

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ФАКТОР УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Т.О. ГОРДЕЕВА, Е.Н. ОСИН

В структуре позитивного мышления, позволяющего индивиду воспринимать мир и себя самого конструктивно, оптимистично, гибко и реалистично, выделяются три составляющие: позитивные представления о себе, оптимистическая интерпретация прошлого и текущего жизненного опыта и позитивные ожидания от будущего. Проведенное исследование позволило показать, что диспозиционный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль и позитивные представления о себе являются относительно независимыми, хотя и взаимосвязанными сторонами позитивного мышления. Позитивное мышление обнаруживает надежные и значимые связи с субъективным благополучием и успеваемостью школьников. При анализе взаимосвязей оптимистического атрибутивного стиля с успешностью деятельности необходимо разделять оптимистический атрибутивный стиль по отношению к позитивным и негативным ситуациям, поскольку только первый тип ситуаций обнаруживает надежные связи с успешностью учебной деятельности.

**Ключевые слова:** позитивное мышление, диспозиционный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль, позитивные представления о себе, субъективное благополучие, учебные достижения.

Большинство трудных жизненных ситуаций имеют как позитивные, так и негативные стороны. Например, провал на экзамене может вести к плохой оценке по предмету, но может также мотивировать человека к развитию учебных умений и способствовать достижениям и проявлению настойчивости в последующей деятельности. Позитивное мышление помогает индивиду адаптироваться к реальности, ее трудностям и продолжать конструктивную активность благодаря оптимистичному, гибкому и реалистичному восприятию происходящего. Ценность оптимистического взгляда на жизнь, пожалуй, никогда по-настоящему не подвергалась сомнению в истории человечества, но лишь сравнительно недавно он стал предметом научных исследований.

Начиная с 1960-х гг. психотерапевты сосредоточили свое внимание на носящих деструктивный характер когнициях — мыслях, представлениях, объяснениях, атрибуциях людей, имеющих разного рода эмоциональные проблемы и проблемы социальной адаптации. Был предложен ряд терминов для описания такого рода

особенностей мышления, имеющего место в различных жизненных ситуациях, — зрелое и примитивное, адаптивное и неадаптивное мышление (А. Бек), мышление рациональное/иррациональное (А. Эллис), конструктивное/неконструктивное (С. Эпштейн). А. Бек выделил когнитивную триаду, т.е. три когнитивных паттерна, характерных для депрессии, — отрицательные представления о себе, негативное восприятие мира в прошлом и настоящем и негативные когниции, связанные с будущим [1].

В 1980-х гг. психологи впервые обратились к изучению особенностей когниций, характерных для психологически благополучных и неблагополучных индивидов. В последнее десятилетие в рамках направления позитивной психологии стала интенсивно разрабатываться проблематика позитивного, конструктивного, оптимистического мышления [9], [15], [16]. Дж. Капра и П. Стека рассматривают позитивное мышление как общий латентный конструкт, объединяющий видение, объяснение и оценку прошлого, настоящего и будущего опыта индивида и обладающий

большей объяснительной и предсказательной силой, чем его составляющие.

Вслед за Д. Гудхарт [21], а также Дж. Капрарой и П. Стекой ([15], [16]) мы используем термин «позитивное мышление» и выделяем три его стороны (или составляющие): позитивные представления о себе (самоуважение), позитивную интерпретацию текущего жизненного и прошлого опыта и позитивные ожидания, касающиеся будущего (оптимизм) [3]. Если первая составляющая подвергалась изучению начиная с 1950-х гг., то анализ второй и третьей начался значительно позже — с работ М. Селигмана и К. Петерсона ([29], [34]), а также Ч. Карвера и М. Шейера [32], [33].

Опираясь на работы Б. Вайнера, М. Селигман описал оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль (АС), выделив три параметра объяснений успехов и неудач: стабильность, глобальность и локус. Впоследствии последний параметр перестал применяться, и исследователи пришли к выводу о продуктивности использования параметра воспринимаемой контролируемости причины позитивного или негативного события [19]. Пессимисты верят, что «все плохое носит универсальный и постоянный характер и от них не зависит, тогда как оптимисты считают такие явления временными и локальными и верят, что способны на них повлиять» [9; 233]. При оптимистическом атрибутивном стиле, напротив, неудачи воспринимаются как временные или случайные, затрагивающие лишь небольшую часть жизни и подверженные изменению, а успехи — как стабильные, глобальные и зависящие от собственных усилий индивида. Пессимистический атрибутивный стиль является когнитивным фактором риска депрессии; у людей с оптимистическим стилем объяснения лучшее состояние здоровья и более высокая продолжительность жизни, чем у людей с пессимистическим [5].

Позитивные ожидания относительно будущего связаны с физическим здоровьем

и продолжительностью жизни, а также активными и более эффективными копинг-стратегиями, особенно в случаях преодоления физических заболеваний. Было также показано, что диспозиционный оптимизм позитивно связан с психологическим благополучием, самооценкой и негативно — с тревожностью и нейротизмом [33].

Таким образом, роль позитивного и конструктивного мышления в достижении субъективного благополучия хорошо доказана, и именно на этот факт опирается когнитивная психотерапия. Однако роль позитивного мышления в успешности деятельности только начинает изучаться.

Позитивное мышление, в частности, стиль объяснения успехов и неудач, позитивные ожидания и самооценка выполняют важную функцию в процессе запуска мотивации достижения, самоэффективности и успешной саморегуляции деятельности, играющих, в свою очередь, важную роль в успешности учебной деятельности [4]. Исследования, посвященные изучению роли позитивных представлений о себе и учебной успешности, достаточно многочисленны и в целом показывают значимые, хотя и невысокие корреляции; анализ причинной направленности этой связи, проведенный в последние годы, свидетельствует о том, что высокая самооценка является частично результатом учебных достижений [14]. Люди с умеренно высокой самооценкой чувствуют больше контроля по отношению к жизненным событиям, склонны использовать более эффективные стратегии в достижении своих целей и менее склонны пасовать перед лицом трудностей и препятствий, чем люди с низкой самооценкой [25].

М. Селигман с коллегами предпринял ряд исследований, показавших влияние позитивных (оптимистических) объяснений жизненных событий на успешность профессиональной, учебной и спортивной деятельности [4], [5], [9], [35]. Основным механизмом негативного влияния пессимизма

на эффективность деятельности предполагалась неготовность пессимиста проявлять настойчивость при решении трудных задач, требующих приложения усилий.

Роль оптимистического стиля объяснения в успешности в ходе обучения в университете изучалась К. Петерсоном и Л. Баррет в ходе лонгитюдного исследования. На материале результатов сдачи первой зимней сессии они продемонстрировали, что студенты, показавшие более высокий уровень успеваемости, чем следовало ожидать исходя из показателей теста академических способностей при поступлении и школьных оценок, были склонны к оптимистическому объяснению негативных ситуаций в учебе, т.е. описывали их как вызванные внешними, нестабильными и конкретными причинами. Напротив, студенты, объяснявшие негативные события как вызванные личными («это моя вина»), стабильными и всеохватывающими причинами, получили в ходе первой сессии в среднем более низкие оценки, чем следовало ожидать. Эта зависимость сохранялась, когда контролировался вклад способностей и депрессии. Кроме того, студенты с оптимистическим объяснительным стилем были более склонны ставить перед собой конкретные учебные цели и чаще обращаться за советами к научным консультантам, что также вносило свой вклад в успеваемость [29].

Дальнейшие исследования подтвердили позитивную связь между пессимистическим АС и низкими результатами в учебной деятельности. Однако в ряде других исследований были получены свидетельства того, что по крайней мере в определенных ситуациях пессимисты не отличаются более низкой успешностью деятельности и даже имеют преимущества перед оптимистами (см. обзор в [5]).

Исследования, посвященные связи оптимизма как ожиданий относительно будущего с успешностью деятельности немногочисленны, и их результаты также неоднозначны. В одном исследовании [17]

были обнаружены позитивные связи между диспозиционным оптимизмом и успеваемостью у первокурсников ( $r = 0,21$ ; уровень способностей контролировался), однако в двух других ([12], [31]), также проведенных на студентах, значимых связей оптимизма с учебной успешностью обнаружено не было.

С нашей точки зрения, существуют по крайней мере три важных фактора, которые следует учитывать в понимании связи позитивного мышления с успешностью деятельности. Во-первых, большое значение имеет специфика деятельности, о которой идет речь. Оптимистически мыслящие индивиды будут более успешны в видах деятельности, изобилующих неопределенностями и требующих выраженного упорства и настойчивости, а также сопряженных с частыми неудачами, причины которых слабо контролируемы (например, намерения других людей). Во-вторых, важную роль играет уровень сложности деятельности для индивида. Так, Б. Гибб с коллегами показали, что влияние АС на успешность учебной деятельности у студентов определяется уровнем их академических способностей. Было обнаружено, что пессимистический АС негативно сказывается на успеваемости только при низких академических способностях. Напротив, при высоком уровне академических способностей тенденция объяснять негативные события внутренними и стабильными причинами не влияет на академические достижения и даже может приводить к лучшим результатам [20]. В-третьих, следует учитывать, что влияние оптимизма и позитивных установок личности на успешность ее деятельности опосредствовано мотивационными переменными, такими как особенности целеполагания, ожидания успеха, самооффективность, реакции на неудачу и копинг-стратегии [27].

Целью настоящего исследования были изучение и анализ взаимосвязей показателей позитивного мышления с успеш-

ностью учебной деятельности школьного типа и субъективным благополучием. Было сделано *предположение*, что наряду с оптимистическим мышлением субъективное благополучие может также обнаруживать взаимосвязи с успешностью деятельности, которые могут быть опосредствованы оптимистическими оценками деятельности, себя и будущего.

### МЕТОДИКА

В исследовании приняли участие учащиеся ( $N = 234$ ) X–XI классов средних общеобразовательных школ Москвы и ряда других городов России, 88 юношей и 146 девушек в возрасте от 14 до 18 лет (средний возраст 15,4 года). Для обработки данных использовались пакеты SPSS 15, StatSoft STATISTICA 7 и EQS 6.1.

Диагностика различных составляющих оптимистического мышления (конструктивные представления о себе, о деятельности и о будущем) осуществлялась с помощью опросника стиля объяснения успехов и неудач для подростков (СТОУН-П) [3], теста жизненных ориентаций LOT-R (Life Orientations Test – Revised [32]) в переводе О.А. Сычева [11] и шкалы самоуважения М. Розенберга [8].

СТОУН-П представляет собой подростковый вариант опросника стиля объяснения успехов и неудач, разработанного на основе опросника ASQ К. Петерсона, М. Селигмана и их коллег, а также опросника AQ П. Стольца и наших собственных разработок [10], [22], [23]. Опросник включает набор из 24 позитивных и негативных жизненных ситуаций, связанных с достижениями и межличностными отношениями. От испытуемых требуется представить себе описываемую ситуацию и объяснить, почему она произошла, оценив ее причину по шестибальной шкале по параметрам стабильности (больше никогда не возникнет ... будет существовать всегда), глобальности (связана только с этой конкретной

ситуацией ... со всеми ситуациями в моей жизни) и контролируемости (находится вне моего контроля ... полностью контролируема мной). СТОУН-П обладает достаточно высокими показателями надежности: показатели внутренней согласованности (альфа Кронбаха) составляют 0,85 для общего показателя оптимистического АС и 0,83 для субшкал оптимизма в позитивных и негативных ситуациях, взятых по отдельности.

Опросник LOT-R состоит из 10 пунктов, три из которых измеряют обобщенные позитивные ожидания относительно будущего (например, «В неопределенных ситуациях я обычно надеюсь на лучшее»), три – негативные (например, «Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдет нечто хорошее») и четыре являются дистракторами. Альфа Кронбаха на данной выборке составила 0,61 для суммарной шкалы.

Шкала самоуважения Розенберга (10 пунктов, 5 позитивных, 5 негативных) оценивает меру позитивности представлений субъекта о себе (глобального отношения к себе) и является одним из наиболее активно используемых инструментов в психодиагностике личности и самооценки. Альфа Кронбаха для шкалы самоуважения составила на данной выборке 0,72.

Для диагностики субъективного благополучия использовались шкала *депрессии как черты* Ч. Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой и А.К. Карповой, состоящая из 10 пунктов [7], и шкала субъективного счастья С. Любомирски в переводе Д.А. Леонтьева, состоящая из четырех пунктов [26], неоднократно использовавшиеся в ряде исследований на отечественных выборках. Альфа Кронбаха составила на данной выборке 0,75 для шкалы депрессии и 0,77 для шкалы субъективного счастья.

В качестве объективного показателя академической успешности использовались оценки по русскому языку, литературе, алгебре и геометрии за предыдущую четверть.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Для получения более надежного показателя успеваемости оценки по четырем школьным предметам были суммированы, надежность данного показателя школьной успешности оказалась достаточно высокой (альфа Кронбаха 0,83).

Гендерные различия проверялись с помощью *t*-критерия Стьюдента. Были обнаружены лишь небольшие, но значимые различия по показателям субшкалы *позитивных ожиданий* LOT-R ( $t(231) = 2,18$ ;  $p < 0,05$ ), которые оказались несколько выше у девушек. В то же время гендерные различия по показателям успеваемости оказались весьма выраженными и значимыми как по среднему баллу ( $t(212) = 4,37$ ;  $p < 0,001$ ), так и по каждому из предметов в отдельности у девушек успеваемость была выше, чем у юношей.

Результаты корреляционного анализа приведены в табл. 1. Показатели оптимистического АС обнаруживают значимые и прямые связи с академической успеваемостью. Более подробный анализ показывает, что со средним баллом коррелируют субшкалы, соответствующие всем трем

параметрам АС для позитивных ситуаций — *стабильность* ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ), *глобальность* ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,01$ ) и *контролируемость* ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,01$ ), в то время как для негативных ситуаций связи всех трех параметров с успеваемостью незначимы. Ситуации, связанные с достижениями, были более сильно связаны с успешностью, чем межличностные: хорошо успевающие школьники более склонны к оптимистическим объяснениям позитивных жизненных ситуаций, рассуждая в стиле «у меня получается все, за что я берусь, и результат я успешно контролирую». Третья составляющая позитивного мышления — позитивное восприятие себя (шкала *самоуважения*) — обнаруживает с успеваемостью значимые, хотя и слабые связи ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ;  $N = 212$ ). Показатели субъективного благополучия (счастье и депрессия) не показали значимых связей с успеваемостью.

Проведенный дополнительно множественный регрессионный анализ (обратный пошаговый метод) показал, что только оптимизм в объяснении и оценке позитивных событий ( $\beta = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ) является значимым предиктором академической успеваемости ( $R^2 = 0,11$ ;  $F_{1,203} = 14,73$ ;  $p < 0,001$ ).

Таблица 1

Корреляции показателей позитивного мышления и субъективного благополучия с успеваемостью ( $N = 205$ )

Показатели	СТОУН-П: позит. сит.	СТОУН-П: негат. сит.	LOT-R	Самоуважение	Счастье	Депрессия	Средний балл
СТОУН-П: позит. сит.	1,00	0,27***	0,26***	0,30***	0,22**	-0,18**	0,26***
СТОУН-П: негат. сит.		1,00	0,15*	0,22**	0,17*	-0,29***	0,02
LOT-R			1,00	0,52***	0,56***	-0,56***	0,19**
Самоуважение				1,00	0,50***	-0,46***	0,19**
Счастье					1,00	-0,66***	0,12
Депрессия						1,00	-0,02
Средний балл							1,00

Примечание. \*\*\* —  $p < 0,001$ , \*\* —  $p < 0,01$ , \* —  $p < 0,05$ .

Затем мы проанализировали соотношение оптимизма в ситуациях успехов и неудач у школьников с разной успеваемостью. Для этого был рассчитан показатель атрибутивной ошибки в пользу собственного Я путем нахождения разности между стандартизованными показателями оптимизма в позитивных и негативных ситуациях. В предыдущих исследованиях было показано, что у людей с психопатологией он снижен [28]. Группы с различным уровнем успеваемости по этому показателю значимо различаются (использовался однофакторный дисперсионный анализ:  $F_{2;202} = 4,70$ ;  $p < 0,01$ ): в группе с высокой успеваемостью этот показатель существенно выше, чем в группах с низкой и средней ( $p < 0,01$  и  $p = 0,05$  по критерию Фишера). Более подробный анализ показал, что школьники с более высокой успеваемостью склонны считать позитивные ситуации более постоянными, а негативные – более временными, чем школьники с низкой успеваемостью. Они также склонны считать успехи более контролируруемыми, а неудачи – менее контролируемые. Таким образом, у школьников с высокой успеваемостью АС оказывается бо-

лее дифференцированным относительно ситуаций различного типа.

Для проверки гипотезы о том, что оптимистический АС является медиатором в цепях связей между самоуважением и успеваемостью, а также диспозиционным оптимизмом (позитивными ожиданиями будущего) и успеваемостью нами был проделан медиационный анализ с использованием критерия Собеда [30]. Для вывода о наличии медиации необходимо выполнение четырех условий ([13], [30]), соответствующих четырем уравнениям линейной регрессии, где  $X$  – независимая переменная (предиктор),  $Y$  – зависимая переменная и  $M$  – медиатор: 1) статистически значимый (отличный от нуля) коэффициент регрессии  $Y$  по  $X$  ( $b_{YX}$ ); 2) статистически значимый коэффициент регрессии  $M$  по  $X$  ( $b_{MX}$ ); 3) статистически значимый коэффициент регрессии  $Y$  по  $M$  при контроле  $X$  ( $b_{YM.X}$ ); 4) статистически не значимый (не отличающийся от нуля) коэффициент регрессии  $Y$  по  $X$  при введении в уравнение  $M$  ( $b_{YX.M}$ ). В случае если условие 4 не выполняется при выполнении условий 1–3, делается вывод о неполной медиации. Оценивается также значимость непрямого эффекта (влияние  $X$  на  $Y$ , опосредствованное  $M$ ).

Для проверки гипотезы о том, что оптимистический АС является медиатором связи между успеваемостью и тремя ее предикторами (самоуважением, диспозиционным оптимизмом и субъективным благополучием, полученным как взвешенная сумма баллов по шкалам *счастья* и *депрессии*), были проделаны три анализа медиации, результаты которых приведены в табл. 2 (для каждого анализа указан стандартизованный коэффициент линейной регрессии  $b$ , его стандартная ошибка  $SE_b$  и значение  $t$ -статистики Стьюдента с двусторонним уровнем значимости или  $Z$ -статистики для непрямого эффекта). Результаты убедительно показывают, что оптимистический АС в объяснении позитивных событий является промежу-

Таблица 2

Медиационный анализ влияния самоуважения ( $X_1$ ) и диспозиционного оптимизма ( $X_2$ ) на академическую успеваемость ( $Y$ ), опосредствованного оптимистическим АС по позитивным ситуациям ( $M$ ) ( $N = 204$ )

Эффект	$X_1$			$X_2$		
	$b$	$SE_b$	$t_{эмп} / Z_{эмп}$	$b$	$SE_b$	$t_{эмп} / Z_{эмп}$
1. $b_{YX}$	0,19	0,069	2,81**	0,20	0,071	2,77**
2. $b_{MX}$	0,34	0,067	5,00***	0,27	0,070	3,88***
3. $b_{YM.X}$	0,22	0,071	3,06**	0,22	0,069	3,23**
4. $b_{YX.M}$	0,12	0,072	1,69	0,14	0,072	1,89
Непрямой	0,07	0,028	2,57*	0,06	0,025	2,43*

Примечание. \*\*\* –  $p < 0,001$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \* –  $p < 0,05$ .



стабильными и контролируемыми причинами, лучше учатся. Можно предположить, что позитивное восприятие школьных достижений (умение их замечать и конструктивно их интерпретировать) и оптимистическое восприятие отношений с окружающими способствует постановке конкретных, ясных и достижимых учебных целей, а также упорству и желанию прилагать усилия, что приводит к успешным результатам в учебе.

С другой стороны, успешность деятельности, в свою очередь, может оказывать влияние на атрибутивный стиль, позитивные ожидания будущего и самооценку [14]. К сожалению, в рамках корреляционного исследования невозможно разделить нисходящие и восходящие эффекты, связывающие оптимизм и успешность деятельности, поскольку замер производился после завершения деятельности и показатели позитивного мышления на момент начала деятельности отсутствовали. По этой причине в разработанной нами структурной модели связей заданы корреляции, а не регрессии факторов друг на друга.

Можно сделать предположение о существовании двунаправленной связи атрибутивного стиля с успешностью деятельности: по мере освоения деятельности опыт достижения успехов и преодоления неудач (наряду с опытом обратной связи, получаемой от значимых других и наблюдения за значимыми моделями [6]) вносит свой вклад в формирование АС. Когда же деятельность освоена (применительно к учебной деятельности, начиная со среднего школьного возраста), АС сам становится важным предиктором успешности, оказывая влияние на постановку целей, настойчивость при их достижении и реагирование на трудности и неудачи.

Как показывает регрессионный анализ, значимым предиктором успеваемости является лишь оптимистический АС в области объяснения позитивных жизненных ситуаций, но не в области объяснения неудач. Это противоречит данным К. Петер-

сона и Л. Баррет [29], полученным на студентах американских вузов и показавшим связь успешности с оптимистическим восприятием негативных учебных событий, но подтверждает данные английских исследователей П. Кора и Д. Грея [18] и свидетельствует о необходимости разделения позитивных и негативных жизненных ситуаций при анализе АС в контексте успешности деятельности. Возможно, обнаруженное противоречие объясняется спецификой обучения в школе, в отличие от обучения в вузе, где критически важным становится умение позитивно воспринимать трудные (негативные) жизненные ситуации и адаптироваться к ним, а возможно, связано с культурной спецификой позитивного мышления у российских и американских учащихся. Можно предположить также, что пессимизм в объяснении неудач может как препятствовать, так и способствовать успеваемости в школе: с одной стороны, пессимистическая интерпретация неудач в учебе может провоцировать депрессию и пассивность; с другой стороны, она может стимулировать ситуативную тревожность (страх неудачи) и способствовать проявлению дополнительных усилий, направленных на исправление ситуации. Нужны дополнительные исследования для проверки этих гипотез.

Из полученных нами данных следует, что диспозиционный оптимизм и оптимистический атрибутивный стиль являются относительно независимыми, хотя и взаимосвязанными сторонами конструктивного мышления. Оптимистический АС представляет собой мультимодальную устойчивую характеристику мышления индивида, проявляющуюся при оценке конкретных жизненных ситуаций относительно причин и природы произошедших событий. Напротив, диспозиционный оптимизм отражает относительно одномерные ожидания в отношении будущего, носящие генерализованный и эмоционально окрашенный характер. Данные убедительно показывают, что оптимистический АС занимает

промежуточное звено между успешностью конкретной деятельности и позитивными представлениями о себе и оптимистическими ожиданиями в отношении будущего.

В рамках структурной модели были получены тесные взаимосвязи между диспозиционным оптимизмом, самоуважением и показателями субъективного благополучия. Эти результаты соответствуют данным Дж. Капраны и его коллег, выделяющих когнитивные и эмоциональные составляющие субъективного благополучия как интегрального конструкта [16]. О сходных результатах сообщают американские исследователи, введя понятие «базовое самоотношение» (core self-evaluations) как обобщающий конструкт для описания эмпирически наблюдаемой взаимосвязи самоуважения, общей самооэффективности, нейротизма и локуса контроля [24]. Полноценная теоретическая интерпретация этих связей пока отсутствует.

Следует отметить, что наши данные о связи оптимистического мышления в области восприятия позитивных событий и академических достижений, возможно, имеют отношение только к успешности в учебной деятельности школьного типа, зависящей от умения регулярно проявлять упорство, настойчивость и готовности преодолевать трудности. Возможно, эти результаты неприменимы к учебной деятельности более высокого уровня сложности, например, успешной учебе в университете.

С практической точки зрения из полученных нами данных следует актуальность проведения психологических тренингов, формирующих у школьников умение мыслить позитивно, гибко, оптимистично и конструктивно интерпретировать как трудности и неудачи, так и позитивные жизненные ситуации. Особое значение имеет умение оптимистично реагировать на благоприятные жизненные ситуации, которое является предиктором достижений в учебной деятельности и психологического благополучия. При проведении таких психоло-

гических тренингов необходимо включать в них упражнения, направленные на формирование умения замечать позитивные события в своей жизни (см., например, упражнение «Три хорошие вещи», описанное в книге И. Бонивелл [2]), и конструктивно оценивать их как стабильные, генерализованные и подвластные контролю, т.е. вызванные усилиями индивида и выбором адекватных поведенческих стратегий.

## ВЫВОДЫ

1. Диспозиционный оптимизм, оптимистический атрибутивный стиль и конструктивные представления о себе являются относительно независимыми, хотя и взаимосвязанными сторонами позитивного мышления. Оптимистический АС представляет собой устойчивую характеристику мышления индивида, проявляющуюся при оценке конкретных жизненных ситуаций; диспозиционный оптимизм, напротив, отражает генерализованные ожидания относительно будущего.

2. Позитивное мышление обнаруживает надежные и значимые связи с субъективным благополучием и учебной успешностью. Оптимистический АС является промежуточной переменной, связывающей самоуважение и диспозиционный оптимизм с учебной успешностью.

3. При анализе связей оптимистического АС с успешностью деятельности необходимо разделять оптимистический АС по отношению к позитивным и негативным ситуациям, поскольку только первый тип ситуаций обнаруживает надежные связи с успешностью деятельности.

1. Бек А. и др. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, Ф. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. СПб.: Питер, 2003.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
3. Гордеева Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психол. диагност. 2007. Т. 1. С. 32–65.
4. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Академия, 2006.

- 5 Гордеева Т О, Осин Е Н, Шевяхова В Ю Диагностика оптимизма как стилиа объяснения успехов и неудач Опросник СТОУН М Смысл, 2009
- 6 Зелигман М Как научиться оптимизму Минск Вече-Персей, 1997
- 7 Леонова А Б, Кузнецова А С Психологические технологии управления состоянием человека М Смысл, 2007
- 8 Общая психодиагностика / Под ред. А А Бодалева, В В Столина М Изд-во МГУ, 1987
- 9 Селигман М Новая позитивная психология М София, 2006
- 10 Столиц П Г Показатель стойкости Как обратиться препятствия в новые возможности Минск Попурри, 2003
- 11 Сычев О А Психология оптимизма Учебно-методическое пособие к спецкурсу Бийск, 2008
- 12 Aspinwall L G, Taylor S E Modeling cognitive adaptation A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance // J Pers and Soc Psychol 1992 V 63 P 989–1003
- 13 Baron R M, Kenny D A The moderator-mediator variable distinction in social psychological research Conceptual, strategic and statistical considerations // J Pers and Soc Psychol 1986 V 51 P 1173–1182
- 14 Baumeister R F et al Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles / R F Baumeister, J D Campbell, J I Krueger, K D Vohs // Psychol science in the public interest 2003 V 4 N 1 P 1–45
- 15 Caprara G V, Steca P Affective and interpersonal self-regulatory efficacy beliefs as determinants of subjective well-being // Delle Fave A (ed) Dimensions of well-being Research and intervention Milano FrancoAngeli, 2006 P 120–142
- 16 Caprara G V, Steca P Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness // Eur Psychologist 2005 V 10 (4) P 275–286
- 17 Chemers M M, Hu L, Garcia B F Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment // J Educat Psychol 2001 V 93 N 1 P 55–64
- 18 Corr P J, Gray J A Attributional style as a personality factor in insurance sales performance in the UK // J Occupat Organizat Psychol 1996 V 69 P 83–87
- 19 Deuser W E, Anderson C A Controllability attributions and learned helplessness Some methodological and conceptual problems // Basic and Appl Soc Psychol 1995 V 16 (93) P 297–318
- 20 Gibb B E et al Attributional styles and academic achievement in university students A longitudinal investigation / B E Gibb, L Zhu, L B Alloy, L Y Abramson // Cognit Therapy and Res 2002 V 26 (3) P 309–315
- 21 Goodhart D Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes Was Pollyanna right? // J Pers and Soc Psychol 1985 V 48 N 1 P 216–232
- 22 Gordeeva T, Osin E Optimistic explanatory style and self-efficacy as predictors of happiness and psychological well-being // 1st Applied Positive Psychology conference Abstract booklet Univ of Warwick, 2007 P 19
- 23 Gordeeva T, Osin E, Ivanchenko G Optimism, hope, and performance When optimistic attributional style really helps // 4th European conference on positive psychology Croatia, July 2008 Book of abstracts P 145
- 24 Judge T A et al The core self-evaluations scale Development of a measure / T A Judge, A Frez, J E Bono, C J Thoresen // Personnel Psychol 2003 V 56 P 303–331
- 25 Kernis M H Measuring self-esteem in context The importance of stability of self-esteem in psychological functioning // J Pers 2005 V 73 P 1569–1605
- 26 Lyubomirsky S, Lepper H A measure of subjective happiness Preliminary reliability and construct validation // Soc Indicators Res 1999 V 46 P 137–155
- 27 Martin-Krumm C P et al Optimism in sports An explanatory style approach / C P Martin-Krumm, P Sarrazin, C Peterson, M Salama-Younes // Delle Fave A (ed) Dimensions of well-being Research and intervention Milano FrancoAngeli, 2002 P 382–398
- 28 Mezulis A H et al Is there a universal positivity bias in attributions A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias / A H Mezulis, L Y Abramson, J S Hyde, B L Hankin // Psychol Bull 2004 V 130 N 5 P 711–747
- 29 Peterson C, Barrett L Explanatory style and academic performance among university freshmen // J Pers and Soc Psychol 1987 V 53 (3) P 603–607
- 30 Preacher K J, Hayes A F SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models // Behav Res Methods, Instruments and Components 2004 V 36 (4) P 717–731
- 31 Robbins A S, Spence J T, Clark H Psychological determinants of health and performance The tangled web of desirable and undesirable characteristics // J Pers and Soc Psychol 1991 V 61 P 755–765
- 32 Scheier M F, Carver C S, Bridges M W Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) A reevaluation of the Life Orientation Test // J Pers and Soc Psychol 1994 V 67 P 1063–1078
- 33 Scheier M F, Carver C S, Bridges M W Optimism, pessimism, and psychological well-being // Chang E C (ed) Optimism and pessimism Implications for theory, research, and practice Washington, DC APA, 2002 P 189–216
- 34 Seligman M E P Authentic happiness N Y Free Press, 2002
- 35 Seligman M E P, Shulman P Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents // J Pers and Soc Psychol 1986 V 50 P 832–838

Теоретические исследования	3	<i>Юревич А.В.</i> Российская психология в мировом мейнстриме
Возрастная и педагогическая психология	15	<i>Ермакова И.В., Цукерман Г.А.</i> Типы поисковой активности учащихся в начальной и основной школе
	24	<i>Гордеева Т.О., Осин Е.Н.</i> Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников
Тематические сообщения	34	<i>Гулевич О.А., Прихидько А.И.</i> Влияние справедливости выборов на отношении к сторонникам политических партий
	44	<i>Алишев Б.С., Аникеев О.А., Крючкова А.И.</i> Особенности восприятия справедливости наказания в разных культурах
	56	<i>Варга А.Я., Федорович Е.Ю.</i> Домашний питомец в семейной системе
Дискуссии	66	<i>Никольская А.В.</i> Теория отражения vs конструктивизм
	78	<i>Степанова М.А.</i> О состоянии педагогической психологии в свете современной социальной ситуации
Научный архив	92	<i>Завершнева Е.Ю., Осипов М.Е.</i> Основные поправки к тексту «Исторический смысл психологического кризиса», опубликованному в 1982 г. в собрании сочинений Л.С. Выготского
Экспериментальные исследования	103	<i>Назаров А.И.</i> Асимметрия абстрактно-конкретных взаимодействий
Методики	115	<i>Серебряков А.Г., Кононова В.Н., Алтухов В.В., Иванова О.Н., Шмельёв А.Г.</i> Прогностическая валидность психодиагностической методики «Профоринтатор» (по материалам отсроченного анкетирования)
Из опыта работы	128	<i>Линде Н.Д., Корнеева Е.В.</i> Эмоционально-образная терапия зависимости и утраты
Критика и библиография	138	<i>Гусельцева М.С.</i> «Текущая современность» и проблемы социализации
Научная жизнь	143	Ананьевские чтения – 2009
	147	Всероссийская школа молодых ученых
	150	Международная научно-практическая конференция по проблемам общения
	154	Конференция по проблемам личностного роста в системе развивающего образования
	157	II Международная конференция по проблеме личностного ресурса субъекта труда
	160	Конференция по проблемам преодоления трудных жизненных ситуаций
Наши юбиляры	163	Вторая Всероссийская конференция по психологии развития
	166	Пресс-конференция Ирвина Ялома
Из редакционной почты	171	К 90-летию Ф.И. Иващенко
	172	Календарь конференций
	173	Об ошибке в издании «Педагогической психологии» Л.С. Выготского
	174	Резюме на английском языке