

Столповская О.Н.

Оптимизм и пессимизм — это типичные варианты описания человеком причин своих успехов и неудач. Оптимист считает успехи следствием своего труда, а неудачи воспринимает, скорее, как случайные, поэтому не сильно огорчается. Пессимист, напротив, рассматривает свои достижения как случайные, а вот ответственность за неудачи полностью берет на себя, очень переживает, чувствует себя виноватым. Неудачи для него настолько сильно эмоционально окрашены, что пессимист обобщает их во времени и пространстве: «Если у меня что-то не выходит, значит, не получится и все остальное. И не будет получаться никогда». Что является следствием такого заключения? Раз все равно ничего не выйдет, нечего и стараться. И на самом деле, у пессимистов существенно снижена эффективность труда. Они склонны к чувству беспомощности, отказу от стратегии преодоления в случае появления трудностей, то есть к пассивности.

Действительно ли пессимизм и оптимизм так влияют на активность людей? Можно отвлечься от учеников и в качестве примера вспомнить рассказ известного психолога В. Франкла о жизни в немецком концлагере. Он говорил, что вера в будущее, возможность мысленно увидеть свое завтра помогли людям выживать в нечеловеческих условиях.

Если не брать в расчет экстремальные ситуации, на что могут повлиять оптимизм и пессимизм? Как уже говорилось, на качество обучения. Познакомимся с результатами экспериментов, которые проводились с четвероклассниками. Предварительно продиагностировав учеников на наличие оптимизма и пессимизма, каждому из них предложили серию неразрешимых задач, то есть поставили ребят в ситуацию заведомой учебной неудачи. После этого дали задачи, имеющие решение. В итоге, приступая ко второй серии, пессимисты считали, что смогут решить только 50% заданий. Оптимисты верили, что им под силу все 90%.

Оптимизм и пессимизм проявляются также и в отношении экзаменов. Мартин Зелигман изучал этот вопрос, наблюдая за студентами. Он изучал корреляцию успешности студентов в первую сессию (наиболее стрессовую, по его мнению) с уровнем знаний (определялся по среднему баллу аттестата) и уровнем оптимизма-пессимизма, который диагностировался в сентябре. Он не обнаружил взаимосвязи между успешностью сдачи сессии и средним баллом аттестата, зато нашел корреляцию между успешностью и показателем оптимизма-пессимизма. Выяснилось, что среди оптимистов не оказалось не сдавших экзамены, а 30% пессимистов сессию провалили.

Есть данные, которые свидетельствуют о том, что оптимизм повышает профессиональную успешность во многих областях, и особенно в тех, где важно идти дальше, несмотря на неудачи. Например, выяснилось, что страховой агент обязательно должен быть оптимистом.

Ну и, конечно, оптимизм влияет на состояние здоровья. Американский врач Мадлон, заведующая кафедрой ухода за детьми Медицинского факультета Йельского университета, к примеру, утверждает, что беспомощность негативно влияет на здоровье, повышает риск раковых заболеваний.

«Оптимисты реже подхватывают инфекционные болезни, чем пессимисты», «Наша иммунная система гораздо лучше функционирует, если мы настроены оптимистично», — можете ли вы согласиться с этими высказываниями? Оказывается, они верны. Действительно, часто впадая в депрессию при неудачах, человек как бы расшатывает свою иммунную систему.

Хочется поделиться результатами еще одних любопытных экспериментов. Мартин Зелигман обратился через прессу к людям старшего возраста с просьбой предоставить для анализа дневники, которые они вели в молодости, и описать свою жизнь сейчас. Выяснилось, что стиль описания плохих событий за 50 лет у людей не изменился. К примеру, если в подростковом возрасте девочки писали, что мальчики ими не интересуются, потому что считают непривлекательными, став бабушками, начали жаловаться на внуков, которые их не посещают, и употребляли в обоих случаях примерно одни и те же слова.

Зелигман также описывает исследование, проведенное по программе Фонда Гранта. Среди выпускников Гарварда в 40—50-е годы были выявлены здоровые, интеллектуально одаренные люди. За ними в течение 50 с лишним лет осуществлялось наблюдение. Оказалось, что до 45 лет оптимизм практически не влиял на здоровье. Однако в среднем возрасте пессимисты начинали болеть чаще, чем оптимисты. А в 60 лет их здоровье было уже намного хуже.

Попробуем распознать по речи оптимистов и пессимистов. К кому можно отнести следующие высказывания? «Ты все время ворчишь» (причина постоянная). «Наш начальник — сущий осел» (причина постоянная). «Ты сердисься, если я не убираю свою комнату» (причина временная). «Начальник сегодня в плохом настроении» (причина временная). «Все мужчины — тираны» (безнадежность). «Муж еще не научился дома полностью отключаться от работы» (надежда). «С возрастом все полнеют» (безнадежность). «Если следить за собой, то фигура сохранится» (надежда).

Много ли сейчас оптимистов? Как вы думаете, сколько их среди детей? Среди взрослых?

Действительно, пессимизм сегодня становится не болезненным исключением, а привычным состоянием. Во многом это является следствием преобладания в обществе так называемого негативного программирования, которым пронизаны сегодня СМИ, в особенности некоторые рекламные ролики. Вспомним, к примеру, такой — мчится машина «скорой помощи», и звучат слова диктора: «Завтра эта машина приедет за вами».

Негативному программированию в первую очередь подвержены те взрослые, которые испытали его еще в детстве. Но современные методы воспитания детей просто пронизаны им. Это особенно заметно, если сравнить специфику социализации ребенка в современном и традиционном обществах. В традиционном обществе во всех обрядах, сопровождавших ребенка, начиная с младенческих (перерезания пуповины, первого купания, первого пеленания, укладывания в колыбель и т.п.), присутствовали благопожелания, которые выполняли функцию позитивного программирования. Они оказывали внушающее воздействие сначала на родителей: формировали у них веру в то, что малыш будет расти здоровым и успешным, — а позже и на самого ребенка: способствовали развитию у него такого качества, как оптимизм. Современный ребенок, напротив, чаще включен в процесс негативного программирования, поскольку родители и другие взрослые скорее склонны отмечать его недостатки, чем достоинства. Нередко ребенок вообще не имеет представления о своих хороших качествах.

Как часто наши дети слышат от родителей такие фразы: «Ты слишком ленива», «Вечно с тобой что-то случается», «Ты убиваешь меня своими двойками».

Что делать учителю для повышения качества обучения, если он заранее знает, что в классе, вероятнее всего, много пессимистов?

Правильные реакции на неправильные действия детей:

1. Не использовать обобщения: «Ты никогда не делаешь уроки», «Ты всегда сдаешь неряшливые тетради». Вме-сто этого делать конкретные замечания: «Ты недоста-точно старался».

2. Не использовать фразу «Ничего страшного».

3. Чаще употреблять воодушевляющие высказывания.

4. Снижать значимость контрольных и экзаменов, чтобы она не была чрезмерной: «Экзаменов будет еще много».

5. Чаще применять крылатые фразы: «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «Успех радует, а учит ошибка», «Умный не стремится избегать ошибок, но стремится исправить» и т.п.

Можно использовать их в качестве плакатов.

6. Включать в урок задания типа «Поправь учителя» (ос-новная мысль: и учитель

ошибается — значит, это не страшно), «Исправь ошибки друга», «Исправь ошибки Незнайки» (основная мысль: я умею не только делать ошибки, но и искать их у других), «Догадайся, почему Буратино ошибся?», например, был невнимателен, не знал проверочное слово, не выделил корень и не назвал орфограмму (основная мысль: нужно искать причину всякой ошибки) и т.п.

Такие задания будут способствовать развитию у детей познавательной рефлексии.

Литература:

Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. - М.: Генезис, 2008. - 192 с.