**Шифр «OPTIMIST»**

**Наукова робота**

на тему: **«Психологічні чинники оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку»**

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ВСТУП** |  |  | **3** |
| **РОЗДІЛ** | **1** | **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕСИМІЗМУ ТА ОПТИМІЗМУ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ** | **6** |
|  | 1.1 | Аналіз літератури з проблеми вивчення песимізму та оптимізму як когнітивних конструктів у вітчизняній та зарубіжній психології | **6** |
|  | 1.2 | Особливості прояву песимізму та оптимізму у людей зрілого віку | **10** |
|  | 1.3 | Психологічні чинники оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку | **13** |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1** | | | **18** |
| **РОЗДІЛ** | **2** | **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ** | **20** |
|  | 2.1 | Обґрунтування та опис методик дослідження оптимізму та песимізму в осіб зрілого віку | **20** |
|  | 2.2 | Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту | **20** |
| **ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ** | | | **28** |
| **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ** | | | **29** |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** | | | **31** |
| **ДОДАТКИ** | | | **33** |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Сучасна ситуація розвитку суспільства пов’язана із невизначеністю, нестабільністю соціального простору, що створює у людини ситуацію емоційного напруження, прагнення зрозуміти цей світ і вибудувати на цій основі подальшу модель поведінки. Останнім часом до одних із найбільш обговорюваних в суспільстві є питання, що пов’язані із залежністю фізичного стану людини від її психологічних особливостей реагування на непередбачувані виклики сьогодення. Дослідники, які вивчали цю проблему стверджують, що оптимізм і песимізм є одними з найбільших факторів впливу на загальний стан здоров’я людини.

Доведено, що люди з оптимістичними поглядами на життя мають нижчі показники захворюваності ніж люди, які схильні до песимістичного міркування. Вони швидше видужують від різних захворювань та мають вищий життєвий тонус. Також, такі люди мають набагато меншу схильність до афективних розладів. Песимістичний погляд на життя знижує всі життєві перспективи і гальмує особистісне та професійне зростання людини.

Особливо актуальною проблема оптимізму та песимізму є для людей, що досягли зрілого віку – це люди від сорока до шестидесяти років. Зрілий вік є своєрідним переломним етапом в житті людини, адже саме в цей період вона зазвичай перестає відносити себе до молоді, але і не відносить до тих, хто досяг старості, на цьому етапі життя погіршуються психофізіологічні функції і здоров’я. Оптимізм чи песимізм грають велику роль в тому, як людина подолає труднощі, що виникають у зрілому віці. Одні розглядають цей життєвий етап як певну можливість у реалізації свого потенціалу, інші – відчувають незадоволеність, внутрішнє збентеження і депресію. Багато людей, що стоять на порозі зрілого віку, або вже досягли цього його прагнуть змінити свій тип мислення для покращення свого життя. Для того щоб це зробити необхідно знати, що саме впливає на оптимізм і песимізм і як навчити людину адекватно сприймати життєві ситуації, не перебільшуючи і не знецінюючи їх наслідки. Саме тому дослідження психологічних чинників оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку зумовлює актуальність даної проблеми.

Дослідженням песимізму та оптимізму займалися такі науковці, як Е. Гартман, Г. Лейбніц, М. Селігман, А. Шопенгауер та інші.

**Об’єкт дослідження –** оптимізм і песимізм як когнітивні конструкти у осіб зрілого віку.

**Предмет дослідження –** психологічні чинники оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних чинників оптимізму і песимізму у осіб зрілого віку.

Для досягнення поставленої мети необхідно розв’язати наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу щодо проблеми вивчення оптимізму та песимізму у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розглянути особливості прояву оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку.
3. Визначити чинники впливу на прояв оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку.
4. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять наукові погляди на оптимізм та песимізм (К. Левін, Ю. Орлов, Дж. Селлі, А. Шопенгауер); теорія оптимізму К. Петерсона; теорія особистісних конструктів Дж. Келлі; принципи диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, К. Муздибаєва, М. Шеєра; підхід до оптимізму як атрибутивного стилю К. Петерсона, М. Селігмана; соціологічні погляди на вивчення оптимізму та песимізму Ш. Баташева, Р. Шахназарова; погляди на дослідження оптимістичного мислення, як частини особистісного потенціалу Т. Гордєєва, О. Леонтьєва, В. Мечникова.

**Методи дослідження**: для вирішення поставлених завдань дослідження було використано наступний ряд методів:

– *теоретичні* – аналіз психологічної наукової літератури, її систематизація і узагальнення;

– *емпіричні* – спостереження, бесіди, тестування (методика «Тест атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіної», методика «Опитувальник впевненості у собі Рейзаса», методика «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)», «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна»);

– *методи кількісної та якісної обробки даних –* однофакторний дисперсійний аналіз, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

**Апробація.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені нанауково-практичній конференції «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук» (м. Харків 10-11 лютого 2017 р) та на міжнародній XIІІ науково-практичній конференції з міжнародною участю «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства» (м. Сєвєродонецьк 24-25 березня 2017 р).

**Емпірична база дослідження.** Загальна кількість респондентів – 30 осіб (15 жінок і 15 чоловіків), віком від 40 до 60 років.

**Структура роботи** зумовлена метою та завданням дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (18 найменувань), чотирьох додатків. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок, основний зміст викладено на 32 сторінках. Робота містить шість рисунків та одну таблицю.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕСИМІЗМУ ТА ОПТИМІЗМУ В ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

* 1. **Аналіз літератури з проблеми вивчення песимізму та оптимізму як когнітивних конструктів у вітчизняній та зарубіжній психології**

Останніми роками в зарубіжній та вітчизняній психології приділяється багато уваги до вивчення таких якостей особистості, як песимізм та оптимізм, оскільки вони суттєво впливають на всю життєдіяльність людини, її світогляд. Оптимізм є предметом дослідження багатьох гуманітарних наук, таких як психологія, філософія, соціологія, політологія, культурологія, антропологія та інших. В рамках цих наук вивчалися різні сторони оптимізму.

У повсякденному житті під «оптимізмом» частіше всього мають на увазі бадьорість, життєрадісність, життєлюбність людини. Песимізм – це такий погляд на життя, у якому людина бачить в першу чергу мінуси, а не плюси, перспективи здаються менш привабливими, ніж є зараз, враховуються і прораховуються в першу чергу негативні варіанти розвитку подій.

Оптимісти схильні до очікування позитивного результату, навіть якщо справи йдуть досить погано, і ця впевненість породжує позитивний комплекс емоцій. Песимісти ж очікують негативні результатів або сумніваються у можливості успіху, що посилює негативні емоції: тривогу, почуття провину, страх, сум, розчарування [16].

Для песимістів зазвичай характерний поганий, пригнічений настрій, смуток, тоді як оптимістам властивий хороший, радісний емоційний стан. «Причина песимізму – поганий настрій, оптимізм – продукт волі», – писав мораліст Ален [3, с. 141].

Існує безліч визначень оптимізму та песимізму, як в зарубіжній, так і в вітчизняній літературі, але всі вони мають спільну направленість, тому на основі їх можна сформулювати одне найбільш повне.

Песимізм – особливе світовідчуття, при якому людина не вірить у майбутнє, у всьому схильна бачити сумне, погане, це такий світогляд, що пронизаний почуттями смутку, безнадії, зневіри в існування добра і розумного початку. У буденному розумінні – пригнічений настрій, схильність бачити і підкреслювати негативні сторони дійсності, відчуття безвихідності і безцільності життя, дуже хвороблива реакція на невдачі [5].

Оптимізм – один із двох основних видів сприйняття світу, що виражає позитивне, довірливе ставлення до нього, бадьоре і життєрадісне світовідчуття, при якому людина в усьому бачить світлі сторони, вірить в майбутнє, в успіх, у те, що в світі панує позитивний початок, добро. У повсякденному розумінні — це схильність бачити і підкреслювати в усіх життєвих подіях позитивні сторони, не впадати у відчай через негаразди, вірити в успіх, в щасливий результат будь-якого починання та кінцеве благополуччя [5].

Таке явище, як оптимізм привертало увагу дослідників з давніх часів. Так, в античній філософії оптимістична сутність мислення людини розглядалася такими філософами, як Демокрит, Сократ, Аристотель, Платон, Епікур. Також, проблема оптимізму поставала і у творчості філософів-раціоналістів, таких як Р. Декарт, Б. Спіноза, І. Кант, Р. Гегель, Г. Лейбніц [1].

Демокрит вважав, що оптимізм – це радісний стан духу, що з’являється внаслідок споглядання і пізнання навколишнього світу. Він говорив: «від пізнання небесних явищ...не потрібно очікувати ніякого іншого результату, крім душевного спокою й твердої впевненості в тому, що є кінцевою метою». Демокрит був одним з перших філософів, хто поставив питання про щастя центральним питанням своєї етики, а також ввів у науковий обіг термін евдаймонія – «благе розташування душі», «благодушність» [2, с. 48].

Готфрід Лейбніц в XVIII столітті ввів поняття «оптимізму» для позначення певного способу мислення. Для нього оптимізм виступав, перш за все, переконанням у тому, що добро перемагає зло. Термін «песимізм» з’явився значно пізніше, для визначення світогляду протилежного поглядам Лейбніца і був введений А. Шопенгауером.

Конкретні психологічні дослідження оптимізму та песимізму виникли лише у другій половині ХХ століття, а до цього їх практично не було. До 60-70-х років ХХ століття в психології були накопичені різні емпіричні дані, які свідчили про те, що оптимізм виступає як невід’ємна частина людської природи. Найяскравіше виражена ця ідея в роботах антрополога Л. Тайгер в книзі «Оптимізм: біологія надії». Він пов’язував проблему оптимізму з біологією та еволюцією виду homosapiens і вважав, що оптимізм це одна із найбільш адаптивних характеристик людини, набутих в ході природнього відбору [7].

В сучасній зарубіжній психології виділяють два основні підходи до вивчення проблем оптимізму та песимізму, до них відносять дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шеєр та ін.), та дослідження оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К. Петерсон та ін.). Ці підходи мають багато спільних положень і можуть розглядатися в рамках позитивної психології як взаємодоповнюючі напрямки.

На думку М. Селігмана, суть оптимізму полягає в особливому стилі пояснення причин невдач або успіхів. Оптимістичні люди схильні приписувати невдачі випадковим збігом обставин, що трапилося в певній точці простору, у певний момент часу. Успіхи вони звично вважають особистою заслугою і схильні розглядати їх як те, що трапляється майже завжди і майже скрізь [10].

У вітчизняній психології до досліджень оптимізму та песимізму приділялося ще менше уваги ніж у зарубіжній психології. Вітчизняні соціологи звернулися до розгляду оптимізму ще в 20-30-х рр. ХХ століття, однак дослідження оптимізму в СРСР проводилися не стільки в рамках психології, скільки в межах соціології. Подальші дослідження філософів і соціологів були присвячені в основному соціальному оптимізму та песимізму, починаючи з роботи Р. Х. Шахназарова (1979 р.), і закінчуючи докторською дисертацією Ш. Х. Боташевої (2002 р.). На жаль, у радянський час ці дослідження страждали однобічністю, так як радянські люди повинні були мати оптимістичну надію на побудову комунізму. Тому, вивчаючи оптимізм, вчені залишали за бортом проблему песимізму. В якості індикатора оптимізму зазвичай використовувалися різні показники, не пов’язані з ставленням до майбутнього і баченням перспектив, а були спрямовані на встановлення рівня задоволеності нинішньою ситуацією: задоволеністю роботою, родиною, дозвіллям, рішеннями керівництва і таке інше [11].

Сучасні вітчизняні психологи, під час дослідження таких особистісних характеристик, як песимізм та оптимізм, частіше за все, спираються на вже існуючі в зарубіжній психології теорії та підходи. Такі вчені, як Д. Леонтьєв та Т. Годєєва проводять дослідження оптимістичного мислення як складової частини особистісного потенціалу, спираючись на підхід М. Селігмана.

У соціологічному контексті К. Муздибаєв, проводячи дослідження оптимізму і песимізму, спирається на підхід Ч. Шейера і М. Карвера. Він розглядає ці явища як особистісні диспозиції, що відображають позитивні або негативні очікування щодо конкретних подій або майбутнього в цілому [13].

В більшості наукових досліджень оптимізм та песимізм є протилежними один одному поняттями. І прихильники диспозиційного оптимізму і дослідники оптимізму як атрибутивного стилю суб’єкта вважають оптимізм позитивним, виключно корисним для людини феноменом, а песимізм навпаки, негативним. Проте існує ряд досліджень в рамках якого вивчаються позитивні якості песимізму і піддається сумніву безперечна корисність позитивного мислення.

На думку Дж. Норені та К. Чанга захисний песимізм виступає як досить ефективна когнітивна стратегія подолання тривоги. Негативні емоційні переживання притаманні захисним песимістам є не наслідком їх стратегії, а навпаки, тим, проти чого вона направлена. Загалом, більшість досліджень, у яких вивчалися оптимізм та песимізм привели до висновку, що для гармонійного розвитку людина повинна мати в собі долю песимізму, щоб тверезо дивитися на речі [9].

Таким чином, оптимізм і песимізм – це такі якості особистості, які відповідають за позитивний чи негативний світогляд людини і кожен з них має свої особливості прояву в поведінці та в характері людей.

**1.2 Особливості прояву песимізму та оптимізму у людей зрілого віку**

Зрілість – найбільш тривалий період життя. Його верхню межу різні автори визначають по-різному: від 50-55 до 65-70 років. За Е. Еріксоном, зрілість – це вік «здійснення діянь», найбільш повний розквіт, коли людина стає тотожною самій собі. Головні лінії розвитку людини зрілого віку – це генеративність, продуктивність, творчість (відносно речей, дітей та ідей) та занепокоєність – прагнення стати якнайкращим батьком, досягти високого рівня в своїй професії, бути небайдужим громадянином, вірним товаришем, опорою близьким [6].

Багато науковців дотримуються думки, що найважливішим періодом в житті людини є зрілий вік. В тому, як зріла людина справляється зі своєю професійною та сімейною діяльністю велику роль відіграє те, на скільки оптимістичними чи песимістичними є її погляди на життя. Від цього залежить і те, наскільки вона впевнена в собі, успішна, комунікабельна.

На відміну від молоді, у якої оптимістичне чи песимістичне мислення більше стосується сьогодення, специфіка проявів оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку полягає в тому, що вони більш орієнтовані на те, як люди бачать своє майбутнє. В зв’язку з цим прояв оптимізму виражається в таких аспектах, як: концентрація сил на досягненні цілей; побудова нових цілей; впевненість в собі та в своєму майбутньому; готовність до нового; насолода від життя.

Досягнувши зрілого віку, люди з позитивним поглядом на життя здатні прийняти себе і свій вік. Вони впевнені в тому, що найцікавіше ще попереду, тому з радістю та нетерпінням чекають на майбутнє. Оптимісти дотримуються позитивних очікувань від життя, вони живуть на фоні радісного емоційного стану. Замість того, щоб витрачати енергію на минуле, вони направляють її вперед, до майбутнього, не втрачаючи при цьому відповідальності. Для песимістів характерно, навпаки, очікувати найгіршого від життя, тому у них переважає пригнічений настрій та смуток. Досягнувши зрілості, такі люди впевнені в тому, що їхнє життя вже йде на спад, що вони втрачають фізичні та інтелектуальні сили, а тому більше не матимуть можливості проявити себе.

Зрілість характеризується бажанням реалізувати себе в усіх сферах життя, для цього необхідно бути впевненим в своїх силах. Одним із найяскравіших проявів оптимізму є впевненість в собі, це допомагає оптимістам бути більш ініціативними, енергійними, рідше впадати в депресію та мати кращі результати діяльності. Визначальною рисою песиміста є його віра в те, що невдачі будуть тривати завжди і поширюватися на все, що б він не робив, а причиною всіх невдач є він сам. Така позиція сприяє невпевненості у собі та своїх силах.

В житті кожної людини важливим аспектом є її спілкування з оточуючими. Для людини зрілого віку спілкування набуває ще більшої значимості. Оптимісти є більш комунікабельними оскільки вони справляють краще враження на оточуючих, частіше радіють життю і перебувають в хорошому настрої, що привертає до них інших людей. Песимістам живеться значно складніше, адже вони звикли у всьому бачити лише погане. Вони часто перебувають у зневірі, що відштовхуючим чином діє на оточуючих.

В зрілому віці будь-яка людина вже має певний досвід успіхів та невдач. Оптиміст завжди буде прагнути до успіху, а при аналізі невдач не акцентуватиме увагу на тому, чому не вийшло, а сконцентрується на тому, що потрібно зробити, щоб вийшло. Завдяки цьому оптимісти частіше ставлять перед собою цілі на майбутнє життя. Песимісти ж навпаки, бояться ставити собі якусь мету, бо на перед впевнені в тому, що досягнення цієї мети є неможливим.

Одним із найважливіших проявів оптимізму є фізичний стан людини. Оптимісти вміють радіти кожному дню, продовжуючи таким чином своє життя і зберігаючи здоров’я. Позитивне ставлення до напружених ситуацій здатне змінювати навіть хімічні процеси в організмі. Так, вироблення ендорфіну збільшує стійкість до хвороб. Песимізм навпаки підвищує негативний вплив стресу, в результаті чого зростає рівень адреналіну в крові і підвищується артеріальний тиск. Все це негативно впливає на загальний стан здоров’я людини зрілого віку.

Виходячи з вищесказаного, можна виокремити ряд проявів оптимістичного та песимістичного типів мислення, які можуть бути виражені у особистісних характеристиках людей, що досягли зрілості.

До особистісних характеристик людей зрілого віку у яких переважає песимістичний тип мислення можна віднести тривожність, невпевненість у собі та своїх силах, занижену самооцінку. Такі люди мають низький рівень стресостійкості, їх легко засмутити, вони важко переживають невдачі. Зазвичай у таких людей досить обмежене коло друзів та близьких, оскільки вони не комунікативні. Песимісти не будують планів на подальше життя, вважають свій вік вадою та перешкодою в досягненні досі нереалізованих мрій та планів. Крім того у людей з песимістичним світоглядом значно більше проблем із фізичним здоров’ям.

Зрілі люди у яких переважає оптимістичне мислення теж мають ряд особистісних характеристик, до яких відносяться впевненість у собі, своїх здібностях, світлі надії на майбутнє адекватна самооцінка. Такі люди здатні легко долати стрес, вони не засмучуються з приводу життєвих негараздів, тому що в усьому знаходять позитивний бік. Зазвичай ці люди досить комунікабельні, життєрадісні та здатні допомагати іншим. Науковці стверджують, що оптимісти мають міцніше здоров’я та більшу тривалість життя. Все це дозволяє їм відчувати себе молодими, повними сил та енергії членами суспільства. Будучи оптимістом, легше втілити у життя прагнення до самореалізації, які актуалізуються саме в період зрілості. Оскільки позитивне бачення майбутнього допомагає їм у постановці цілей, побудові планів та реалізації творчих задумів.

Оптимістично налаштованим людям характерні такі риси, як щедрість і готовність прийти на допомогу, їм більшою мірою, на відміну від песимістів, притаманна емпатія та альтруїзм. Оптимізм позитивно впливає на такі психічні процеси, як пам’ять та увага. У людей, що перебувають у гарному настрої, відмічається підвищена реакція, їм легше зорієнтуватися у проблемній ситуації. Окрім того, позитивно налаштовані люди володіють більшим творчим потенціалом. Оптимісти, на відміну від песимістів, меншою мірою схильні до стресів та соматичних захворювань. Репертуар копінг-стратегій оптимістично налаштованих людей широкий і продуктивний, що може призводити до кращого протистояння стресу і щоденних життєвих труднощів [4].

Один з дослідників оптимізму М. Зелігман на основі здійснених ним експериментів робить висновок про те, що «визначальною рисою песимістів є їх віра в те, що невдачі будуть тривати довго, все зруйнують, що б вони не робили, винні в них вони самі» [8, с. 44].

**1.3 Соціально-психологічні чинники оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку**

Для нормальної життєдіяльності людина зрілого віку повинна мати таку якість як оптимізм, проте перш ніж працювати над розвитком оптимістичного мислення необхідно знати всі причини виникнення песимізму та шляхи його подолання. Ці причини можуть залежати від багатьох чинників, таких як вік, соціальний статус, оточення та стать. Причинами негативного чи позитивного погляду на життя в даному віці може виступати безліч факторів, починаючи від особистісних якостей людини, закінчуючи станом суспільства, в якому вона перебуває. Аналізуючи результати досліджень передумов і факторів розвитку песимізму О. Сичов об’єднав їх у декілька основних груп: 1) біологічні фактори; 2) психологічні та соціально-психологічні фактори; 3) соціальні та культурні фактори [16].

Сучасні науковці виокремили декілька загальних факторів, що можуть впливати на виникнення песимізму – біологічні і соціально-психологічні.

До біологічних відносять вплив генетичних варіацій, від яких залежить те, яким люди бачать світ і як його сприймають. Ці генетичні варіації у чоловіків та жінок є різними, тому вони ніби «дивляться на світ крізь окуляри різного кольору». Вчені визнали наявність так званого гену песимізму, який визначає ставлення людини до життя. Як виявилося, цей ген має великий вплив на емоційний стан людини, на регуляцію організму під час стресових ситуацій та навіть на формування емоційних спогадів. Не дивлячись на те, що жінок вважають більш емоційними цей ген частіше присутній у чоловіків [12].

З цього випливає наступний важливий фактор впливу на виникнення оптимізму та песимізму – це стать людини. Тут важливу роль грає не стільки біологічні відмінності між чоловіком та жінкою, стільки відмінності у вихованні, а відповідно і світогляді. В даному випадку все починається з дитинства, з того як і хто виховував людину, які цінності були привиті. Спираючись на гендерні стереотипи, виховання хлопців та дівчат завжди мало свої відмінності. Чоловікам та жінкам з дитинства нав’язували певну модель поведінки прийняту в суспільстві. Історично склалося, що суспільство завжди надавало перевагу чоловікам, принижуючи роль жінки. В сучасному світі ця нерівність стала менш помітною, проте не зникла.

Існує безліч характеристик соціально «правильної» поведінки чоловіка та жінки, того яку соціальну роль вони мають виконувати, а невідповідність цим ролям призводить до осуду з боку соціуму. Наразі суспільство стоїть на шляху боротьби із такими гендерними стереотипами, жінки стають більш маскулінними, а чоловіки фемінінними, проте тиск соціуму залишається незмінним. Він призводить до виникнення у людей негативних переживань, стресів, депресій, розчарувань, що є показниками песимізму.

Ще однією біологічною причиною виникнення песимізму можна назвати вік людини. В більшій мірі оптимізм притаманний дітям та молоді. Це пов’язано з тим, що в них ще досить мало життєвого досвіду, не сформовані погляди на життя та більше надій на майбутнє. До песимізму більше схильні люди зрілого та похилого віку, оскільки в цей період фізичне здоров’я починає згасати і люди замислюються над тим скільки ще часу залишилося жити, що не встигли зробити і скільки ще є часу для самореалізації. Велику роль тут теж грає фактор гендеру, оскільки чоловіки та жінки по різному сприймають свої вікові зміни. Доведено, що чоловіки більш важко реагують на досягнення зрілого та похилого віку ніж жінки, їм важче змиритися із втратою фізичних та психологічних сил, що не рідко призводять до зміни стилю мислення на песимістичний. Жінки, що досягли зрілості теж більш схильні до песимізму ніж діти та молодь. Але це більше пов’язано не з фізичними віковими змінами, як у чоловіків, а з тим, що змінюється їхнє соціальне становище, жінкам стає важко прийняти зміни в своїй родині та на роботі, адаптуватися до нових соціальних ролей [14].

В першу чергу варто звернути увагу на таку особистісну якість, як тривожність. До характерних проявів тривожності можна віднести важке переживання невдач, низьку стресостійкість та сприйняття будь-якої ситуації, як загрозливої. У тривожних людей страх невдач домінує над прагненням до досягнення успіху, тобто вони завжди очікують найгіршого. Всі ці характеристики повністю співпадають із характеристиками песимістично налаштованої особистості, тому можна припустити, що тривожність є одним із чинників песимізму.

Також, однією із найважливіших особистісних якостей людини, що має значний вплив на виникнення оптимізму чи песимізму вчені називають стресостійкость. Так, британські дослідники на чолі із Міккою Ківімякі вивчали величину реагування і швидкість відновлення людей після того, як у їхній родині сталося нещастя пов’язане із смертю або тяжкою хворобою когось із членів сім’ї. Було виявлено, що песимісти сильніше реагували на стрес, тяжко його переносили і довше відновлювалися, в той час, як оптимісти навпаки краще справлялися із стресом і швидше його долали [11].

Дослідження Ч. Карвер та Р. Гейнс стосовно залежності оптимізму у жінок та розвитком депресивних переживань після народження дитини показало, що оптимістично налаштовані жінки були менш схильні до стресу під час вагітності та мали значно нижчий рівень депресії після народження дитини, ніж жінки з песимістичним типом мислення. Схожі результати були отримані при дослідженні людей, що перенесли онкологічні хвороби. Було виявлено, що оптимістично налаштовані люди були більш стійкими до стресу, як при постановці діагнозу, так і на протязі всього лікування [11].

Ще однією особистісною характеристикою, що впливає на виникнення позитивного чи негативного типу мислення є впевненість у собі. Впевненість у собі – властивість особистості, ядром якого виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей, і оцінка їх, як достатніх для досягнення значимих для нього цілей. Впевненість у собі – це оптимістичний спосіб взаємодії з оточуючими, очікування від людей, подій і життя тільки позитивного. Проте, не дивлячись на те, що серед характеристик зрілості є і впевненість у собі, не всім людям, що досягли зрілого віку характерна ця якість. Невпевнена в собі людина не буде прикладати багато зусиль для того щоб самореалізуватися, адже вона наперед впевнена що у неї нічого не вийде. В зрілому віці, коли самореалізація є головною метою існування така позиція буде заважати. Оскільки віра в себе дозволяє бачити майбутнє з позитивної точки зору, можна припустити, що вона є одним із головних чинників оптимізму [17].

Таким чином, можна констатувати, що на виникнення оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку діє безліч чинників. Для наглядної демонстрації цих чинників було побудовано схему (див. рис 1.1).

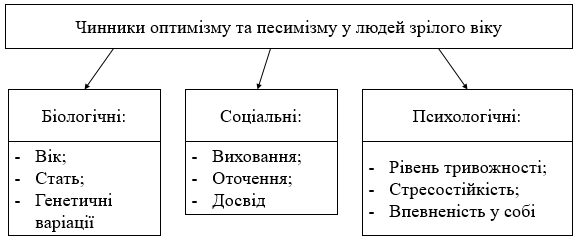


Рис 1.1 – Чинники виникнення оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку

Отже, позитивне чи негативне мислення грає велику роль в житті людини, що досягла зрілості. Оскільки, зрілий вік характеризується тим, що людина є вже сформованою особистістю із своїм вже сформованим світоглядом, то їй буде дуже важко корегувати будь-які свої особистісні якості для того щоб змінити свій тип мислення в позитивний бік. Проте це є можливим, якщо знати всі першопричини виникнення того чи іншого способу мислення. Багато науковців намагалися виокремити чинники виникнення оптимізму та песимізму і зійшлися на тому, що на це впливає безліч біологічних, особистісних та соціальних факторів.

**ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ**

Проблемою вивчення оптимізму та песимізму цікавилися ще такі давньогрецькі філософи, як Демокріт, Сократ, Аристотель та Платон. В сучасній психології існує два основних підходи до досліджень даної проблеми – це диспозиційний оптимізм, яким займалися такі вчені, як Ч. Карвер, К. Муздибаєв та М. Шеєр, та вивчення оптимізму як атрибутивного стилю, який досліджували К. Петерсон та М. Селігман. У вітчизняній психології дана проблематика висвітлена в роботах Ш. Боташева, Т. Гордєєва, О. Леонтьєва, В. Мечникова та інших, втім вони проводили дослідження в межах двох попередніх підходів. З’ясовано, що оптимізм та песимізм – це поняття, які характеризують протилежні типи мислення, а саме позитивне (оптимістичне) мислення та негативне (песимістичне). Оптимістичне мислення – це те, яке характеризується позитивним ставленням до життя, впевненістю в кращому майбутньому, здатністю знаходити позитивні сторони в будь-якій ситуації та умінням справлятися з будь-якими труднощами. Песимістичне мислення навпаки, характеризується очікуванням найгіршого в будь-якій життєвій ситуації, важким переживанням невдач та схильністю вбачати у всьому лише негативне.

Зрілість – це період життя людини, який триває найдовше. В різних класифікаціях межі зрілості визначаються по різному, але в середньому цей вік триває приблизно від 40 до 60 років. Цей період життя людини характеризується генеративністю, продуктивністю, творчістю, прагненням самореалізуватися в усіх сферах життєдіяльності, виховати потомство, досягти високого професійного рівня. Доведено, що те, на скільки людина оптимістично чи песимістично мислить впливає на її фізичне та психічне здоров’я. Оптимісти мають більшу здатність до протистояння життєвим негараздам, вони не схильні впадати у відчай і не чекають від життя поганого, тому мають міцніше здоров’я і довше живуть, на відміну від песимістів.

До проявів оптимізму у людей зрілого віку відносяться концентрація сил на досягненні цілей, побудова нових цілей, впевненість в собі та в своєму майбутньому, готовність до нового, насолода від життя. Прояви песимізму у людей зрілого віку виражені в відчутті невпевненості у собі, своїх сила та в своєму майбутньому, такі люди бояться реалізовувати свої мрії, вважаючи, що будь-які їхні дії все одно приречені на провал, вони важко переживають невдачі та їх легко засмутити.

Проблемою дослідження чинників оптимізму та песимізму займалися такі вчені, як Е. Ільїн, О. Овсенник, О. Сичов, А. Чепа та інші. Вченими доведено, що серед причин виникнення оптимістичного та песимістичного типів мислення існують як біологічні так і соціально-психологічні фактори. Молодим людям більш притаманний оптимізм ніж тим хто досяг зрілості, та людям похилого віку. Це пов’язано з тим, що їх життєвий досвід є значно меншим. Що стосується статі, то тут більшу схильність до песимізму мають чоловіки, а жінки навпаки, до оптимізму. Одними із основних соціально-психологічних чинників оптимізму та песимізму вчені називають виховання, особистісні якості і соціальне оточення. Серед особистісних якостей найбільший вплив на формування оптимістичного та песимістичного мислення мають рівень тривожності, стресостійкість та впевненість у собі.

Життєва позиція оптимізму чи песимізму грає велику роль у житті людини зрілого віку. Оскільки в цей час вона реалізує всі свої плани, працює над створенням сім’ї та будує кар’єру. Втім одні розглядають цей період свого життя як нову можливість у реалізації свого потенціалу, інші – відчувають незадоволеність, внутрішнє збентеження і депресію.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОПТИМІЗМУ ТА ПЕСИМІЗМУ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

**2.1 Обґрунтування та опис методик дослідження оптимізму та песимізму в осіб зрілого віку**

Для дослідження чинників оптимізму та песимізму, які було обґрунтовано у 1.3, було обрано ряд психодіагностичних методик, функціональне призначення яких відповідає цілям та завданням даного дослідження.

Для встановлення переважаючого типу мислення було обрано методику призначену для діагностики атрибутивних стилів оптимізму-песимізму «Тест атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіної» (додаток А.1). Для дослідження рівня впевненості у собі було використано методику «Опитувальник впевненості у собі Рейзаса» (додаток А.2). Для діагностики стресостійкості у людей зрілого віку було обрано методику «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)» (додаток А.3). Щоб встановити рівень тривожності у людей що досягли зрілого віку було обрано методику «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» (додаток А.4).

Дані тести є валідними і повністю відповідають специфіці дослідження.

**2.2 Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту**

Для дослідницько-експериментальної роботи було обрано 30 респондентів, віком від 40 до 60 років, серед них було 15 жінок та 15 чоловіків.

Експериментальне дослідження проходило в чотири етапи. На першому етапі було досліджено переважаючий тип мислення людей, що досягли зрілості за допомогою методики призначеної для діагностики атрибутивних стилів оптимізму-песимізму «Тест атрибутивних стилів» (ТАС) Л. М. Рудіної. Первинні результати представлені у додатку Б.1., узагальнюючи результати на рис. 2.1.

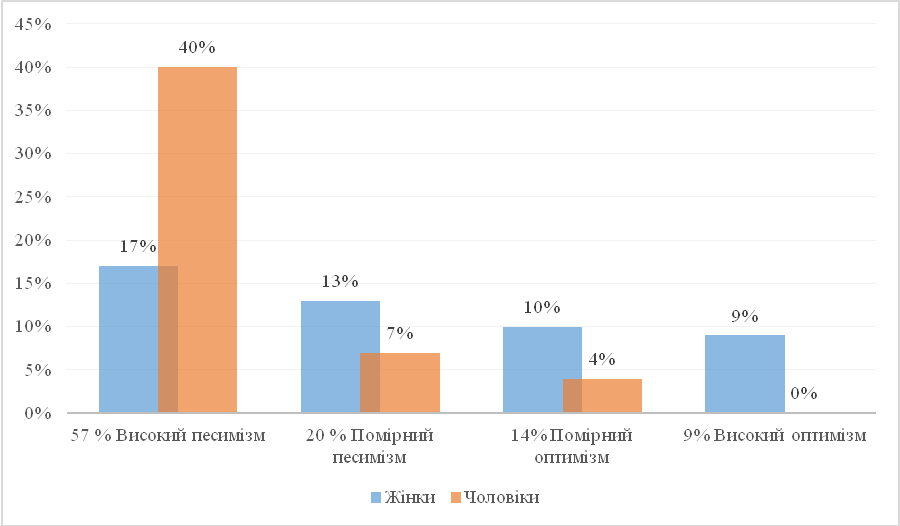


Рис. 2.1 – Діаграма статевого розподілу респондентів на показниками оптимізму-песимізму

Виявлено, що 57 % респондентів мають високий рівень песимізму (17% – жінки, 47% – чоловіки), що свідчить про негативне ставлення до життя. Такі люди бачать труднощі в реалізації кожної можливості тому легко здаються. Вони вважають, що життя надмірно складне і заплутане, недооцінюють роль власної активності, зусиль, наполегливості в досягненні успіху. Схильні занадто часто звинувачувати себе в усіх невдачах і недооцінювати свій власний внесок в успіх справи, порівнюють себе з іншими, більш успішними, і завжди не в свою користь.

Частка респондентів, які мають помірний рівень песимізму складає 20% від загальної кількості досліджуваних (13% – жінки, 7% – чоловіки). Вони тверезо оцінюють сувору реальність, обізнані про справжній стан речей і не надто переживають з приводу нездійснених планів. Помірний песимізм допомагає в ситуаціях, що потребують аналізу та обачності, але заважає в ситуаціях, що вимагають ризику і впевненості в собі.

Респонденти із помірним оптимізмом складають 14 % від всіх досліджуваних (10% – жінки, 4% – чоловіки), їхній оптимізм дозволяє їм не турбуватися через невдачі, адже вони неминучі. Оптимізм і життєстійкість допомагають їм легко знаходити позитивні сторони в негативних подіях, дивитися на життя гнучко та реалістично. Вони схильні проявляти відповідальність і планувати шляхи вирішення проблем, що виникли, а не шукати причини [15].

Високий оптимізм притаманний 9 % відсоткам респондентів і все вони – жінки. Таким людям притаманна віра в те, що все буде добре за будь-яких обставин. Успіхи тільки підсилюють їхню енергію і ентузіазм, а невдачі засмучують зовсім ненадовго, оскільки вони вірять в те, що все можна виправити і змінити на краще. У кожних труднощах вони бачать новий виклик і нові можливості.

Для перевірки гіпотези щодо впливу фактора статі на вибір атрибутивного стилю проведено однофакторний дисперсійний аналіз. Перевіремо наступні гіпотези: Н0 – стать не впливає на вибір атрибутивного стилю, Н1 – відмінності між фактором статі та атрибутивним стилем достовірно переважають випадкові відмінності. При розрахунку отримано такий показник: (Fемп = 8,3; р≤0,05), це говорить про те, що існує статистична значущість впливу фактору статі на вибір атрибутивного стилю, тобто приймаємо гіпотезу Н1.

Песимізм у чоловіків може бути викликаний вихованням та соціальним оточенням, адже чоловікам з дитинства нав’язувалися гендерні стереотипи, згідно з якими вони мали будувати своє життя. В нашій культурі багато віків поспіль вважалося, що чоловік який досяг зрілості повинен був мати певний соціальний статус, він мав збудувати дім, виховати потомство та забезпечувати свою родину. Невідповідність цим вимогам завжди призводило до осуду з боку соціуму, що безперечно може викликати у чоловіка ряд негативних переживань, стресів, депресій, розчарувань, що є показниками песимізму. Також, доведено, що чоловіки більш важко реагують на досягнення зрілого та похилого віку ніж жінки, їм важче змиритися із втратою фізичних та психологічних сил, що не рідко призводять до зміни стилю мислення на песимістичний.

На другому етапі дослідження було проведено методику «Опитувальник впевненості у собі Рейзаса». Первинні результати наведені в додатку Б.2, узагальнені результати на рис. 2.2.

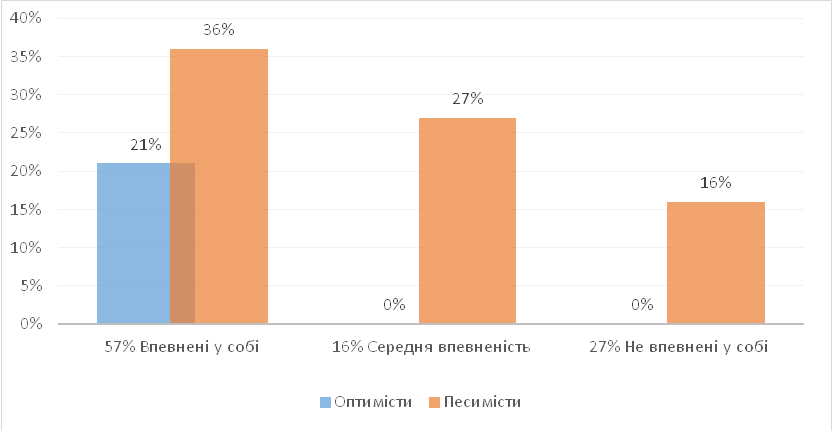


Рис. 2.2 – Діаграма розподілу респондентів за рівнем впевненості

Респонденти, що мають високий рівень впевненості у собі склали 57 % від загальної кількості, причому серед них – 36% песимістів та 21% – оптимісти. Респонденти із середнім рівнем впевненості склали собі 27 % і всі вони з проявами песимістичного мислення, а ті хто мають низький рівень впевненості у собі 16% – також мають показники песимізму. Високий рівень впевненості у собі свідчить про уміння володіти собою у складних ситуаціях та досить високий рівень комунікативності. Такі люди залюбки берутся за виконання справ, які викликають у них цікавість, не боятся труднощів та впевнені у своїх силах. Середній рівень впевненості є проміжним, тому люди, яким він притаманний в деяких ситуаціях можуть проявляти впевненість у собі, а в інших ситуаціях навпаки, поводитися не впевнено. Люди, які є не впевненими у собі, зазвичай більш замкнуті та не комунікативні, їм часто важко приймати рішення у складних ситуаціях, вони не схильні до ризику та не стійкі перед труднощами [18].

За результатами даного дослідження можна спостерігати, що всі респонденти у яких переважає оптимістичний тип мислення є впевненими у собі. Проте, варто відмітити, що досить великий відсоток песимістів теж мають високий рівень впевненості у собі, але жоден оптиміст не має низького рівня. На основі цього можна припустити, що існує взаємозв’язок між впевненістю у собі та рівнем оптимізму, а також між низьким рівнем впевненості у собі та песимізмом. Також, виявлено, що песимістам може бути притаманний високий рівень впевненості у собі. Це може бути пов’язано із тим, що досягнувши зрілості, люди мають більший життєвий досвід, тому впевненіше почувають себе в будь-якій життєвій ситуації, навіть, розглядаючи цю ситуацію з песимістичної точки зору. В свою чергу, оптимізм передбачає впевненість в позитивних наслідках будь-якої ситуації, та в позитивному результаті усіх своїх дій, а значить впевненість у собі є невід’ємною частиною оптимізму.

На третьому етапі дослідження було проведено методику «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)». Первинні результати представлені в додатку Б.3 та рис. 2.3.

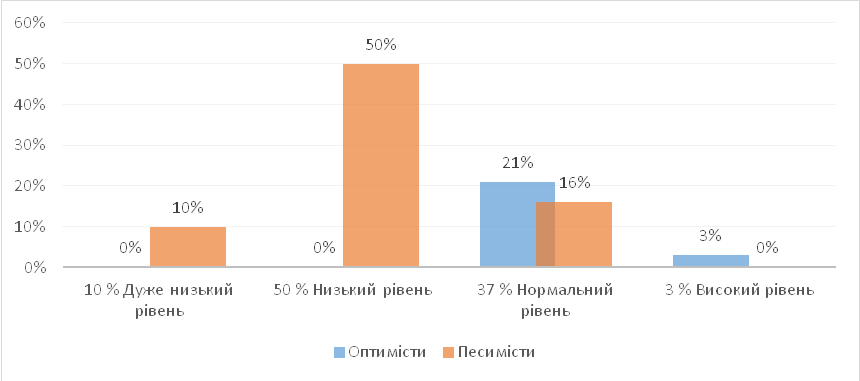


Рис. 2.3 – Діаграма розподілу респондентів на рівнем стресостійкості

На діаграмі показано, що 10 % респондентів мають дуже низький рівень стресостійкості, всі вони схильні до песимістичного стилю – це говорить про велику вразливість до стресу, невміння його долати та важке переживання проблем. Досліджувані, що отримали низький рівень стресостійкості – це 50% від загальної кількості (всі песимісти) теж важко переживають будь-які проблемні ситуації. Всі стресові ситуації мають неабиякий вплив на їхнє життя. Нормальний рівень стресостійкості притаманний 37 % респондентів, з них 21% – з оптимістичним мисленням і 16% – з песимістичним. Такі люди мають нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженому активному життю. Високий рівень стресостійкості мають лише 3 % досліджуваних, що говорить про велику здатність до протистояння стресовим ситуаціям та вміння швидко долати проблеми, всі вони мають оптимістичне сприйняття дійсності.

Спираючись на результати даної методики, можна стверджувати, що рівень стресостійкості людини є вагомим фактором при формуванні песимістичного чи оптимістичного мислення.

На четвертому етапі дослідження було проведено методику «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна». Дана методика розрахована на дослідження двох видів тривожності: ситуативної та особистісної. Первинні результати зображені в додатку Б.4 та на рис. 2.4-2.5.

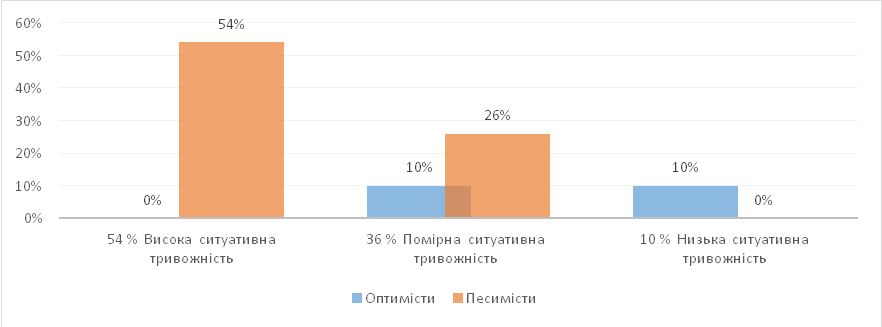


Рис. 2.4 – Діаграма розподілу оптимістів-песимістів на рівнем ситуативної тривожності

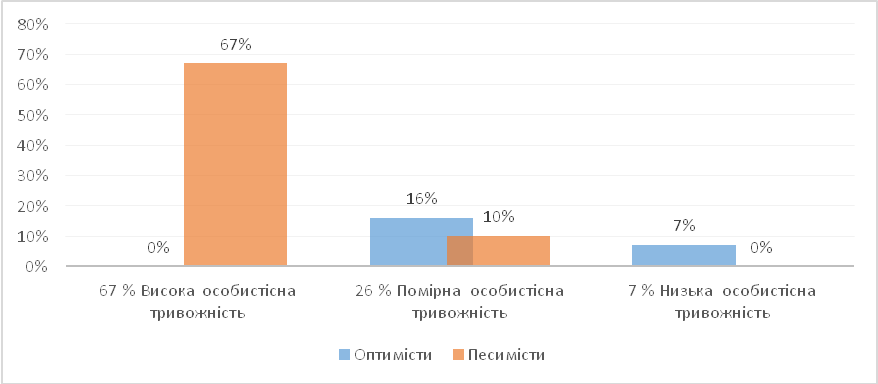


Рис. 2.5 – Діаграма розподілу оптимістів-песимістів на рівнем особистісної тривожності

Дані результати говорять про те, що на виникнення оптимізму та песимізму впливає рівень ситуативної тривожності. Про це свідчить те, що висока ситуативна тривожність притаманна лише песимістам, в той час як низька ситуативна тривожність виявлена лише у респондентів із оптимістичним мисленням. Помірна ситуативна тривожність притаманна як песимістам так і оптимістам, про те даний вид тривожності є проміжним. Тим не менш більшу частину респондентів із помірною тривожністю складають песимісти, а саме 26 % із 36 %. Результати дослідження особистісної тривожності говорять про те, що рівень особистісної тривожності також є фактором виникнення оптимізму та песимізму. Високий рівень особистісної тривожності мають лише респонденти із песимістичним типом мислення, а низький рівень особистісної тривожності лише ті в кого переважає оптимістичне мислення. Помірна особистісна тривожність притаманна як оптимістам так і песимістам.

На основі всіх проведених досліджень було складено таблицю зведених результатів (додаток Б. 5)

Для статистичної перевірки зв’язку між показниками методик та атрибутивним стилем мислення використаємо коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, який дозволяє визначити зв’язок між двома ознаками, що виміряні в метричних шкалах (табл. 2.1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чинники впливу** | **Значення коефіцієнту кореляції** | **Рівень значущості** |
| Атрибутивний стиль (оптимізм-песимізм) |  |
| Впевненість у собі | 0,490 | р≤0,05 |
| Стресостійкість | 0,555 | р≤0,05 |
| Особистісна тривожність | -0,73 | р>0,05 |
| Ситуативна тривожність | -0,81 | р>0,05 |

Таким чином, на основі кількісного аналізу результатів дослідження можна стверджувати, що існують фактори, які впливають на виникнення оптимізму та песимізму у людей зрілого віку. На рівні статистичної значущості знайдено зв'язок між впевненістю у собі, рівнем стресостійкості то показниками оптимізму-песимізму. Зв’язок між показниками особистісної та ситуативної тривожності та атрибутивним стилем також є, але для його статистичного підтвердження необхідно збільшити вибірку досліджуваних.

На основі аналізу результатів проведеного дослідження чинників оптимізму та песимізму у людей зрілого віку було запропоновано тренінгову програму для формування навичок позитивного мислення у людей зрілого віку (додаток Г.1) .

**ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ**

Для досягнення мети дослідження було проведено констатувальний експеримент для якого було обрано такі методики, як «Тест атрибутивних стилів» (ТАС) Л. М. Рудіної, «Опитувальник впевненості у собі Рейзаса», «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)» та «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна». За результатами дослідження було отримано наступні результати: підтверджено наявність впливу психологічних факторів на формування оптимістичного чи песимістичного типів мислення. Одним із таких факторів є рівень впевненості у собі. Оскільки виявлено, що всі досліджувані оптимісти є впевненими у собі, а песимістам притаманні всі рівні впевненості, в тому числі і низький та середній. Іншим фактором впливу на виникнення песимізму чи оптимізму є стресостійкість. Дослідження показало, що оптимістично налаштовані люди мають вищий рівень стресостійкості, ніж песимісти.

Тривожність теж має значний вплив на виникнення песимізму та оптимізму. І ситуативна і особистісна тривожність є значно вищою у осіб що мають песимістичні погляди на життя, в той час я оптимістам притаманний в більшій мірі помірний та низький рівень тривожності.

На основі аналізу проведених досліджень було запропоновану тренінгову програму на тему формування оптимістичного мислення у людей, що досягли зрілого віку. Дана програма включає в себе вправи розраховані на подолання песимізму, розвиток навичок оптимістичного мислення та подолання негативних установок.

Було встановлено, що висока тривожність і низька самооцінка є головними психологічними факторами, що впливають на формування реклами. Тож, було розроблено ряд рекомендацій щодо подолання надмірної тривожності та підвищення рівня самооцінки у людей зрілого віку.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

Після проведення теоретичного та емпіричного дослідження чинників оптимізму та песимізму у людей зрілого віку можна зробити ряд висновків:

1. Констатовано, що проблема вивчення оптимізму та песимізму знайшла своє відображення ще в роботах давньогрецьких філософів (Демокріт, Сократ, Аристотель, Платон). В сучасній психології існує два основних підходи до досліджень даної проблеми – це диспозиційний оптимізм (Ч. Карвер, К. Муздибаєв, М. Шеєр), та вивчення оптимізму як атрибутивного стилю (К. Петерсон, М. Селігман). У вітчизняній психології також ж дослідники яких хвилювала дана проблематика, це Ш. Боташева, Т. Гордєєв, О. Леонтьєв, В. Мечников та інші, втім вони проводили дослідження в межах двох попередніх підходів.

Визначено, що оптимізм – здатність сприймати навколишній світ з позитивної точки зору, уміння бачити в усьому хороші сторони, віра в те, що будь-які події принесуть в життя щось позитивне, очікування кращого, віра у власні сили та уміння. Песимізм – сприйняття навколишнього світу в негативному світлі, схильність до безнадії, відсутність віри у власні сили, часті переживання з приводу будь-якої невдачі, постійне очікування негативу від оточуючого світу.

1. Визначено особливості прояву песимізму у осіб, що досягли зрілого віку – це тривожність, невпевненість у собі та своїх силах, занижена самооцінка, відсутність планів на подальше життя, проблеми з фізичним здоров’ям. Для оптимістів характерні – впевненість у собі, своїх здібностях, світлі надії на майбутнє, адекватна самооцінка. Такі люди здатні легко долати стрес, вони не засмучуються з приводу життєвих негараздів, тому що і в усьому знаходять позитивний бік. Зазвичай ці люди досить комунікабельні, життєрадісні та здатні допомагати іншим, мають краще фізичне здоров’я.
2. Серед соціально-психологічних чинників оптимізму та песимізму виділено як соціальні (попередній досвід, соціальне положення, рівень життя, сімейний стан), так і індивідуально-психологічні (стать, вік, рівень впевненості у собі, рівень стресостійкості, рівень тривожності тощо).
3. Після проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників оптимізму та песимізму у осіб зрілого віку було доведено наявність факторів впливу статі, впевненості у собі, стресостійкості на виникнення оптимістичного чи песимістичного типів мислення (на рівні статичної значущості). Дослідження показало, що у більшості досліджуваних виявлений високий рівень тривожності, і ситуативна і особистісна тривожність є значно вищою у осіб, що мають песимістичні погляди на життя, в той час я оптимістам притаманний в більшій мірі помірний та низький рівень тривожності. Крім того, було встановлено, що стать також є вагомим фактором впливу на формування оптимізму та песимізму. Серед досліджуваних у яких було виявлено високий рівень песимізму більшу частину склали саме чоловіки, в той час як всі респонденти із високим рівнем оптимізму становили жінки. На основі даних емпіричного дослідження розроблено програму психологічного тренінгу щодо розвитку оптимістичного мислення особистості.

Таким чином, мета дослідження досягнута, всі завдання вирішено.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абоносимова Е. В. Оптимизм как явление культуры / Е. В. Абонисимова. – Тамбов : Этика, 2004. – 171 с.
2. Абоносимова Е. В. Философско-культурологические концепции оптимизма античности / Е. В. Абоносимова, В. С. Семина. – Тамбов : Культура, 2005. – 224 с.
3. Ален Суждения / Ален. – М. : Республика, 2002. – 399 с.
4. Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева. – М.   Академия, 2001. – 345 с.
5. Гардарики М. Философия: Энциклопедический словарь / М. Гардарики. – М. : Наука, 2004. – 674 с.
6. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург : Ленато, 1996. – 592 с.
7. Замышляева М. С. Психология мотивации достижения / М. С. Замышляева. – М. : Академия, 2006. – 332 с.
8. Зелигман М. Как научиться оптимизму / М. Зелигман. – М. : Вечер, 1997. – 364 с.
9. Злагодух В. В. Психологія сім’ї : Навчальний посібник / В. В. Злагодух, Л. В. Помиткіна, Н. І. Погорільська, Н. С. Хімченко. – К. : НАУ-друк, 2010. – 264 с.
10. Ильин Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 469 с.
11. Ильин Е. П. Психология надежды / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2015. – 386 с.
12. Карвер Ч. С. Оптимизм, пессимизм и депрессия в послеродовой период / Ч. С. Карвер. – М. : Наука, 1987. – 243 с.
13. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности / К. Муздыбаев. – СПб. : Питер, 2003. – 196 с.
14. Овсенник О. А. Гендерные особенности восприятия возраста / О. А. Овсенник. – Ульяновск : Россия, 2012. – 236 с.
15. Селигман М. Оптимизм которому можно научиться / М. Селигман. – М. : Наука, 1997. – 168 с.
16. Сычев О. А. Психология оптимизма / О. А. Сычев. – М. : БПГУ, 2008. – 608 с.
17. Чамарро-Премузик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку / Т. Чарро-Премузик. – М. : Паблишер, 2014. – 266 с.
18. Ядов В. А. Методология, программы, методы социальных исследований / В. А. Ядов. – М. : Наука, 1992. – 188 с.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А.1**

### ТАС – тест атрибутивных стилейЛ. М. Рудина

Шкалы: оптимизм-пессимизм

### Назначение теста: диагностика выраженности оптимизма-пессимизма

### **Инструкция к тесту**.

### На отдельном листе выпишите номера пунктов от 1 до 48. Выберите в каждом пункте тот ответ, который кажется Вам наиболее подходящим, и запишите цифру, стоящую справа от выбранного ответа. Не обращайте внимания на буквенные коды. Время ответов не ограничивается. Среди ответов нет правильных или неправильных.

Тест

1. Проект, за который Вы отвечали, оказался весьма успешным.   
   А. Я обеспечил(а) успех проекта грамотной организацией работы.  1  
   В. Успех был обеспечен усилиями всего коллектива.  0  
2. Вы и Ваш(а) супруг(а), (друг, подруга) миритесь после ссоры.   
   А. Сегодня я быстро уладил(а) все разногласия.  0  
   В.  Обычно я легко улаживаю конфликты.  1  
3. Вы заблудились, когда ехали к дому приятеля.   
   А. Я неточно записал(а) адрес.  1  
   В. Приятель неправильно объяснил дорогу.  0  
4. Вы прекрасно провели время в туристической поездке.    
   А. Мне повезло с погодой.  0  
   В. Я удачно выбрал(а) время и маршрут.   1  
5. После переполненного событиями дня Вам никак не удается уснуть.   
   А. Мне бывает нелегко уснуть после сильных волнений.  1  
   В. Я чересчур возбужден(а) сейчас, чтобы легко заснуть.   0  
6. На улице Вас догоняет человек, возвращая оброненный Вами кошелек с крупной суммой денег.   
   А. Мне встретился порядочный человек.  0  
   В. Это естественный поступок для большинства людей.  1  
7. Результаты психологического тестирования говорят, что у Вас отличные нервы.   
   А. Я удачно ответил(а) на вопросы теста.  0  
   В.  Я действительно спокойный, уверенный в себе человек.  1  
8. Вы не прошли собеседование при приеме на работу и очень расстроились  
   А. Я трудно переживаю неудачи.  1  
   В. Эта неудача была особенно  болезненной.  0  
9. На людном перекрестке Вы столкнулись с другим пешеходом.  
   А. Я смотрел(а) в сторону.  1  
   В. Куда он смотрел!  0  
10.  На Вас смотрят с восхищением.   
   А. Я обаятелен (обаятельна). На меня часто обращают внимание.  1  
   В. Сегодня я в прекрасной форме.   0  
 11. В гостях в малознакомой компании Вы слышите массу комплиментов в свой адрес.   
   А. Какие приятные люди здесь собрались!  0  
   В. Что ж, я – личность незаурядная!  1  
 12. В этом году Ваше здоровье было особенно хорошим.   
   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.   
   А. Нередко, я говорю, не подумав.  1  
   В. Я высказался (высказалась), необдуманно.  0  
 14. Вы блестяще сдали серьезный экзамен.   
   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.    
   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, закроется, но Вы откладываете поиск  новой работы.   
   А. Страшновато менять работу.  0  
   В. Меня пугают серьезные перемены в жизни.  1  
17. Пожилая тетушка одолевает Вас бесконечными просьбами.   
   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.   
   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.   
   А. Я недостаточно продумал(а) покупку.  1  
   В. Уж очень он(а) привередничает.  0  
20. Коллега снова надоедает Вам жалобами, отвлекая от работы.   
   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.   
   А. Я, как правило, волнуюсь в подобных ситуациях.   1  
   В. Сегодня – особая ситуация.   0  
22. Вас обманули.   
   А. Я чересчур доверчив(а).  1  
   В. Напрасно я поверил(а) этому человеку.  0  
23. Во время коллективной игры ведущий выбрал Вас.   
   А. Я сидел(а) на видном месте.  0  
   В. Я был(а) активнее других.  1  
24. Вы спасли человека, который мог попасть под машину.   
   А. Я быстро среагировал(а) на опасность.  0  
   В. Обычно, я быстро действую в экстремальных случаях.  1  
25. Вы стоите у края тротуара. Проезжающая машина обдает Вас грязью.    
   А. Как неудачно я остановился (остановилась).  1  
   В. Водитель сделал это нарочно!  0  
26. Вы успешно выступили перед незнакомой аудиторией.   
   А. Во время выступления я чувствовал(а) себя уверенно.  0  
   В. Как правило, я уверенно чувствую себя, общаясь с людьми.  1  
27. Вы развеселили друзей забавным рассказом.   
   А. История была необыкновенно смешной.  0  
   В. У меня отличное чувство юмора.  1  
28. Изменения, которые Вы внесли в интерьер квартиры, вызывают восхищение у всех знакомых.    
   А. Я удачно подобрал(а) предметы обстановки.  0  
   В. У меня отличный вкус.  1  
29. Малознакомый человек попросил у Вас денег в долг. Вы отказали, но чувствуете себя неловко.     
   А. Мне всегда сложно говорить: «Нет».  1  
   В. Мне было сложно занять жесткую позицию.  0  
30.  Вы разбили любимую вазу тещи (свекрови, тети).   
   А. Возмутительная неловкость с моей стороны!  1  
   В. Этот шаткий столик в узком проходе – худшее место для вазы.     0  
31. Вы победили в престижном профессиональном конкурсе.   
   А. Я был(а) отлично подготовлен(а) в этот раз.  0  
   В. Я умею побеждать.  1  
32. Вы хотели бы сменить профессию, но не делаете этого, так как Ваши близкие настроены критично.   
   А. Мнение близких людей вообще много значит для меня.  1  
   В. В этом случае я обязан(а) прислушаться к их мнению.  0  
33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее Ваши чувства.   
   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.   
   А. В этом вопросе я действительно разбираюсь.  0  
   В. Я могу давать дельные советы.  1  
35. Друг благодарит Вас за помощь в трудную минуту.   
   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.   
   А. Мне повезло с соседями.  0  
   В. Это моя заслуга.  1  
37. Фирма, куда Вы давно стремились попасть, приглашает Вас на работу.   
   А. Они поняли, какой я ценный работник.  1  
   В. Они нуждаются в новых сотрудниках.  0  
38. Ваш бутерброд упал маслом вверх.   
   А. Редкое везение.  0  
   В. Мне часто везет.  1  
39. Вы проснулись от боли в желудке.   
   А.Зачем я так плотно поужинал(а)?!  1  
   В. Зачем они (родные )уговаривали: «поешь как следует»!  0  
40. В сложной ситуации Вы поступили наилучшим образом.   
   A. 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.   
   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.   
   А. Глупые задержки всегда раздражают меня.  1  
   В. Я спешу сейчас, поэтому и нервничаю.  0  
43. Вы хорошо проявили себя в новой сфере деятельности.   
   А. Здесь я оказался (оказалась) на высоте.  0  
   В. У меня много самых разнообразных способностей.  1  
44. Вы сделали ненужную покупку, поддавшись уговорам продавца.   
   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.   
   А. Чистая случайность.  0  
   В. Я доверял(а) своей интуиции, выбирая билет.  1  
46. Вы решили не брать зонт, и попали под дождь.   
   А. Редкое невезение.  0  
   В. Типичная ситуация.  1  
47. Вы не можете разобраться в инструкции к бытовому прибору.   
   А. Я что-то пропустил(а) в описании.  1  
   В. Какой болван писал эту инструкцию!  0  
48. Любимый человек обвинил Вас в эгоизме. Вы очень расстроились.                                                                                                   
   А. Я ранимый человек, меня вообще легко обидеть.  1  
   В. Меня обидели несправедливые слова.  0

**Додаток А.2**

**Тест уверенности в себе Рейзаса**

**5 — «очень характерно для меня, описание очень верное»,**

**4 — «довольно характерно для меня — скорее да, чем нет»,**

**3 — «отчасти характерно, отчасти не характерно»,**

**2 — «довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да»,**

**1 — «совсем не характерно для меня, описание не верно».**

### Текст опросника

**1**. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

**2**. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.

3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.

**4.** Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.

**5**. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».

6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.

7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.

8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.

**9**. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах. 10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.

**11**. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной (ому) женщине (мужчине).

**12.** Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.

**13**. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.

**14.** Я стесняюсь возвратить покупку.

**15**. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.

**16.** Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.

**17.** В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

**19.** Я избегаю спорить и торговаться о цене.

20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.

**23**. Мне часто трудно ответить «нет».

**24.** Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.

25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.

**26**. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.

27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.

28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.

29. Я всегда высказываю свое мнение.

**30.** Иногда мне абсолютно нечего сказать.

**Додаток А.3**

**Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)**

Варианты ответов:

Всегда – 1

Часто – 2

Иногда – 3

Почти никогда – 4

Никогда -5

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю
3. 3 Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков
8. Ваш вес соответствует Вашему росту Рост (см) — Вес (кг) =100 ± 10
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности
10. Вас поддерживает Ваша вера
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью
12. У Вас много друзей и знакомых
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете
14. Вы здоровы
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня

**Додаток А.4**

# **Шкала тревоги Спилбергера-Ханина**

**Инструкция**. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Шкала ситуативной тревожности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала личной тревожности**

**Инструкция**. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **21** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **22** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **23** | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **24** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **25** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **26** | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **28** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **29** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **31** | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **32** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **33** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **34** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **35** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **36** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **37** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **38** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **39** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **40** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Додаток Б.1**

**Первинні результати дослідження переважаючого типу мислення за методикою «Тест атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіної»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ініціали** | **Стать** | **Вік** | **Вн** | **Ву** | **Шн** | **Шу** | **Ян** | **Яц** | **Н** | **У** | **∑** | **Рівень** |
| 1 | Б. В. | Чоловіча | 60 | 3 | 4 | 0 | 5 | 2 | 6 | 5 | 15 | 10 | Високий оптимізм |
| 2 | С. Ю. | Жіноча | 52 | 3 | 0 | 5 | 2 | 4 | 2 | 12 | 4 | -8 | Високий песимізм |
| 3 | Я. Н. | Жіноча | 40 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 10 | 6 | -4 | Високий песимізм |
| 4 | Щ. С. | Чоловіча | 40 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 13 | 8 | -5 | Високий песимізм |
| 5 | Л. В. | Чоловіча | 49 | 3 | 3 | 0 | 1 | 8 | 3 | 11 | 7 | -4 | Високий песимізм |
| 6 | К. В. | Жіноча | 54 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 5 | 5 | 0 | Помірний песимізм |
| 7 | С. М. | Жіноча | 49 | 3 | 5 | 0 | 4 | 3 | 6 | 4 | 15 | 11 | Високий оптимізм |
| 8 | Р. П. | Жіноча | 60 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 10 | 4 | -6 | Високий песимізм |
| 9 | В. М. | Чоловіча | 48 | 4 | 0 | 4 | 2 | 4 | 1 | 12 | 3 | -9 | Високий песимізм |
| 10 | А. А. | Чоловіча | 40 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 1 | Помірний песимізм |
| 11 | Р. Б. | Жіноча | 58 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 12 | 8 | -4 | Високий песимізм |
| 12 | Б. М. | Чоловіча | 44 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 11 | 6 | -5 | Високий песимізм |
| 13 | С. С. | Чоловіча | 52 | 2 | 1 | 5 | 0 | 4 | 2 | 11 | 3 | -8 | Високий песимізм |
| 14 | К. О. | Жіноча | 50 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 12 | 8 | Помірний оптимізм |
| 15 | Я. М. | Чоловіча | 52 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 11 | 5 | -6 | Високий песимізм |
| 16 | Я. З. | Жіноча | 58 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 11 | 6 | Помірний оптимізм |
| 17 | Л. В. | Жіноча | 40 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 6 | 4 | 14 | 10 | Високий оптимізм |
| 18 | О. О. | Чоловіча | 60 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 5 | 6 | 1 | Помірний песимізм |
| 19 | М. О. | Жіноча | 48 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 10 | 8 | -2 | Високий песимізм |
| 20 | Н. М. | Чоловіча | 47 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 10 | 9 | -1 | Високий песимізм |
| 21 | В. Г. | Чоловіча | 55 | 5 | 2 | 4 | 0 | 3 | 4 | 12 | 6 | -6 | Високий песимізм |
| 22 | О. Г. | Жіноча | 46 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 6 | 8 | 2 | Помірний песимізм |
| 23 | Б. Т. | Чоловіча | 43 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 11 | 3 | -8 | Високий песимізм |
| 24 | Т. С. | Жіноча | 59 | 4 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 6 | 15 | 9 | Високий оптимізм |
| 25 | Л. А. | Чоловіча | 57 | 2 | 0 | 4 | 3 | 2 | 2 | 8 | 5 | -3 | Високий песимізм |
| 26 | А. В. | Жіноча | 56 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 7 | 7 | 0 | Помірний песимізм |
| 27 | А. П. | Жіноча | 48 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 13 | 8 | Помірний оптимізм |
| 28 | М. Г. | Чоловіча | 45 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 11 | 4 | -7 | Високий песимізм |
| 29 | Т. Б. | Чоловіча | 58 | 4 | 0 | 4 | 0 | 2 | 2 | 10 | 2 | -8 | Високий песимізм |
| 30 | О. В. | Жіноча | 57 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 5 | 6 | 1 | Помірний песимізм |

**Додаток Б.2**

**Первинні результати дослідження рівня впевненості у собі за методикою «Опитувальник впевненості у собі Рейзаса»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ініціали** | **Стать** | **Вік** | **К-ть балів** | **Рівень** |
| 1 | Б. В. | Чоловіча | 60 | 76 | Впевнений у собі |
| 2 | С. Ю. | Жіноча | 52 | 41 | Не впевнений у собі |
| 3 | Я. Н. | Жіноча | 40 | 71 | Середня впевненість |
| 4 | Щ. С. | Чоловіча | 40 | 78 | Впевнений у собі |
| 5 | Л. В. | Чоловіча | 49 | 78 | Впевнений у собі |
| 6 | К. В. | Жіноча | 54 | 79 | Впевнений у собі |
| 7 | С. М. | Жіноча | 49 | 92 | Впевнений у собі |
| 8 | Р. П. | Жіноча | 60 | 38 | Не впевнений у собі |
| 9 | В. М. | Чоловіча | 48 | 63 | Середня впевненість |
| 10 | А. А. | Чоловіча | 40 | 89 | Впевнений у собі |
| 11 | Р. Б. | Жіноча | 58 | 62 | Середня впевненість |
| 12 | Б. М. | Чоловіча | 44 | 40 | Не впевнений у собі |
| 13 | С. С. | Чоловіча | 52 | 29 | Не впевнений у собі |
| 14 | К. О. | Жіноча | 50 | 80 | Впевнений у собі |
| 15 | Я. М. | Чоловіча | 52 | 76 | Впевнений у собі |
| 16 | Я. З. | Жіноча | 58 | 84 | Впевнений у собі |
| 17 | Л. В. | Жіноча | 40 | 76 | Впевнений у собі |
| 18 | О. О. | Чоловіча | 60 | 73 | Впевнений у собі |
| 19 | М. О. | Жіноча | 48 | 41 | Не впевнений у собі |
| 20 | Н. М. | Чоловіча | 47 | 70 | Середня впевненість |
| 21 | В. Г. | Чоловіча | 55 | 81 | Впевнений у собі |
| 22 | О. Г. | Жіноча | 46 | 32 | Не впевнений у собі |
| 23 | Б. Т. | Чоловіча | 43 | 90 | Впевнений у собі |
| 24 | Т. С. | Жіноча | 59 | 79 | Впевнений у собі |
| 25 | Л. А. | Чоловіча | 57 | 58 | Середня впевненість |
| 26 | А. В. | Жіноча | 56 | 77 | Впевнений у собі |
| 27 | А. П. | Жіноча | 48 | 82 | Впевнений у собі |
| 28 | М. Г. | Чоловіча | 45 | 44 | Не впевнений у собі |
| 29 | Т. Б. | Чоловіча | 58 | 47 | Не впевнений у собі |
| 30 | О. В. | Жіноча | 57 | 88 | Впевнений у собі |

**Додаток Б.3**

**Первинні результати дослідження рівня стресостійкості за методикою «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ініціали** | **Стать** | **Вік** | **К-сть балів** | **Рівень** |
| 1 | Б. В. | Чоловіча | 60 | 25 | Нормальна стресостійкість |
| 2 | С. Ю. | Жіноча | 52 | 58 | Низька стресостійкість |
| 3 | Я. Н. | Жіноча | 40 | 24 | Нормальна стресостійкість |
| 4 | Щ. С. | Чоловіча | 40 | 42 | Низька стресостійкість |
| 5 | Л. В. | Чоловіча | 49 | 36 | Низька стресостійкість |
| 6 | К. В. | Жіноча | 54 | 38 | Низька стресостійкість |
| 7 | С. М. | Жіноча | 49 | 28 | Нормальна стресостійкість |
| 8 | Р. П. | Жіноча | 60 | 36 | Низька стресостійкість |
| 9 | В. М. | Чоловіча | 48 | 42 | Низька стресостійкість |
| 10 | А. А. | Чоловіча | 40 | 19 | Нормальна стресостійкість |
| 11 | Р. Б. | Жіноча | 58 | 44 | Низька стресостійкість |
| 12 | Б. М. | Чоловіча | 44 | 51 | Дуже низька стресостійкість |
| 13 | С. С. | Чоловіча | 52 | 32 | Низька стресостійкість |
| 14 | К. О. | Жіноча | 50 | 10 | Висока стресостійкість |
| 15 | Я. М. | Чоловіча | 52 | 44 | Низька стресостійкість |
| 16 | Я. З. | Жіноча | 58 | 26 | Нормальна стресостійкість |
| 17 | Л. В. | Жіноча | 40 | 30 | Нормальна стресостійкість |
| 18 | О. О. | Чоловіча | 60 | 38 | Низька стресостійкість |
| 19 | М. О. | Жіноча | 48 | 50 | Дуже низька стресостійкість |
| 20 | Н. М. | Чоловіча | 47 | 43 | Низька стресостійкість |
| 21 | В. Г. | Чоловіча | 55 | 48 | Низька стресостійкість |
| 22 | О. Г. | Жіноча | 46 | 21 | Нормальна стресостійкість |
| 23 | Б. Т. | Чоловіча | 43 | 39 | Низька стресостійкість |
| 24 | Т. С. | Жіноча | 59 | 30 | Нормальна стресостійкість |
| 25 | Л. А. | Чоловіча | 57 | 37 | Низька стресостійкість |
| 26 | А. В. | Жіноча | 56 | 22 | Нормальна стресостійкість |
| 27 | А. П. | Жіноча | 48 | 28 | Нормальна стресостійкість |
| 28 | М. Г. | Чоловіча | 45 | 42 | Низька стресостійкість |
| 29 | Т. Б. | Чоловіча | 58 | 52 | Дуже низька стресостійкість |
| 30 | О. В. | Жіноча | 57 | 14 | Нормальна стресостійкість |

**Додаток Б.4**

**Первинні результати дослідження рівня тривожності за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ініціали** | **Стать** | **Вік** | **Рт бали** | **Рівень** | **От бали** | **Рівень** | **Середнє бали** | **Загальний рівень** |
| 1 | Б. В. | Чоловіча | 60 | 33 | Помірний | 33 | Помірний | 33 | Помірний |
| 2 | С. Ю. | Жіноча | 52 | 63 | Високий | 61 | Високий | 62 | Високий |
| 3 | Я. Н. | Жіноча | 40 | 46 | Високий | 49 | Високий | 47 | Високий |
| 4 | Щ. С. | Чоловіча | 40 | 45 | Високий | 51 | Високий | 48 | Високий |
| 5 | Л. В. | Чоловіча | 49 | 43 | Помірний | 54 | Високий | 48 | Високий |
| 6 | К. В. | Жіноча | 54 | 48 | Високий | 51 | Високий | 50 | Високий |
| 7 | С. М. | Жіноча | 49 | 29 | Низький | 33 | Помірний | 31 | Помірний |
| 8 | Р. П. | Жіноча | 60 | 46 | Високий | 49 | Високий | 48 | Високий |
| 9 | В. М. | Чоловіча | 48 | 34 | Помірний | 46 | Високий | 40 | Помірний |
| 10 | А. А. | Чоловіча | 40 | 38 | Помірний | 49 | Високий | 44 | Помірний |
| 11 | Р. Б. | Жіноча | 58 | 46 | Високий | 52 | Високий | 49 | Високий |
| 12 | Б. М. | Чоловіча | 44 | 48 | Високий | 58 | Високий | 53 | Високий |
| 13 | С. С. | Чоловіча | 52 | 51 | Високий | 56 | Високий | 54 | Високий |
| 14 | К. О. | Жіноча | 50 | 32 | Помірний | 34 | Помірний | 33 | Помірний |
| 15 | Я. М. | Чоловіча | 52 | 50 | Високий | 54 | Високий | 52 | Високий |
| 16 | Я. З. | Жіноча | 58 | 40 | Помірний | 42 | Помірний | 41 | Помірний |
| 17 | Л. В. | Жіноча | 40 | 29 | Низький | 33 | Помірний | 31 | Помірний |
| 18 | О. О. | Чоловіча | 60 | 40 | Помірний | 51 | Високий | 46 | Високий |
| 19 | М. О. | Жіноча | 48 | 54 | Високий | 56 | Високий | 55 | Високий |
| 20 | Н. М. | Чоловіча | 47 | 49 | Високий | 53 | Високий | 51 | Високий |
| 21 | В. Г. | Чоловіча | 55 | 42 | Помірний | 50 | Високий | 46 | Високий |
| 22 | О. Г. | Жіноча | 46 | 48 | Високий | 40 | Помірний | 44 | Помірний |
| 23 | Б. Т. | Чоловіча | 43 | 52 | Високий | 49 | Високий | 51 | Високий |
| 24 | Т. С. | Жіноча | 59 | 24 | Низький | 28 | Низький | 26 | Низький |
| 25 | Л. А. | Чоловіча | 57 | 40 | Помірний | 53 | Високий | 47 | Високий |
| 26 | А. В. | Жіноча | 56 | 47 | Високий | 52 | Високий | 49 | Високий |
| 27 | А. П. | Жіноча | 48 | 36 | Помірний | 29 | Низький | 33 | Помірний |
| 28 | М. Г. | Чоловіча | 45 | 46 | Високий | 54 | Високий | 50 | Високий |
| 29 | Т. Б. | Чоловіча | 58 | 50 | Високий | 60 | Високий | 55 | Високий |
| 30 | О. В. | Жіноча | 57 | 38 | Помірний | 41 | Помірний | 39 | Помірний |

**Додаток Б. 5**

**Порівняльна таблиця зведених результатів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ініціали** | **Стать** | **Рівень оптимізму / песимізму** | **Рівень впевненості у собі** | **Рівень стресостійкості** | **Рівень тривожності** |
| 1 | Б. В. | Чоловіча | Високий оптимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 2 | С. Ю. | Жіноча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 3 | Я. Н. | Жіноча | Високий песимізм | Середня впевненість | Нормальна стресостійкість | Високий |
| 4 | Щ. С. | Чоловіча | Високий песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 5 | Л. В. | Чоловіча | Високий песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 6 | К. В. | Жіноча | Помірний песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 7 | С. М. | Жіноча | Високий оптимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 8 | Р. П. | Жіноча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 9 | В. М. | Чоловіча | Високий песимізм | Середня впевненість | Низька стресостійкість | Помірний |
| 10 | А. А. | Чоловіча | Помірний песимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 11 | Р. Б. | Жіноча | Високий песимізм | Середня впевненість | Низька стресостійкість | Високий |
| 12 | Б. М. | Чоловіча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Дуже низька стресостійкість | Високий |
| 13 | С. С. | Чоловіча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 14 | К. О. | Жіноча | Помірний оптимізм | Впевнений у собі | Висока стресостійкість | Помірний |
| 15 | Я. М. | Чоловіча | Високий песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 16 | Я. З. | Жіноча | Помірний оптимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 17 | Л. В. | Жіноча | Високий оптимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 18 | О. О. | Чоловіча | Помірний песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 19 | М. О. | Жіноча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Дуже низька стресостійкість | Високий |
| 20 | Н. М. | Чоловіча | Високий песимізм | Середня впевненість | Низька стресостійкість | Високий |
| 21 | В. Г. | Чоловіча | Високий песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 22 | О. Г. | Жіноча | Помірний песимізм | Не впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 23 | Б. Т. | Чоловіча | Високий песимізм | Впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 24 | Т. С. | Жіноча | Високий оптимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Низький |
| 25 | Л. А. | Чоловіча | Високий песимізм | Середня впевненість | Низька стресостійкість | Високий |
| 26 | А. В. | Жіноча | Помірний песимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Високий |
| 27 | А. П. | Жіноча | Помірний оптимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |
| 28 | М. Г. | Чоловіча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Низька стресостійкість | Високий |
| 29 | Т. Б. | Чоловіча | Високий песимізм | Не впевнений у собі | Дуже низька стресостійкість | Високий |
| 30 | О. В. | Жіноча | Помірний песимізм | Впевнений у собі | Нормальна стресостійкість | Помірний |

**Додаток Г.1**

**Тренінгова програма**

На тему: **«Формування навичок позитивного мислення**

**у людей зрілого віку»**

Метою тренінгу є формування навичок оптимістичного мислення за рахунок підвищення рівня самооцінки, зниження тривожності та формування стресостійкості. Формування прагнення учасників до подальшого розвитку оптимістичного мислення. Перетворення негативних установок на позитивні.

Завдання тренінгу:

1. навчитися мислити оптимістично;
2. побачити позитивні сторони в будь-якій ситуації;
3. підвищити рівень впевненості у собі;
4. сформувати здатність до протистояння стресам;
5. знизити рівень тривожності;
6. навчитися перетворювати негативні установки на позитивні.

Методи роботи:

1. Словесні: бесіда;
2. Наочні: використання підручних матеріалів для малювання;
3. Практичні: проведення вправ на розслаблення, навчання навичкам саморегуляції.

Тренінг складається з одного заняття тривалістю 5-6 години, з двома перервами по 10-15 хвилин.

Тренінг розрахований на 12-15 чоловік віком від 40 до 60 років, стать не важлива.

**Вправа на знайомство «Найбільше мені подобається / не подобається…».**

*Мета:* Познайомитися, отримати деяку інформацію один про одного.

*Час для виконання:* 15-20 хвилин.

*Завдання:* Кожен із учасників має назвати себе та продовжити дві фрази – «Найбільше мені подобається…» та «найбільше мені не подобається…» і додати кілька слів про себе в контексті того, що вони сказали.

**Вправа « Візуалізація».**

*Мета:* актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів, формування самопізнання, формування навичок позитивного мислення.

*Час для виконання:* 20-25 хвилин.

*Завдання:* вона полягає в тому, що кожному учаснику тренінгу пропонується уявити себе таким яким кожен мріє бути, тобто створити ідеальний образ себе самого або уявити позитивну ситуацію яка є бажаною. Пропонується заплющити очі. Учасникам варто продумати «картинку» до найменших деталей.

По завершенню вправи учасники мають відповісти на запитання: «Чи сподобалося вам те що ви уявили?» та «Що потрібно зробити щоб це стало реальністю?»

Також, ведучому слід повідомити учасникам, що для того щоб ця вправа дала відчутні результати необхідно повторювати її щодня [5].

**Вправа « Великий майстер в…».**

*Мета:* Актуалізація уявлень про свої сильні сторони, підвищення рівня впевненості у собі.

*Завдання:* Кожен учасник по колу хвалить свої сильні сторони, починаючи із слів «Я великий майстер в…» Наприклад, майстер малювання плакатів, приготування особливих страв, складання комп'ютерних програм і т.д. Неоюхідно переконати в цьому інших. Ведучий запитує: «Чи може хтось з присутніх зробити це краще?». Якщо вся група погоджується з твердженням, то ця людина визначається «Великим майстром» названого заняття. Група нагороджує його оплесками [33].

**Вправа «Всі якості корисні».**

*Мета:* формування адекватної самооцінки.

*Завдання:* Кожному з учасників необхідно взяти два аркуші. Розділити їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша написати список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які не подобаються і від яких хотіли б позбутися. У першій половині другого листа, відповідно, список своїх сильних сторін і якостей, які, навпаки, хотілося б придбати. Потім навпроти кожної шкідливої якості необхідно придумати і описати ситуацію, де ця якість могла б бути корисна. А по відношенню до кожної якості другого списку придумати ситуацію (або згадати реальну), де це якість була б шкідлива. Далі йле обговоренння [14].

**Вправа «Притча про чуму».**

*Мета:*усвідомлення негативних факторів стресу, формування навичок подолання стресу.

*Завдання:* Ведучий має розповісти притчу: «Зустрівся якось перехожий з Чумою. « Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п’ять тисяч душ». За деякий час зустрілися вони знову. « Ти збрехала мені. Казала, що замориш п’ять тисяч душ, а загинуло п’ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік. – «Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п’ять тисяч, а інші померли від страху».

Далі відбувається обговорення, учасники мають відповісти на запитання:

- Чи буває стрес корисним?

- Що таке страх?

- Що спільного між стресом і страхом?

- Які почуття у вас виникають під час стресу[33]?

**Вправа «Зате ...»**

*Мета:* зниження рівня стресу. Пошук можливих шляхів подолання стресових ситуацій.

*Матеріали:* аркуш паперу, олівець або ручка.

*Час для виконання:* 20-25 хвилин.

Кожному учаснику гри пропонується коротко описати на аркуші паперу якесь нездійснене бажання, будь-яку актуальну стресову або конфліктну ситуацію, невирішену на даний момент (допускається анонімність авторства). Потім всі аркуші збираються та перемішуються, далі учасникам пропонується наступна процедура обговорення:

1. Кожна написана ситуація зачитується в групі і учасники повинні привести якомога більше доказів стосовно того, що дана ситуація зовсім не є важковирішуїмою, а вона є простою, смішною або навіть вигідною за допомогою зв'язок типу: «зате ...», «могло б бути і гірше!», «не дуже-то і хотілося, тому що ...» або «чудово, адже тепер ...».

2. Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, пропонується обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник [9].

**Вправа «+5».**

*Мета:* навчитися бачити позитив в будь-якій ситуації, вміти виносити користь для себе з проблемних ситуацій.

*Матеріали:* аркуш паперу, олівець або ручка.

*Час для виконання:* 40-45 хвилин.

*Завдання:* суть цієї вправи дуже проста: необхідно згадати перелік всіх негативних подій, що займають розум. Для кожної негативної події потрібно знайти 5 вигод, 5 позитивних сторін конкретної проблеми, наприклад, вас звільнили з роботи. Вигоди від сформованої ситуації:

* з’явиласяпрекрасна можливість відпочити трохи;
* робота все одно не приносила задоволення, тому з’явилася можливість знайти щось більш цікаве;
* можна відіспатися;
* відмінний шанс влаштуватися більш високооплачувану посаду і добитися успіху на новій роботі;
* відсутність зарплати – чудовий привід навчитися більш раціонально вести особистий бюджет.

Коли вправу буде виконано необхідно запропонувати кожному учасники висловити свою думку з приводу отриманого результату [35].

**Вправа «Ауторегуляція дихання».**

*Мета:* заспокоєння, зняття психічної та м'язового напруги, зниження тривожності.

*Завдання:*Ведучий має промовляти наступні вказівки: «Прийміть позу сидячи або відкиньтеся назад на спинку стільця, закрийте очі.Зараз я наведу вам деякі приклади, ми відразу будемо їх виконувати.Поклавши ліву долоню на груди, а праву на живіт, контролюйте, як ви дихаєте, грудьми або черевною порожниною.При цьому треба враховувати, що вдих завжди збуджує, а видих заспокоює.Тому треба дихати в співвідношенні 1:2, на один рахунок вдих, на два рахунки видих або на два рахунки вдих, на чотири рахунки видих.Подихавши таким чином, протягом 5 хвилин, Ви відчуєте себе значно краще і спокійніше.Далі - черевне дихання з зворотним відліком від 10 до 1 Вдих животом, на видиху про себе вимовляємо «десять» і уявляємо, як хвиля напруги спускається з голови до ступнів і йде в землю.Продовжуємо рахунок на видиху5 хвилин.Далі глибокий вдих животом протягом 2 секунд, затримка дихання протягом 4 секунд і довгий видих - 6 секунд.5 хвилин».

Далі ведучий перелічує вказвки, які учасники мають виконувати для зняття м'язової напруги.Вони включають:

1.Потиск плечима

2.Обертання головою

3.Розминка для м'язів обличчя (гримаси)[11].

**Вправа «Образ мого щасливого майбутнього».**

*Мета:* постановка цілей.

*Матеріали:* білий папір, олівці або фарби.

*Час для виконання:* 40-45 хвилин.

*Завдання:* кожному учаснику видається аркуш білого паперу та олівці або фарби. Завдання полягає в тому, що кожен має намалювати своє щасливе майбутнє, найкращий варіант розвитку свого життя. Варто попередити, що художні здібності не грають ніякої ролі, важливе лише розуміння автором намальованого. Після завершення малювання ведучий пропонує обговорити кожен малюнок, задаючи запитання «Що зображено на малюнку?», «Що потрібно зробити щоб досягти такого майбутнього?» і таке інше [13].

**Вправа на завершення «Не закінчене речення».**

*Мета:* підбиття підсумків тренінгової роботи.

*Матеріали:* Папірці, ручка або олівець, дошка.

*Час для проведення:* 20-25 хвилин.

*Завдання:* кожному учаснику роздається папірець на якому він повинен коротко написати те , що хорошого він виніс із даного тренінгу та що запам’яталось найбільше. Далі всі папірці клеються на дошку і йде обговорення побаченого між учасниками.