66,67%)	2 (33,33%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	5 (83,33%)	1 (16,67%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
<b>Общий результат</b>					
КГ	Констатирующий эксп.	2 (16,67%)	10 (83,33%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	2 (16,67%)	9 (75,00%)	1 (8,33%)	0 (0,00%)
ЭГ	Констатирующий эксп.	1 (8,33%)	9 (75,00%)	2 (16,67%)	0 (0,00%)
	Контрольный эксп.	9 (75,00%)	3 (25,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)

При оценке распределения результатов диагностики ЭГ в процессе формирующего эксперимента, заметно, что, в отличие от результатов констатирующего эксперимента, которые распределились на этапе ранней зрелости в основном на «умеренно оптимистичны» – 75% испытуемых (9 человек) и «умеренно пессимистичны» – 25% испытуемых (3 человека), после проведения тренинга показатели перераспределились на более высокие уровни: «очень оптимистичны» показали 25% (3 человека), «умеренно

оптимистичны» – 75% испытуемых (9 человек).

На этапе средней зрелости с показателей «умеренно оптимистичны» – 75% (9 человек), «умеренно пессимистичны» – 17% (2 человека) и «очень оптимистичны» – 9% испытуемых (1 человек), результаты перераспределились также в сторону увеличения: «очень оптимистичны» показали 75% испытуемых (9 человек) и 25% испытуемых (3 человека) показали результат «умеренно оптимистичны».

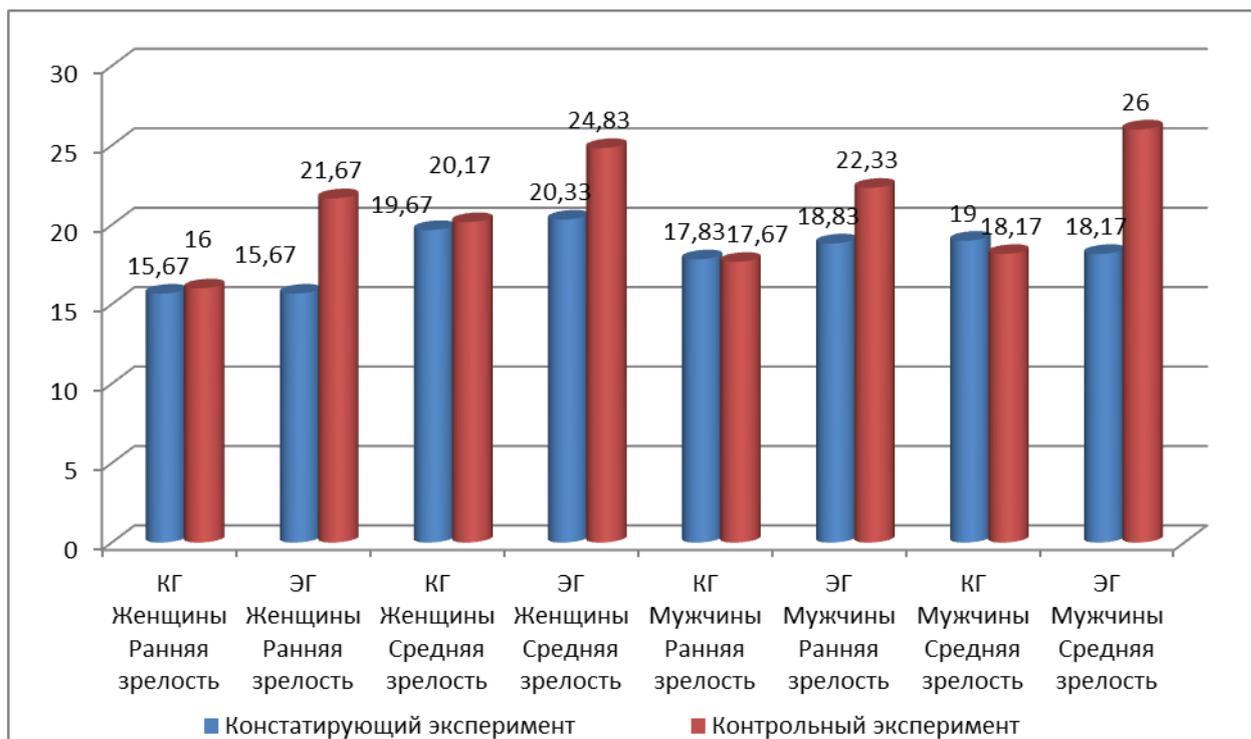
**Таблица 3.23. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном экспериментах по t-критерию Вилкоксона, Опросник ШОСТО**

Контрольный эксперимент	ВЫБОРКА		Констатирующий эксперимент
	КГ	Ранняя зрелость	Средняя зрелость
Ранняя зрелость		Средняя зрелость	33
Ранняя зрелость		Средняя зрелость	0**
Ранняя зрелость		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, (таблица 3.23) по уровню оптимизма по Опроснику ШОСТО, в ЭГ также по обеим возрастным категориям присутствуют статистически достоверные различия, что доказывает эффективность осуществленного тренингового воздействия с целью повышения уровня оптимизма.



**Рис. 3.16. Результаты испытуемых по гендерному параметру в констатирующем и контрольном экспериментах по Опроснику ШОСТО (в баллах)**

Анализ результатов контрольного эксперимента отдельно для мужчин и женщин по

Опроснику ШОСТО (рис. 3.16) 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 3.24. Достоверность различий по уровню оптимизма в ЭГ до и после тренинга в разрезе гендерных различий по U-критерию Манна-Уитни, Опросник ШОСТО**

	ЭКСПЕРИМЕНТ	ВЫБОРКА	ЖЕНЩИНЫ
МУЖЧИНЫ	Констатирующий эксперимент	Ранняя зрелость	7,5
		Средняя зрелость	11
	Контрольный эксперимент	Ранняя зрелость	16,5
		Средняя зрелость	14,5

\*\*U=3 ( $p \leq 0,01$ )

\*U=7( $p \leq 0,05$ )

Согласно изложенным в таблице 3.24 данным, по методике ШОСТО статистически достоверные различия между мужчинами и женщинами отсутствуют.

**Таблица 3.25. 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<sub>кр</sub>=0 ( $p \leq 0,01$ )

\*T<sub>кр</sub>=2 ( $p \leq 0,05$ )

При оценке статистической достоверности различий по t-критерию Вилкоксона, (таблица 3.25) по уровню оптимизма по Опроснику ШОСТО, для ЭГ в обеих возрастных категориях присутствуют статистически достоверные различия между результатами до и после прохождения тренинга. Так, для мужчин и женщин обеих возрастных групп после прохождения тренинга наблюдается значимое увеличение уровня оптимизма и можно сделать вывод об эффективности тренингового воздействия.

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. Можно предположить, что данный эффект связан с изначальной способностью представителей средней зрелости принимать ответственность на себя за происходящие события и в большем включении у них когнитивного компонента, тогда как в ранней зрелости больше проявлена эмоциональная составляющая. Результаты оценки переместились с «низкого» и «среднего» уровня на «средний» и «высокий» уровень

оптимизма в обеих возрастных категориях. Наиболее высокие результаты наблюдались для показателей, характеризующих 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, показывающих склонность испытуемых считать причины происходящих событий зависящими от них самих и убежденность в постоянном характере происходящих неблагоприятных событий. На основании результатов проведенной повторной диагностики КГ, которое не выявило каких-либо значимых изменений в уровне оптимизма, можно заключить, что на ход проведения формирующего эксперимента не оказывали влияния внешние факторы. Таким образом, мы можем сделать вывод, что высокие результаты и изменения, полученные в ходе формирующего эксперимента, непосредственно связаны с проведением тренинга, направленного на увеличение уровня оптимизма у ЭГ, и являются прямым следствием его положительного воздействия на испытуемых. В целом, можно заключить, что тренинговое воздействие прошло успешно и привело к ожидаемому достаточно высокому повышению уровня оптимизма на этапах ранней и средней зрелости.

На основании проведенного анализа гендерных различий уровня оптимизма, можно сделать вывод, что в целом по результатам проведенного тренинга в ЭГ уровень оптимизма в ней значительно вырос во всех выборках. Нельзя категорично утверждать о наличии значимых различий между женщинами и мужчинами, однако все же можно заметить более высокую чувствительность к тренинговому воздействию со стороны женщин, представительниц ранней зрелости. Видимо этот факт объясняется большим эмоциональным включением в тренинговый процесс, что, соответственно, привело к более высоким результатам последующей диагностики.

#### **3.4. Выводы к главе 3**

Для коррекции и профилактики состояния беспомощности, целесообразно развивать такие базовые способности, как навыки решения социальных проблем и эвристического типа реагирования в условиях негативных ситуаций, осознанного контроля над происходящими событиями, развитие мотивации для достижения результатов, высокой самооценки, самостоятельности.

На основании проведенных исследований и осуществленного тренинга было выявлено, что пессимистический атрибутивный стиль возможно корректировать. Многие психологи, такие как Бек А., Селигман М., Столц П. занимались разработкой методик,

направленных на изменение деструктивных реакций человека на конструктивные.

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

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

1. Показатели уровня оптимизма и его составляющих у испытуемых ЭГ в результате прохождения тренинга существенно выросли. Особенно указанные положительные изменения характерны для представителей средней зрелости. Можно предположить, что данный эффект связан с изначальной способностью представителей средней зрелости принимать ответственность на себя за происходящие события и в большем включении у них когнитивного компонента, тогда как в ранней зрелости больше проявлена эмоциональная составляющая.
2. Результаты оценки переместились с низкого и среднего уровня на средний и высокий уровень оптимизма в обеих возрастных категориях.
3. 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, показывающих склонность испытуемых считать причины происходящих событий зависящими от них самих и убежденность в постоянном характере происходящих неблагоприятных событий.
4. 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. Видимо это объясняется большим эмоциональным включением в тренинговый процесс, что, соответственно, привело к более высоким результатам последующей диагностики. Также были установлены различия в уровнях оптимизма в выборках мужчин и женщин на разных этапах зрелости.

5. При повторной диагностике испытуемых КГ, не было выявлено каких-либо значимых изменений в уровне оптимизма. На основании этого можно заключить, что на ход проведения формирующего эксперимента не оказывали влияния внешние факторы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что высокие результаты и положительные изменения, полученные испытуемыми ЭГ в контрольном эксперименте, были обусловлены их участием в тренинге, направленном на повышение оптимизма.

В заключение отметим, что разработанная нами Программа тренинга по повышению оптимизма в ранней и средней зрелости была апробирована в формирующем эксперименте. Особо подчеркнем, что ее эффективность подтвердилась в контрольном эксперименте.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Важность и значение исследования оптимизма личности в разные периоды зрелости обусловлены следующими факторами. Так, оптимизм влияет на развитие таких личностных характеристик, как способность использовать более эффективные стратегии преодоления сложных ситуаций, контролировать ситуацию, высокая саморегуляция, высокий уровень самооценки, психологическое благополучие. Вместе с тем, оптимизм позволяет избежать человеку состояния тревожности, депрессии, снизить уровень нейротизма.

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 [134, 135].

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 двоякие: как позитивные, так и негативные, т.к. они принимают на себя ответственность за происходящее. Однако это происходит не всегда и не в любых ситуациях [128, 133].

3. Сравнительный анализ результатов представителей разных возрастных периодов выявил существенное отличие уровня оптимизма в период средней зрелости. Вместе с тем, при сравнении результатов представителей ранней и средней зрелости, не

установлено значимых различий в их уровнях оптимизма и параметров его составляющих [128, 133].

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 исследуемой выборке целом. Так, в данном аспекте сохраняется общая тенденция, а именно, что уровень оптимизма на этапе средней зрелости существенно выше в сравнении с другими этапами, как для женщин, так и для мужчин [128, 132].

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 усиление осознания контроля над происходящим, развитие навыков разрешения социальных проблем и эвристического типа реагирования в проблемных ситуациях, формирование мотивов стремления к успеху, развитие настойчивости и позитивного отношения к себе и к окружающему миру, а также использование обучающих стратегий, поощряющих самостоятельность [137].

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 [137].

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 [137].

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 изменчивости. На основании полученных результатов формирующего эксперимента, тенденция брать вину за неблагоприятные события на себя и уходить 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 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. BARNA, A. Rolul vieții active în devenirea personalității umane. În: *Revista de pedagogie și psihologie, (ianuarie - iunie) 1994*, Tipografia Editurii Universul, 1994. pag. 57-61.
2. BUCUN N., ANȚIBOR L. Relațiile interpersonale ca dimensiune psihologică a calității vieții. În: *Univers Pedagogic*, 2013, nr. 2, p. 21-32.
3. CONSTANTIN T. *Evaluarea Psihologică a personalului*, Iași: Polirom, 2004. 290 p.
4. CREȚU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași, Polirom, 2009. 392 p.
5. DAFINOIU I. *Elemente de psihoterapie integrativă*. Iași, Polirom, 2007. 230 p.
6. DUMITRU I. *Personalitate, Atitudini Și Valori*. Timișoara, Editura de Vest, 2001. 256 p.
7. HOLDEVICI I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. București, Editura Trei, 2011. 720 p.
8. HOLDEVICI I., NEACȘU V. *Sisteme de psihoterapie și consiliere psihologică*. București, Editura Kullusys, 2008. 430 p.
9. MITROFAN I. *Psihoterapie: (repere teoretice, metodologice și aplicative)*. București, Editura SPER, 2008. 517 p.
10. MITROFAN I., NUȚĂ A. *Consilerea psihologică. Cine, ce și cum?*", București, Editura SPER, 2009. 156 p.
11. MUNTEANU, A. *Psihologia vârstelor adulte și ale senectuții*. Timișoara, Eurobit, 2004. 227 p.
12. MOLDEN, D., HUTCHINSON, P. *NLP – Genial: ce știi, ce faci și ce spun oamenii care au succes*. București, Amsta Publishing, 2008. 167 p.
13. MOȚET, D. *Depresia nervoasă (combatere și tratament)*. București, Semne, 2011. 78 p.
14. NECULAU A. (coordonator) *Cunoaște-l pe celălalt*. Iași, Polirom, 2003. 168 p.
15. PEALE, N. *Forța gândirii pozitive*. București, Curtea Veche, 1999. 263 p.
16. PLATON C., CHETRARI V. Stima de sine: delimitări conceptuale. În: *Materialele conf. șt. internaț. „Învățământul postmodern între eficiență și funcționalitate”* (15 noiembrie 2013). Chisinau, CEP USM, 2014, p. 407-410.
17. POPA M. *Statistica pentru psihologie. Teorie și aplicații SPSS.*, Iași, Polirom, 2008, 368 p.
18. PRAVIȚCHI G. Persistența motivațională și locul controlului la tineri., Conferința Științifică Internațională „Integrarea prin cercetare și inovare” Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, 2015. pp. 156-159.

19. PRISĂCARU, A. *Orientări teoretice și valențe aplicative ale psihologiei pozitive*. Revista de psihologie: Ser. nouă. 2008, Nr. 1-2. P. 15-28.
20. RACU, I., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău, 2013. 257 p.
21. RUSNAC S. *Consilierea psihologică în grup. Forme și metode*. Chișinău, Ed. ULIM, 2005.
22. SAVCA L., LUCHIAN C., BEȘLEAGĂ D., PERCIUN N., ULMANU L., GROSU T. *Aspecte ale psihocorecției*. Chișinău, Sirius, 2003. 196 p.
23. TOLSTAIA S. Particularități psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie. În: *Teză de doctor în psihologie*. Chișinău, 2010, 231 p.
24. ZLATE M. *Psihologie, Eul și personalitatea*. București, Trei, 2004. 274 p
25. VERZA, E. *Psihologia vârstelor*. București, ProHumanitate, 2000. 307 p.
26. АБРАМОВА, Г.С. *Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов*. 3-е изд. Москва: Академия, 1998. 672 с.
27. АБОЛИН, Л.М. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека*. Казань: КазГУ, 1987. 261 с.
28. АБОЛИН, Л.М. *Эмоциональная устойчивость в напряжённой деятельности, её психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. д-ра психол. наук*. Москва, 1989. 43 с.
29. АБУЛЬХАНОВА, К.А. *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
30. АБУЛЬХАНОВА, К.А. *Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта*. Москва, Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики, 1997. С. 56-75.
31. АБУЛЬХАНОВА, К.А. *Принцип субъекта в отечественной психологии*. Психология. 2005. Т. 2, № 4. С. 3-22.
32. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К.А. *Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна*. М.: Наука, 1989. 248 с.
33. АГЕЕВ, В.С. *Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов*. Вопросы психологии. 1987. № 2.. С. 152-158.
34. АЛЕКСАНДРОВА, Л.А. *К концепции жизнестойкости в психологии*. Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. под ред.: М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. Вып. 2. С. 82-90.
35. АЛЕКСАНДРОВА, Л.А. *К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей*. Психология способностей:

- современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф., посвящ. памяти В. Н. Дружинина, 19-20 сент. 2005 г. М.: ИП РАН, 2005. С. 16-21.
36. АЛЕКСАНДРОВА, Л.А. *Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф*: дис. канд. психол. наук. Кемерово: 2004. 207 с.
  37. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Избранные психологические труды в 2 томах*. Под ред. А.А. Бодалёва, Б.Ф. Ломова. М., 1980 т.1. 286 с.
  38. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Психология и проблемы человекознания*. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 384 с.
  39. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Человек как предмет познания*. Л., 1968. 339 с.
  40. АНАСТАЗИ, А. *Психологическое тестирование*. 7-е изд. СПб.: Питер, 2006. 688 с.
  41. АНЦЫФЕРОВА, Л.И. *Психологическое содержание феномена субъекта и границы субъектно-деятельностного подхода*. Проблемы субъекта в психологической науке. М.: Академ, проект, 2000. С. 27-42.
  42. АРАКАНЦЕВА, Т.А. *Тендерные аспекты детско-родительских отношений*: учеб. пособие. М.: Изд-во МГТСИ, 2006. 61 с.
  43. АРИСТОТЕЛЬ. *Соч. В 4-х т. Т.4*. Пер. с древнегреч.; Общ. Ред. А.И. Доватура. М.: Мысль, 1984. 64 с.
  44. АРХИРЕЕВА, Т.В. *Влияние родительского воспитания на самоотношение младшего школьника*. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 67-77.
  45. АСМОЛОВ, А.Г. *Личность как предмет психологического исследования*. М., 1984. 105 с.
  46. АСМОЛОВ, А.Г. *Психология личности: принципы общепсихологического анализа*. М.: Смысл, 2001. 416 с.
  47. АСМОЛОВ, А.Г. *Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека*. НПФ «Смысл», 2007. 620с.
  48. АФАНАСЬЕВА, Н.В. *Руководство к тесту мотивации достижения детей 9-11 лет*. М.: Когито-Центр, 1998. 36 с.
  49. БАЖИН, Е.Ф. *Опросник уровня субъективного контроля (УСК)*. М.: Смысл, 1993. 15 с.
  50. БАРАБАНЩИКОВ, В.А. *Принцип системности и современная психология. Теория и методология психологии: постнеоклассическая перспектива*. М.: ИП РАН, 2007. С. 268-285.

51. БАТУРИН, Н.А. *Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности*. Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. под ред. Н. А. Батурина. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. Т. 2. С. 116-127.
52. БАТУРИН, Н.А. *Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние и результативность деятельности*: дис. канд. психол. наук. Л., 1980. 191с.
53. БАТУРИН, Н.А. *Оценочная функция психики*. М. ИП РАН, 1997. 306с.
54. БАТУРИН, Н.А. *Психология успеха и неудачи*: учеб. пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. 100с.
55. 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.
56. БАТУРИН, Н.А. *Феномен выученной беспомощности и подходы к его коррекции у безработных*. Проблемы оценки эффективности профессиональной ориентации и психологической поддержки безработных граждан и незанятого населения: материалы науч.-практ. конф. Челябинск: Челяб. обл. центр профориентации незанятого населения и профреабилитации инвалидов, 1999. С. 39-49.
57. БЕК, А. *Когнитивная терапия депрессии*. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
58. БОЖОВИЧ, Л.И. *Проблемы формирования личности*. 2-е изд. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
59. БОННАР, А. *Греческая цивилизация*. В 3-х т. М., 1958-1962, т. 2, 89 с.
60. БУДАССИ, С.А. *Способ исследования количественных характеристик личности в группе*. Вопросы психологии. 1971. № 3. С. 138-143.
61. БУДУНАЙТЕ, Г.Л., КОРНИЛОВА, Т.В. *Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта*. Вопросы психологии, № 5, 1993. С. 99-105.
62. ВЛАДИМИРОВА, Е.К. *Исследование ценностных ориентаций личности*. Вопросы психологии, № 4, 2001, С. 131-133.
63. ВОРОНИНА, О.А. *Социокультурные детерминанты развития тендерной теории в России и на Западе*. Обществ. науки и современность. 2000. № 4. С. 9-21.
64. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития человека*. М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
65. ВЫРТОСУ, С., ГИНГУЛЯК, В. *Особенности проявления оптимизма и жизнестойкости у студентов*. Studia universitatis moldaviae, Seria “Științe ale educației”, 2017, nr.5 (105), p.188-193.

66. ГАЛАЖИНСКИЙ, Э.В. *Системная детерминация самореализации личности*: дис. д-ра психол. наук. Томск, 2002. 320 с.
67. ГЛАС, Дж. *Статистические методы в педагогике и психологии*. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1976. 494 с.
68. ГОДФРУА, Ж. *Что такое психология*. В 2-х т. М.: Мир, 1992. 496 с.
69. ГОЛОВАНЕВСКАЯ, В.И. *Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения*. Вестник Московского ун-та. Сер. 14, Психология. 2003. № 4. С. 30-36.
70. ГОРДЕЕВА, Т.О. *Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала*. Психодиагностика, 2007, № 1. С. 23–27.
71. ГОРДЕЕВА, Т.О. *Психология мотивации достижения*. М.: Смысл: Академия, 2006. 336 с.
72. ГОРДЕЕВА, Т.О. *Личностный потенциал, оптимизм и психологическое благополучие*. Психология индивидуальности: материалы II Всерос. науч. конф., 12-14 ноября 2008 г., Москва: Издат. дом ГУ ВШЭ, 2008. С. 260-261.
73. ГОРДЕЕВА, Т.О., ОСИН, Е.Н., ШЕВЯХОВА, В.Ю. *Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. Опросник СТОУН*. М.: «Смысл», 2009. 220с.
74. ГРИГОРЬЕВА, М.В. *Психология труда: конспект лекций*. М.: Высшее образование, 2006. 192 с.
75. ДЕМЕНЕВ, А.Г., МЕЧНИКОВ, И.И., АКВИЛОНОВ, Е.П. *Проблема оптимизма (историко-философский анализ)*. Москва, 2001. С. 3-19.
76. ДЕРГАЧЁВА, О.Е. *Личностная автономия как предмет психологического исследования*: дис. канд. психол. наук. М., 2005. 162 с.
77. ДЕРМАНОВА, И.Б. *Субъект, личность, индивидуальность. Субъектный подход в психологии*. Под ред.: Л. Журавлева; В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2009. С. 82-93.
78. ДРУЖИНИН, В.Н. *Экспериментальная психология*. СПб, 2010. 315 с.
79. ЗАМЫШЛЯЕВА, М.С. *Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте*: дис. канд. психол. наук. М, 2005. 234 с.
80. ЗИНЧЕНКО, В.П. *Образ и деятельность*. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 608 с.
81. ИВАННИКОВ, В.А. *Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие*. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
82. ИЛЬИН, Е.П. *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины*. СПб.: Питер, 2007. 544 с.

83. ИЛЬИН, Е.П. *Мотивация и мотивы*. СПб.: Питер, 2006. 512 с.
84. ИЛЬИН, Е.П. *Психология взрослости*. Мастера психологии. Питер, 2012. 469 с.
85. ИЛЬИН, Е.П. *Психология воли*. СПб.: Питер, 2000. 288 с.
86. ИЛЬИН, Е.П. *Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отношения*. Вопросы психологии. 1983. №5. С. 95-98.
87. КАМЕНСКАЯ, В.Г., МЕЛЬНИКОВА, И.Е. *Психология развития. Общие и специальные вопросы*. Детство-Пресс, 2008. 368 с.
88. КАПЛАН, Г.И. *Клиническая психиатрия*: в 2 т., пер. с англ. М.: Медицина, 1994. Т. 2. 528 с.
89. 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.
90. КОСЯКОВА, О.О. *Возрастные кризисы*: уч. пособие. Тверь: Тверской гос. Ун-т, 2006. 144с.
91. КРАЙГ, Г. *Психология развития*. 9-е изд. СПб.: Питер, 2006. 940 с.
92. КУН, Т. *Структура научных революций*: пер. с англ., сост. В. Ю. Кузнецов. М.: АСТ, 2003. 605 с.
93. КЪЕРКЕГОР, С. *Страх и трепет*. М.: Республика, 1993. 383 с.
94. ЛАЗАРУС, Р. *Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс*. М., 1970. С. 178-208.
95. ЛЕВИТОВ, Н.Д. *Фрустрация как один из видов психических состояний*. Вопросы психологии. 1976. № 6. С. 118-129.
96. ЛЕЙБНИЦ, Г.В. *Опыты теодицеи о благости Божией, свободе человека и начале зла*. Сочинения в 4 т. М.: Мысль, 1989. Т. 4. С. 49-413.
97. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Опыт структурной диагностики личностного потенциала*. Психол. диагностика. 2007. № 1. С. 8-31.
98. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007. 511 с.
99. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Личностный потенциал как объект психодиагностики*. Психол. диагностика. 2007. № 1. С. 4-7.
100. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации*. Учёные записки кафедры общей психологии МГУ. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56-65.

101. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл, 2006. 63 с.
102. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться*. Моск. психотерапевт, журнал. 2003. №2. С. 107-119.
103. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. и коллектив авторов. *Личностный потенциал. Структура и диагностика*. Москва, Смысл, 2011. 343 с.
104. ЛИБИНА, Е.В. *Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций*: дис. канд. психол. наук. Москва, 2003. 129 с.
105. ЛИВЕХУД, Б. *Кризисы жизни — шансы жизни*. Калуга, 1994. 88 с.
106. МАГОМЕД-ЭМИНОВ, М.Ш. *Позитивная психология человека: от психологии субъекта к психологии бытия*: в 2-х т. М.: Психоаналит. ассоциация Рос. Федерации, 2007. Т. 1. 560 с.
107. МАГОМЕДОВА, Н.Т., ДАЛГАТОВ, М.М. *Каузальная атрибуция и индивидуально-психологические особенности личности*. Ярославский психологический вестник, 2005, №. 16. С. 76–81.
108. МАНДРИКОВА, Е.Ю. *Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки*: дис. канд. психол. наук. М., 2006. 195 с.
109. МАЛКИНА-ПЫХ, И.Г. *Возрастные кризисы взрослости*. Изд-во Эксмо, 2004. 896 с.
110. МАСЛОУ, А.Г. *Дальние пределы человеческой психики*: пер. с англ. СПб.: Евразия, 1999. 432 с.
111. МОРОСАНОВА, В.И. *Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека*. Психол. журнал. 2002, №6. С. 5-17.
112. МУЗДЫБАЕВ, К. *Измерения надежды*. Психол. журнал. 1999. № 4. С. 26-35.
113. МУЗДЫБАЕВ, К. *Оптимизм и пессимизм личности*. Социология культуры. М., 2003. С. 87-96.
114. МЭЙ, Р. *Сила и невинность*. М.: Смысл, 2001. 319 с.
115. НАСЛЕДОВ, А.Д. *Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных*: учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Речь, 2006. 392 с.
116. НИКАНДРОВ, В.В. *Методологические основы психологии*: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2008. 235 с.
117. Новицкий О. *Постепенное развитие древних философских учений*. Киев, 1860, ч.2, 207 с.
118. ОЖЕГОВ С.И. *Словарь русского языка*. Под общ. ред. проф. Л.И.Скворцова. 24-е изд., испр. М.: ООО “Издательство Оникс”, 2005. 662 с.

119. ОЛПОРТ, Г. *Зрелая личность*. The mature personality, Pastoral Psycho, 1952. С. 19-24.
120. ОСНИЦКИЙ, А.К. *Психология самостоятельности*. М.: Нальчик, Эль-Фа, 1996. 125 с.
121. ПЕРВИН, Л.А., ДЖОН, О.П. *Психология личности: Теория и исследования*. Пер. с англ. М.: Аспект-Пресс, 2000. 606 с.
122. ПЕРОВА, Е.А., ЕНИКОЛОПОВ, С.Н. *Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия*. Вопросы психологии, 2009, № 1, с. 51–58.
123. ПИНЯЕВА, С.Е., АНДРЕЕВ, И.В. *Личностное и профессиональное развитие в период зрелости*. Вопросы психологии. 1998. №2. С. 3-10.
124. ПЛАТОН. *Собр. Соч. в 4-х т. Т.1. Общ. Ред. А.Ф. Лосева*. Пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1990, 465 с.
125. ПЛАТОНОВ, К.К. *Структура и развитие личности*. М.: Наука, 1986. 256 с.
126. ПОЛИВАНОВА, К.Н. *Психология возрастных кризисов: уч. пособие для студентов высш. пед. уч. завед.* М.: Изд. центр "Академия", 2000. 184 с.
127. РАЙГОРОДСКИЙ, Д.Я.. *Психология зрелости: учебное пособие по возрастной психологии*. Самара: Издательский ДОМ БАХРАХ, М, 2003, 768 с.
128. 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.
129. РАСТИГЕЕВ, А.П. *Социальная адаптация и ответственность личности*. Томск, 1985. 196 с.
130. РЕАН, А.А. *Психология человека от рождения до смерти*. СПб., ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
131. РУДИНА, Л.М. *Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей*. Метод. пособие. под ред. В.М. Русалова. М., 2002. 24 с.
132. **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.
133. **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.

134. 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.
135. САИДОВ, Н.А. Психологические особенности оптимизма зрелой личности. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, nr. 4(37), pp.103-109.
136. 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.
137. САИДОВ, Н. Развитие оптимизма личности в экспериментальных условиях. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2019, nr. 54(1), pp.110-122.
138. САПОГОВА, Е.Т. *Феномен психологической защиты*. Вопросы психологии, № 4, Научный журнал, 2004. С. 7-11.
139. СЕЛЛИ, Дж. *Пессимизм: История и критика*. Пер. с англ. Под ред. и предисл. В.И. Яковенко. Изд. 2-е. М.: Издательство ЛКИ, 2007. С. 10-178.
140. СЕЛИГМАН, М. *Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь*. М.: Альпина Паблишер, 2013. 338 с.
141. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: София, 2006. 368 с.
142. СЕРЫЙ, А.В. *Ценностно-смысловая сфера личности: уч. пособие*. Кемерово, Кемер. Гос. Ун-т, 1999. 92 с.
143. СЛОБОДЧИКОВ, В.И. *Психология развития человека: уч. пособие для вузов*. М., 2000. 416 с.
144. СТАРИЧЕНКО, Б.Е. *Обработка и представление данных педагогических исследований с помощью компьютера*. Урал. ГПУ. Екатеринбург, 2004. 218 с.
145. СТОЛЦ, П.Г. *Показатель стойкости: как обратить препятствия в новые возможности*. Минск: Попурри, 2003. 432 с.
146. СУХОБСКАЯ, Г.С. *Понятие "зрелость социально-психологического развития человека" в контексте андрологии*. Новые знания. 2002. № 4. с. 17-20.
147. СЫЧЁВ, О.А. *Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу*. Бийск: БПУ им. В. М. Шукшина, 2008. 120с.

148. ФЕЛЬДШТЕЙН, Д.И. *Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности*: Избр. труды. 2-е изд. М.: МПСИ; Флинта, 2004. 670 с.
149. ФОПЕЛЬ, К. *Мастерская историй. Сочинение личных историй в групповой психологической работе*. Все о психологической группе. Генезис, 2013 г. 216 с.
150. ФОПЕЛЬ, К. *Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего*. Все о психологической группе. Генезис, 2013 г. 216 с.
151. ФРЭНКИН, Р. *Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты*. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003. 651с.
152. ФРОММ, Э. *Человек для себя*. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. 157 с.
153. ХЕКХАУЗЕН, Х. *Мотивация и деятельность*. 2-е изд. СПб.: Питер Смысл, 2003. 860 с.
154. ХОЛЛ, К., ЛИНДСЕЙ, Г. *Теории личности*. Перевод И.Б. Гриншпун. К.: PSYLIB, 2005. 628 с.
155. ХОРНИ, К. *Психология женщины*. Собрание сочинений в 3-х томах, Т.1, Пер. с англ. М.: Изд. "Смысл", 1997. 496с.
156. ХУХЛАЕВА, О.В. *Психология развития. Молодость, зрелость, старость*: учеб. пособие для вузов. М.: Изд. центр "Академия", 2002. 208 с.
157. ХЬЕЛЛ, Л. *Теории личности: основные положения, исследования и применение*. СПб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.
158. ЦИРИНГ, Д.А. *Психология выученной беспомощности*. М.: Академия, 2005. 120с.
159. ЦИРИНГ, Д.А. *Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности*: дис. канд. психол. наук. Челябинск, 2001. 157 с.
160. ЦИРИНГ, Д.А. *Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности*: автореф. дис. канд. психол. наук. Пермь, 2001. 25 с.
161. ЦЗЕН, Н.В., ПАХОМОВ, Ю.В. *Психотренинг: игры и упражнения*. Изд. 2-е, доп. М., Независимая фирма "Класс", 1999. 272 с.
162. ЧИРКОВ, В.И. *Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека*. Вопросы психологии. 1996. № 3. С. 116-132.
163. ШАПОВАЛЕНКО, И.В. *Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)*. М.; Гардарики, 2004. 349 с.
164. ШВЕЙЦЕР, А. *Культура и этика*. М.: Прогресс, 1973. С. 25-86.
165. ШЕВАНДРИН, Н.И. *Психодиагностика, коррекция и развитие личности*. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999 г. 512 с.

166. ШЕВЯХОВА, В.Ю. *Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН*. М., 2009. 151 с.
167. ШИХИ, Г. *Возрастные кризисы. Ступень личностного роста*, Пер с англ. Спб.: ООО "Каскад", 2005. 436 с.
168. ШОПЕНГАУЭР, А. *Мир как воля и представление. О воле в природе. Мир как воля и представление*. М.: Наука, 1993. Т. 2. С. 180-210.
169. ЭРИКСОН, Э.Г. *Детство и общество*. СПб.: ООО «Речь», 2000. 320с.
170. ЯНИЦКИЙ, М.С. *Ценностные ориентации личности как динамическая система*. Кемерово: Кем. Гос. Ун-т., 2000. 170 с.
171. ABRAMSON, L. *Learned helplessness in humans: critique and reformulation*. New York: Harper Perennial, 1991. 336 p.
172. ABRAMSON, L., METALSKY, G., ALLOY, L. *Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression*. Psychological Review, 1996, 358–372.
173. ABRAMSON, L., SELIGMAN, M., TEASDALE, J. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87, pp. 49-74.
174. ABRAMSON, L. SELIGMAN, M., TEASDALE, J. *Attributional Style Questionnaire*. *Cognitive Therapy and Research*, 1982, 6 (3), pp. 287–300.
175. BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997, pp. 191-215.
176. BRADBURN, N. *The structure of psychological wellbeing*. Chicago: Aldine, 1969, pp. 11-18.
177. CAMPBELL, A., CONVERSE, P., RODGERS, W. *The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions*. New-York: Russel Sage Foundation, 1976, pp. 41-89.
178. CANTRIL, H. *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1965, pp. 31-45.
179. CARVER, C., SCHEIER, M. *Dispositional optimism*. Trends in Cognitive Sciences, 2014. P. 293-299.
180. CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The psychology of optimal experience* (P.S.). New York: Harper Perennial, 1991, 336 p.
181. JOBIN, J., WROSCHE, C., SCHEIER, M. *Associations between dispositional optimism and diurnal cortisol in a community sample: When stress is perceived as higher than normal*. Health Psychology, 2014. P. 382-391.

182. MARSHALL, G., WORTMAN, C., KUSULAS, J., HERVIG, L., VICKERS, R. *Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62(6), pp. 1067–1074.
183. 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.
184. 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.
185. SCHEIER, M., BRIDGES, M. *Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67(6), pp. 1063–1078.
186. 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.
187. SELIGMAN, M., ABRAMSON, L., SEMMEL, A., VON BAEYER, C. *Depressive attributional style*. *Journal of Abnormal Psychology*. 1979. V. 88, pp. 242–247.
188. SELIGMAN, M., REIVICH, K., JAYCOX, L., GILLHAM, J. *The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience*. New York: Harper Perennial, 1996. 336 p.
189. SELIGMAN, M. *Depressive attributional style*. *Journal of Abnormal Psychology*. 1979. Vol. 88, pp. 242–247.
190. SELIGMAN, M. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman, 1975. 250 p.
191. SMITH, T., POPE, M., RHODEWALT, F., POULTON, J. *Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(4), pp. 640–648.
192. SNYDER, C. *Hope theory: Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, 2002, 13(4), pp. 249–275.

193. THOMPSON, S. *The role of personal control in adaptive functioning*. In: C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press, 2002, pp. 202–213.
194. WINER, D., BONNER, T., BLANEY, P., MURRAY, E. *Depression and social attraction. Motivation and Emotion*. 1981, Nr. 5, 153 p.
195. WROSCH, C., SCHEIER, M., MILLER, G. *Goal adjustment capacities, subjective well-being, and physical health*. *Social and Personality Psychology Compass*, 2013. P. 847-860.
196. **САЇДОВ, Н.А.** Оптимізм як складова особливність 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.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 2.1

#### Методика «Стиль объяснения успехов и неудач» (СТОУН-В)

ФИО (Псевдоним): \_\_\_\_\_

Пол: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

##### Инструкция:

Это – не тест. Эта анкета предназначена для того, чтобы исследовать уникальные аспекты Вашего мышления в различных ситуациях. Первый ответ, который приходит Вам в голову, и есть самый лучший. В анкете перечислены 24 события-ситуации. Ответьте на вопросы о каждом событии следующим образом:

1. Представьте себе живо и наглядно каждое событие так, как будто оно происходит прямо сейчас, даже если кажется, что эта ситуация не из Вашей жизни.
2. Подумайте, какова **основная** причина произошедшей ситуации, если бы подобное произошло с Вами, и напишите развернутый ответ.
3. Для двух вопросов, которые следуют за Вашим ответом, обведите кружочком цифру от 1 до 6, которая обозначает Ваш ответ. Старайтесь избегать средних ответов.

##### Пример:

##### Вы опоздали на самолет (поезд).

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой я опоздал(а) на самолет (поезд):

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
Эта причина: Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируема мной

##### Спасибо!

#### СИТУАЦИИ

##### 1. Вы получили прибавку к заработной плате.

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой я получил(а) прибавку к зарплате:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
Эта причина: Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируема мной

##### 2. Проект, за который Вы отвечали, провалился.

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой проект провалился, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
Эта причина: Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда

**3. Друг/подруга благодарит вас за поддержку в трудное для него/нее время.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой друг поблагодарил меня, связана:

Только с этой конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

**4. Товарищи по работе не воспринимают ваши новые идеи.**

«Это связано с тем, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой мои идеи не воспринимаются, связана:

Только с этой конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

**5. Поклонник (поклонница) приглашает Вас на свидание.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой Вас пригласили на свидание, связана:

Только с этой конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

**6. Вы выступаете с важным докладом, и аудитория реагирует на Ваше выступление негативно.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативную реакцию на свое выступление:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне моего контроля 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

**7. Вы подарили другу/подруге подарок, который ему/ей необычайно понравился.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой другу понравился подарок, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
Эта причина:		
Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда

**8. В течение некоторого времени Вы безуспешно пытались найти работу.**  
«Это связано с тем, что

---

(укажите одну главную причину)  
Причина, по которой я безуспешно пытался(лась) найти работу, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
Эта причина:		
Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда

**9. Вы встречаете знакомого, который разговаривает с Вами враждебно.**  
«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)  
Причина, по которой знакомый разговаривает со мной враждебно, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
Эта причина:		
Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда

**10. Вы идете на свидание, и оно проходит неудачно.**  
«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)  
Причина, по которой свидание прошло неудачно, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
Эта причина:		
Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда

**11. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить к определенному сроку.**  
«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)  
Причина, по которой я не выполнил(а) работу:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
Эта причина:		
Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируется мной

**12. Вы претендуете на место/позицию, о котором давно мечтали (например, важная работа, аспирантура и т.п.), и получаете его.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) это место, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	-------------	----------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

**13. Вы получили негативный отзыв от уважаемого коллеги.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативный отзыв, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	-------------	----------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

**14. Разговаривая по телефону с другом (подругой), вы поссорились.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мы поссорились, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	-------------	----------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

**15. Вы заработали крупную сумму денег.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я заработал(а) много денег:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируется мной
------------------------------	-------------	-------------------------------

**16. Вы сдаете важный экзамен и проваливаетесь.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я провалился(лась) на экзамене, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
Эта причина: Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда

**17. Вы встречаете друга/подругу, который(ая) делает вам комплимент по поводу того, как Вы выглядите.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг (подруга) сделал(а) мне комплимент:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	-------------	------------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируема мной
---------------------------------	-------------	---------------------------------

**18. Вы не получили ожидаемого повышения.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я не получил(а) ожидаемого повышения, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	-------------	-------------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	-------------	------------------------------

**19. Ваш друг давно не звонил Вам.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг давно мне не звонил, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
---------------------------------------	-------------	-------------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	-------------	------------------------------

**20. Вас сняли с важной должности.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня сняли с важной должности:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
--------------------------------	-------------	------------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируема мной
---------------------------------	-------------	---------------------------------

**21. Вы успешно сдали важный экзамен.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой я успешно сдал(а) важный экзамен, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	-------------	----------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

**22. Ваш сын (дочь) принес(ла) из школы неудовлетворительную оценку.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой мой сын (дочь) принес неудовлетворительную оценку:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируется мной
------------------------------	-------------	-------------------------------

**23. Вы получаете престижную награду.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой я получил(а) награду, связана:

Только с этой конкретной ситуацией	1 2 3 4 5 6	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	-------------	----------------------------------

Эта причина:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

**24. На вечеринке гости в один голос расхваливают блюдо, которое Вы приготовили сами.**

«Это произошло потому, что

---

(укажите **одну** главную причину)

Причина, по которой гости расхваливают блюдо:

Больше никогда не возникнет	1 2 3 4 5 6	Будет существовать всегда
-----------------------------	-------------	---------------------------

Эта причина:

Находится вне моего контроля	1 2 3 4 5 6	Полностью контролируется мной
------------------------------	-------------	-------------------------------

## КЛЮЧ

Для обработки вводится сквозная нумерация пунктов по всем ситуациям (см. таблицу ниже).

Перед началом обработки обратные пункты (помечены в таблице «обр.») инвертируются: восходящая шкала 1 2 3 4 5 6 переводится в нисходящую 6 5 4 3 2 1 по формуле:

Инвертированный Балл = 7 – Оригинальный Балл.

Далее суммируются пункты по каждому из параметров: стабильность (С), глобальность (Г), контроль (К). Общий показатель оптимизма получается путем суммирования баллов по шкалам стабильности, глобальности и контроля.

Пункты суммируются также по типу ситуации: ситуации успеха (У) и неудачи (Н), а также по сферам: сфера достижений (Д) и межличностная сфера (М).

		Обратные пункты	Параметр	Ситуация	
				Тип	Сфера
1	1		С	У	Д
	2		К	У	Д
2	3	обр.	Г	Н	Д
	4	обр.	С	Н	Д
3	5		Г	У	М
	6		С	У	М
4	7	обр.	Г	Н	М
	8	обр.	С	Н	М
5	9		Г	У	М
	10		К	У	М
6	11	обр.	С	Н	М
	12		К	Н	М
7	13		Г	У	М
	14		К	У	М
8	15	обр.	Г	Н	Д
	16		К	Н	Д
9	17	обр.	Г	Н	М
	18	обр.	С	Н	М
10	19	обр.	Г	Н	М
	20		К	Н	М
11	21	обр.	С	Н	Д
	22		К	Н	Д
12	23		Г	У	Д
	24		К	У	Д
13	25	обр.	Г	Н	М
	26		К	Н	М
14	27	обр.	Г	Н	М
	28	обр.	С	Н	М
15	29		С	У	Д
	30		К	У	Д
16	31	обр.	Г	Н	Д
	32		К	Н	Д
17	33		С	У	Д
	34		К	У	Д

18	35	обр.	Г	Н	Д
	36		К	Н	Д
19	37	обр.	Г	Н	М
	38		К	Н	М
20	39	обр.	С	Н	Д
	40		К	Н	Д
21	41		Г	У	Д
	42		С	У	Д
22	43	обр.	С	Н	Д
	44		К	Н	Д
23	45		Г	У	Д
	46		К	У	Д
24	47		С	У	Д
	48		К	У	Д

<b>Шкала</b>	<b>Среднее</b>	<b>Ст. откл.</b>
Общий показатель оптимизма ( $\Sigma$ )	211,1	21,19
Параметр стабильности (С)	61,9	7,71
Параметр глобальности (Г)	72,8	9,76
Параметр контроля (К)	76,5	11,92
Оптимизм в ситуациях успеха (У)	92,7	12,94
Оптимизм в ситуациях неудачи (Н)	118,4	14,48
Оптимизм в ситуациях достижения (Д)	125,3	13,95
Оптимизм в межличностных ситуациях (М)	85,9	10,39

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной**

**Инструкция.** На отдельном листе выпишите номера пунктов от 1 до 48.

Выберите в каждом пункте тот ответ, который кажется Вам наиболее подходящим. Не обращайте внимания на буквенные коды. Время ответов не ограничивается. Среди ответов нет правильных или неправильных.

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

- A. Я обеспечил(а) успех проекта грамотной организацией работы. 1  
 B. Успех был обеспечен усилиями всего коллектива. 0

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

- A. Сегодня я быстро уладил(а) все разногласия. 0  
 B. Обычно я легко улаживаю конфликты. 1

**3. Вы заблудились, когда ехали к дому приятеля. PsB**

- A. Я неточно записал(а) адрес. 1  
 B. Приятель неправильно объяснил дорогу. 0

**4. Вы прекрасно провели время в туристической поездке. PsG**

- A. Мне повезло с погодой. 0  
 B. Я удачно выбрал(а) время и маршрут. 1

**5. После переполненного событиями дня Вам никак не удается уснуть. PmB**

- A. Мне бывает нелегко уснуть после сильных волнений. 1  
 B. Я чересчур возбужден(а) сейчас, чтобы легко заснуть. 0

**6. На улице Вас догоняет человек, возвращая оброненный Вами кошелек с крупной суммой денег. PvG**

- A. Мне встретился порядочный человек. 0  
 B. Это естественный поступок для большинства людей. 1

**7. Результаты психологического тестирования говорят, что у Вас отличные нервы.**

- PvG**  
 A. Я удачно ответил(а) на вопросы теста. 0  
 B. Я действительно спокойный, уверенный в себе человек. 1

**8. Вы не прошли собеседование при приеме на работу и очень расстроились. PvB**

- A. Я трудно переживаю неудачи. 1  
 B. Эта неудача была особенно болезненной. 0

**9. На людном перекрестке Вы столкнулись с другим пешеходом. PsB**

- A. Я смотрел(а) в сторону. 1  
 B. Куда он смотрел! 0

**10. На Вас смотрят с восхищением. PmG**

- A. Я обаятелен (обаятельна). На меня часто обращают внимание. 1  
 B. Сегодня я в прекрасной форме. 0

- 11. В гостях в малознакомой компании Вы слышите массу комплиментов в свой адрес.** PsG  
 А. Какие приятные люди здесь собрались! 0  
 В. Что ж, я – личность незаурядная! 1
- 12. В этом году Ваше здоровье было особенно хорошим.** PsG  
 А. Обстоятельства позволили мне достаточно отдыхать и нормально питаться. 0  
 В. Я организовал(а) свой режим так, чтобы мой образ жизни был здоровым. 1
- 13. Вы обидели собеседника резким замечанием.** PmB  
 А. Нередко я говорю, не подумав. 1  
 В. Я высказался (высказалась) необдуманно. 0
- 14. Вы блестяще сдали серьезный экзамен.** PmG  
 А. Я уделил(а) много времени подготовке. 0  
 В. Я всегда упорно работаю для достижения своей цели. 1
- 15. Вы оказались «юбилейным» покупателем магазина и получили ценный подарок.** PmG  
 А. Как вовремя я оказался (оказалась) в этом магазине. 0  
 В. Удачные совпадения случаются в моей жизни нередко. 1
- 16. Фирма, на которой Вы работаете, видимо, закрывается, но Вы откладываете поиск новой работы.** PvB  
 А. Страшновато менять работу. 0  
 В. Меня пугают серьезные перемены в жизни. 1
- 17. Пожилая тетюшка одолевает Вас бесконечными просьбами.** PvB  
 А. Мне сложно отказывать людям в помощи, даже если моей добротой злоупотребляют. 1  
 В. Я не могу отказать больной родственнице. 0
- 18. Вас напугала сцена дорожной аварии.** PvB  
 А. Я очень впечатлительный человек. 1  
 В. Я был(а) напуган(а) внезапностью происшедшего. 0
- 19. Вы купили своему супругу (супруге, другу) подарок, а он ему (ей) не понравился.** PsB  
 А. Я недостаточно продумал(а) покупку. 1  
 В. Уж очень он(а) привередничает. 0
- 20. Коллега снова надоедает Вам жалобами, отвлекая от работы.** PmB  
 А. Он постоянно чем-то недоволен. 1  
 В. Сегодня он совершенно невыносим. 0
- 21. В ожидании очень важной встречи Вы буквально не находите себе места.** PmB  
 А. Я, как правило, волнуюсь в подобных ситуациях. 1  
 В. Сегодня – особая ситуация. 0

<b>22. Вас обманули.</b>	<b>PvB</b>
А. Я чересчур доверчив(а).	1
В. Напрасно я поверил(а) этому человеку.	0
<b>23. Во время коллективной игры ведущий выбрал Вас.</b>	<b>PsG</b>
А. Я сидел(а) на видном месте.	0
В. Я был(а) активнее других.	1
<b>24. Вы спасли человека, который мог попасть под машину.</b>	<b>PmG</b>
А. Я быстро среагировал(а) на опасность.	0
В. Обычно, я быстро действую в экстремальных случаях.	1
<b>25. Вы стоите у края тротуара. Проезжающая машина обдаёт Вас грязью. PsB</b>	
А. Как неудачно я остановился (остановилась).	1
В. Водитель сделал это нарочно!	0
<b>26. Вы успешно выступили перед незнакомой аудиторией.</b>	<b>PmG</b>
А. Во время выступления я чувствовал(а) себя уверенно.	0
В. Как правило, я уверенно чувствую себя, общаясь с людьми.	1
<b>27. Вы развеселили друзей забавным рассказом.</b>	<b>PsG</b>
А. История была необыкновенно смешной.	0
В. У меня отличное чувство юмора.	1
<b>28. Изменения, которые Вы внесли в интерьер квартиры, вызывают восхищение у всех знакомых.</b>	<b>PvG</b>
А. Я удачно подобрал(а) предметы обстановки.	0
В. У меня отличный вкус.	1
<b>29. Малоизвестный человек попросил у Вас денег в долг. Вы отказали, но чувствуете себя неловко.</b>	<b>PmB</b>
А. Мне всегда сложно говорить: «Нет».	1
В. Мне было сложно занять жесткую позицию.	0
<b>30. Вы разбили любимую вазу тещи (свекрови, тети).</b>	<b>PsB</b>
А. Возмутительная неловкость с моей стороны!	1
В. Этот шаткий столик в узком проходе – худшее место для вазы.	0
<b>31. Вы победили в престижном профессиональном конкурсе.</b>	<b>PvG</b>
А. Я был(а) отлично подготовлен(а) в этот раз.	0
В. Я умею побеждать.	1
<b>32. Вы хотели бы сменить профессию, но не делаете этого, так как Ваши близкие настроены критично.</b>	<b>PvB</b>
А. Мнение близких людей вообще много значит для меня.	1
В. В этом случае я обязан(а) прислушаться к их мнению.	0
<b>33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее Ваши чувства.</b>	<b>PmB</b>
А. Она постоянно болтает, не задумываясь о других.	1
В. Она выместила на мне свое плохое настроение.	0

- 34. Ваш руководитель обратился к Вам за советом.** **PvG**  
 А. Я специалист в той области, о которой он меня спрашивает. 0  
 В. Я могу давать дельные советы. 1
- 35. Друг благодарит Вас за помощь в трудную минуту.** **PvG**  
 А. Мне было приятно помочь хорошему человеку. 0  
 В. Я помогаю любому, если это в моих силах. 1
- 36. У вас прекрасные отношения с соседями.** **PsG**  
 А. Мне повезло с соседями. 0  
 В. Это моя заслуга. 1
- 37. Фирма, куда Вы давно стремились попасть, приглашает Вас на работу.** **PvG**  
 А. Они поняли, какой я ценный работник. 1  
 В. Они нуждаются в новых сотрудниках. 0
- 38. Ваш бутерброд упал маслом вверх.** **PmG**  
 А. Редкое везение. 0  
 В. Мне часто везет. 1
- 39. Вы проснулись от боли в желудке.** **PsB**  
 А. Зачем я так плотно поужинал(а)?! 1  
 В. Все-таки рыба была некачественной! 0
- 40. В сложной ситуации Вы поступили наилучшим образом.** **PmG**  
 А. Я принял(а) верное решение. 0  
 В. Как обычно, я принял(а) верное решение. 1
- 41. Вы много ссоритесь в последнее время с любимым человеком.** **PsB**  
 А. Я стал(а) раздражаться по пустякам. 1  
 В. Его (ее) раздражает любая мелочь. 0
- 42. Медлительный покупатель, стоящий перед Вами у кассы супермаркета, вызвал Ваше раздражение.** **PmB**  
 А. Глупые задержки всегда раздражают меня. 1  
 В. Я спешу сейчас, поэтому и нервничаю. 0
- 43. Вы хорошо проявили себя в новой сфере деятельности.** **PvG**  
 А. Здесь я оказался (оказалась) на высоте. 0  
 В. У меня много самых разнообразных способностей. 1
- 44. Вы сделали ненужную покупку, поддавшись уговорам продавца.** **PvB**  
 А. Я теряюсь, если на меня „давят”. 1  
 В. Я не устоял(а): у этого продавца просто бульдожья хватка. 0
- 45. Вы долго выбирали лотерейный билет из множества разложенных на прилавке. Он оказался выигрышным.** **PsG**  
 А. Чистая случайность. 0  
 В. Я доверял(а) своей интуиции, выбирая билет. 1

<b>46. Вы решили не брать зонт, и попали под дождь.</b>	<b>PmB</b>
А. Редкое невезение.	0
В. Типичная ситуация.	1

<b>47. Вы не можете разобраться в инструкции к бытовому прибору. PsB</b>	
А. Я что-то пропустил(а) в описании.	1
В. Какой болван писал эту инструкцию!	0

<b>48. Любимый человек обвинил Вас в эгоизме. Вы очень расстроились. PvB</b>	
А. Я ранимый человек, меня вообще легко обидеть.	1
В. Меня обидели несправедливые слова.	0

### Ключ к тесту.

1. PmB (Permanent Bad) – вопросы №№ 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 – проверяют, сколь постоянными Вы считаете причины своих неприятностей.

0 – 1 Вы весьма оптимистичны

2 – 3 умеренно оптимистичны

4 слабый пессимизм

5 – 6 вполне пессимистичны

7 – 8 глубокий пессимизм.

2. PmG (Permanent good) – вопросы №№ 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40 – определяют постоянство в объяснении хороших событий.

7 – 8 Вы очень оптимистично настроены

6 умеренно оптимистичная оценка

4 – 5 промежуточный показатель

3 умеренный пессимизм

0 – 2 весьма пессимистично.

3. PvB (Pervasiveness Bad) – вопросы №№ 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 – параметр широты (конкретное или универсальное объяснение беспомощности).

0 – 1 очень оптимистично

2 – 3 умеренно оптимистично

4 средний показатель

5 – 6 умеренно пессимистично

7 – 8 весьма пессимистично.

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

7 – 8 весьма оптимистично

6 умеренно оптимистично

4 – 5 промежуточный показатель

3 умеренный пессимизм

0 – 2 весьма пессимистично

5. HoB (Hope Bad) – коэффициент надежды.  $HoB = PvB$  (п. 3) +  $PmB$  (п. 1).

0 – 2 Вы преисполнены надежд

3 – 6 умеренная надежда

7 – 8 промежуточная ситуация  
9 – 11 умеренная безнадежность  
12 – 16 Вы абсолютно безнадежны. \_\_\_

6. PsB (Personalization Bad) – вопросы №№ 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47 – оценка персонализации в плохих условиях

0 – 1 очень оптимистично  
2 – 3 умеренный оптимизм  
4 средний показатель  
5– 6 умеренно пессимистично  
7 – 8 очень пессимистично

7. PsG (Personalization good) – вопросы №№ 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 – персонализация в хороших условиях

0 – 2 очень пессимистичная оценка  
3 умеренно пессимистичная  
4 – 5 промежуточная оценка  
6 умеренно оптимистичная оценка  
7 – 8 очень оптимистичная оценка.

ИТОГ:

$B = PmB + PvB + PsB$  – итог по неблагоприятным событиям

$G = PmG + PvG + PsG$  – итог по благоприятным событиям

$(G-B)$  – окончательный итог

Если сумма  $B$  лежит в пределах

3 – 5 Вы исключительно оптимистичны

6 – 8 Вы умеренно оптимистичны

9 – 11 промежуточное значение

12 – 14 умеренный пессимизм

Любое значение, превышающее 14, требует обязательной коррекции.

Если сумма  $G$  больше или равна 19 – Вы относитесь к хорошим событиям весьма оптимистично.

17 – 19 Ваше мышление умеренно оптимистично

14 – 16 промежуточное значение

11 – 13 вполне пессимистично

менее 10 глубокий пессимизм.

Если разность  $(G-B)$  больше 8, Вы весьма оптимистичны в широком диапазоне условий;

6 – 8 Вы умеренно оптимистичны

3 – 5 промежуточное значение

0 – 2 умеренный пессимизм.

Меньше 0 Вы весьма пессимистичны.

*Примечание:* тест разработан Л.М. Рудиной на основе методики «Attributional style questionnaire» М. Э. Селигмана.

**Опросник «Шкала оптимистического стиля объяснения»(ШОСТО)  
(М. Селигман, русская адаптация Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой)**

Для ответа на каждый из вопросов вы можете затратить столько времени, сколько хотите. Среди ответов нет ни правильных, ни неправильных. Прочитайте описание каждой ситуации и постарайтесь наглядно представить, что все это происходит с вами. Может быть, вы не попадали в некоторые из описанных ситуаций, но это не имеет значения. Может случиться так, что, с вашей точки зрения, ни один из ответов не подходит точно; тогда постарайтесь выбрать тот из них, который, как вам кажется, точнее вам подходит.

1. Таинственный(ая) поклонник(ца) дарит Вам цветы. Вы думаете:
  - А. Видно, я ей (ему) нравлюсь.
  - Б. Неудивительно, я многим нравлюсь.
  
2. Вы побеждаете в конкурсе на выборную должность.
  - А. Я потратил(а) много времени и сил, чтобы победить в этом конкурсе.
  - Б. Я всегда работаю упорно.
  
3. Вы пропускаете важную встречу. Вы думаете:
  - А. Я иногда забываю заглянуть в ежедневник.
  - Б. Иногда моя память меня подводит.
  
4. Вы организовали отличный прием гостей.
  - А. Я был(а) особенно хорош(а) этим вечером.
  - Б. Я вообще хороший хозяин (хозяйка).
  
5. Вы проваливаетесь на важном экзамене. Вы думаете:
  - А. Я плохо к нему подготовился(лась).
  - Б. Я глупее остальных сдававших этот экзамен.
  
6. Вы приготовили особое блюдо для друга (подруги), а он (она) едва ли к нему притронулся(лась).
  - А. В этот раз у меня было мало времени на готовку.
  - Б. Я плохо готовлю.
  
7. Вы проигрываете в спортивном состязании, к которому долго готовились.
  - А. Я не слишком успешен(на) в этом виде спорта.
  - Б. У меня плохие спортивные задатки.
  
8. В споре с другом(подругой) Вы выходите из себя.
  - А. Он (она) был(а) в плохом настроении.
  - Б. Он (она) постоянно доводит меня.
  
9. С Вас сняли премию за то, что Вы не сдали вовремя отчет. Вы думаете:
  - А. В этот раз я не успел(а) вовремя его сдать.
  - Б. Вечно я сдаю материалы позже, чем надо.
  
10. Команда, за которую Вы болеете, выиграла матч.

- А. Они хорошо играли в тот день.  
Б. Они – хорошая команда (профессионалы, которые хорошо знают свое дело).
11. Вы пригласили кого-то на свидание, но Вам отказали. Вы думаете:  
А. Мне не удалось быть достаточно убедительным и обаятельным(ой).  
Б. Наверное, я непривлекательный(ая).
12. На вечеринке Вас постоянно приглашают танцевать. Вы думаете:  
А. Я особенно хорошо выглядел(а) в тот день.  
Б. Как правило, я имею успех на вечеринках.
13. Вы начали учить иностранный язык, но продвигаетесь вперед очень медленно. Вы думаете:  
А. У нас плохой преподаватель.  
Б. Мне всегда было сложно учить язык.
14. Вы очень успешно отвечали на собеседовании при приеме на работу.  
А. Я чувствовал(а) себя особенно уверенно во время собеседования.  
Б. Я успешно прохожу собеседования.
15. Ваш начальник дает слишком мало времени, чтобы закончить проект, но вы успеваете в срок.  
А. Мне хорошо дается эта работа.  
Б. Я работаю эффективно.
16. Вы спасли тонущего человека, сделав ему искусственное дыхание.  
А. Я знаю несколько приемов, которые помогают спасти тонущего человека.  
Б. Я знаю, что делать в критических ситуациях.
17. Во время отпуска Вы отправляетесь в турпоездку, и Вас селят в отвратительном отеле. Вы думаете:  
А. В этот раз мне не повезло с турфирмой.  
Б. Как правило, отдых мне не удается.
18. Друг (подруга) говорит что-то, что сильно Вас задевает. Вы думаете:  
А. У него ( нее) сегодня было плохое настроение и он(а) вылил(а) свое недовольство на меня.  
Б. Он (она) вечно болтает, не думая о чувствах других людей.
19. Начальник обращается к Вам за советом. Вы думаете:  
А. Я специалист в той области, которая его заинтересовала.  
Б. Я умею давать ценные советы.
20. Друг (подруга) благодарит Вас за то, что Вы помогли ему (ей) в беде.  
А. Мне было важно помочь ему (ей) в трудную минуту.  
Б. Я неравнодушен(на) к бедам других людей.
21. Ваш врач говорит, что Вы в хорошей физической форме.  
А. Я стараюсь не забывать постоянно делать физические упражнения.  
Б. Я уделяю много внимания своему здоровью.

22. Начальник недоволен качеством отчета, который Вы сдали ему накануне.  
А. Я потратил недостаточно времени на подготовку этого отчета.  
Б. Начальник всегда мной недоволен.
23. Ваш молодой человек (девушка) (супруг/супруга) устраивает Вам романтические выходные.  
А. Ему (ей) нужно было сменить обстановку.  
Б. Он (она) любит новые места.
24. Вы ушли из дома, забыв закрыть кран с водой, и залили свою квартиру и квартиру соседей. Вы думаете:  
А. У меня голова была забита совсем другим, и я сам(а) не знаю, как забыл(а) выключить этот кран.  
Б. У меня что ни день, то неприятности.
25. Вас просят возглавить важный проект.  
А. Недавно я успешно закончил(а) похожий проект.  
Б. Я – хороший руководитель.
26. Вы выиграли престижную награду.  
А. Я нашел(а) решение важной проблемы.  
Б. Я победил, потому что я лучший (лучшая).
27. Вы потратили деньги на дорогой спортивный тренажер (кухонный комбайн, др.), но выяснилось, что это совершенно бесполезная вещь.  
А. Мне показалась убедительной реклама этого товара.  
Б. Я не умею тратить деньги.
28. Вы набрали пару килограмм за выходные и никак не можете сбросить.  
А. Диета, которую я попробовал(а), не помогла мне.  
Б. Диеты мне не помогают.
29. Вы неожиданно обнаружили, что у Вас в квартире за неуплату отключают электроэнергию.  
А. Я забыл(а) пополнить свой счет.  
Б. Я плохо отслеживаю свои траты.

### **Ключ к ШОСТО:**

1Б, 2Б, 3А, 4Б, 5А, 6А, 7А, 8А, 9А, 10Б, 11А, 12Б, 13А, 14Б, 15Б, 16Б, 17А, 18А, 19Б, 20Б, 21Б, 22А, 23Б, 24А, 25Б, 26Б, 27А, 28А, 29А.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, дается 1 балл. Подсчитайте сумму набранных баллов.

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:**

Если Вы набрали **от 25 до 29 баллов** – Вы оптимист, Вам есть чем гордиться и за Вас можно порадоваться. Вера в то, что все будет хорошо, не покидает Вас ни при каких обстоятельствах. Успехи только усиливают Вашу энергию и энтузиазм, а неудачи расстраивают совсем ненадолго, поскольку Вы верите, что все можно исправить и изменить к лучшему, и в жизни есть много интересного. В каждой трудности вы видите новый вызов и новые возможности. Вы верите, что мир прекрасен, что мы живем в «самом лучшем из возможных миров» и успех зависит от вложенных усилий, а неудачи временны и скоро пройдут.

Если Вы набрали **от 15 до 24 баллов**, то Ваш оптимизм умеренный. Вы склонны считать стакан, наполовину налитый водой, полуполным. Ваш оптимизм позволяет Вам не расстраиваться из-за неудач, ведь они неизбежны, если делаешь что-то стоящее. Оптимизм и жизнестойкость помогают Вам легко находить позитивные стороны в негативных событиях, смотреть на жизнь гибко и реалистично. Вы склонны проявлять ответственность и планировать пути решения возникших проблем, а не искать виновных. Вы реалистично воспринимаете свои успехи и неудачи, надеясь на лучшее, веря в успех и предпринимая необходимые действия для его достижения.

Если Вы набрали **от 8 до 14 баллов** – Вы умеренный пессимист. Вы трезво оцениваете суровую реальность, осведомлены о подлинном положении вещей и не обольщаетесь по поводу несбыточных планов. Работа финансового директора, бухгалтера, юриста, инженера по технике безопасности, бизнес-администратора – для Вас. Вы принадлежите к тем людям, которые склонны считать наполовину налитый водой стакан полупустым и сожалеть об этом. Ваш пессимизм помогает Вам в ситуациях, требующих анализа и осмотрительности, но мешает в ситуациях, требующих риска и уверенности в себе.

Если Вы набрали **от 1 до 7 баллов**, к сожалению, Вы – пессимист: склонны к пессимистическому (негативному) видению жизни. В реализации каждой представляющейся возможности Вы видите трудности и легко сдаетесь. Иногда Вам кажется, что жизнь чрезмерно сложна и запутанна, временами верите в рок и судьбу и явно недооцениваете роль собственной активности, усилий, настойчивости в достижении успеха. Вы склонны слишком часто винить себя в происходящих неудачах и недооценивать свой собственный вклад в успех дела, сравнивать себя с другими, более успешными, и всегда не в свою пользу. Вы считаете, что Ваши неудачи имеют постоянную и неизменную природу и распространяются на все стороны Вашей жизни; при этом Вы драматизируете возможные последствия.

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА(в баллах)****СТОУН-В – Ранняя зрелость, женщины (18-25 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
1	АЮ	20	65	73	77	97	118	126	89	215
2	АВ	21	62	73	60	76	119	107	88	195
3	БИ	20	59	69	75	71	132	113	90	203
4	БА	20	53	56	93	113	89	126	76	202
5	Бин	20	64	62	78	100	104	127	77	204
6	ГА	21	65	47	62	79	95	99	75	174
7	Гал	21	63	79	87	106	123	129	100	229
8	ГК	20	58	68	74	101	99	120	80	200
9	Ган	20	61	72	68	80	121	107	94	201
10	ГМ	21	47	50	91	106	82	123	65	188
11	ДА	20	57	67	64	84	104	108	80	188
12	ДН	19	59	73	66	85	113	113	85	198
13	ЗА	21	71	54	65	106	84	114	76	190
14	ИТ	20	53	68	67	77	111	110	78	188
15	КС	21	68	58	82	89	119	131	77	208
16	КА	21	66	71	61	70	128	118	80	198
17	ЛА	20	68	77	73	88	130	124	94	218
18	ЛМ	22	60	62	85	83	124	118	89	207
19	МН	21	65	49	77	82	109	117	74	191
20	МА	21	61	59	86	104	102	132	74	206
21	МВ	22	59	70	81	96	114	125	85	210
22	ОД	20	55	70	81	108	98	121	85	206
23	ПТ	21	73	74	75	88	134	137	85	222
24	ПА	21	59	70	64	82	111	110	83	193
25	ПИ	20	44	46	77	84	83	106	61	167
26	РД	20	58	64	83	80	125	125	80	205
27	СК	21	57	78	72	78	129	130	77	207
28	ТМ	22	58	60	72	74	116	114	76	190
29	ТВ	20	69	79	74	91	131	130	92	222
30	ЧТ	20	65	73	75	104	109	132	81	213
<b>Ср. для женщин</b>		<b>60,73</b>	<b>65,70</b>	<b>74,83</b>	<b>89,40</b>	<b>111,87</b>	<b>119,73</b>	<b>81,53</b>	<b>201,27</b>	

**СТОУН-В – Ранняя зрелость, мужчины (18-25 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
1	АН	24	57	72	91	107	113	121	99	220
2	БА	22	60	65	78	102	101	120	83	203
3	ВВ	20	57	62	69	70	118	105	83	188
4	Ван	21	51	67	88	98	108	124	82	206
5	ГД	20	75	83	76	118	116	144	90	234
6	ДА	20	55	58	66	64	115	102	77	179
7	ЕВ	21	47	72	75	79	115	105	89	194
8	КС	20	70	71	77	89	129	128	90	218
9	КА	24	74	82	69	93	132	139	86	225
10	Кал	20	64	70	73	95	112	122	85	207
11	КВ	20	66	84	81	101	130	137	94	231
12	КИ	21	60	55	66	71	110	103	78	181
13	Как	20	60	70	76	99	107	122	84	206
14	КД	20	58	50	74	88	94	118	64	182
15	КН	20	57	66	63	65	121	110	76	186
16	ЛД	21	65	72	83	96	124	146	74	220
17	ЛА	21	71	76	77	94	130	132	92	224
18	МА	20	35	47	63	67	78	92	53	145
19	МВ	20	69	83	76	100	128	134	94	228
20	ОИ	22	55	54	66	85	90	103	72	175
21	ПА	20	57	72	75	87	117	123	81	204
22	Пан	20	54	63	64	79	102	108	73	181
23	СМ	20	60	60	80	87	113	126	74	200
24	СА	20	50	77	83	109	101	126	84	210
25	СМх	20	48	61	66	62	113	102	73	175
26	Сал	20	61	73	85	100	119	132	87	219
27	ТВ	21	70	75	78	100	123	133	90	223
28	ЦВ	20	56	69	60	68	117	109	76	185
29	ЦС	22	66	80	64	85	125	117	93	210
30	ЧК	20	64	69	71	87	117	122	82	204
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>59,73</b>	<b>68,60</b>	<b>73,77</b>	<b>88,17</b>	<b>113,93</b>	<b>120,17</b>	<b>81,93</b>	<b>202,10</b>
<b>Ср. для ранней зрелости</b>			<b>60,23</b>	<b>67,15</b>	<b>74,30</b>	<b>88,78</b>	<b>112,90</b>	<b>119,95</b>	<b>81,73</b>	<b>201,68</b>

**СТОУН-В – Средняя зрелость, женщины (26-46 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
1	БА	41	64	87	70	108	113	123	98	221
2	БИ	28	67	86	76	107	122	138	91	229
3	БН	32	63	83	64	91	119	116	94	210
4	Бин	41	68	69	80	102	115	127	90	217
5	ВЕ	43	64	74	74	91	121	116	96	212
6	ГО	42	52	53	79	96	88	114	70	184
7	ГН	45	66	76	72	100	114	122	92	214
8	ГА	27	51	47	81	95	84	106	73	179
9	ДМ	47	69	80	77	101	125	137	89	226
10	ДТ	44	59	61	78	83	115	120	78	198
11	ДО	44	62	61	56	88	91	105	74	179
12	ЗЭ	40	67	80	68	100	115	120	95	215
13	КО	37	65	83	67	97	118	132	83	215
14	КА	43	64	70	77	107	104	132	79	211
15	КМ	28	67	68	72	78	129	121	86	207
16	КК	30	63	88	79	113	117	132	98	230
17	ЛЕ	27	71	74	69	90	124	126	88	214
18	МТ	32	57	65	61	74	109	107	76	183
19	МН	26	57	76	81	110	104	132	82	214
20	МТг	36	71	84	57	88	124	117	95	212
21	ПК	31	58	68	69	79	116	118	77	195
22	РЕ	43	47	52	80	77	102	102	77	179
23	РО	37	76	93	74	111	132	141	102	243
24	СИ	41	60	72	80	105	107	119	93	212
25	СВ	28	68	84	75	103	124	126	101	227
26	СЕ	42	55	79	84	105	113	125	93	218
27	СЮ	45	76	82	65	94	129	128	95	223
28	СС	28	52	73	58	76	107	112	71	183
29	ТЛ	33	64	76	82	102	120	129	93	222
30	ЧС	40	75	88	69	100	132	133	99	232
<b>Ср. для женщин</b>		<b>63,27</b>	<b>74,40</b>	<b>72,47</b>	<b>72,47</b>	<b>95,70</b>	<b>114,43</b>	<b>122,53</b>	<b>87,60</b>	<b>210,13</b>

**СТОУН-В – Средняя зрелость, мужчины (26-46 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
1	АЛ	42	70	83	71	105	119	132	92	224
2	АН	41	71	89	74	117	117	137	97	234
3	АГ	28	57	86	77	109	111	129	91	220
4	БА	28	64	72	67	82	121	114	89	203
5	ББ	28	58	79	81	79	139	141	77	218
6	ВД	30	55	62	75	93	99	108	84	192
7	ВО	40	46	57	87	97	93	114	76	190
8	ВДс	35	75	86	80	112	129	148	93	241
9	ГП	27	54	56	75	89	96	115	70	185
10	ГС	27	67	68	73	104	104	122	86	208
11	ДВ	40	79	68	73	94	126	126	94	220
12	ЕВ	41	65	61	91	117	100	136	81	217
13	ЖК	33	64	68	69	89	112	118	83	201
14	ЛЛ	36	65	91	58	92	122	126	88	214
15	КР	33	63	70	85	99	119	131	87	218
16	КТ	28	70	65	74	97	112	119	90	209
17	КА	30	75	80	71	100	126	134	92	226
18	ЛС	32	44	48	86	97	81	115	63	178
19	ПП	27	62	77	86	94	131	125	100	225
20	ПС	41	57	63	73	79	114	114	79	193
21	ПМ	36	51	41	87	103	76	124	55	179
22	ПЭ	27	51	71	82	102	102	126	78	204
23	ПК	27	52	73	80	89	116	121	84	205
24	СИ	32	64	64	97	94	131	138	87	225
25	СА	30	51	49	70	80	90	102	68	170
26	ТВ	27	65	71	78	93	121	130	84	214
27	ФС	28	69	80	84	108	125	142	91	233
28	ХД	27	76	76	83	117	118	144	91	235
29	ЦА	42	73	81	73	104	123	137	90	227
30	Цал	26	44	36	99	100	79	120	59	179
<b>Ср. для мужчин</b>		<b>61,90</b>	<b>69,03</b>	<b>78,63</b>	<b>97,83</b>	<b>111,73</b>	<b>126,27</b>	<b>83,30</b>	<b>209,57</b>	
<b>Ср. для средней зрелости</b>		<b>62,59</b>	<b>71,72</b>	<b>75,55</b>	<b>96,77</b>	<b>113,08</b>	<b>124,40</b>	<b>85,45</b>	<b>209,85</b>	

**СТОУН-В – Поздняя зрелость, женщины (47-60 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
1	БА	47	62	76	86	107	117	123	101	224
2	ВГ	59	68	77	68	98	115	119	94	213
3	ГЛ	59	58	84	65	89	118	118	89	207
4	ГЛд	57	57	70	68	86	109	105	90	195
5	ДА	60	55	67	67	85	104	122	67	189
6	ДЕ	60	50	74	65	78	111	103	86	189
7	Дал	49	58	67	73	83	115	123	75	198
8	ЗТ	48	61	60	50	62	109	102	69	171
9	ИМ	58	56	58	68	73	109	109	73	182
10	КЕ	54	66	92	54	102	110	120	92	212
11	КВ	60	52	62	89	71	132	113	90	203
12	КТ	56	68	89	90	119	128	145	102	247
13	КС	48	74	92	69	111	124	138	97	235
14	КА	57	49	74	58	70	111	97	84	181
15	ЛТ	52	48	69	51	63	105	88	80	168
16	МН	48	57	63	81	94	107	111	90	201
17	МЕ	60	45	63	57	52	113	95	70	165
18	МЛ	59	43	45	82	76	94	102	68	170
19	ПН	59	65	77	87	109	120	143	86	229
20	ПЛ	54	61	67	51	74	105	92	87	179
21	РЕ	60	43	60	41	42	102	78	66	144
22	СИ	48	57	62	77	77	119	113	83	196
23	ТИ	54	64	71	76	94	117	129	82	211
24	ТН	60	59	65	46	59	111	88	82	170
25	ТМ	47	70	66	72	85	123	130	78	208
26	ТС	55	41	37	56	63	71	84	50	134
27	ФД	54	51	54	54	71	88	91	68	159
28	ЦР	48	51	57	73	86	95	104	77	181
29	ЧС	55	65	77	80	97	125	125	97	222
30	ШМ	52	72	79	67	88	130	117	101	218
<b>Ср. для женщин</b>		<b>57,53</b>	<b>68,47</b>	<b>67,37</b>	<b>82,13</b>	<b>82,13</b>	<b>111,23</b>	<b>110,90</b>	<b>82,47</b>	<b>193,37</b>

**СТОУН-В – Поздняя зрелость, мужчины (47-60 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
1	АИ	60	58	67	64	70	119	100	89	189
2	АЛ	58	49	67	78	76	118	109	85	194
3	АН	49	59	65	69	88	105	108	85	193
4	АР	60	65	74	65	97	107	122	82	204
5	АС	54	77	83	79	103	136	148	91	239
6	АГ	53	54	69	74	71	126	115	82	197
7	БГ	59	77	88	73	104	134	140	98	238
8	ВЛ	48	58	68	61	75	112	102	85	187
9	ВС	52	39	55	60	69	85	88	66	154
10	ВП	60	57	69	75	81	120	119	82	201
11	ГМ	48	51	63	49	39	124	90	73	163
12	ДА	60	61	77	96	98	136	140	94	234
13	ДР	52	46	58	78	97	85	118	64	182
14	ДН	48	57	72	63	82	110	109	83	192
15	ИВ	59	74	76	83	100	133	143	90	233
16	КГ	60	56	64	91	70	141	120	91	211
17	КМ	52	66	68	85	96	123	142	77	219
18	КФ	48	64	73	64	82	119	122	79	201
19	КА	57	54	66	78	93	105	110	88	198
20	МА	54	61	71	48	58	122	95	85	180
21	НВ	60	61	63	63	81	106	104	83	187
22	ПА	58	51	51	62	93	71	104	60	164
23	РВ	59	49	50	74	79	94	106	67	173
24	СН	49	64	76	72	93	119	127	85	212
25	СВ	54	56	66	66	95	93	123	65	188
26	СГ	56	59	75	81	100	115	116	99	215
27	СР	53	40	50	54	55	89	81	63	144
28	ТВ	60	68	66	59	74	119	118	75	193
29	ЯП	54	64	68	79	83	128	116	95	211
30	ЯИ	56	62	69	77	102	106	121	87	208
<b>Ср. для мужчин</b>		<b>58,57</b>	<b>67,57</b>	<b>70,67</b>	<b>83,47</b>	<b>113,33</b>	<b>115,20</b>	<b>81,60</b>	<b>196,80</b>	
<b>Ср. для поздней зрелости</b>		<b>58,05</b>	<b>68,02</b>	<b>69,02</b>	<b>82,80</b>	<b>112,28</b>	<b>113,05</b>	<b>82,03</b>	<b>195,08</b>	

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной – Ранняя зрелость, женщины (18-25 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>G – B</b>
1	АЮ	20	1	6	2	5	3	6	3	9	8	-1
2	АВ	21	4	4	6	3	10	7	1	17	4	-13
3	БИ	20	6	6	5	0	11	8	2	19	2	-17
4	БА	20	5	5	6	4	11	6	4	17	9	-8
5	Бин	20	3	3	3	3	6	4	2	10	7	-3
6	ГА	21	6	3	7	3	13	7	3	20	9	-11
7	Гал	21	7	3	6	3	13	6	4	19	9	-10
8	ГК	20	5	1	4	3	9	7	2	16	5	-11
9	Ган	20	3	5	3	4	6	7	2	13	8	-6
10	ГМ	21	3	5	4	5	7	5	4	12	11	-1
11	ДА	20	5	4	7	3	12	4	1	16	6	-10
12	ДН	19	5	4	6	1	11	7	4	18	5	-13
13	ЗА	21	4	6	6	8	10	6	6	16	20	4
14	ИТ	20	5	6	4	3	9	4	4	13	11	-2
15	КС	21	3	2	3	4	6	1	4	7	10	3
16	КА	21	7	3	4	2	11	4	3	15	6	-9
17	ЛА	20	5	7	6	4	11	7	1	18	8	-10
18	ЛМ	22	3	1	3	6	6	5	3	11	14	3
19	МН	21	1	5	2	4	3	6	3	9	10	1
20	МА	21	2	4	7	4	9	7	7	16	12	-4
21	МВ	22	6	2	6	4	12	3	4	15	10	-5
22	ОД	20	4	3	2	4	6	4	6	10	14	4
23	ПТ	21	1	6	0	6	1	6	3	7	9	2
24	ПА	21	6	4	7	3	13	4	3	17	6	-11
25	ПИ	20	4	2	4	3	8	3	4	11	8	-3
26	РД	20	3	1	1	3	4	3	7	7	13	6
27	СК	21	2	4	3	4	5	8	2	13	10	-3
28	ТМ	22	7	3	5	0	12	7	2	19	5	-14
29	ТВ	20	4	0	4	1	8	6	2	14	6	-8
30	ЧТ	20	5	6	6	2	11	7	1	18	5	-13
<b>Ср. для женщин</b>			<b>4,17</b>	<b>2,03</b>	<b>4,40</b>	<b>3,40</b>	<b>8,57</b>	<b>5,50</b>	<b>3,23</b>	<b>14,07</b>	<b>8,67</b>	<b>-5,40</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной – Ранняя зрелость, мужчины (18-25 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>В</b>	<b>G</b>	<b>G – В</b>
1	АН	24	4	5	2	3	6	5	5	11	13	2
2	БА	22	5	2	1	6	6	5	5	11	13	2
3	ВВ	20	1	4	2	3	3	8	2	11	9	-2
4	Ван	21	3	2	3	3	6	3	2	9	7	-2
5	ГД	20	4	3	2	6	6	5	6	11	15	4
6	ДА	20	5	3	8	1	13	7	4	20	8	-12
7	ЕВ	21	4	1	1	5	5	3	5	8	11	3
8	КС	20	3	1	7	4	10	4	2	14	7	-7
9	КА	24	0	5	1	4	1	6	5	7	14	7
10	Кал	20	5	2	4	6	9	8	6	17	14	-3
11	КВ	20	7	8	6	7	13	6	7	19	22	3
12	КИ	21	6	1	1	2	7	5	3	12	6	-6
13	Как	20	5	5	3	4	8	6	5	14	14	0
14	КД	20	3	5	3	3	6	5	3	11	11	0
15	КН	20	5	3	2	5	7	5	3	12	11	-1
16	ЛД	21	5	3	2	2	7	4	2	11	7	-4
17	ЛА	21	6	3	3	3	9	2	3	11	9	-2
18	МА	20	2	1	6	2	8	6	3	14	6	-8
19	МВ	20	4	5	5	5	9	5	4	14	14	0
20	ОИ	22	5	1	2	2	7	7	3	14	6	-8
21	ПА	20	3	3	3	3	6	3	5	9	11	2
22	Пан	20	0	3	3	3	3	7	4	10	10	0
23	СМ	20	2	4	3	1	5	7	2	12	7	-5
24	СА	20	3	2	3	3	6	4	3	10	8	-2
25	СМх	20	4	1	4	2	8	4	1	12	4	-8
26	Сал	20	7	3	2	4	9	5	4	14	11	-3
27	ТВ	21	4	7	3	4	7	4	3	11	14	3
28	ЦВ	20	4	1	4	3	8	5	5	13	9	-4
29	ЦС	22	6	3	6	5	12	4	4	16	12	-4
30	ЧК	20	5	2	5	5	10	2	1	12	8	-4
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>4,00</b>	<b>3,07</b>	<b>3,33</b>	<b>3,63</b>	<b>7,33</b>	<b>5,00</b>	<b>3,67</b>	<b>12,33</b>	<b>10,37</b>	<b>-1,97</b>
<b>Ср. для ранней зрелости</b>			<b>4,09</b>	<b>2,55</b>	<b>3,87</b>	<b>3,52</b>	<b>7,95</b>	<b>5,25</b>	<b>3,45</b>	<b>13,20</b>	<b>9,52</b>	<b>-3,69</b>

Тест на оптимизм Л.М. Рудиной – Средняя зрелость, женщины (26-46 лет)

№	ФИО	В	РmВ	РmG	РvВ	РvG	HoВ	PsВ	PsG	В	G	G – В
1	БА	41	1	6	1	6	2	8	6	10	18	8
2	БИ	28	6	4	5	5	11	5	4	16	13	-3
3	БН	32	1	6	1	6	2	5	5	7	17	10
4	Бин	41	0	5	0	6	0	7	5	7	16	9
5	ВЕ	43	1	3	4	2	5	6	5	11	10	-1
6	ГО	42	0	3	1	4	1	6	3	7	10	3
7	ГН	45	1	3	3	5	4	3	3	7	11	4
8	ГА	27	6	1	5	3	11	6	7	17	11	-6
9	ДМ	47	5	5	3	7	8	6	6	14	18	4
10	ДТ	44	1	5	0	6	1	5	5	6	16	10
11	ДО	44	6	4	6	5	12	6	6	18	15	-3
12	ЗЭ	40	5	4	5	4	10	8	7	18	15	-3
13	КО	37	1	6	0	7	1	6	6	7	19	12
14	КА	43	1	6	3	5	4	7	3	11	14	3
15	КМ	28	4	2	5	2	9	6	4	15	8	-7
16	КК	30	1	3	3	5	4	7	8	11	16	5
17	ЛЕ	27	5	7	6	7	11	8	6	19	20	1
18	МТ	32	3	1	2	4	5	5	3	10	8	-2
19	МН	26	1	5	0	5	1	5	5	6	15	9
20	МТг	36	2	4	3	7	5	5	3	10	14	4
21	ПК	31	1	2	2	1	3	6	1	9	4	-5
22	РЕ	43	2	3	2	3	4	5	5	9	11	2
23	РО	37	2	6	0	7	2	7	6	9	19	10
24	СИ	41	1	4	5	6	6	7	4	13	14	1
25	СВ	28	3	2	2	3	5	5	1	10	6	-4
26	СЕ	42	1	1	1	0	2	7	4	9	5	-4
27	СЮ	45	3	4	6	3	9	7	4	16	11	-5
28	СС	28	4	3	8	3	12	5	1	17	7	-10
29	ТЛ	33	3	0	4	4	7	6	3	13	7	-6
30	ЧС	40	1	6	2	6	3	7	4	10	16	6
<b>Ср. для женщин</b>			<b>2,40</b>	<b>3,80</b>	<b>2,93</b>	<b>4,57</b>	<b>5,33</b>	<b>6,07</b>	<b>4,43</b>	<b>11,40</b>	<b>12,80</b>	<b>1,40</b>

Тест на оптимизм Л.М. Рудиной – Средняя зрелость, мужчины (26-46 лет)

№	ФИО	B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
1	АЛ	42	2	6	1	7	3	3	7	6	20	14
2	АН	41	2	6	0	7	2	4	4	6	17	11
3	АГ	29	2	4	1	6	3	7	1	10	11	1
4	БА	32	1	4	1	2	2	8	3	10	9	-1
5	ББ	28	4	7	5	4	9	3	4	12	15	3
6	ВД	30	3	3	4	5	7	7	5	14	13	-1
7	ВО	40	4	6	7	6	11	7	2	18	14	-4
8	ВДс	35	0	6	0	5	0	7	4	7	15	8
9	ГП	27	4	3	5	3	9	6	2	15	8	-7
10	ГС	27	6	5	6	7	12	7	5	19	17	-2
11	ДВ	40	2	0	4	1	6	8	2	14	3	-11
12	ЕВ	41	3	4	4	4	7	6	5	13	13	0
13	ЖК	33	8	4	3	3	11	3	2	14	9	-5
14	ЛЛ	33	3	5	3	5	6	8	8	14	18	4
15	КР	28	2	2	2	3	4	7	5	11	10	-1
16	КТ	30	3	7	1	3	4	8	3	12	13	1
17	КА	36	2	4	4	3	6	8	2	14	9	-5
18	ЛС	32	7	7	8	8	15	8	8	23	23	0
19	ПП	27	6	6	3	8	9	6	5	15	19	4
20	ПС	41	0	3	1	3	1	6	3	7	9	2
21	ПМ	36	0	0	0	1	0	8	5	8	6	-2
22	ПЭ	27	3	7	3	6	6	5	5	11	18	7
23	ПК	27	5	4	4	4	9	5	2	14	10	-4
24	СИ	32	5	6	8	5	13	7	5	20	16	-4
25	СА	30	5	3	7	6	12	6	3	18	12	-6
26	ТВ	27	1	4	3	3	4	8	6	12	13	1
27	ФС	28	6	2	2	2	8	0	5	8	9	1
28	ХД	27	4	6	5	8	9	8	8	17	22	5
29	ЦА	42	4	2	5	4	9	8	4	17	10	-7
30	Цал	26	4	3	2	3	6	5	5	11	11	0
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>3,37</b>	<b>4,30</b>	<b>3,40</b>	<b>4,50</b>	<b>6,77</b>	<b>6,23</b>	<b>4,27</b>	<b>13,00</b>	<b>13,07</b>	<b>0,07</b>
<b>Ср. для средней зрелости</b>			<b>2,89</b>	<b>4,05</b>	<b>3,17</b>	<b>4,54</b>	<b>6,05</b>	<b>6,15</b>	<b>4,35</b>	<b>12,20</b>	<b>12,94</b>	<b>0,74</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной – Поздняя зрелость, женщины (47-60 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>В</b>	<b>РmB</b>	<b>РmG</b>	<b>РvB</b>	<b>РvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>В</b>	<b>G</b>	<b>G – В</b>
1	БА	47	1	1	4	3	5	7	3	12	7	-5
2	ВГ	59	3	4	5	5	8	8	5	16	14	-2
3	ГЛ	59	3	8	2	4	5	6	5	11	17	6
4	ГЛд	57	3	1	3	3	6	5	2	11	6	-5
5	ДА	60	4	3	4	4	8	4	6	12	13	1
6	ДЕ	60	1	0	3	1	4	5	2	9	3	-6
7	Дал	49	3	1	4	2	7	6	2	13	5	-8
8	ЗТ	48	1	1	4	0	5	8	1	13	2	-11
9	ИМ	58	5	1	4	2	9	3	3	12	6	-6
10	КЕ	60	1	2	2	4	3	5	4	8	10	2
11	КВ	56	3	2	3	4	6	7	4	13	10	-3
12	КТ	48	1	5	4	5	5	7	4	12	14	2
13	КС	54	5	2	5	5	10	6	3	16	10	-6
14	КА	57	2	1	2	2	4	7	1	11	4	-7
15	ЛТ	52	1	3	0	4	1	6	5	7	12	5
16	МН	48	3	4	4	5	7	6	2	13	11	-2
17	МЕ	60	4	1	4	3	8	8	5	16	9	-7
18	МЛ	59	3	2	3	3	6	5	2	11	7	-4
19	ПН	59	5	4	5	6	10	7	6	17	16	-1
20	ПЛ	54	4	0	5	1	9	8	1	17	2	-15
21	РЕ	60	5	2	6	3	11	5	3	16	8	-8
22	СИ	48	1	2	1	5	2	3	2	5	9	4
23	ТИ	54	4	4	3	4	7	5	6	12	14	2
24	ТН	60	7	4	6	4	13	5	3	18	11	-7
25	ТМ	47	2	4	4	3	6	4	4	10	11	1
26	ТС	55	3	4	7	6	10	4	5	14	15	1
27	ФД	54	5	3	7	2	12	6	3	18	8	-10
28	ЦР	48	2	2	2	4	4	6	4	10	10	0
29	ЧС	55	2	3	6	6	8	8	3	16	12	-4
30	ШМ	52	2	4	4	3	6	7	2	13	9	-4
<b>Ср. для женщин</b>			<b>2,97</b>	<b>2,60</b>	<b>3,87</b>	<b>3,53</b>	<b>6,83</b>	<b>5,90</b>	<b>3,37</b>	<b>12,73</b>	<b>9,50</b>	<b>-3,23</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной – Поздняя зрелость, мужчины (47-60 лет)**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>B</b>	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>G-B</b>
1	АИ	60	4	3	0	3	4	1	5	5	11	6
2	АЛ	58	3	1	4	5	7	7	5	14	11	-3
3	АН	49	5	1	3	3	8	4	2	12	6	-6
4	АР	60	5	7	5	5	10	8	2	18	14	-4
5	АС	54	4	3	1	3	5	8	3	13	9	-4
6	АГ	53	4	0	8	1	12	7	1	19	2	-17
7	БГ	59	5	3	3	3	8	6	2	14	8	-6
8	ВЛ	48	3	2	2	2	5	8	2	13	6	-7
9	ВС	52	4	2	4	1	8	8	1	16	4	-12
10	ВП	60	3	4	5	5	8	7	6	15	15	0
11	ГМ	48	6	1	5	1	11	6	0	17	2	-15
12	ДА	60	6	5	2	3	8	6	5	14	13	-1
13	ДР	52	6	3	5	4	11	4	4	15	11	-4
14	ДН	48	3	3	1	2	4	7	6	11	11	0
15	ИВ	59	5	1	5	1	10	8	1	18	3	-15
16	КГ	60	6	4	6	4	12	5	3	17	11	-6
17	КМ	52	5	7	3	7	8	6	7	14	21	7
18	КФ	48	5	3	3	2	8	5	6	13	11	-2
19	КА	57	3	1	4	0	7	3	0	10	1	-9
20	МА	54	1	0	4	5	5	6	1	11	6	-5
21	НВ	60	5	3	1	3	6	4	2	10	8	-2
22	ПА	58	2	1	4	1	6	8	4	14	6	-8
23	РВ	59	4	0	2	4	6	5	6	11	10	-1
24	СН	49	4	3	5	5	9	5	3	14	11	-3
25	СВ	54	3	4	4	4	7	8	3	15	11	-4
26	СГ	56	4	5	4	5	8	6	5	14	15	1
27	СР	53	4	5	3	1	7	3	6	10	12	2
28	ТВ	60	5	1	6	2	11	5	1	16	4	-12
29	ЯП	54	5	1	3	2	8	6	4	14	7	-7
30	ЯИ	56	5	1	3	1	8	8	3	16	5	-11
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>4,23</b>	<b>2,60</b>	<b>3,60</b>	<b>2,93</b>	<b>7,83</b>	<b>5,93</b>	<b>3,30</b>	<b>13,77</b>	<b>8,83</b>	<b>-4,93</b>
<b>Ср. для средней зрелости</b>			<b>3,60</b>	<b>2,60</b>	<b>3,73</b>	<b>3,23</b>	<b>7,33</b>	<b>5,92</b>	<b>3,34</b>	<b>13,25</b>	<b>9,17</b>	<b>-4,08</b>

## ШОСТО – Ранняя зрелость

### женщины (18-25 лет)

№	ФИО	В	Результат
1	АЮ	20	16
2	АВ	21	17
3	БИ	20	9
4	БА	20	15
5	Бин	20	18
6	ГА	21	13
7	Гал	21	12
8	ГК	20	13
9	Ган	20	21
10	ГМ	21	21
11	ДА	20	14
12	ДН	19	12
13	ЗА	21	23
14	ИТ	20	18
15	КС	21	15
16	КА	21	20
17	ЛА	20	18
18	ЛМ	22	18
19	МН	21	18
20	МА	21	20
21	МВ	22	16
22	ОД	20	16
23	ПТ	21	21
24	ПА	21	16
25	ПИ	20	8
26	РД	20	14
27	СК	21	13
28	ТМ	22	12
29	ТВ	20	17
30	ЧТ	20	14
<b>Ср. для женщин</b>			<b>15,93</b>

### мужчины (18-25 лет)

№	ФИО	В	Результат
1	АН	24	15
2	БА	22	17
3	ВВ	20	18
4	ВА	21	18
5	ГД	20	23
6	ДА	20	18
7	ЕВ	21	14
8	КС	20	17
9	КА	24	20
10	Кал	20	14
11	КВ	20	20
12	КИ	21	13
13	Как	20	21
14	КД	20	22
15	КН	20	16
16	ЛД	21	17
17	ЛА	21	18
18	МА	20	11
19	МВ	20	21
20	ОИ	22	15
21	ПА	20	19
22	Пан	20	15
23	СМ	20	20
24	СА	20	17
25	СМх	20	12
26	Сал	20	25
27	ТВ	21	21
28	ЦВ	20	15
29	ЦС	22	12
30	ЧК	20	19
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>17,33</b>
<b>Ср. для ранней зрелости</b>			<b>16,63</b>

## ШОСТО – Средняя зрелость

женщины (26-46 лет)

№	ФИО	В	Результат
1	БА	41	25
2	БИ	28	25
3	БН	32	27
4	Бин	41	22
5	ВЕ	43	19
6	ГО	42	18
7	ГН	45	16
8	ГА	27	17
9	ДМ	47	25
10	ДТ	44	22
11	ДО	44	20
12	ЗЭ	40	24
13	КО	37	25
14	КА	43	18
15	КМ	28	22
16	КК	30	18
17	ЛЕ	27	18
18	МТ	32	15
19	МН	26	25
20	МТт	36	23
21	ПК	31	15
22	РЕ	43	18
23	РО	37	26
24	СИ	41	26
25	СВ	28	17
26	СЕ	42	18
27	СЮ	45	16
28	СС	28	17
29	ТЛ	33	15
30	ЧС	40	26
<b>Ср. для женщин</b>			<b>20,60</b>

мужчины (26-46 лет)

№	ФИО	В	Результат
1	АЛ	42	23
2	АН	41	20
3	АГ	29	18
4	БА	32	20
5	ББ	28	17
6	ВД	30	22
7	ВО	40	22
8	ВДс	35	21
9	ГП	27	15
10	ГС	27	16
11	ДВ	40	14
12	ЕВ	41	17
13	ЖК	33	24
14	ЛЛ	33	23
15	КР	28	18
16	КТ	30	18
17	КА	36	22
18	ЛС	32	19
19	ПП	27	19
20	ПС	41	21
21	ПМ	36	14
22	ПЭ	27	20
23	ПК	27	19
24	СИ	32	16
25	СА	30	19
26	ТВ	27	23
27	ФС	28	22
28	ХД	27	24
29	ЦА	42	20
30	Цал	26	21
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>19,57</b>
<b>Ср. для средней зрелости</b>			<b>20,09</b>

## ШОСТО – Поздняя зрелость

### женщины (47-60 лет)

№	ФИО	В	Результат
1	БА	47	13
2	ВГ	59	19
3	ГЛ	59	20
4	ГЛд	57	14
5	ДА	60	13
6	ДЕ	60	12
7	Дал	49	11
8	ЗТ	48	13
9	ИМ	58	14
10	КЕ	54	18
11	КВ	60	15
12	КТ	56	16
13	КС	48	21
14	КА	57	15
15	ЛТ	52	15
16	МН	48	22
17	МЕ	60	20
18	МЛ	59	9
19	ПН	59	20
20	ПЛ	54	13
21	РЕ	60	8
22	СИ	48	18
23	ТИ	54	17
24	ТН	60	16
25	ТМ	47	14
26	ТС	55	20
27	ФД	54	15
28	ЦР	48	18
29	ЧС	55	17
30	ШМ	52	20
<b>Ср. для женщин</b>			<b>15,87</b>

### мужчины (47-60 лет)

№	ФИО	В	Результат
1	АИ	60	11
2	АЛ	58	16
3	АН	49	11
4	АР	60	14
5	АС	54	18
6	АГ	53	17
7	БГ	59	19
8	ВЛ	48	16
9	ВС	52	15
10	ВП	60	14
11	ГМ	48	14
12	ДА	60	17
13	ДР	48	21
14	ДН	52	16
15	ИВ	59	15
16	КГ	60	18
17	КМ	52	24
18	КФ	48	15
19	КА	57	5
20	МА	54	19
21	НВ	60	18
22	ПА	58	17
23	РВ	59	13
24	СН	49	19
25	СВ	54	15
26	СГ	56	20
27	СР	53	14
28	ТВ	60	8
29	ЯП	54	16
30	ЯИ	56	15
<b>Ср. для мужчин</b>			<b>15,67</b>
<b>Ср. для поздней зрелости</b>			<b>15,77</b>

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА (по уровню оптимизма)**

**СТОУН-В**

<b>ШКАЛЫ</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (18-25 ЛЕТ)</b>							
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>60,23</b>	<b>67,15</b>	<b>74,30</b>	<b>88,78</b>	<b>112,90</b>	<b>119,95</b>	<b>81,73</b>	<b>201,68</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
%	11,67	5,00	5,00	13,33	1,67	3,33	3,33	1,67
<b>Среднее</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>44</b>
%	71,67	61,67	78,33	60,00	75,00	68,33	76,67	73,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
%	16,67	33,33	16,67	26,67	23,33	28,33	20,00	25,00
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>60,73</b>	<b>65,70</b>	<b>74,83</b>	<b>89,40</b>	<b>111,87</b>	<b>119,73</b>	<b>81,53</b>	<b>201,27</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	6,67	0,00	6,67	16,67	3,33	0,00	3,33	0,00
<b>Среднее</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
%	80,00	63,33	76,67	60,00	70,00	76,67	80	83,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
%	13,33	36,67	16,67	23,33	26,67	23,33	16,67	16,67
<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>59,73</b>	<b>68,60</b>	<b>73,77</b>	<b>88,17</b>	<b>113,93</b>	<b>120,17</b>	<b>81,93</b>	<b>202,10</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	16,67	10,00	3,33	10,00	0,00	6,67	3,33	3,33
<b>Среднее</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>19</b>
%	63,33	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	73,33	63,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
%	20,00	30,00	16,67	30,00	20,00	33,33	23,33	33,33
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (26-46 ЛЕТ)</b>							
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>62,59</b>	<b>71,72</b>	<b>75,55</b>	<b>96,77</b>	<b>113,08</b>	<b>124,40</b>	<b>85,45</b>	<b>209,85</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
%	21,67	23,33	5,00	20,00	1,67	8,33	11,67	8,33
<b>Среднее</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>51</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
%	58,33	53,33	85,00	68,33	76,67	81,67	73,33	73,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
%	20,00	23,33	10,00	11,67	21,67	10,00	15,00	18,33
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>63,27</b>	<b>74,40</b>	<b>72,47</b>	<b>95,70</b>	<b>114,43</b>	<b>122,53</b>	<b>87,60</b>	<b>210,13</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
%	16,67	30,00	0,00	20,00	0,00	3,33	16,67	3,33
<b>Среднее</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
%	70,00	53,33	83,33	63,33	86,67	83,33	70,00	76,67
<b>Ниже среднего</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
%	13,33	16,67	16,67	16,67	13,33	13,33	13,33	20,00

**СТОУН-В (продолжение)**

<b>ШКАЛЫ</b>	<b>С</b>	<b>Г</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>М</b>	<b>Σ</b>
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (26-46 ЛЕТ)</b>							
<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>61,90</b>	<b>69,03</b>	<b>78,63</b>	<b>97,83</b>	<b>111,73</b>	<b>126,27</b>	<b>83,30</b>	<b>209,57</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
%	26,67	16,67	10,00	20,00	3,33	13,33	6,67	13,33
<b>Среднее</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>
%	46,67	53,33	86,67	73,33	66,67	80,00	76,67	70,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
%	26,67	30,00	3,33	6,67	30,00	6,67	16,67	16,67
	<b>ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (47-60 ЛЕТ)</b>							
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>58,05</b>	<b>68,02</b>	<b>69,02</b>	<b>82,80</b>	<b>112,28</b>	<b>113,05</b>	<b>82,03</b>	<b>195,08</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
%	10,00	10,00	6,67	6,67	8,33	11,67	11,67	10,00
<b>Среднее</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>29</b>
%	58,33	60,00	58,33	51,67	6,67	41,67	60,00	48,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>25</b>
%	31,67	30,00	35,00	41,67	18,33	46,67	28,33	41,67
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>57,53</b>	<b>68,47</b>	<b>67,37</b>	<b>82,13</b>	<b>111,23</b>	<b>110,90</b>	<b>82,47</b>	<b>193,37</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
%	10,00	13,33	6,67	13,33	0,00	6,67	16,67	6,67
<b>Среднее</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
%	56,67	50,00	60,00	40,00	83,33	43,33	53,33	46,67
<b>Ниже среднего</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>14</b>
%	33,33	36,67	33,33	46,67	16,67	50,00	30,00	46,67
<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>58,57</b>	<b>67,57</b>	<b>70,67</b>	<b>83,47</b>	<b>113,33</b>	<b>115,20</b>	<b>81,60</b>	<b>196,80</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
%	10,00	6,67	6,67	0,00	16,67	16,67	6,67	13,33
<b>Среднее</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
%	60,00	70,00	56,67	63,33	63,33	40,00	66,67	50,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>11</b>
%	30,00	23,33	36,67	36,67	20,00	43,33	26,67	36,67

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Ранняя зрелость (18 – 25 лет)**

<b>ШКАЛЫ</b>	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>G – B</b>
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (18-25 ЛЕТ)</b>									
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>4,09</b>	<b>2,55</b>	<b>3,87</b>	<b>3,52</b>	<b>7,95</b>	<b>5,25</b>	<b>3,45</b>	<b>13,20</b>	<b>9,52</b>	<b>-3,69</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
%	10,00	3,33	10,00	3,33	3,33	1,67	5,00	0,00	3,33	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
%	25,00	1,67	40,00	8,33	33,33	13,33	6,67	8,33	0,00	3,33
<b>Средний показатель</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
%	20,00	18,33	15,00	35,00	20,00	20,00	33,33	30,00	13,33	13,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
%	36,67	25,00	25,00	31,67	28,33	36,67	25,00	28,33	20,00	15,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>41</b>
%	8,33	51,67	10,00	21,67	15,00	28,33	30,00	33,33	63,33	68,33
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>4,17</b>	<b>2,03</b>	<b>4,40</b>	<b>3,40</b>	<b>8,57</b>	<b>5,50</b>	<b>3,23</b>	<b>14,07</b>	<b>8,67</b>	<b>-5,40</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	10,00	0,00	6,67	3,33	3,33	3,33	6,67	0,00	3,33	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
%	26,67	3,33	26,67	6,67	30,00	10,00	6,67	10,00	0,00	3,33
<b>Средний показатель</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
%	16,67	13,33	20,00	36,67	10,00	20,00	26,67	20,00	6,67	13,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
%	36,67	20,00	33,33	33,33	36,67	30,00	23,33	16,67	13,33	6,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
%	10,00	63,33	13,33	20,00	20,00	36,67	36,67	53,33	76,67	76,67
<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>4,00</b>	<b>3,07</b>	<b>3,33</b>	<b>3,63</b>	<b>7,33</b>	<b>5,00</b>	<b>3,67</b>	<b>12,33</b>	<b>10,37</b>	<b>-1,97</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	10,00	6,67	13,33	3,33	3,33	0,00	3,33	0,00	3,33	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
%	23,33	0,00	53,33	10,00	36,67	16,67	6,67	6,67	0,00	3,33
<b>Средний показатель</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
%	23,33	23,33	10,00	33,33	30,00	20,00	40,00	40,00	20,00	13,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
%	36,67	30,00	16,67	30,00	20,00	43,33	26,67	40,00	26,67	23,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
%	6,67	40,00	6,67	23,33	10,00	20,00	23,33	13,33	50,00	60,00

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Средняя зрелость (26 – 46 лет)**

<b>ШКАЛЫ</b>	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>G – B</b>
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (26-46 ЛЕТ)</b>									
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>2,89</b>	<b>4,05</b>	<b>3,17</b>	<b>4,54</b>	<b>6,05</b>	<b>6,15</b>	<b>4,35</b>	<b>12,20</b>	<b>12,94</b>	<b>0,74</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
%	33,33	8,33	28,33	18,33	23,33	1,67	11,67	0,00	6,67	13,33
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
%	30,00	21,67	30,00	16,67	35,00	6,67	11,67	21,67	16,67	6,67
<b>Средний показатель</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
%	13,33	31,67	11,67	30,00	8,33	1,67	43,33	28,33	23,33	16,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
%	20,00	18,33	21,67	21,67	23,33	43,33	16,67	21,67	20,00	18,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
%	3,33	20,00	8,33	13,33	10,00	46,67	16,67	28,33	33,33	45,00
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>2,40</b>	<b>3,80</b>	<b>2,93</b>	<b>4,57</b>	<b>5,33</b>	<b>6,07</b>	<b>4,43</b>	<b>11,40</b>	<b>12,80</b>	<b>1,40</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
%	50,00	3,33	30,00	16,67	30,00	0,00	10,00	0,00	3,33	20,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
%	23,33	20,00	33,33	20,00	36,67	3,33	20,00	23,33	16,67	6,67
<b>Средний показатель</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
%	6,67	33,33	6,67	33,33	6,67	0,00	40,00	40,00	33,33	20,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
%	20,00	20,00	26,67	16,67	20,00	60,00	20,00	10,00	16,67	10,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
%	0,00	23,33	3,33	13,33	6,67	36,67	10,00	26,67	30,00	43,33
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>3,37</b>	<b>4,30</b>	<b>3,40</b>	<b>4,50</b>	<b>6,77</b>	<b>6,23</b>	<b>4,27</b>	<b>13,00</b>	<b>13,07</b>	<b>0,07</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
%	16,67	13,33	26,67	20,00	16,67	3,33	13,33	0,00	10,00	6,67
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
%	36,67	23,33	26,67	13,33	33,33	10,00	3,33	20,00	16,67	6,67
<b>Средний показатель</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
%	20,00	30,00	16,67	26,67	10	3,33	46,67	16,67	13,33	13,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
%	20,00	16,67	16,67	26,67	26,67	26,67	13,33	33,33	23,33	26,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>14</b>
%	6,67	16,67	13,33	13,33	13,33	56,67	23,33	30,00	36,67	46,67

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Поздняя зрелость (47 – 60 лет)**

<b>ШКАЛЫ</b>	<b>PmB</b>	<b>PmG</b>	<b>PvB</b>	<b>PvG</b>	<b>HoB</b>	<b>PsB</b>	<b>PsG</b>	<b>B</b>	<b>G</b>	<b>G – B</b>
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (47-60 ЛЕТ)</b>									
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,60</b>	<b>2,60</b>	<b>3,73</b>	<b>3,23</b>	<b>7,33</b>	<b>5,92</b>	<b>3,34</b>	<b>13,25</b>	<b>9,17</b>	<b>-4,08</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	13,33	5,00	10,00	1,67	3,33	1,67	1,67	3,33	1,67	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
%	33,33	0,00	31,67	5,00	35,00	6,67	13,33	3,33	1,67	5,00
<b>Средний показатель</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
%	20,00	25,00	28,33	38,33	35,00	10,00	28,33	21,67	13,33	3,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>11</b>
%	31,67	20,00	25,00	21,67	20,00	43,33	20,00	38,33	26,67	18,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>44</b>
%	1,67	50,00	5,00	33,33	6,67	38,33	36,67	33,33	56,67	73,33
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>2,97</b>	<b>2,60</b>	<b>3,87</b>	<b>3,53</b>	<b>6,83</b>	<b>5,90</b>	<b>3,37</b>	<b>12,73</b>	<b>9,50</b>	<b>-3,23</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	23,33	3,33	6,67	0,00	6,67	0,00	0,00	3,33	0,00	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	43,33	0,00	30,00	10,00	43,33	6,67	10,00	6,67	3,33	3,33
<b>Средний показатель</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
%	13,33	30,00	33,33	43,33	23,33	10,00	33,33	23,33	16,67	6,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
%	16,67	13,33	23,33	23,33	20,00	46,67	23,33	36,67	20,00	23,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
%	3,33	53,33	6,67	23,33	6,67	36,67	33,33	30,00	60,00	66,67
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>4,23</b>	<b>2,60</b>	<b>3,60</b>	<b>2,93</b>	<b>7,83</b>	<b>5,93</b>	<b>3,30</b>	<b>13,77</b>	<b>8,83</b>	<b>-4,93</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	3,33	6,67	13,33	3,33	0,00	3,33	3,33	3,33	3,33	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
%	23,33	0,00	33,33	0,00	26,67	6,67	16,67	0,00	0,00	6,67
<b>Средний показатель</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
%	26,67	20,00	23,33	33,33	46,67	10,00	23,33	20,00	10,00	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
%	46,67	26,67	26,67	20,00	20,00	40,00	16,67	40,00	33,33	13,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
%	0,00	46,67	3,33	43,33	6,67	40,00	40,00	36,67	53,33	80,00

## ШОСТО

<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>					
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>15,93</b>	<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>17,33</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>16,63</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>
%	0,00	%	3,33	%	1,67
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>19</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>23</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>42</b>
%	63,33	%	76,67	%	70,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>11</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>6</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>17</b>
%	36,67	%	20,00	%	28,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>
%	0,00	%	0,00	%	0,00
<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>					
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>20,60</b>	<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>19,57</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>20,09</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>9</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>9</b>
%	30,00	%	0,00	%	15,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>21</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>28</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>49</b>
%	70,00	%	93,33	%	81,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>
%	0,00	%	6,67	%	3,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>
%	0,00	%	0,00	%	0,00
<b>ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>					
<b>СР. ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>15,87</b>	<b>СР. ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>15,67</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>15,77</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>
%	0,00	%	0,00	%	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>19</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>21</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>40</b>
%	63,33	%	70,00	%	66,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>11</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>8</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>19</b>
%	36,67	%	26,67	%	31,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>
%	0,00	%	3,33	%	1,67

Приложение 3.1

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (в баллах)  
СТОУН-В - Ранняя зрелость, женщины (18-25 лет)

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
			С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
1	АЮ	20	65	73	77	97	118	126	89	215	59	60	79	79	119	120	78	198
2	АВ	21	62	73	60	76	119	107	88	195	56	56	83	98	97	135	60	195
3	БА	20	53	56	93	113	89	126	76	202	53	52	99	112	92	127	77	204
4	ГК	20	58	68	74	101	99	120	80	200	58	56	78	99	93	113	79	192
5	ПТ	21	73	74	75	88	134	137	85	222	66	72	81	112	107	140	79	219
6	ТМ	22	58	60	72	74	116	114	76	190	56	61	79	82	114	119	77	196
Ср. для КГ			<b>61,50</b>	<b>67,33</b>	<b>75,17</b>	<b>91,50</b>	<b>112,50</b>	<b>121,67</b>	<b>82,33</b>	<b>204,00</b>	<b>58,00</b>	<b>59,50</b>	<b>83,17</b>	<b>97,00</b>	<b>103,67</b>	<b>125,67</b>	<b>75,00</b>	<b>200,67</b>
1	ГМ	21	47	50	91	106	82	123	65	188	65	53	84	111	91	134	68	202
2	ДН	19	59	73	66	85	113	113	85	198	71	86	69	100	126	131	95	226
3	ПА	21	59	70	64	82	111	110	83	193	74	79	61	91	123	129	85	214
4	РД	20	58	64	83	80	125	125	80	205	79	90	66	112	123	141	94	235
5	ТВ	20	69	79	74	91	131	130	92	222	74	91	72	113	124	137	100	237
6	ЧТ	20	65	73	75	104	109	132	81	213	68	88	82	110	128	142	96	238
Ср. для ЭГ			<b>59,50</b>	<b>68,17</b>	<b>75,50</b>	<b>91,33</b>	<b>111,83</b>	<b>122,17</b>	<b>81,00</b>	<b>203,17</b>	<b>71,83</b>	<b>81,17</b>	<b>72,33</b>	<b>106,17</b>	<b>119,17</b>	<b>135,67</b>	<b>89,67</b>	<b>225,33</b>

СТОУН-В - Ранняя зрелость, мужчины (18-25 лет)

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
			С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
1	ВА	21	51	67	88	98	108	124	82	206	51	55	86	99	93	112	80	192
2	ЕВ	21	47	72	75	79	115	105	89	194	56	68	70	86	108	119	75	194
3	КС	20	70	71	77	89	129	128	90	218	71	70	77	92	126	133	85	218
4	КД	20	58	50	74	88	94	118	64	182	53	47	70	85	85	114	56	170
5	ПА	20	57	72	75	87	117	123	81	204	57	70	76	89	114	121	82	203
6	СА	20	50	77	83	109	101	126	84	210	58	61	86	98	107	133	72	205
Ср. для КГ			<b>55,50</b>	<b>68,17</b>	<b>78,67</b>	<b>91,67</b>	<b>110,67</b>	<b>120,67</b>	<b>81,67</b>	<b>202,34</b>	<b>57,67</b>	<b>61,83</b>	<b>77,50</b>	<b>91,50</b>	<b>105,50</b>	<b>122,00</b>	<b>75,00</b>	<b>197,00</b>
1	БА	22	60	65	78	102	101	120	83	203	75	89	77	119	122	148	93	241
2	КАл	20	60	70	76	99	107	122	84	206	72	84	81	112	125	148	89	237
3	ПАН	20	54	63	64	79	102	108	73	181	59	72	81	100	112	129	83	212
4	СМ	20	60	60	80	87	113	126	74	200	60	59	83	100	102	116	86	202
5	ТВ	21	70	75	78	100	123	133	90	223	78	96	77	119	132	145	106	251
6	ЧК	20	64	69	71	87	117	122	82	204	64	92	77	109	124	141	92	233
Ср. для ЭГ			<b>61,33</b>	<b>67,00</b>	<b>74,50</b>	<b>92,33</b>	<b>110,50</b>	<b>121,83</b>	<b>81,00</b>	<b>202,83</b>	<b>68,00</b>	<b>82,00</b>	<b>79,33</b>	<b>109,83</b>	<b>119,50</b>	<b>137,83</b>	<b>91,50</b>	<b>229,33</b>
Ср. для КГ общ.			<b>58,50</b>	<b>67,75</b>	<b>76,92</b>	<b>91,59</b>	<b>111,59</b>	<b>121,17</b>	<b>82,00</b>	<b>203,17</b>	<b>57,84</b>	<b>60,67</b>	<b>80,34</b>	<b>94,25</b>	<b>104,59</b>	<b>123,84</b>	<b>75,00</b>	<b>198,84</b>
Ср. для ЭГ общ.			<b>60,41</b>	<b>67,59</b>	<b>75,00</b>	<b>91,83</b>	<b>111,17</b>	<b>122,00</b>	<b>81,00</b>	<b>203,00</b>	<b>69,92</b>	<b>81,59</b>	<b>75,83</b>	<b>108,00</b>	<b>119,34</b>	<b>136,75</b>	<b>90,59</b>	<b>227,33</b>

**СТОУН-В - Средняя зрелость, женщины (26-46 лет)**

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
			С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
1	ГО	42	52	53	79	96	88	114	70	184	53	57	66	90	86	92	84	176
2	ДМ	47	69	80	77	101	125	137	89	226	84	91	63	120	118	138	100	238
3	КО	37	65	83	67	97	118	132	83	215	53	64	55	65	107	98	74	172
4	МТ	32	57	65	61	74	109	107	76	183	51	56	56	69	94	98	65	163
5	СЕ	42	55	79	84	105	113	125	93	218	63	65	88	95	121	137	79	216
6	СС	28	52	73	58	76	107	112	71	183	51	63	52	73	93	98	68	166
<b>Ср. для КГ</b>			<b>58,33</b>	<b>72,17</b>	<b>71,00</b>	<b>91,50</b>	<b>110,00</b>	<b>131,17</b>	<b>80,33</b>	<b>201,50</b>	<b>59,17</b>	<b>66,00</b>	<b>63,33</b>	<b>85,33</b>	<b>103,17</b>	<b>110,17</b>	<b>78,33</b>	<b>188,50</b>
1	ГА	27	51	47	81	95	84	106	73	179	49	61	100	110	100	126	84	210
2	ДТ	44	59	61	78	83	115	120	78	198	70	91	82	113	130	146	97	243
3	ЗЭ	40	67	80	68	100	115	120	95	215	68	86	76	106	124	130	100	230
4	ПК	31	58	68	69	79	116	118	77	195	73	81	82	102	134	137	99	236
5	РЕ	43	47	52	80	77	102	102	77	179	53	86	84	106	117	129	94	223
6	ЧС	40	75	88	69	100	132	133	99	232	80	94	75	117	132	150	99	249
<b>Ср. для ЭГ</b>			<b>59,50</b>	<b>66,00</b>	<b>74,17</b>	<b>89,00</b>	<b>110,67</b>	<b>116,50</b>	<b>83,17</b>	<b>199,67</b>	<b>65,50</b>	<b>83,17</b>	<b>83,17</b>	<b>109,00</b>	<b>122,83</b>	<b>136,33</b>	<b>95,50</b>	<b>231,83</b>

**СТОУН-В - Средняя зрелость, мужчины (26-46 лет)**

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
			С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
1	БА	28	64	72	67	82	121	114	89	203	64	73	67	94	110	116	88	204
2	ВД	30	55	62	75	93	99	108	84	192	54	70	68	98	94	112	80	192
3	КТ	28	70	65	74	97	112	119	90	209	46	57	106	117	92	130	79	209
4	ЛС	32	44	48	86	97	81	115	63	178	52	65	62	64	115	96	83	179
5	СИ	32	64	64	97	94	131	138	87	225	56	68	108	95	137	143	89	232
6	СА	30	51	49	70	80	90	102	68	170	52	52	90	102	92	123	71	194
<b>Ср. для КГ</b>			<b>58,00</b>	<b>60,00</b>	<b>78,17</b>	<b>90,50</b>	<b>105,67</b>	<b>116,00</b>	<b>80,17</b>	<b>196,17</b>	<b>54,00</b>	<b>64,17</b>	<b>83,50</b>	<b>95,00</b>	<b>106,67</b>	<b>120,00</b>	<b>81,67</b>	<b>201,67</b>
1	ВО	40	46	57	87	97	93	114	76	190	53	60	85	94	104	124	74	198
2	ГП	27	54	56	75	89	96	115	70	185	66	64	87	106	111	135	82	217
3	ДВ	40	79	68	73	94	126	126	94	220	79	86	83	115	133	138	110	248
4	КР	33	63	70	85	99	119	131	87	218	82	77	79	101	137	139	99	238
5	ПМ	36	51	41	87	103	76	124	55	179	55	62	92	118	91	129	80	209
6	ЦАл	26	44	36	99	100	79	120	59	179	66	86	89	120	121	146	95	241
<b>Ср. для ЭГ</b>			<b>56,17</b>	<b>54,67</b>	<b>84,33</b>	<b>97,00</b>	<b>98,17</b>	<b>121,67</b>	<b>73,50</b>	<b>195,17</b>	<b>66,83</b>	<b>72,50</b>	<b>85,83</b>	<b>109,00</b>	<b>116,17</b>	<b>135,17</b>	<b>90,00</b>	<b>225,17</b>
<b>Ср. для КГ общ.</b>			<b>58,17</b>	<b>66,09</b>	<b>74,59</b>	<b>91,00</b>	<b>107,84</b>	<b>123,59</b>	<b>80,25</b>	<b>198,84</b>	<b>56,59</b>	<b>65,09</b>	<b>73,42</b>	<b>90,17</b>	<b>104,92</b>	<b>115,09</b>	<b>80,00</b>	<b>195,09</b>
<b>Ср. для ЭГ общ.</b>			<b>57,84</b>	<b>60,34</b>	<b>79,25</b>	<b>93,00</b>	<b>104,42</b>	<b>119,09</b>	<b>78,34</b>	<b>197,42</b>	<b>66,17</b>	<b>77,84</b>	<b>84,50</b>	<b>109,00</b>	<b>119,50</b>	<b>135,75</b>	<b>92,75</b>	<b>228,50</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной - Ранняя зрелость, женщины (18-25 лет)**

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
			PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	B-G
1	АЮ	20	1	0	2	5	3	6	3	9	8	-1	4	2	3	6	7	5	3	12	11	-1
2	АВ	21	4	0	6	3	10	7	1	17	4	-13	3	1	3	4	6	8	2	14	7	-7
3	БА	20	5	1	6	4	11	6	4	17	9	-8	4	2	6	4	10	7	3	17	9	-8
4	ГК	20	5	0	4	3	9	7	2	16	5	-11	5	2	4	5	9	8	3	17	10	-7
5	ПТ	21	1	0	0	6	1	6	3	7	9	2	4	4	3	6	7	6	5	13	15	2
6	ТМ	22	7	3	5	0	12	7	2	19	5	-14	4	1	6	0	10	6	2	16	3	-13
<b>Ср. для КГ</b>			<b>3,83</b>	<b>0,67</b>	<b>3,83</b>	<b>3,50</b>	<b>7,83</b>	<b>6,50</b>	<b>2,50</b>	<b>14,17</b>	<b>6,67</b>	<b>-7,50</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,17</b>	<b>4,17</b>	<b>8,17</b>	<b>6,67</b>	<b>3,00</b>	<b>14,83</b>	<b>9,17</b>	<b>-5,67</b>
1	ГМ	21	3	2	4	5	7	5	4	12	11	-1	1	4	3	5	4	2	8	6	17	11
2	ДН	19	5	0	6	1	11	7	4	18	5	-13	6	3	2	3	8	7	4	15	10	-5
3	ПА	21	6	0	7	3	13	4	3	17	6	-11	5	4	1	5	6	4	4	10	13	3
4	РД	20	3	3	1	3	4	3	7	7	13	6	1	6	0	7	1	4	7	5	20	15
5	ТВ	20	4	3	4	1	8	6	2	14	6	-8	3	2	4	3	7	5	3	12	8	-4
6	ЧТ	20	5	2	6	2	11	7	1	18	5	-13	4	6	3	5	7	6	4	13	15	2
<b>Ср. для ЭГ</b>			<b>4,33</b>	<b>1,67</b>	<b>4,67</b>	<b>2,50</b>	<b>9,00</b>	<b>5,33</b>	<b>3,50</b>	<b>14,33</b>	<b>7,67</b>	<b>-6,67</b>	<b>3,33</b>	<b>4,17</b>	<b>2,17</b>	<b>4,67</b>	<b>5,50</b>	<b>4,67</b>	<b>5,00</b>	<b>10,17</b>	<b>13,83</b>	<b>3,67</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной - Ранняя зрелость, мужчины (18-25 лет)**

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
			PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	B-G
1	ВА	21	3	2	3	3	6	3	2	9	7	-2	4	2	3	5	7	5	3	12	10	-2
2	ЕВ	20	3	5	3	3	6	5	3	11	11	0	2	5	4	2	6	6	2	12	9	-3
3	КС	21	4	1	1	5	5	3	5	8	11	3	4	4	2	5	6	3	2	9	11	2
4	КД	20	3	1	7	4	10	4	2	14	7	-7	3	0	5	3	8	5	3	13	6	-7
5	ПА	20	3	3	3	3	6	3	5	9	11	2	3	4	3	3	6	5	4	11	11	0
6	СА	20	3	2	3	3	6	4	3	10	8	-2	2	4	3	5	7	7	3	14	12	-2
<b>Ср. для КГ</b>			<b>3,17</b>	<b>2,33</b>	<b>3,33</b>	<b>3,50</b>	<b>6,50</b>	<b>3,67</b>	<b>3,33</b>	<b>10,17</b>	<b>9,17</b>	<b>-1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,17</b>	<b>3,33</b>	<b>3,83</b>	<b>6,67</b>	<b>5,17</b>	<b>2,83</b>	<b>11,84</b>	<b>9,83</b>	<b>-2,00</b>
1	БА	22	5	2	1	6	6	5	5	11	13	2	2	6	2	5	4	3	6	7	17	10
2	КАл	20	5	5	3	4	8	6	5	14	14	0	5	8	4	6	9	3	4	12	18	6
3	ПАН	20	0	3	3	3	3	7	4	10	10	0	1	1	0	5	1	4	6	5	14	9
4	СМ	20	2	4	3	1	5	7	2	12	7	-5	3	4	2	6	5	4	6	9	16	7
5	ТВ	21	4	7	3	4	7	4	3	11	14	3	1	8	0	6	1	7	6	8	20	12
6	ЧК	20	5	2	5	5	10	2	1	12	8	-4	6	7	3	7	9	1	6	10	20	10
<b>Ср. для ЭГ</b>			<b>3,50</b>	<b>3,83</b>	<b>3,00</b>	<b>3,83</b>	<b>6,50</b>	<b>5,17</b>	<b>3,33</b>	<b>11,67</b>	<b>11,00</b>	<b>-0,67</b>	<b>3,00</b>	<b>5,67</b>	<b>1,83</b>	<b>5,83</b>	<b>4,83</b>	<b>3,67</b>	<b>5,67</b>	<b>8,50</b>	<b>17,5</b>	<b>9,00</b>
<b>Ср. для КГ общ.</b>			<b>3,50</b>	<b>1,17</b>	<b>3,58</b>	<b>3,50</b>	<b>7,17</b>	<b>5,09</b>	<b>2,92</b>	<b>12,17</b>	<b>7,92</b>	<b>-4,25</b>	<b>3,50</b>	<b>2,59</b>	<b>3,75</b>	<b>4,00</b>	<b>7,42</b>	<b>5,92</b>	<b>2,92</b>	<b>13,34</b>	<b>9,50</b>	<b>-3,84</b>
<b>Ср. для ЭГ общ.</b>			<b>3,91</b>	<b>2,75</b>	<b>3,84</b>	<b>3,17</b>	<b>7,75</b>	<b>5,25</b>	<b>3,42</b>	<b>13,00</b>	<b>9,34</b>	<b>-3,66</b>	<b>3,17</b>	<b>4,92</b>	<b>2,00</b>	<b>5,25</b>	<b>5,17</b>	<b>4,17</b>	<b>5,34</b>	<b>9,34</b>	<b>15,67</b>	<b>4,84</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной - Средняя зрелость, женщины (26-46 лет)**

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
			PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	B-G
1	ГО	42	0	3	1	4	1	6	3	7	10	3	1	4	2	4	3	6	4	9	12	3
2	ДМ	47	5	5	3	7	8	6	6	14	18	4	6	6	4	7	10	6	7	16	20	4
3	КО	37	1	6	0	7	1	6	6	7	19	12	1	6	0	6	1	7	5	8	17	9
4	МТ	32	3	1	2	4	5	5	3	10	8	-2	5	3	6	5	11	3	4	14	12	-2
5	СЕ	42	1	1	1	0	2	7	4	9	5	-4	0	1	0	3	0	7	4	7	8	1
6	СС	28	4	3	8	3	12	5	1	17	7	-10	5	2	7	1	12	3	3	15	6	-9
<b>Ср. для КГ</b>			<b>2,33</b>	<b>3,17</b>	<b>2,50</b>	<b>4,17</b>	<b>4,83</b>	<b>5,83</b>	<b>3,83</b>	<b>10,67</b>	<b>11,17</b>	<b>0,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,67</b>	<b>3,17</b>	<b>4,33</b>	<b>6,17</b>	<b>5,33</b>	<b>4,50</b>	<b>11,50</b>	<b>12,50</b>	<b>1,00</b>
1	ГА	27	6	1	5	3	11	6	7	17	11	-6	2	6	3	5	5	5	7	10	18	8
2	ДТ	44	1	5	0	6	1	5	5	6	16	10	0	8	0	7	0	5	8	5	23	18
3	ЗЭ	40	2	7	2	7	4	8	7	12	21	9	4	8	6	8	10	8	8	18	24	6
4	ПК	31	1	2	2	1	3	6	1	9	4	-5	1	5	2	6	3	5	6	8	17	9
5	РЕ	43	2	3	2	3	4	5	5	9	11	2	1	4	0	5	1	1	7	2	16	14
6	ЧС	40	1	6	2	6	3	7	4	10	16	6	2	7	1	8	3	3	5	6	20	14
<b>Ср. для ЭГ</b>			<b>2,17</b>	<b>4,00</b>	<b>2,17</b>	<b>4,33</b>	<b>4,33</b>	<b>6,17</b>	<b>4,83</b>	<b>10,50</b>	<b>13,17</b>	<b>2,67</b>	<b>1,67</b>	<b>6,33</b>	<b>2,00</b>	<b>6,50</b>	<b>3,67</b>	<b>4,50</b>	<b>6,83</b>	<b>8,17</b>	<b>19,67</b>	<b>11,5</b>

**Тест на оптимизм Л.М. Рудиной - Средняя зрелость, мужчины (26-46 лет)**

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
			PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	B-G
1	БА	32	1	4	1	2	2	8	3	10	9	-1	1	4	2	4	3	8	4	11	12	1
2	ВД	30	3	3	4	5	7	7	5	14	13	-1	5	3	4	5	9	8	5	17	13	-4
3	КТ	28	2	2	2	3	4	7	5	11	10	-1	3	1	3	2	6	6	3	12	6	-6
4	ЛС	32	7	7	8	8	15	8	8	23	23	0	3	8	7	5	10	7	7	17	20	3
5	СИ	32	5	6	8	5	13	7	5	20	16	-4	6	5	7	6	13	7	6	20	17	-3
6	СА	30	5	3	7	6	12	6	3	18	12	-6	4	3	7	5	11	8	3	19	11	-8
<b>Ср. для КГ</b>			<b>3,83</b>	<b>4,17</b>	<b>5,00</b>	<b>4,83</b>	<b>8,83</b>	<b>7,16</b>	<b>5,17</b>	<b>16,00</b>	<b>13,83</b>	<b>-2,16</b>	<b>3,67</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,50</b>	<b>8,67</b>	<b>7,33</b>	<b>4,67</b>	<b>16,0</b>	<b>13,17</b>	<b>-2,83</b>
1	ВО	40	4	6	7	6	11	7	2	18	14	-4	1	4	2	5	3	5	4	8	13	5
2	ГП	27	4	3	5	3	9	6	2	15	8	-7	1	3	3	5	4	4	4	8	12	4
3	ДВ	40	2	0	4	1	6	8	2	14	3	-11	2	5	5	7	7	7	6	14	18	4
4	КР	33	3	5	3	5	6	8	8	14	18	4	4	2	0	6	4	5	7	9	15	6
5	ПМ	36	0	0	0	1	0	8	5	8	6	-2	0	5	1	7	1	8	6	9	18	9
6	ЦАл	26	4	3	2	3	6	5	5	11	11	0	1	8	1	8	2	5	8	7	24	17
<b>Ср. для ЭГ</b>			<b>2,83</b>	<b>2,83</b>	<b>3,50</b>	<b>3,17</b>	<b>6,33</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,33</b>	<b>10,00</b>	<b>-3,33</b>	<b>1,50</b>	<b>4,50</b>	<b>2,00</b>	<b>6,33</b>	<b>3,50</b>	<b>5,67</b>	<b>5,83</b>	<b>9,17</b>	<b>16,67</b>	<b>7,50</b>
<b>Ср. для КГ общ.</b>			<b>3,08</b>	<b>3,67</b>	<b>3,75</b>	<b>4,50</b>	<b>6,83</b>	<b>6,50</b>	<b>4,50</b>	<b>13,34</b>	<b>12,50</b>	<b>-0,83</b>	<b>3,34</b>	<b>3,84</b>	<b>4,09</b>	<b>4,42</b>	<b>7,42</b>	<b>6,33</b>	<b>4,59</b>	<b>13,75</b>	<b>12,84</b>	<b>-0,92</b>
<b>Ср. для ЭГ общ.</b>			<b>2,50</b>	<b>3,42</b>	<b>2,84</b>	<b>3,75</b>	<b>5,33</b>	<b>6,59</b>	<b>4,42</b>	<b>11,92</b>	<b>11,59</b>	<b>-0,33</b>	<b>1,59</b>	<b>5,42</b>	<b>2,00</b>	<b>6,42</b>	<b>3,59</b>	<b>5,09</b>	<b>6,33</b>	<b>8,67</b>	<b>18,17</b>	<b>9,50</b>

## ШОСТО

### РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ женщины (18-25 лет)

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	АЮ	20	16	16
2	АВ	21	17	16
3	БА	20	15	17
4	ГК	20	13	14
5	ПТ	21	21	22
6	ТМ	22	12	11
<b>Средняя для КГ</b>			<b>15,67</b>	<b>16,00</b>
1	ГМ	21	21	23
2	ДН	19	12	17
3	ПА	21	16	19
4	РД	20	14	25
5	ТВ	20	17	22
6	ЧТ	20	14	24
<b>Средняя для ЭГ</b>			<b>15,67</b>	<b>21,67</b>

### мужчины (18-25 лет)

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	ВА	21	18	14
2	ЕВ	21	14	13
3	КС	20	17	18
4	КД	20	22	23
5	Г	20	19	18
6	СА	20	17	20
<b>Средняя для КГ</b>			<b>17,83</b>	<b>17,67</b>
1	БА	22	17	22
2	КАл	20	21	25
3	ПАН	20	15	19
4	СМ	20	20	22
5	ТВ	21	21	25
6	ЧК	20	19	21
<b>Средняя для ЭГ</b>			<b>18,83</b>	<b>22,33</b>
<b>Ср. для КГ, общая</b>			<b>16,75</b>	<b>16,84</b>
<b>Ср. для ЭГ, общая</b>			<b>17,25</b>	<b>22,00</b>

## ШОСТО

### СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ

женщины (26-46 лет)

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	ГО	42	18	20
2	ДМ	47	25	26
3	КО	37	25	25
4	МТ	32	15	14
5	СЕ	42	18	17
6	СС	28	17	19
<b>Средняя для КГ</b>			<b>19,67</b>	<b>20,17</b>
1	ГА	27	17	25
2	ДТ	44	22	27
3	ЗЭ	40	24	29
4	ПК	31	15	21
5	РЕ	43	18	20
6	ЧС	40	26	27
<b>Средняя для ЭГ</b>			<b>20,33</b>	<b>24,83</b>

мужчины (26-46 лет)

№	ФИО	В	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	БА	32	20	18
2	ВД	30	22	20
3	КТ	28	18	16
4	ЛС	32	19	21
5	СИ	32	16	16
6	СА	30	19	18
<b>Средняя для КГ</b>			<b>19,00</b>	<b>18,17</b>
1	ВО	40	22	25
2	ГП	27	15	25
3	ДВ	40	14	28
4	КР	33	23	27
5	ПМ	36	14	22
6	ЦАл	26	21	29
<b>Средняя для ЭГ</b>			<b>18,17</b>	<b>26,00</b>
<b>Ср. для КГ, общая</b>			<b>19,34</b>	<b>19,17</b>
<b>Ср. для ЭГ, общая</b>			<b>19,25</b>	<b>25,42</b>

Приложение 3.2

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (по уровню оптимизма)  
СТОУН-В

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Уровень оптимизма	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (18-25 ЛЕТ)</b>															
	<b>КГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>58,50</b>	<b>67,75</b>	<b>76,92</b>	<b>91,59</b>	<b>111,59</b>	<b>121,17</b>	<b>82,00</b>	<b>203,17</b>	<b>57,84</b>	<b>60,67</b>	<b>80,34</b>	<b>94,25</b>	<b>104,59</b>	<b>123,84</b>	<b>75,00</b>	<b>198,84</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	0,00	8,33	16,67	8,33	0,00	0,00	0,00	8,33	0,00	8,33	16,67	0,00	8,33	0,00	0,00
<b>Среднее</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>11</b>
%	50,00	75,00	83,33	58,33	58,33	83,33	91,67	91,67	66,67	6,67	91,67	75,00	58,33	91,67	66,67	91,67
<b>Ниже среднего</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
%	6,67	25,00	8,33	25,00	6,67	16,67	8,33	8,33	25,00	66,67	0,00	8,33	41,67	0,00	6,67	8,33
	<b>ЭГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>60,41</b>	<b>67,59</b>	<b>75,00</b>	<b>91,83</b>	<b>111,17</b>	<b>122,00</b>	<b>81,00</b>	<b>203,00</b>	<b>69,92</b>	<b>81,59</b>	<b>75,83</b>	<b>108,00</b>	<b>119,34</b>	<b>136,75</b>	<b>90,59</b>	<b>227,33</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
%	8,33	0,00	8,33	8,33	0,00	0,00	0,00	0,00	58,33	66,67	0,00	66,67	0,00	50,00	16,67	58,33
<b>Среднее</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
%	75,00	75,00	83,33	83,33	75,00	83,33	75,00	83,33	41,67	16,67	91,67	6,67	83,33	50,00	75,00	41,67
<b>Ниже среднего</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	25,00	8,33	8,33	25,00	16,67	25,00	16,67	0,00	16,67	8,33	0,00	16,67	0,00	8,33	0,00
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>															
	<b>КГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>61,50</b>	<b>67,33</b>	<b>75,17</b>	<b>91,50</b>	<b>112,50</b>	<b>121,67</b>	<b>82,33</b>	<b>204,00</b>	<b>58,00</b>	<b>59,50</b>	<b>83,17</b>	<b>97,00</b>	<b>103,67</b>	<b>125,67</b>	<b>75,00</b>	<b>200,67</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	0,00	16,67	16,67	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	33,33	0,00	16,67	0,00	0,00
<b>Среднее</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
%	66,67	66,67	66,67	50,00	50,00	83,33	100,00	100,00	83,33	16,67	83,33	50,00	50,00	83,33	83,33	100,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	33,33	16,67	33,33	33,33	16,67	0,00	0,00	16,67	83,33	0,00	16,67	50,00	0,00	16,67	0,00
	<b>ЭГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>59,50</b>	<b>68,17</b>	<b>75,50</b>	<b>91,33</b>	<b>111,83</b>	<b>122,17</b>	<b>81,00</b>	<b>203,17</b>	<b>71,83</b>	<b>81,17</b>	<b>72,33</b>	<b>106,17</b>	<b>119,17</b>	<b>135,67</b>	<b>89,67</b>	<b>225,33</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
%	0,00	0,00	16,67	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	66,67	66,67	0,00	66,67	0,00	33,33	16,67	50,00
<b>Среднее</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
%	83,33	83,33	66,67	83,33	83,33	83,33	83,33	83,33	33,33	16,67	83,33	33,33	83,33	66,67	66,67	50,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	16,67	16,67	0,00	16,67	16,67	16,67	16,67	0,00	16,67	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00

**СТОУН-В (продолжение)**

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>МУЖЧИНЫ</b>															
	<b>КГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>55,50</b>	<b>68,17</b>	<b>78,67</b>	<b>91,67</b>	<b>110,67</b>	<b>120,67</b>	<b>81,67</b>	<b>202,34</b>	<b>57,67</b>	<b>61,83</b>	<b>77,50</b>	<b>91,50</b>	<b>105,50</b>	<b>122,00</b>	<b>75,00</b>	<b>197,00</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Среднее</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
%	33,33	83,33	100,00	66,67	66,67	83,33	83,33	83,33	50,00	50,00	100,00	100,00	66,67	100,00	50,00	83,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
%	50,00	16,67	0,00	16,67	33,33	16,67	16,67	16,67	33,33	50,00	0,00	0,00	33,33	0,00	50,00	16,67
	<b>ЭГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>61,33</b>	<b>67,00</b>	<b>74,50</b>	<b>92,33</b>	<b>110,50</b>	<b>121,83</b>	<b>81,00</b>	<b>202,83</b>	<b>68,00</b>	<b>82,00</b>	<b>79,33</b>	<b>109,83</b>	<b>119,50</b>	<b>137,83</b>	<b>91,50</b>	<b>229,33</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
%	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	66,67	0,00	66,67	0,00	66,67	16,67	66,67
<b>Среднее</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
%	66,67	66,67	100,00	83,33	66,67	83,33	66,67	83,33	50,00	16,67	100,00	33,33	83,33	33,33	83,33	33,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	33,33	0,00	16,67	33,33	16,67	33,33	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ (26-46 ЛЕТ)</b>															
	<b>КГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>58,17</b>	<b>66,09</b>	<b>74,59</b>	<b>91,00</b>	<b>107,84</b>	<b>123,59</b>	<b>80,25</b>	<b>198,84</b>	<b>56,59</b>	<b>65,09</b>	<b>73,42</b>	<b>90,17</b>	<b>104,92</b>	<b>115,09</b>	<b>80,00</b>	<b>195,09</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	8,33	8,33	8,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	8,33	25,00	16,67	8,33	8,33	8,33	8,33
<b>Среднее</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
%	58,33	58,33	75,00	83,33	66,67	75,00	66,67	58,33	25,00	50,00	6,67	50,00	41,67	50,00	58,33	50,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
%	6,67	6,67	16,67	16,67	6,67	25,00	6,67	41,67	66,67	41,67	41,67	6,67	50,00	41,67	6,67	41,67
	<b>ЭГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>57,84</b>	<b>60,34</b>	<b>79,25</b>	<b>93,00</b>	<b>104,42</b>	<b>119,09</b>	<b>78,34</b>	<b>197,42</b>	<b>66,17</b>	<b>77,84</b>	<b>84,50</b>	<b>109,00</b>	<b>119,50</b>	<b>135,75</b>	<b>92,75</b>	<b>228,50</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
%	16,67	8,33	8,33	0,00	0,00	0,00	8,33	0,00	41,67	50,00	25,00	75,00	25,00	25,00	50,00	50,00
<b>Среднее</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
%	6,67	6,67	91,67	83,33	50,00	83,33	58,33	58,33	6,67	25,00	75,00	25,00	58,33	75,00	41,67	50,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	50,00	58,33	0,00	16,67	50,00	16,67	6,67	41,67	25,00	25,00	0,00	0,00	16,67	0,00	8,33	0,00

**СТОУН-В (продолжение)**

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент								Контрольный эксперимент							
	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ	С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>Уровень оптимизма</b>	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>															
	<b>КГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>58,33</b>	<b>72,17</b>	<b>71,00</b>	<b>91,50</b>	<b>110,00</b>	<b>131,17</b>	<b>80,33</b>	<b>201,50</b>	<b>59,17</b>	<b>66,00</b>	<b>63,33</b>	<b>85,33</b>	<b>103,17</b>	<b>110,17</b>	<b>78,33</b>	<b>188,50</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00	16,67	16,67
<b>Среднее</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
%	66,67	66,67	66,67	66,67	83,33	83,33	66,67	50,00	16,67	33,33	33,33	33,33	50,00	33,33	33,33	16,67
<b>Ниже среднего</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
%	33,33	16,67	33,33	33,33	16,67	16,67	33,33	50,00	66,67	50,00	66,67	50,00	50,00	66,67	50,00	66,67
	<b>ЭГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>59,50</b>	<b>66,00</b>	<b>74,17</b>	<b>89,00</b>	<b>110,67</b>	<b>116,50</b>	<b>83,17</b>	<b>199,67</b>	<b>65,50</b>	<b>83,17</b>	<b>83,17</b>	<b>109,00</b>	<b>122,83</b>	<b>136,33</b>	<b>95,50</b>	<b>231,83</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
%	16,67	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	50,00	66,67	16,67	83,33	16,67	33,33	66,67	50,00
<b>Среднее</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
%	50,00	33,33	100,00	66,67	66,67	66,67	66,67	66,67	16,67	16,67	83,33	16,67	66,67	66,67	33,33	50,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	33,33	50,00	0,00	33,33	33,33	33,33	16,67	33,33	33,33	16,67	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00
	<b>МУЖЧИНЫ</b>															
	<b>КГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>58,00</b>	<b>60,00</b>	<b>78,17</b>	<b>90,50</b>	<b>105,67</b>	<b>116,00</b>	<b>80,17</b>	<b>196,17</b>	<b>54,00</b>	<b>64,17</b>	<b>83,50</b>	<b>95,00</b>	<b>106,67</b>	<b>120,00</b>	<b>81,67</b>	<b>201,67</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	16,67	16,67	16,67	0,00	0,00
<b>Среднее</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
%	50,00	50,00	83,33	100,00	50,00	66,67	66,67	66,67	33,33	66,67	33,33	66,67	33,33	66,67	83,33	83,33
<b>Ниже среднего</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	33,33	50,00	0,00	0,00	50,00	33,33	33,33	33,33	66,67	33,33	16,67	16,67	50,00	16,67	16,67	16,67
	<b>ЭГ</b>															
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>56,17</b>	<b>54,67</b>	<b>84,33</b>	<b>97,00</b>	<b>98,17</b>	<b>121,67</b>	<b>73,50</b>	<b>195,17</b>	<b>66,83</b>	<b>72,50</b>	<b>85,83</b>	<b>109,00</b>	<b>116,17</b>	<b>135,17</b>	<b>90,00</b>	<b>225,17</b>
<b>Выше среднего</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
%	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	33,33	33,33	66,67	33,33	16,67	33,33	50,00
<b>Среднее</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
%	16,67	33,33	83,33	100,00	33,33	100,00	50,00	50,00	50,00	33,33	66,67	33,33	50,00	83,33	50,00	50,00
<b>Ниже среднего</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	66,67	66,67	0,00	0,00	66,67	0,00	50,00	50,00	16,67	33,33	0,00	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Ранняя зрелость (18 – 25 лет)**

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
Уровень оптимизма	КГ																			
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,50</b>	<b>1,17</b>	<b>3,58</b>	<b>3,50</b>	<b>7,17</b>	<b>5,09</b>	<b>2,92</b>	<b>12,17</b>	<b>7,92</b>	<b>-4,25</b>	<b>3,50</b>	<b>2,59</b>	<b>3,75</b>	<b>4,00</b>	<b>7,42</b>	<b>5,92</b>	<b>2,92</b>	<b>13,34</b>	<b>9,50</b>	<b>-3,84</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	0,00	16,67	0,00	8,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	41,67	0,00	41,67	8,33	50,00	25,00	0,00	16,67	0,00	0,00	41,67	0,00	58,33	16,67	6,67	8,33	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	8,33	8,33	6,67	0,00	16,67	25,00	41,67	0,00	8,33	50,00	41,67	16,67	50,00	41,67	0,00	16,67	16,67	8,33	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
%	16,67	16,67	25,00	50,00	6,67	6,67	6,67	8,33	25,00	25,00	8,33	0,00	25,00	16,67	25,00	58,33	50,00	58,33	6,67	25,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
%	8,33	75,00	8,33	8,33	8,33	25,00	41,67	6,67	75,00	66,67	0,00	58,33	0,00	16,67	0,00	6,67	6,67	25,00	58,33	75,00
	ЭГ																			
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,91</b>	<b>2,75</b>	<b>3,84</b>	<b>3,17</b>	<b>7,75</b>	<b>5,25</b>	<b>3,42</b>	<b>13,00</b>	<b>9,34</b>	<b>-3,66</b>	<b>3,17</b>	<b>4,92</b>	<b>2,00</b>	<b>5,25</b>	<b>5,17</b>	<b>4,17</b>	<b>5,34</b>	<b>9,34</b>	<b>15,67</b>	<b>4,84</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
%	8,33	8,33	16,67	0,00	0,00	0,00	8,33	0,00	0,00	0,00	6,67	25,00	6,67	16,67	25,00	8,33	16,67	16,67	25,00	50,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
%	25,00	0,00	6,67	8,33	6,67	16,67	0,00	8,33	0,00	8,33	25,00	25,00	50,00	25,00	6,67	25,00	41,67	25,00	25,00	16,67
<b>Средний показатель</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
%	16,67	16,67	16,67	6,67	6,67	16,67	41,67	25,00	16,67	8,33	8,33	25,00	16,67	41,67	25,00	6,67	6,67	25,00	25,00	8,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	50,00	25,00	25,00	25,00	25,00	6,67	16,67	41,67	25,00	25,00	6,67	8,33	0,00	16,67	16,67	16,67	8,33	25,00	8,33	8,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
%	0,00	50,00	8,33	6,67	8,33	6,67	6,67	25,00	58,33	58,33	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	8,33	16,67	16,67
	ЖЕНЩИНЫ																			
	КГ																			
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,83</b>	<b>0,67</b>	<b>3,83</b>	<b>3,50</b>	<b>7,83</b>	<b>6,50</b>	<b>2,50</b>	<b>14,17</b>	<b>6,67</b>	<b>-7,50</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,17</b>	<b>4,17</b>	<b>8,17</b>	<b>6,67</b>	<b>3,00</b>	<b>14,83</b>	<b>9,17</b>	<b>-5,67</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	33,33	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	16,67	16,67	16,67	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	16,67	0,00	50,00	33,33	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	0,00	16,67	33,33	0,00	0,00	16,67	16,67	0,00	0,00	66,67	16,67	16,67	50,00	33,33	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	33,33	16,67	50,00	33,33	50,00	50,00	33,33	0,00	0,00	16,67	16,67	0,00	33,33	0,00	50,00	50,00	50,00	50,00	16,67	16,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
%	16,67	83,33	0,00	16,67	16,67	50,00	50,00	66,67	100,0	83,33	0,00	83,33	0,00	16,67	0,00	50,00	33,33	50,00	66,67	83,33

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Ранняя зрелость (18 – 25 лет) (продолжение)**

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
Уровень оптимизма	ЭГ																			
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>4,33</b>	<b>1,67</b>	<b>4,67</b>	<b>2,50</b>	<b>9,00</b>	<b>5,33</b>	<b>3,50</b>	<b>14,33</b>	<b>7,67</b>	<b>-6,67</b>	<b>3,33</b>	<b>4,17</b>	<b>2,17</b>	<b>4,67</b>	<b>5,50</b>	<b>4,67</b>	<b>5,00</b>	<b>10,17</b>	<b>13,83</b>	<b>3,67</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
%	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	33,33	16,67	16,67	0,00	33,33	16,67	16,67	33,33
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	33,33	0,00	0,00	0,00	16,67	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	16,67	33,33	50,00	0,00	33,33	16,67	0,00	16,67	16,67	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	16,67	0,00	33,33	16,67	33,33	16,67	33,33	0,00	0,00	0,00	16,67	33,33	16,67	50,00	50,00	33,33	50,00	16,67	16,67	16,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	50,00	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	16,67	33,33	33,33	0,00	33,33	16,67	0,00	33,33	0,00	33,33	16,67	33,33	16,67	16,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
%	0,00	66,67	16,67	50,00	16,67	33,33	33,33	50,00	66,67	83,33	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	16,67	33,33	33,33
<b>МУЖЧИНЫ</b>																				
<b>КГ</b>																				
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,17</b>	<b>2,33</b>	<b>3,33</b>	<b>3,50</b>	<b>6,50</b>	<b>3,67</b>	<b>3,33</b>	<b>10,17</b>	<b>9,17</b>	<b>-1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,17</b>	<b>3,33</b>	<b>3,83</b>	<b>6,67</b>	<b>5,17</b>	<b>2,83</b>	<b>11,84</b>	<b>9,83</b>	<b>-2,00</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	83,33	0,00	66,67	0,00	83,33	50,00	0,00	16,67	0,00	0,00	66,67	0,00	66,67	0,00	50,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	16,67	0,00	33,33	0,00	33,33	33,33	66,67	0,00	16,67	33,33	66,67	16,67	50,00	50,00	0,00	16,67	33,33	0,00	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
%	0,00	16,67	0,00	66,67	16,67	16,67	33,33	16,67	50,00	33,33	0,00	0,00	16,67	33,33	0,00	66,67	50,00	66,67	50,00	33,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
%	0,00	66,67	16,67	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	50,00	50,00	0,00	33,33	0,00	16,67	0,00	16,67	33,33	0,00	50,00	66,67
<b>ЭГ</b>																				
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,50</b>	<b>3,83</b>	<b>3,00</b>	<b>3,83</b>	<b>6,50</b>	<b>5,17</b>	<b>3,33</b>	<b>11,67</b>	<b>11,00</b>	<b>-0,67</b>	<b>3,00</b>	<b>5,67</b>	<b>1,83</b>	<b>5,83</b>	<b>4,83</b>	<b>3,67</b>	<b>5,67</b>	<b>8,50</b>	<b>17,5</b>	<b>9,00</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
%	16,67	16,67	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	50,00	33,33	16,67	33,33	16,67	0,00	16,67	33,33	66,67
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
%	16,67	0,00	66,67	16,67	50,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	16,67	50,00	50,00	33,33	83,33	33,33	33,33	33,33	33,33
<b>Средний показатель</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
%	16,67	33,33	0,00	50,00	33,33	16,67	50,00	50,00	33,33	16,67	0,00	16,67	16,67	33,33	0,00	33,33	16,67	33,33	33,33	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	50,00	16,67	16,67	16,67	16,67	33,33	16,67	50,00	16,67	50,00	33,33	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	33,33	0,00	16,67	0,00	33,33	33,33	0,00	50,00	33,33	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Средняя зрелость (26 – 46 лет)**

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
Уровень оптимизма	КГ																			
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,08</b>	<b>3,67</b>	<b>3,75</b>	<b>4,50</b>	<b>6,83</b>	<b>6,50</b>	<b>4,50</b>	<b>13,34</b>	<b>12,50</b>	<b>-0,83</b>	<b>3,34</b>	<b>3,84</b>	<b>4,09</b>	<b>4,42</b>	<b>7,42</b>	<b>6,33</b>	<b>4,59</b>	<b>13,75</b>	<b>12,84</b>	<b>-0,92</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
%	6,67	8,33	6,67	25,00	6,67	0,00	8,33	0,00	8,33	8,33	6,67	8,33	16,67	8,33	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	8,33
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
%	25,00	16,67	25,00	8,33	16,67	0,00	16,67	16,67	16,67	0,00	16,67	16,67	25,00	16,67	25,00	16,67	8,33	16,67	16,67	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
%	8,33	16,67	8,33	6,67	16,67	0,00	6,67	6,67	8,33	16,67	8,33	25,00	16,67	50,00	0,00	0,00	50,00	16,67	0,00	25,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
%	25,00	6,67	0,00	16,67	0,00	50,00	6,67	16,67	16,67	8,33	41,67	25,00	8,33	8,33	41,67	25,00	25,00	16,67	41,67	16,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
%	8,33	25,00	6,67	16,67	6,67	50,00	8,33	6,67	50,00	66,67	0,00	25,00	6,67	16,67	16,67	58,33	0,00	50,00	25,00	50,00
ЭГ																				
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>2,50</b>	<b>3,42</b>	<b>2,84</b>	<b>3,75</b>	<b>5,33</b>	<b>6,59</b>	<b>4,42</b>	<b>11,92</b>	<b>11,59</b>	<b>-0,33</b>	<b>1,59</b>	<b>5,42</b>	<b>2,00</b>	<b>6,42</b>	<b>3,59</b>	<b>5,09</b>	<b>6,33</b>	<b>8,67</b>	<b>18,17</b>	<b>9,50</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
%	6,67	8,33	16,67	8,33	16,67	0,00	25,00	0,00	8,33	16,67	58,33	6,67	50,00	50,00	6,67	8,33	50,00	16,67	6,67	50,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
%	6,67	16,67	50,00	25,00	58,33	0,00	0,00	16,67	8,33	8,33	25,00	8,33	6,67	16,67	50,00	8,33	25,00	41,67	6,67	25,00
<b>Средний показатель</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
%	25,00	16,67	8,33	8,33	0,00	0,00	41,67	6,67	25,00	8,33	16,67	41,67	0,00	6,67	8,33	8,33	25,00	25,00	16,67	25,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
%	8,33	25,00	16,67	6,67	25,00	25,00	0,00	25,00	25,00	16,67	0,00	8,33	16,67	0,00	8,33	50,00	0,00	8,33	16,67	0,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	6,67	8,33	25,00	0,00	75,00	6,67	25,00	6,67	50,00	0,00	8,33	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	8,33	0,00	0,00
ЖЕНЩИНЫ																				
КГ																				
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>2,33</b>	<b>3,17</b>	<b>2,50</b>	<b>4,17</b>	<b>4,83</b>	<b>5,83</b>	<b>3,83</b>	<b>10,67</b>	<b>11,17</b>	<b>0,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,67</b>	<b>3,17</b>	<b>4,33</b>	<b>6,17</b>	<b>5,33</b>	<b>4,50</b>	<b>11,50</b>	<b>12,50</b>	<b>1,00</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
%	50,00	0,00	50,00	33,33	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	50,00	0,00	33,33	16,67	33,33	0,00	16,67	0,00	16,67	16,67
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	16,67	33,33	0,00	16,67	0,00	33,33	33,33	33,33	0,00	0,00	33,33	16,67	16,67	16,67	33,33	0,00	33,33	16,67	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
%	16,67	16,67	0,00	33,33	16,67	0,00	16,67	33,33	0,00	33,33	0,00	16,67	16,67	33,33	0,00	0,00	66,67	16,67	0,00	33,33
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
%	16,67	33,33	0,00	16,67	0,00	83,33	33,33	16,67	0,00	0,00	50,00	16,67	16,67	16,67	33,33	33,33	16,67	16,67	33,33	16,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
%	0,00	33,33	16,67	16,67	16,67	16,67	16,67	16,67	66,67	50,00	0,00	33,33	16,67	16,67	16,67	33,33	0,00	33,33	33,33	33,33

**ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ Л.М. РУДИНОЙ – Средняя зрелость (26 – 46 лет) (продолжение)**

ШКАЛЫ	Констатирующий эксперимент										Контрольный эксперимент									
	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B	PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G – B
Уровень оптимизма	ЭГ																			
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>2,17</b>	<b>4,00</b>	<b>2,17</b>	<b>4,33</b>	<b>4,33</b>	<b>6,17</b>	<b>4,83</b>	<b>10,50</b>	<b>13,17</b>	<b>2,67</b>	<b>1,67</b>	<b>6,33</b>	<b>2,00</b>	<b>6,50</b>	<b>3,67</b>	<b>4,50</b>	<b>6,83</b>	<b>8,17</b>	<b>19,67</b>	<b>11,5</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
%	50,00	16,67	16,67	16,67	16,67	0,00	33,33	0,00	16,67	33,33	50,00	50,00	50,00	50,00	33,33	16,67	66,67	33,33	50,00	66,67
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
%	33,33	16,67	66,67	33,33	66,67	0,00	0,00	16,67	0,00	16,67	33,33	16,67	33,33	16,67	50,00	16,67	16,67	33,33	33,33	33,33
<b>Средний показатель</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	50,00	33,33	0,00	16,67	33,33	0,00	33,33	0,00	0,00	16,67	16,67	16,67	0,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	16,67	16,67	16,67	33,33	16,67	16,67	0,00	16,67	33,33	16,67	0,00	0,00	16,67	0,00	16,67	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	33,33	0,00	16,67	0,00	83,33	16,67	16,67	16,67	33,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00
<b>МУЖЧИНЫ</b>																				
<b>КГ</b>																				
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>3,83</b>	<b>4,17</b>	<b>5,00</b>	<b>4,83</b>	<b>8,83</b>	<b>7,16</b>	<b>5,17</b>	<b>16,00</b>	<b>13,83</b>	<b>-2,16</b>	<b>3,67</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,50</b>	<b>8,67</b>	<b>7,33</b>	<b>4,67</b>	<b>16,0</b>	<b>13,17</b>	<b>-2,83</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	16,67	16,67	16,67	16,67	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
%	33,33	16,67	16,67	16,67	16,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	33,33	16,67	33,33	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00
<b>Средний показатель</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
%	0,00	16,67	16,67	33,33	16,67	0,00	50,00	33,33	16,67	0,00	16,67	33,33	16,67	66,67	0,00	0,00	33,33	16,67	0,00	16,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
%	33,33	33,33	0,00	16,67	0,00	16,67	33,33	16,67	33,33	16,67	33,33	33,33	0,00	0,00	50,00	16,67	33,33	16,67	50,00	16,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
%	16,67	16,67	50,00	16,67	50,00	83,33	0,00	50,00	33,33	83,33	0,00	16,67	50,00	16,67	16,67	83,33	0,00	66,67	16,67	66,67
<b>ЭГ</b>																				
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>2,83</b>	<b>2,83</b>	<b>3,50</b>	<b>3,17</b>	<b>6,33</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>13,33</b>	<b>10,00</b>	<b>-3,33</b>	<b>1,50</b>	<b>4,50</b>	<b>2,00</b>	<b>6,33</b>	<b>3,50</b>	<b>5,67</b>	<b>5,83</b>	<b>9,17</b>	<b>16,67</b>	<b>7,50</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
%	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	66,67	16,67	50,00	50,00	33,33	0,00	33,33	0,00	16,67	33,33
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
%	33,33	16,67	33,33	16,67	50,00	0,00	0,00	16,67	16,67	0,00	16,67	0,00	33,33	16,67	50,00	0,00	33,33	50,00	33,33	16,67
<b>Средний показатель</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
%	50,00	16,67	16,67	16,67	0,00	0,00	33,33	16,67	16,67	16,67	16,67	50,00	0,00	33,33	16,67	16,67	33,33	33,33	16,67	50,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
%	0,00	33,33	16,67	33,33	33,33	33,33	0,00	33,33	16,67	16,67	0,00	16,67	16,67	0,00	0,00	50,00	0,00	16,67	33,33	0,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	33,33	16,67	33,33	0,00	66,67	50,00	33,33	50,00	66,67	0,00	16,67	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	0,00	0,00	0,00

ШОСТО – Ранняя зрелость (18 – 25 лет)

РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
КГ								
	Конст.	Контр.		Конст.	Контр.		Конст.	Контр.
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>15,67</b>	<b>16,00</b>	<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>17,83</b>	<b>17,67</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>16,75</b>	<b>16,84</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	%	0,00	0,00	%	0,00	0,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
%	66,67	66,67	%	83,33	66,67	%	75,00	66,67
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
%	33,33	33,33	%	16,67	33,33	%	25,00	6,67
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	%	0,00	0,00	%	0,00	0,00
ЭГ								
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>15,67</b>	<b>21,67</b>	<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>18,83</b>	<b>22,33</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>17,25</b>	<b>22,00</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
%	0,00	16,67	%	0,00	33,33	%	0,00	25,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
%	50,00	83,33	%	100,0	66,67	%	75,00	75,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
%	50,00	0,00	%	0,00	0,00	%	25,00	0,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	%	0,00	0,00	%	0,00	0,00

**ШОСТО – Средняя зрелость (26 – 46 лет)**

<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>								
<b>КГ</b>								
	<b>Конст.</b>	<b>Контр.</b>		<b>Конст.</b>	<b>Контр.</b>		<b>Конст.</b>	<b>Контр.</b>
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>19,67</b>	<b>20,17</b>	<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>19,00</b>	<b>18,17</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>19,34</b>	<b>19,17</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
%	33,33	33,33	%	0,00	0,00	%	16,67	16,67
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
%	66,67	50,00	%	100,0	100,0	%	83,33	75,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
%	0,00	16,67	%	0,00	0,00	%	0,00	8,33
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	%	0,00	0,00	%	0,00	0,00
<b>ЭГ</b>								
<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	<b>20,33</b>	<b>24,83</b>	<b>СРЕДНЯЯ ДЛЯ МУЖЧИН</b>	<b>18,17</b>	<b>26,00</b>	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>19,25</b>	<b>25,42</b>
<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>Очень оптимистичны</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
%	16,67	66,67	%	0,00	83,33	%	8,33	75,00
<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>Умеренно оптимистичны</b>	<b>9</b>	<b>3</b>
%	83,33	33,33	%	66,67	16,67	%	75,00	25,00
<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Умеренно пессимистичны</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	%	33,33	0,00	%	16,67	0,00
<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Очень пессимистичны</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
%	0,00	0,00	%	0,00	0,00	%	0,00	0,00

**РАСЧЕТ ДОСТОВЕРНОСТИ РАЗЛИЧИЙ  
КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ**

**Таблица 2.2. 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)

**Таблица 2.3. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости между мужчинами и женщинами по U-критерию Манна-Уитни, методика СТОУН-В**

Шкалы		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
Выборка		ЖЕНЩИНЫ							
МУЖЧИНЫ	Ранняя зрелость	414	385	426	438	425,5	443,5	428,5	421
	Средняя зрелость	417,5	344	284,5**	417	422,5	374	341,5	448,5
	Поздняя зрелость	427	437	394	424	392,5	396	420,5	421,5

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

**Таблица 2.8. 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)

**Таблица 2.9. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по гендерному параметру по U-критерию Манна-Уитни, Тест на оптимизм**

**Л.М. Рудиной**

Шкалы		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B
Выборка		ЖЕНЩИНЫ									
МУЖЧИНЫ	Ранняя зрелость	432	308,5*	295*	424,5	341	364,5	367,5	325*	324*	303,5*
	Средняя зрелость	321*	378,5	402	429,5	354	362,5	412	347	449,5	391
	Поздняя зрелость	234**	437	409,5	351,5	350	428,5	436,5	356	408,5	379,5

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

**Таблица 2.14. Достоверность различий по уровню оптимизма на разных этапах зрелости по гендерному параметру по U-критерию Манна-Уитни, опросник ШОСТО**

Группы	Женщины		
	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	Поздняя зрелость
Мужчины	357,5	393	445,5

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

**Таблица 2.15. 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 ≤ 0,01)      \*U=338 (p ≤ 0,05)

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

### КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

**Таблица 3.4. Достоверность различий по уровню оптимизма для КГ и ЭГ на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, Опросник СТОУН-В**

ШКАЛЫ		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
ВЫБОРКА		КГ							
ЭГ	РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
	ЖЕНЩИНЫ	17,5	17	18	17	16	18	18	16,5
	МУЖЧИНЫ	7,5	12	15	17,5	18	17,5	16,5	16
	ОБЩАЯ	54	68	67	70,5	70	69,5	66	71
	СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ								
	ЖЕНЩИНЫ	17	13,5	13	16	17	13	13	15,5
	МУЖЧИНЫ	14	14	10,5	7,5	13	10	13,5	18
ОБЩАЯ	64,5	54,5	50,4	61	67	64	69,5	70	

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)      \*U=7 (p ≤ 0,05)

\*\*U=31 (p ≤ 0,01)      \*U=42 (p ≤ 0,05)

**Таблица 3.7. Достоверность различий по уровню оптимизма для КГ и ЭГ 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	
<b>ВЫБОРКА</b>	<b>КГ</b>										
<b>ЭГ</b>	<b>РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	16,5	11	14	11,5	15	10,5	12,5	17,5	14	16,5
	<b>МУЖЧИНЫ</b>	12,5	9	17,5	13,5	17	8,5	18	8	11,5	17
	<b>ОБЩАЯ</b>	56	43,5	66	63,5	63	66,5	60,5	57	56,5	67
	<b>СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ</b>										
	<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	18	14	16,5	17	18	15,5	12	18	14	16
	<b>МУЖЧИНЫ</b>	13	12,5	12,5	10,5	12	18	12,5	13	11	15
<b>ОБЩАЯ</b>	61	67	64,5	57,5	60	69	71,5	62,5	67	71	

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7(p ≤ 0,05)

\*\*U=31(p ≤ 0,01)

\*U=42(p ≤ 0,05)

**Таблица 3.10. Достоверность различий по уровню оптимизма для КГ и ЭГ на разных этапах зрелости по U-критерию Манна-Уитни, Опросник ШОСТО**

Выборка	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ	ОБЩАЯ	
<b>КГ</b>				
<b>ЭГ</b>	<b>Ранняя зрелость</b>	18	13,5	66,5
	<b>Средняя зрелость</b>	17	16,5	68

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7(p ≤ 0,05)

\*\*U=31(p ≤ 0,01)

\*U=42(p ≤ 0,05)

**Таблица 3.13. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте по t-критерию Вилкоксона, Опросник СТОУН-В**

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

\*\*T<sub>кр</sub>=9 (p≤0.01)

\*T<sub>кр</sub>=17 (p≤0.05)

**Таблица 3.14. Достоверность различий по уровню оптимизма в ЭГ до и после тренинга в разрезе гендерных различий по U-критерию Манна-Уитни, Опросник СТОУН-В**

ШКАЛЫ		С	Г	К	У	Н	Д	М	Σ
<b>ВЫБОРКА</b>		<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>МУЖЧИНЫ</b>	<b>Констатирующий эксперимент</b>								
	<b>Ранняя зрелость</b>	13	13,5	17,5	18	14,5	16	17,5	17
	<b>Средняя зрелость</b>	13,5	11,5	6*	11	12	13	9	16
	<b>Контрольный эксперимент</b>								
	<b>Ранняя зрелость</b>	13	16	11	14,5	16,5	13	15	15
	<b>Средняя зрелость</b>	17,5	9	10	17	15	17	12	14

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7(p ≤ 0,05)

Таблица 3.15. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте для мужчин и женщин по t-критерию Вилкоксона,

Опросник 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**		

\*\* $T_{кр}=0$  ( $p \leq 0.01$ )

\* $T_{кр}=2$  ( $p \leq 0.05$ )

Таблица 3.18. 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.э кспер.	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**

\*\* $T_{кр}=9$  ( $p \leq 0.01$ )

\* $T_{кр}=17$  ( $p \leq 0.05$ )

Таблица 3.19. Достоверность различий по уровню оптимизма в ЭГ до и после тренинга в разрезе гендерных различий по U-критерию Манна-Уитни, Тест на оптимизм Л.М. Рудиной

Шкалы		PmB	PmG	PvB	PvG	HoB	PsB	PsG	B	G	G-B	
Выборка		Женщины										
		Констатирующий эксперимент										
МУЖЧИНЫ	Ранняя зрелость	14,5	7*	7,5	9,5	9	17,5	17,5	8,5	6,5*	8	
	Средняя зрелость	12	13	11	12	10,5	11	15	10	12	9	
			Контрольный эксперимент									
	Ранняя зрелость	16,5	10	15,5	8,5	16,5	11,5	13,5	12,5	8,5	11	
	Средняя зрелость	16	8,5	17	16,5	16,5	13	11	13	10,5	8	

\*\* $U=3$  ( $p \leq 0,01$ )

\* $U=7$  ( $p \leq 0,05$ )

**Таблица 3.20. 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<sub>кр</sub>=0 (p≤0.01)

\*T<sub>кр</sub>=2 (p≤0.05)

**Таблица 3.23. Достоверность различий по уровню оптимизма в констатирующем и контрольном эксперименте по t-критерию Вилкоксона, Опросник ШОСТО**

		ВЫБОРКА	Констатирующий эксперимент
Контрольный эксперимент	КГ	Ранняя зрелость	34
		Средняя зрелость	33
	ЭГ	Ранняя зрелость	0**
		Средняя зрелость	0**

\*\*T<sub>кр</sub>=9 (p≤0.01)

\*T<sub>кр</sub>=17 (p≤0.05)

**Таблица 3.24. Достоверность различий по уровню оптимизма в ЭГ до и после тренинга в разрезе гендерных различий по U-критерию Манна-Уитни, Опросник ШОСТО**

		ЭКСПЕРИМЕНТ	ВЫБОРКА	ЖЕНЩИНЫ
МУЖЧИНЫ	Констатирующий эксперимент	Ранняя зрелость		7,5
		Средняя зрелость		11
	Контрольный эксперимент	Ранняя зрелость		16,5
		Средняя зрелость		14,5

\*\*U=3 (p ≤ 0,01)

\*U=7(p ≤ 0,05)

**Таблица 3.25. 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<sub>кр</sub>=0 (p≤0.01)

\*T<sub>кр</sub>=2 (p≤0.05)

## ПРОГРАММА

### коррекции низкого и ниже среднего уровней оптимизма на этапах ранней и средней зрелости

Для всех блоков программы указаны цели, которые реализуются при помощи разнообразных заданий на занятиях и в самостоятельной работе.

*Направление:* Проведение коррекционной работы с испытуемыми с низкими и ниже среднего уровнями оптимизма

*Цель:* коррекция низких и ниже среднего уровней самооценки, мотивации достижения и оптимизма.

*Задачи:*

*Образовательные:* информирование участников о значении оптимизма, мотивации достижения и самооценки.

*Развивающие:* повышение самоосознания, уровня мотивации достижения и оптимизма.

*Воспитательные:* формирование позитивного настроения личности; развитие потребности в достижении; повышение самооценки личности.

В качестве самостоятельной работы участникам предлагаются следующие задания:

- Ведение Дневника успеха
- Менять привычки
- Отслеживать свои негативные реакции на события и переводить их в позитивные.

#### *1 блок программы*

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

#### **Занятие № 1. Вводное занятие.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга с задачами тренинга, знакомство и установление контакта между членами группы.*

1. ***Приветствие.*** Организационные моменты: представление ведущего и целей всего цикла занятий и представление правил групповой работы.
2. ***Упражнение «Ассоциации».*** (*Эмоциональный аспект*) [Автор]

*Цель:* развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Участникам предлагается вспомнить личностное качество, начинающееся на ту же букву, что и его тренинговое имя, например: "Ольга - обаятельная", "Владимир - вольный". Затем каждый участник произносит свое имя, прибавляя к нему придуманное качество. Причем каждый следующий участник повторяет все то, что говорили до него.

**3. Упражнение «Представление». (Мотивационный аспект) [Автор]**

*Цель:* формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

**4. Упражнение «Ожидания и перспективы». (Мотивационный аспект) [149]**

Тренер раздает карточки по числу участников группы, на которых написано: "Я буду очень доволен (довольна), если в результате этого тренинга: 1. 2. 3. 4. 5. " На обороте карточки написано: "Мне будет приятно присутствовать на занятии, если участники (тренеры) будут: 1. 2. 3. 4. 5. " Участники должны закончить предложения.

**5. Упражнение «Карусель». (Эмоциональный аспект) [160]**

*Цель:* формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**6. Упражнение «Правила группы». (Мотивационный аспект) [149]**

Участникам раздаются два листа ватмана и карточки по числу участников, на которых с одной стороны написано: "Мне будет легче научиться наслаждению, если члены группы будут: 1. 2. 3. " На обороте: "Мне будет легче научиться наслаждению, если члены группы не будут: 1. 2. 3." Разбиться на две группы и выбрать в них одного человека, который будет вести протокол. Рассказать друг другу, что записано на ваших карточках, и попытаться найти общее в записях. На листах ватмана записать общие формулировки. Постараться выразить их в качестве правил групповой работы".

**7. Упражнение «Райский сад». (Эмоциональный аспект) [Автор]**

Представьте себе, что мы сейчас находимся в райском саду, где каждому дозволено заниматься своим любимым делом. Никто никого и ни в чем не ограничивает. Единственная цель здесь – наслаждаться, не мешая наслаждаться другим небожителям". Пауза 10-15 минут. "Поговорите друг с другом. Узнайте, кто здесь живет и чем занимается. Если занятия покажутся вам забавными или приятными, можете присоединиться к ним на некоторое время. Постарайтесь узнать как можно больше людей и попробовать как можно больше удовольствий

8. ***Закрепление, рефлексия содержания занятия и прощание.***

**Занятие № 2. Тема – Самоосознание и принятие себя.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга с необходимостью развития понимания, любви и уважения к себе.*

1. ***Приветствие, опрос.***

2. ***Беседа на тему «Любовь к себе, понимание и принятие себя».***

3. ***Упражнение «Переписанная автобиография». (Когнитивный аспект) [148]***

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

4. ***Упражнение «Я рад тебя видеть». (Эмоциональный аспект) [160]***

*Цель:* формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение. Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

5. ***Упражнение «Зеркало». (Эмоциональный аспект) [Автор]***

*Цель:* развитие осознания "языка" собственного тела и телодвижений; развитие эмпатии и рефлексии.

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой – ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями. По окончании задания участники делятся своими ощущениями.

**6. Упражнение «Принятие похвалы, комплиментов». (Мотивационный аспект)** [149]

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов: Мне в тебе нравится... У тебя лучше, чем у меня, получается... Я тебе благодарен за то, что ты... Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент". "Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом: Ему во мне нравится... У меня лучше, чем у него, получается... Он мне благодарен за мое... Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру

**7. Упражнение «Интервью в парах». (Когнитивный аспект)** [Автор]

Участники любым способом разбиваются на пары. Рассказать друг другу о тех занятиях, которые доставляют удовольствие. Постараться как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия вызывают. Сначала один будет рассказывать о своих удовольствиях, партнер же постарается как можно подробнее разобраться в ощущениях и чувствах другого. Затем поменяться ролями.

**8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

**Занятие № 3. Тема – Значение самооценки для развития позитивного настроения.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга со значением самооценки для поднятия уровня оптимизма,*

**1. Приветствие, опрос.**

**2. Беседа на тему «Понятие самооценки и ее значение для развития оптимизма».**

**3. Упражнение «Проект биографии». (Мотивационный аспект)** [148]

Теперь, когда навели порядок в нашем прошлом, заглянем в позитивное будущее. Сочинить каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые наверняка доставят удовольствие и радость. Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

**4. Упражнение «Хвастовство». (Мотивационный аспект) [Автор]**

*Цель:* создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе". По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**5. Упражнение «Позиция». (Когнитивный аспект) [Автор]**

*Цель:* рефлексия взаимооценочных позиций участников тренинговых занятий.

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

**6. Упражнение «Контраргументы». (Когнитивный аспект) [Автор]**

*Цель:* создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и контраргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

**7. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни». (Мотивационный аспект) [Автор]**

*Цель:* повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

**8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

#### **Занятие № 4. Тема – Методы повышения самооценки.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга со способами повышения самооценки.*

- 1. Приветствие, опрос.**
- 2. Беседа на тему «Методы повышения самооценки».**
- 3. Упражнение «Сходство и различие». (Мотивационный аспект) [Автор]**

*Цель:* развитие умения находить общее для всех и отличительное.

Участники группы разбиваются на пары и садятся друг против друга. На первом этапе партнеры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: "Ты такой (такая) же, как я, у тебя...". Один начинает, потом - другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнер, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: "Я очень отличаюсь от тебя, я...". После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями.

- 4. Упражнение «Комиссионный магазин». (Когнитивный аспект) [148]**

*Цель:* формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

- 5. Упражнение «Зажим». (Релаксация) [Автор]**

*Цель:* снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов состояния релаксации.

Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение

нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться. Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

**6. Упражнение «Я – реальное, я - идеальное». (Мотивационный аспект) [149]**

*Цель:* создать условия, помочь участникам выстроить адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение: Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное? Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

**7. Упражнение «ИИП». (Волевой аспект) [148]**

Техника ИИП (Изменить – Избежать – Принять). Выполняется письменно. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию в подпункте «сценарий». Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант. Обсуждение результатов.

Сценарий:

- Изменить: (Как вы можете убрать источник стресса?)
- Избежать: (Как вы можете отдалиться от источника стресса?)
- Принять: (Как вы можете жить со стрессом?)

Сопrotивляться путем...

Изменить себя и/или свое восприятие путем...

Наилучший вариант:

**8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

**Занятие № 5. Тема – Уверенность в себе.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга с понятием Уверенность в себе, способствовать ее развитию у испытуемых.*

**1. Приветствие, опрос.**

**2. Беседа на тему «Уверенность в себе и способы ее повышения».**

**3. Упражнение «Мои сильные стороны, мои успехи». (Мотивационный аспект)**

[Автор]

Каждый участник тренинга рассказывает по кругу о своих сильных сторонах характера и о своих реальных жизненных достижениях на данный момент времени. Группа после самопрезентации каждого аплодирует.

**4. Упражнение «Хорошее в плохом». (Когнитивный аспект) [Автор]**

Вспомнить о неприятном событии, которое произошло в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумать, что в этом событии может быть хорошего, и рассказать об этом. Попросить членов группы помогать друг другу в поисках позитива.

**5. Упражнение «Доверяющее падение». (Эмоциональный аспект) [Автор]**

*Цель:* формирование навыков психомоторного взаимодействия; сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

**6. Упражнение «Повышение уверенности». (Мотивационный аспект) [149]**

*Цель:* Данное самовнушение пригодится тем людям, которые переживают из-за недостатка уверенности при общении с другими людьми.

Участники принимают позу, в которой легко расслабиться: лежа на спине, полусидя-полулежа в кресле, сидя на стуле в позе кучера. Каждую фразу произносить как минимум три раза. Расслабиться:

- Мое тело должно быть расслабленным
- Мое тело должно быть тяжелым
- В моем теле должно ощущаться тепло

Теперь собственно формулы самовнушения, направленные на повышение уверенности:

- У меня есть право быть одному
- У меня есть право быть независимым
- У меня есть право на успех
- У меня есть право быть выслушанным и принятым всерьез
- У меня есть право получать то, за что платишь
- У меня есть право иметь права, например право действовать в манере уверенного в себе человека
- У меня есть право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным
- У меня есть право просить то, чего хочешь
- У меня есть право делать ошибки и быть ответственным за них

- У меня есть право не быть напористым

### 7. Упражнение «Я – герой». (Волевой аспект) [148]

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

- ✓ Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!».
- ✓ Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности.
- ✓ А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.
- ✓ Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Глубоко вдохните и откройте глаза.

### 8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.

#### **2 блок программы**

***В нем реализуются следующие цели: целенаправленная рефлексия позитивных качеств собственной личности, овладение и систематическое использование техник и приемов для повышения уровня оптимизма, целеполагания и мотивации достижения.***

## **Занятие № 6. Тема – Стратегии мотивации достижений.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга со стратегиями повышения мотивации достижения целей.*

- 1. Приветствие, опрос.**
- 2. Беседа на тему «Мотивация достижений как проявление оптимизма».**
- 3. Упражнение «Неприятные дела». (Волевой аспект) [149]**

Каждому участнику выдается 5 карточек. "На имеющихся у вас карточках запишите, пожалуйста, те неприятные дела, которые вам необходимо сделать, невыполненные обещания и неприятные, но необходимые встречи. Если пяти карточек не хватит – можете взять у меня еще. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались наиболее неприятные вещи, а справа – менее неприятные... Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на обратную сторону карточки". (Подобным образом происходит ранжирование по другим категориям: слева – легкие в выполнении, справа – трудные дела, слева – требующие немного времени, справа – требующие много времени.)

- 4. Упражнение «Аналоговые состояния». (Эмоциональный аспект) [Автор]**

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

- ✓ Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.
- ✓ А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?
- ✓ Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?
- ✓ Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

- 5. Упражнение «Всеобщее внимание». (Когнитивный аспект) [160]**

*Цель:* развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

**6. Упражнение «Сильные стороны». (Мотивационный аспект)** [Автор]

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение двух минут рассказывает партнеру о своем затруднении в профессиональной практике. Второй, выслушав, должен проанализировать сложившуюся ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них ему. Потом партнеры меняются местами. По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

**7. Упражнение «Что мне доставляет удовольствие». (Когнитивный аспект)** [149]

Каждому участнику выдается десять маленьких карточек. "На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа – менее приятные. Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки". Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева – доступные, справа – труднодоступные; слева – редко происходящие, справа – часто происходящие).

**8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

**Занятие № 7. Достижение целей.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга со стратегиями достижения целей.*

**1. Приветствие, опрос.**

**2. Беседа на тему «Стратегии достижения целей».**

**3. Упражнение «Мой потенциал – способности и возможности». (Мотивационный аспект)** [Автор]

Каждый участник рассказывает о своих способностях и возможностях, при этом

старается максимально себя презентовать.

**4. Упражнение «Растущие цели». (Мотивационный аспект)** [Автор]

Подумайте о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие. Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом: 1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе. 2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан. 3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды. 4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго". После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

**5. Упражнение «Прорвись в круг». (Волевой аспект)** [160]

*Цель:* стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

**6. Упражнение «Согласование целей». (Когнитивный аспект)** [Автор]

Это упражнение выполняется в парах. Выбрать человека, с которым могли бы обсудить свои цели. Задача состоит в том, чтобы проинформировать друг друга о своих целях и найти возможные совпадения. Конечно, не следует ожидать полного совпадения целей. Задача в том и состоит, чтобы в обсуждении найти такие вещи, к которым оба могли бы стремиться.

**7. Упражнение «Включение позитивной мотивации». (Мотивационный аспект)**  
[Автор]

*Цель:* отработать навыки проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться. После этого следует сосредоточиться на своих ощущениях. Далее тренер задает вопрос для всех: «Что делает вашу жизнь интересной (радостной, творческой и

т.п.)? Что является «спусковым крючком» для возникновения интереса (радости, творчества и т.п.) в вашей жизни?» Через некоторое время (5-7 минут), даваемое для индивидуальной визуализации заданной темы и выхода из состояния расслабленности, тренер предлагает участникам обсудить в группе результаты.

#### **8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

##### **Занятие № 8. Тема – Значение оптимизма в жизни человека.**

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга с понятием оптимизма и способами его повышения.*

#### **1. Приветствие, опрос.**

#### **2. Беседа на тему «Оптимизм и его значение в жизни человека».**

#### **3. Упражнение «Галерея радости» (Эмоциональный аспект) [Автор]**

Вспомните пять наиболее ярких эпизодов из собственной жизни, когда вы были особенно счастливы. А теперь представьте, что вы находитесь в комнате, на стенах которой висят четыре огромных экрана. И на каждом из них транслируются ваши эпизоды радости в виде фильмов – например, беззаботное веселье в детстве, первая влюбленность в юности, успехи в работе, эйфория спортивных побед, состояние «потока». Вы поочередно рассматриваете каждый эпизод, проникаетесь теми – прошлыми – ощущениями радости, а потом мысленно уходите на экран, в прошлую ситуацию – и опять испытываете те же счастливые чувства.

#### **4. Упражнение «Пессимист, оптимист, шут». (Когнитивный аспект) [Автор]**

*Цель:* создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы),

оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**5. Упражнение «Согласование ритма». (Когнитивный аспект) [Автор]**

Это упражнение выполняется молча. У вас есть единственное средство его выполнения – звуки, точнее, ритм. Найдите в этой аудитории что-либо, чем можно отбивать ритм. Если ничего не найдете, можете просто хлопать в ладоши или постукивать по подлокотнику. Начнем с того, что каждый будет отстукивать свой собственный ритм... Если чей-то ритм покажется вам привлекательным, можете присоединиться к нему". Рано или поздно вся группа начинает стучать, брэнчать, позвякивать в одном ритме. В этот момент можно дать новую инструкцию: "А теперь попробуйте вернуться к тому ритму, с которого вы начали упражнение

**6. Упражнение «Мои успехи и мои неудачи». (Мотивационный аспект) [Автор]**

Вспомнить об одной неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробовать рассказать о них группе в оптимистичной манере. Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

**7. Упражнение «Развесели своего ребенка». (Эмоциональный аспект) [Автор]**

Представьте себя в возрасте четырех, пяти, шести лет. Как выглядит этот ребенок, чем он сейчас занимается? Рисует, смотрит в окно, играет или рассматривает книжку – какое настроение у него в эту минуту? По всей видимости, ему грустно...

Вы можете его мысленно обнять, что-то ему рассказать, начать петь с ним песни или танцевать, кувыраться. Ваша задача - максимально рассмешить своего ребенка.

Вспомните, что сильнее всего радовало вас, когда вы были ребенком. Езда на велосипеде, катание с горки, купание в пруду или игра в футбол или классики.

Практика показывает: если вы сумеете поднять настроение малышу, то и сами почувствуете подъем энергии, радость. Здесь очень важно попробовать самые разные упражнения и занятия, которые вызовут у ребенка радость, сделают его более счастливым и веселым.

**8. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

## Занятие № 9. Тема – Позитивное самовосприятие.

*Цель занятия. Ознакомить участников тренинга со стратегиями повышения позитивного самовосприятия.*

### 1. *Приветствие, опрос.*

### 2. *Беседа на тему «Развитие позитивного самовосприятия».*

### 3. *Упражнение «Комитет по радости». (Когнитивный аспект)[148]*

Представьте пять человек, поведение которых вы считаете для себя эталоном радости. Они сидят в вашей комнате за большим круглым столом, а вы во главе стола. Вы видите их радостные лица, слышите их веселые голоса и смех, слышите, о чем они говорят.

- Вы можете мысленно побеседовать с одним из членов комитета, потом с другим, третьим... Послушать, что каждый из них посоветует вам для поднятия настроения.
- Скорее всего, вы найдете в их советах подсказку для себя - друзья скажут, что вам нужно расслабиться или стать более терпимым, а может быть даже более легкомысленным, чем вы есть. Возможно, посоветуют иначе, чем вы делаете это сейчас, относить в жизни, окружающим и самому себе. В конце концов вы выберете то, что вам понравится и даст результат.
- Здесь очень важно подобрать не только веселых и позитивных друзей, но людей дела – умеющих действовать и достигать целей. Не сразу удастся правильно сформировать комитет, надо пробовать. Постепенно вы можете расширять его состав, в него могут входить мужчины и женщины, родственники, друзья, коллеги, даже маленькие дети – главное, чтобы каждый из них был человеком, на жизнерадостность которого вам хочется равняться.

Вольно или невольно, но мы всегда подражаем кому-то – но кому и в чем? Слушая значимых для себя людей, вы сможете понять, что заставляет их радоваться жизни, воспринимать ее ярко и солнечно. И взять их умение на собственное вооружение.

### 4. *Упражнение «Ошибки – факторы успеха». (Волевой аспект) [149]*

Раздать карточки с двумя колонками. Правая колонка имеет заголовок "Правила или задачи на будущее", левая – "Текущие или часто встречающиеся ошибки и неудачи". Вспомнить и записать в левой колонке три допущенные вами текущие ошибки или постигшие вас неудачи. В правой колонке переформулировать эти неудачи в правило на будущее или выполнимую задачу. Рассказать группе о неудачах в оптимистичном стиле и сформулировать выполнимую задачу или правило на будущее. Группа следит за точностью формулирования правил и задач, а также за их реальностью и

выполнимостью.

**5. Упражнение «Дальтоник». (Когнитивный аспект) [149]**

Называйте вслух при чтении следующего цветного текста цвета слов. Именно цвета, а не то, что написано. Хорошо, если после тренировки вам в принципе это удалось сделать без ошибок.

Красный. Зеленый. Синий. Желтый. Фиолетовый. Оранжевый. Коричневый. Синий.  
Красный. Черный. Зеленый. Голубой. Желтый. Коричневый. Черный. Зеленый. Синий.  
Фиолетовый. Голубой. Желтый. Черный. Красный. Оранжевый. Коричневый.

**6. Упражнение «Оптимистичное выступление». (Волевой аспект) [148]**

Сделать трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

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

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

**7. Закрепление и рефлексия содержания занятия.**

**Занятие № 10. Тема – Итоговое занятие.**

*Цель занятия. Подведение итогов тренинга с его участниками.*

**1. Приветствие, опрос.**

**2. Упражнение «Мой герб и девиз». (Когнитивный аспект) [148]**

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций. Герб

рисуется в произвольной форме, главное, чтобы он отражал разные аспекты Я-образа его владельца. После создания герба прописывается девиз (жизненное кредо) человека. Каждый представляет свой герб и девиз по кругу по ходу часовой стрелки.

**3. Упражнение «Ассоциативная радость». (Эмоциональный аспект)** [Автор]

Посмотрите вокруг себя и найдите несколько предметов, которые напомнят вам о прошлом переживании радости. Например, за окном идет снег – вспомните, как вы катались на горных лыжах в Австрии или Германии.

На картине, висящей на стене, изображен старинный замок – а ведь совсем недавно вы путешествовали по южной Европе, и какой восторг вызвали у вас замки Сан-Марино!

В комнате стоит старинный шкаф – месяц назад вы были на премьере «Вишневого сада», спектакль вызвал бурю мыслей и чувств, особенно вам запомнился знаменитый монолог Гаева «Дорогой, многоуважаемый шкаф!», которого так талантливо сыграл известный актер, вы не можете забыть нахлынувшие на вас в тот момент чувства до сих пор. Обычно бывает достаточно найти пять предметов, которые вызовут у вас радостные ассоциации, чтобы поднять настроение.

**4. Упражнение «Новое и приятное». (Эмоциональный аспект)** [Автор]

Подумать о самых ярких впечатлениях от тренинга. Постараться вспомнить и записать те события, которые затронули в наибольшей степени. Не обязательно это должно было происходить в группе, но обязательно – иметь некоторое отношение к этой работе

**5. Упражнение «Синхронное рисование». (Когнитивный аспект)** [Автор]

*Цель:* при помощи этого упражнения вы содействуете улучшению координации ваших глаз и улучшению моторных навыков.

Взять большой лист бумаги и в каждую руку по карандашу. А теперь начать одновременно рисовать двумя руками зеркальные фигуры: бублики, квадраты и круги.

**6. Упражнение «Я – часть прекрасного мира». (Эмоциональный аспект)** [Автор]

Я приглашаю своих учеников в парк и предлагаю им переключить свое внимание с того, что происходит у них внутри на происходящее вокруг – на солнце, небо, деревья, цветы, если на дворе лето, или на восхитительные зимние пейзажи. Их задача: сконцентрироваться на окружающей природе и почувствовать, как их внутренний мир наполняется ее красотой. Кому-то удастся сделать это сразу, и человек буквально через час-полтора начинает испытывать облегчение. Но обычно результат достигается четырьмя упражнениями.

Цвета.

- Внимание фокусируется на обилие света, ярком солнце, синем небе, яркой зелени, буйстве расцветок растущих на клумбах цветов. Необходимо ваши внутренние серо-черные цвета заменить радостными красками окружающей вас природы.

Звуки.

- Мир полон звуков: шелестят листья, журчит вода в ручье, поют птицы. Обратите внимание, какие разные звуки издают пернатые! Одни выводят настоящие трели, другие весело щебечут или чирикают, кто-то клекочет, каркает, свистит...
- И каждый из этих звуков прекрасен и интересен по-своему. Я предлагаю ученикам представить, что они и есть эти самые птицы, и какие бы они испытывали эмоции, окажись они на их месте. Конечно, это игра, но в ее процессе птичьего голоса неизбежно начинают звучать в вашей собственной голове, постепенно они вытесняют брьюжание внутреннего комментатора и полностью завладевают вашим внутренним миром.

Ощущения.

- Они восхитительны: теплый воздух, ароматы живой природы, приятный ветерок... Я предлагаю участникам тренинга по эмоциональному интеллекту представить, что этот ветерок наполняет их тело, оно становится таким же подвижным и невесомым. Легкость, тепло, подвижность ветра становится легкостью, теплом и подвижностью их собственного тела.

Я – часть прекрасного мира!

- Если выполнить три предыдущих упражнения, то результат окажется следующим: ваш внутренний мир приобретет новые – яркие и радостные – краски, в нем зазвучат жизнеутверждающие голоса, появится чувство легкости и подвижности. Теперь самое главное: объединить все эти ощущения в единую картину своего собственного внутреннего мира. И обязательно прочувствовать, что эта радость пришла к вам извне, из вселенной, полной красоты и гармонии, и что вы – ее неотъемлемая часть.

#### 7. Упражнение «Последняя встреча». (Эмоциональный аспект) [Автор]

*Цель:* Закрепление позитивных эмоциональных впечатлений о тренинге.

Выключается свет и зажигается свеча. Тренер говорит всем: «Закройте глаза. Подумайте: что вы хотели, но не успели сказать группе. Через несколько минут откройте глаза и честно расскажите о своих сомнениях». Участники говорят о том, о чем раньше хотели, но не смогли сказать.

#### 8. Подведение итогов тренинга.

## **ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Нижеподписавшийся, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае, буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

САИДОВ НУРМУХАММАДЖОН

Подпись:

Дата: 10.01.2019

## **DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII**

Subsemnatul, declar pe răspundere personală că materialele prezintate în teza de doctorat sunt rezultatul proprii lor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

SAIDOV NURMUHAMMADJON

Semnatura:

Data: 10. 01. 2019

## CURRICULUM VITAE

### Личные данные

**Ф.И.О.** Саидов Нурмухаммаджон Амирович

**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** 23. 01. 1964

**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** г. Зарибдар, Узбекистан

**ГРАЖДАНСТВО:** Узбекистан



### Образование

2013-2017 – докторантура Государственный Педагогический Университет им. Иона Крянгэ, специальность, 511.02 – Психология развития и педагогическая психология;

2009-2011 – Институт переподготовки и повышения квалификации Национального педагогического университета им Драгоманова по специальности Психология;

2006-2007 – Медицинский институт украинской ассоциации народной медицины, программа Основы медицинских знаний, Биоэнергоинформтерапия.

### Профессиональная деятельность

2010 и по наст. время – психолог, Центр Развития Возможностей Человека. г. Киев Украина;

1999-2009 – преподаватель, Институт Самовосстановления Человека Норбекова. г. Москва г. Киев.

### Участие в научных конференциях

Conferința științifică anuală în Universitatea Pedagogică de Stat “Ion Creangă”, Chișinău, aprilie 2014;

Conferința științifică anuală în Universitatea Pedagogică de Stat “Ion Creangă”, Chișinău, 14 mai 2015;

VII Міжнародная науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології особистості та її особистісних взаємин» Кам'янець-Подільській національній Університеті ім. Івана Огієнка, 23.04.2015;

Conferința științifică anuală în Universitatea Pedagogică de Stat “Ion Creangă”, Chișinău, 19 mai 2016;

Conferința științifică internațională “*Perspectivile și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației*”, Cahul, US Cahul, 7 iunie, 2016.

### Научные публикации

1. САИДОВ, Н.А. Психологические особенности оптимизма зрелой личности. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. 2014, nr.4 (37), pp.103-109. ISSN 1857-0224.
2. 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. ISBN 978-9975-46-202-0.
3. 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. ISBN 978-9975-46-237-2.
4. САЇДОВ, Н.А. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. În: *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, Проблеми Сучасної Психології, VII Міжнародна науково-практична конференція*. Кам'янець-Подільській, Національний Університет ім. Івана Огієнка, 23.04.2015, pp.517-529.
5. РАКУ, Жанна, САИДОВ Нурмухаммад. Специфика оптимизма личности в разные периоды зрелости. În: *Revista "Studia universitatis moldaviae Seria "Științe ale educației"*. Chișinău. 2016, nr. 9(99), pp. 167-174. ISSN 1857-2103.
6. 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. ISBN 978-9975-46-237-2.
7. САИДОВ, Нурмухаммад. 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. ISBN 978-9975-88-011-4.
8. САИДОВ, Нурмухаммаджон. Развитие оптимизма личности в экспериментальных условиях. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2019, nr. 54 (1), pp. 110-122. ISSN 1857-0224.

### Контактная информация

тел. моб.: 069063478

тел. раб.: 069063478

e-mail: nur.amirsaid@gmail.com