

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 37.0

Ю. В. Андреева

СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА КАК ВОПЛОЩЕНИЕ ИДЕИ ОПТИМИЗМА: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕОРИИ М. ЗЕЛИГМАНА

Аннотация. В статье говорится о теории оптимизма Мартина Зелигмана, которую можно применять для создания модели положительного эмоционального реагирования и использовать для повышения эффективности учебного процесса. Разделяя мнение современного американского психолога и философа о том, что оптимизм как «благоприобретенный навык» влияет на успеваемость школьников, автор предлагает поддерживать уверенность учащихся в себе путем создания ситуаций успеха, в которых рассматриваемое личностное качество развивается и раскрывается наиболее полно. Ситуация успеха представлена и как ведущий фактор, и как педагогическое условие, а также как технологическая основа воспитания оптимизма. Воспитательное значение успешности обусловлено тем, что без доказательств невозможно изменить мировосприятие – надежда должна иметь основания в виде реального результата, достигнутого своими силами. Крушение желания учиться – самая серьезная проблема обучения. Чтобы этого не случилось, ребенку необходимо помогать добиться значимых результатов в учебной деятельности.

Приводится описание педагогических приемов, которые помогают сформировать мотивацию к преодолению трудностей на пути к успеху; снять страх перед ними; оказать подросткам действенную помощь и эмоциональную поддержку. По мнению автора, ситуация успеха является не только временным педагогическим средством, но и способом обретения оптимистического мировосприятия, которое позволит учащимся самостоятельно, без педагогической поддержки, разрешать сложные учебные ситуации и добиваться желаемых результатов.

Ключевые слова: оптимизм, ситуация успеха, успеваемость школьников.

Abstract. The paper is devoted to the Optimism Theory by Martin Seligman that can be used for creating the model of positive emotional response aimed at improving the effectiveness of educational process. The author shares the idea of the contemporary American psychologist and philosopher regarding the optimism as the acquired

skill affecting the students' academic progress, and recommends developing students' self-assurance by addressing a situation of success. Such situation is considered as both the leading factor and pedagogic condition, and the technological base for promoting personal optimism.

The educational significance of success is based on its ability to change students' attitude as the result of personal achievements. The lack of motivation, as the main teaching problem, can be overcome by assisting students in their academic progress and addressing the situation of success.

The pedagogic techniques improving motivation to overcome learning difficulties on the way to success are given providing adolescents with effective assistance and emotional support. According to the author, the situation of success is not a temporary pedagogic tool, but rather a way of achieving optimistic outlook, which allows students themselves to solve complex learning tasks and achieve desired results without pedagogic facilitation.

Index terms: optimism, the situation of success, academic achievements.

Когда человек сталкивается с непреодолимой ситуацией, он нередко перестает влиять на нее и становится пассивным. Пессимизм – это реакция на неудачи на основании презумпции личной беспомощности. Оптимизм – это талант радости, желание успеха и понимание, что достижениям можно научиться. Такое определение дал философ, психолог и писатель Мартин Зелигман в своей книге «Уроки оптимизма», опубликованной в 1990 г. в США (в русском переводе книга получила название «Как научиться оптимизму» [3]). Преимуществ у оптимистического мировоззрения много: оптимисты чаще достигают успеха и имеют лучшее состояние здоровья. Пессимизм, тем не менее, гораздо более распространен. Пессимисты чаще сдают перед лицом несчастья или страдают от депрессии. М. Зелигман приглашает их научиться быть оптимистами, помогая им изменить стиль мышления и реакцию на беду.

Предложенные психологом концепция о пояснительном стиле и теория оптимизма выросли из наблюдений за пессимизмом и анализа теории беспомощности. В результате 30-летних исследований он обнаружил, что некоторые люди даже перед лицом трудностей почти не теряют мотивации к деятельности и не впадают в беспомощное состояние. Отталкиваясь от теории атрибуции, но оставаясь в рамках когнитивного подхода, он создал теорию, которую можно выразить в словах: «Как вы думаете, так вы и чувствуете».

Мартин Зелигман предполагает, что в нашем обществе депрессия является эпидемией. Он также считает, что это результат выученной бес-

помощности в сочетании с современным возвышением своего «Я» и снижением значимости религии в жизни многих людей. Психолог представляет доказательства того, что большинство случаев депрессии имеет не биохимические корни или психоаналитические причины, а, скорее, является привычными способами мышления, которые реализуются в пояснительном стиле, т. е. зависит от того, как люди объясняют свои неудачи и успехи.

Суть этих объяснений совершенно различна. Во-первых, оптимистичные люди верят, что плохие события преходящи и неудачи быстро сменяются успехами, в то время как пессимисты нуждаются в большем времени для восстановления, а то и вовсе не способны оправиться от трудностей. Оптимисты также убеждены, что хорошие вещи происходят по причинам, которые являются постоянными. Во-вторых, оптимисты позволяют хорошим событиям в одной жизненной сфере скрасить неприятности в другой, тогда как пессимистичные люди полагают, что неудача в одной области жизни означает неудачу в жизни в целом. В-третьих, оптимисты указывают на конкретные временные причины происходящего, а их антагонисты – на постоянные. И, наконец, в-четвертых, оптимисты не считают себя виновными в плохих событиях, в отличие от пессимистов. Поэтому первые, как правило, более уверены в себе, а любой провал трактуют как «то, что произошло по случайности» (не личной).

Как видим, внутреннее восприятие и объяснение причин неудач сугубо индивидуально. Такие защитные психологические механизмы, как «приписывание», «выученная беспомощность» и др. позволяют подрастающему человеку снять с себя чувства вины и ответственности, а это опасно с педагогической точки зрения, ибо ведет либо к снижению самостоятельности, либо полному отказу от учебных занятий. В связи с этим в ходе учебы необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику как неповторимой и уникальной личности.

Коль скоро пессимизм служит причиной депрессии, чтобы из нее выйти, достаточно изменить пессимистический стиль объяснения на оптимистический. Другими словами, избрав иной способ мышления, мы можем сделать иной модель эмоционального реагирования.

Мартин Зелигман советует оценивать людей, способных достичь успеха в трудной работе, по трем характеристикам: мотивация, оптимизм, преодоление трудностей. Все три – определения успеха [7, с. 101]. Вместе с тем он замечает, что, например, среди руководителей часто встречаются

ся пессимисты, так как их настрой позволяет избежать рискованных решений, способных приводить к качественному ухудшению ситуации. Конечно, многие руководители должны, в какой-то степени, быть пессимистами, чтобы взвешивать риски, которые могут привести к разрушительным результатам и убыткам для организации и резким личным последствиям для сотрудников, клиентов, партнеров.

Для педагогики ценны также и выводы М. Зелигмана относительно причин оптимизма – по его мнению, эти причины формируются в детстве. Психолог пришел к выводу, что, «не достигнув половой зрелости, дети 8–11 лет чрезвычайно оптимистичны и имеют большой ресурс, запас надежды и иммунитет к беспомощности, которыми больше никогда не будут обладать после полового созревания. Именно тогда они теряют большую часть своего оптимизма» [7, с. 125]. Утрачивая потенциал надежды, ребенок легче поддается депрессии и страху [Там же, с. 127].

Откуда появляется детская беспомощность, которая закрепляется у взрослого и влияет на его достижения негативным образом? М. Зелигман видит три возможности. Во-первых, обвинительный стиль матери. Ребенок постоянно слышит негативные оценки в свой адрес и в адрес других людей – так он приобретает привычку в основном ругать, а не хвалить себя, и учится пессимизму.

Во-вторых, влияние учителей. Девочки более дисциплинированы, а мальчики непоседливы и беспокойны, поэтому получают больше замечаний. Мальчики больше подвержены унынию и подавленному состоянию. Зато вырастая, они быстрее учатся справляться с трудностями, так как женщины склонны переживать и ничего не делать для выхода из кризиса.

В-третьих, эффективность решения происходящих в детстве семейных и личных кризисов. Если они были успешно преодолены, то вырастает оптимист, если нет – пессимист.

М. Зелигман призывает преподавателей быть осторожными с критикой и замечаниями, особенно в вузах, поскольку обучающиеся находятся уже в таком возрасте, когда природный оптимизм детства стремительно убывает. Если студенты не в состоянии справиться с окружающей средой, с сессией и экзаменами и постоянно испытывают стресс, то мы можем вырастить неудачников, постоянно теряющих свои возможности в профессиональной сфере.

Воспитательное значение успешности обусловлено тем, что без доказательств мы не можем изменить мировосприятие – надежда должна

иметь основания в виде реального результата, достигнутого своими силами. Крушение желания учиться – самая серьезная проблема обучения. Чтобы этого не случилось, ребенку необходимо помогать добиться значимых результатов в учебной деятельности.

В данном случае ситуация успеха – это не только возможность получить опыт учебного достижения, но еще и шанс проявить себя с лучшей стороны. Такая ситуация рассматривается как проживание личностных побед в контексте собственной «истории» учебной деятельности. Учитывая, что она всегда субъективна, результат усилий оценивается только в сопоставлении с вчерашними достижениями, с позиции завтрашних перспектив. Благодаря успешности ребенок обретает достоинство, ибо в признании его человеческих и индивидуальных качеств он обнаруживает и то, чего он стоит как человек. К тому же ситуация успеха порождает удовлетворенность жизнью на данный момент, а это есть не что иное, как разновидность счастья. Чтобы определить оптимальный путь ее создания, мы сравнили несколько приемов, предложенных отечественными педагогами (таблица).

Сравнительная характеристика педагогических подходов к созданию ситуации успеха в учебной деятельности

Приемы	Исследователи		
	А. С. Белкин	В. Ю. Питюков	Н. Е. Щуркова
1	2	3	4
Снятие страха	Прием «опережающая установка» – когда человек заранее готовится к возможным неприятностям, он легче может их переносить» [2, с. 45]	«Предлагая ребенку выполнить какое-либо задание, следует вначале «снять страх» перед предстоящей деятельностью» [4, с. 131]	«Снятие страха» – особая операция, она необходима для ребенка, жаждущего успеха и пугающегося неудачи» [6, с. 110–111]
Авансирование	Прием учителя «Даю шанс» («Ведь ты способный! Уверена – справишься!» [2, с. 3]). Другая разновидность этого приема – ученик сам «настраивает себя на победу» [2, с. 45]	«Авансирование» успешного результата передается словами «при твоих способностях...» [4, с. 132]. Учитель выражает убежденность в том, что его ученик «преодолеет трудности, с которыми он столкнется на пути продвижения к цели» [4,	«Авансирование – оглашение достоинств, которые еще не успел проявить человек, но которыми его наделяют окружающие. Если сказать: “У тебя, такого талантливого, непременно получится хорошо...”, то степень психологической свободы увеличи-

1	2	3	4
		с. 132]	вается, вера в себя повышается» [6, с. 111]
Мотивирование	«Любой успех, в каком бы виде деятельности он не существовал: учеба, общественная работа, спорт, искусство – нельзя оторвать от двух вопросов: во имя чего? Какими средствами?» [2, с. 37]	Операция «внесение мотива» – вместе с целью деятельности и описанием идеального результата объясняется, ради чего, ради кого совершается эта деятельность» [4, с. 133]	«Педагог подготавливает мотивировку: “Это нам всем очень полезно”, “Очень надо, потому что...”» [6]. Мотивация предлагаемых действий активизируется в ответах на вопросы: во имя чего? Ради чего? Зачем?
Инструктирование	«Учитель заранее предупреждает о предстоящей работе путем анонсирования в предварительном обсуждении того, что должен выполнить ребенок: посмотреть план сочинения, вместе подобрать литературу к выступлению» [2, с. 61]	«Скрытая помощь» реализуется путем намека, указания, пожелания, подсказки: «Чтобы выполнить задание, достаточно...» [4, с. 133]	«Скрытая инструкция представляет собой завуалированную помощь человеку, который должен научиться обходиться без помощи, полностью опираться на собственные ресурсы. “Ты помнишь, конечно, что лучше начать с...” или “Обычно удобнее приступать...”» [6, с. 111]. Иногда инструкция принимает форму указания на какую-то операцию деятельности, которая могла бы стать опорной для подростка в исполнении задуманного
Эмоциональное, или психологическое, поглаживание	«Молодцы!»; Ребятки, я горжусь Вами!» [4, с. 60].		Способ снятия конфликта и психологического напряжения. «Нежность, ласка, одобрение, выражение любви – вселяет уверенность в том, что уважение сохранено» [6, с.166]
Экспрессивное воздействие	Прием «Эмоциональный всплеск», или «Ты так высоко взлетел!» [4, с. 91]		«Педагогическое внушение – экспрессивное, интонационно насыщенное, мимическое»

1	2	3	4
			ки оформленное воздействие и пластически отраженный способ убеждения» [6, с. 112]

Актуальность применения операции «снятие страха» повышается перед сложным учебным заданием, предстоящими усилиями, возможным неуспехом. Известно, что страх вызывает физическую и психическую зажатость, из-за которой школьник может не достичь намеченного результата, даже если тот ему по силам.

Прием имеет «разрешительный», а не «запретительный» характер. Чтобы «снять страх», на занятиях допускается задавать учителю вопросы, в задании делать ошибки. В учебной деятельности за каждым признается право на неверный ответ, которое подкрепляется положением: «не ошибается тот, кто ничего не делает». Данный прием базируется на оптимистическом принципе самооценки личности, который служит основой модели ситуации успеха.

М. Зелигман предлагает избавлять учеников от страха, давая им выбор посильных учебных и домашних заданий, составленных с учетом реальных умений и потенциальных возможностей каждого ученика [3]. Реализация этого способа связана со следованием концепции личностно-ориентированного обучения.

Суть следующего приема – авансирования – заключается в предоставлении возможности проявить себя в качестве успешного человека. Учитель заранее (авансом) присваивает ученику результаты, к достижению которых тот должен приложить свои силы, т. е. обнаруживает свои ожидания от учебной деятельности подопечного. Стремясь оправдать их, школьник достигает успеха. Согласно позиции А. С. Белкина, именно совпадение ожиданий учителя и коллектива с достигнутым результатом обеспечивает переживание успешности. Основанием данного приема могут служить любые соответствующие деятельности достижения ученика, которые позволяют учителю выразить веру в обретение успеха.

Мотивирование («внесение мотива») позволяет выполнить дело, думая о людях, а не о цели и средствах его достижения. Выполняя задание, школьник знает, что доставляет радость родителям и одноклассникам, а потому ориентирован на общественное благо и пользу другим.

Инструктирование – наиболее распространенный способ помощи в учебной деятельности, которая носит скрытый характер, часто принимая форму подсказки.

Экспрессивное воздействие как разновидность педагогического внушения позволяет помочь преодолеть страх и другие негативные эмоции. По сути, оно представляет собой способ эмоциональной поддержки.

Все названные педагогические приемы направлены на повышение уверенности подростка в собственных силах, которая существенно помогает преодолевать препятствия и достигать ожидаемых результатов. Уверенность, будучи внешним выражением внутреннего благополучия, эмоционального комфорта, адекватной самооценки, является ведущей характеристикой ситуации успеха.

Моделируя такие ситуации в учебной деятельности, мы руководствуемся принципами анализа и понимания причин неудач, постепенности, взаимодействия, признания самоценности личности, свободы выбора и ответственности, оптимизма и используем созидающие приемы – похвалу, одобрение, авансирование, награду, доверие и др.

В создании ситуации успеха целесообразно придерживаться созидательной и прогрессивной стратегий.

Созидательная стратегия предусматривает постепенное улучшение исходной педагогической ситуации: сначала накапливается информация о достижениях учащихся, а затем используются приемы похвалы и одобрения, о которых выше говорилось более подробно. Поощрение рефлексивно-оценочной деятельности подростков приводит их к осознанию своих достоинств и закреплению успешных навыков поведения.

Прогрессивная стратегия предполагает развитие мотивационной, интеллектуальной, эмоционально-волевой и творческой сфер личности. Она включает в себя актуализацию мотивов учения и познавательного интереса в полимотивированной учебной деятельности.

Стратегия учителя осуществляется через использование определенных форм и методов. Помимо накопления банка педагогических ситуаций одной из таких форм является ведение «тетради успеха», состоящей из описания подростками своей деятельности, письменных заданий на разрешение учебных ситуаций и коллегиальных форм работы. Создание подобных тетрадей активизирует возрастную потребность в самопознании и способствует развитию навыков самоанализа, способности выяв-

лять причины неудач с целью их дальнейшего устранения. Важным стратегическим направлением является также разъяснительная работа учителя. На основе индивидуальных бесед и коллективного обсуждения он совместно с подростками определяет содержание категорий «успех» и «ситуация успеха».

Прогрессивная стратегия позволяет максимально технологично реализовать модель ситуации успеха. Модель состоит из четырех блоков, каждый из которых прорабатывается на определенном этапе.

1. *Анализ исходной педагогической ситуации* – подготовительный этап, который включает совместную аналитическую работу учителя и ученика по устранению причин неудач и по выявлению успехов в прошлом.

Исходная педагогическая ситуация служит отправной точкой в понимании подростками необходимости изменений и стремления к успеху. На этом этапе закладывается фундамент для развития навыков планирования и адекватной оценки. Ориентировочными основами действий являются: составление банка педагогических ситуаций; создание ситуации самопознания с целью выявления успехов в учебном опыте подростка и их дальнейшего закрепления; обсуждение возникающих проблем и предоставление подросткам других возможностей для самоанализа; диагностика мотивации и уровня самооценки подростка с помощью «техники эмпатического слушания»; скрытая помощь учителя; разъяснительная работа педагога, побуждающая школьников к осознанию своих сильных личностных сторон и анализу педагогической ситуации.

2. *Постепенное улучшение педагогической ситуации* – этап, служащий переходом к созданию ситуации успеха. Учаась преодолевать затруднения, осуществлять выбор, принимать решения и получая эмоциональную поддержку педагога, школьники развивают когнитивные и эмоциональные качества, которые помогают достигать успеха. Впоследствии эти качества поощряются и закрепляются.

На этом этапе происходит осознание школьниками учебной цели, планирование будущих успехов. Ориентировочные основы действий сводятся к совместному обсуждению и выработке правил соответствующего поведения. Для вовлечения подростков в улучшение исходной ситуации им предоставляется возможность контактирования с другими, во время которого они разрабатывают индивидуально-приемлемые, личностно-значимые и социально-одобряемые правила достижения успеха. Учебная

деятельность сопровождается поисковой активностью и освоением способов самостоятельной постановки целей и задач в соответствии с принципом свободы выбора и ответственности за него.

Содержание рассматриваемого блока включает учебные и практические задания, а также авторский курс практических занятий «Создание ситуации уверенности и успеха как необходимое условие эффективности развития способностей младших подростков».

Согласованные действия ученического сообщества на основе выработанных совместно правил ведут к планомерному наращиванию индивидуальных учебных достижений. Этому способствует обращение к «технике позитивных утверждений» И. А. Финько и «технике вычерпывания плюсов» Д. Карнеги, ведение «тетради успехов», а также ответы на вопросы по типу: «Что Вы знаете об успехе и способах его достижения?», которые способствуют актуализации интеллектуального и эмоционального потенциала школьников.

3. *Создание ситуации успеха* – основной, организационно-содержательный этап. Ориентировочные основы действий на этом этапе включают: 1) создание атмосферы доброжелательности на базе конструктивного взаимодействия и отбора учителем заданий, соотнесенных с возможностями каждого ученика; предоставление подросткам права выбора варианта задания и индивидуально-приемлемых способов его решения; 2) наращивание и закрепление успешности в учебной деятельности за счет скрытой помощи подросткам и следования системе малых успехов, а также опоры на сильные стороны личности подростка в учебной деятельности и поощрения его усилий в достижении цели.

На этом этапе применяются позитивные по характеру и направленности педагогические приемы: авансирование, демонстрация уверенности в силах подростка, похвала, одобрение, эмоциональная поддержка, действенная помощь и взаимодействие и др.

4. *Подведение итогов создания ситуации успеха в учебной деятельности* – заключительный этап. Ориентировочными основами действий служат контроль успехов и диагностика динамики самооценки личности в ходе обучения.

Эффективное функционирование предложенной теоретической модели обеспечивают следующие педагогические условия: наличие педагогической стратегии; создание благоприятного эмоционального климата;

предоставление возможности взаимодействия, достижения учебных результатов и их оценки.

Несомненно, в приведенном описании вышеперечисленные условия схематизированы, лишены противоречий и сложных переходов, в них игнорировано богатство человеческих взаимоотношений и чувств. Однако такое огрубленное обозначение вполне оправданно, так как позволяет составить аналитическую картину предстоящей практической части исследования, а также помогает найти разумный и оптимистичный путь к реализации теоретической модели ситуации успеха в учебной деятельности.

В некоторых случаях, когда существует реальный риск серьезных отрицательных последствий, целесообразен осторожный, избегающий риска пессимистический подход. Но если риск является незначительным, не стоит упускать возможность достичь успеха и жалеть потом о потраченном времени и усилиях. Следует придерживаться оптимистичных взглядов и **ДЕЙСТВОВАТЬ!**

Верный своей философии и специализации, доктор М. Зелигман предлагает нам некоторые идеи, необходимые для изменений в нашей культуре, такие как повышение значимости своего «Я», меньшая оглядка на социальные оценки и снижение невероятно распространившихся в наше время негативных убеждений, ведущих к пессимизму и депрессии. Мы находим, что его мнение интересно и в целом правильно.

Литература

1. Андреева Ю. В. Создание ситуации успеха в учебной деятельности подростков: дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2003. 173 с.
2. Белкин А. С. Ситуация успеха: Кн. для учителя. Екатеринбург, 1997. 185 с.
3. Зелигман М. Как научиться оптимизму. М: Вече, 1997. С. 261–262.
4. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии: учеб.-практ. пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Гном-Пресс, Моск. город. пед. о-во, 1999. 192 с.
5. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана // Журн. практ. психолога. 2000. № 3–4. С. 218–235.
6. Щуркова Н. Е. Практикум по педагогической технологии. М.: Пед. о-во России, 1998. 250 с.
7. Seligman M. E.P. Learned Optimism. N. Y.: Knopf, 1991.