

Назва роботи:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ
ПОЗИЦІЇ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ»**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	6
1.1. Сутність поняття «активно-оптимістична позиція» у психологічній науці	6
1.2. Маркери та різновиди активно-оптимістичної позиції у старшому шкільному віці	9
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	13
2.1. Інструментально-методичне забезпечення констатувального експерименту	13
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження	16
Висновки до розділу 2	24
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЗБАЛАНСОВАНОЇ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТА ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	25
3.1. Тренінгова програма «7 кроків до бажаного майбутнього» та особливості її реалізації	25
3.2. Оцінка ефективності впровадження тренінгових занять та трансформаційної гри «Шлях до успіху»	28
Висновки до розділу 3	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система освіти в Україні зазнає суттєвих змін і перетворень. У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 р. провідною метою навчання дитини у школі визначено набуття учнем ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості. Згідно з реформою загальної середньої освіти, випускник нової української школи – це людина з активною позицією, основними індикаторами якої є ініціативність та цілеспрямованість діяльності [10].

Вектор розгортання активної життєвої позиції школяра різниться характером світосприймання: його діяльність зумовлена або позитивним проектуванням майбутнього (оптимістичний погляд на життя), або прагненням уникнути імовірні помилки та негаразди (песимістичний погляд на життя). У контексті формування успішної особистості, здатної до самореалізації та творчості, переваги активно-оптимістичної життєвої позиції очевидні.

Різні аспекти активної та оптимістичної позиції старшокласника досліджувалися низкою науковців, серед яких варто відзначити роботи сучасних вчених: О.Р. Безушко, В.І. Стець [22], О.Н. Жильцовой, Д.В. Солдатова [21], О.В. Колчеданцевої, К.Є. Окулової [17], О.О. Киричук [8], А.М. Ондо Анге [18], Н.І. Тавровецької [23], Н.М. Чижиченко [26], J. Alistair, С. Cvitanovic [28], С.S.Hutz [29], D. Murphey, M. Barry, В. Vaughn [30]. У науковій літературі ці різновиди життєвої позиції учня розглядаються окремо. Поза увагою дослідників залишається питання активно-оптимістичної позиції як особливого феномену, що інтенсивно проявляється у старшому шкільному віці. У зв'язку з цим, визначення особливостей активно-оптимістичної позиції постає одним із ключових завдань сучасної психологічної науки, що уможливорює надання якісної психологічної допомоги тим учням, у яких вона не сформована. Актуальність даної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практична розробка зумовили вибір теми дослідження, визначили об'єкт, предмет, мету та завдання наукового пошуку.

Об'єкт дослідження: життєва позиція особистості старшокласника.

Предмет дослідження: активно-оптимістична позиція старшокласника як стійка форма прояву його установок, відношень і переконань.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості активно-оптимістичної позиції у старшокласників.

Гіпотеза дослідження: домінування активності у життєвій позиції старшокласника призводить до різновекторності, проте поверховості результатів його діяльності; домінування оптимізму в свою чергу породжує ілюзорність світосприйняття, що значно знижує відповідальність і критичність мислення майбутнього випускника школи.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати сутність поняття «активно-оптимістична позиція»;
- 2) окреслити психологічні маркери активності й оптимізму у старшому шкільному віці, визначити та схарактеризувати основні різновиди активно-оптимістичної позиції;
- 3) емпіричним шляхом дослідити сформованість активно-оптимістичної позиції в учнів старшого шкільного віку;
- 4) розробити та упровадити у роботу з учнями старшого шкільного віку цикл тренінгових занять «7 кроків до бажаного майбутнього» та трансформаційну гру «Шлях до успіху», які спрямовані на розвиток збалансованого типу активно-оптимістичного життєвої позиції;
- 5) перевірити ефективність запропонованої тренінгової та ігрової технології.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення результатів дослідження; тестові методики («Шкала суб'єктивного благополуччя» (Г. Перуе-Бадю), «Опитувальник самовідношення» (В. Століна та С. Панталеєва), «Шкала оптимізму та активності» (Н. Водоп'янової), авторська анкета «Портрет старшокласника», авторська експрес-анкета «Активність – моє Я», методи статистичної обробки результатів дослідження (коефіцієнт кореляції Пірсона, кутове перетворення Фішера).

База дослідження: обласний центр зайнятості. Довідка про впровадження №18/13/275-19 від 23.01.2019 р. У дослідженні взяли участь 50 старшокласників: 33 дівчат і 17 юнаків.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що в ньому **вперше:** 1) проаналізовано сутність феномену «активно-оптимістична позиція старшокласника»; 2) виділено типи активно-оптимістичної позиції у старшому шкільному віці. До основних **теоретичних здобутків дослідження можна віднести:** 1) визначення основних маркерів активності та оптимізму, що проявляються у діяльності учнів 10-11 класів; 2) характеристику різних типів активно-оптимістичної позиції школярів 15-17 років.

Практична значущість: 1) розроблено програму емпіричного дослідження, до структури якої включено авторську анкету; 2) запропоновано програму авторських тренінгових занять та авторську трансформаційну гру, які спрямовані на розвиток збалансованої активно-оптимістичної позиції у старшокласників. Результати дослідження можуть бути використані у практиці професійної підготовки психологів при викладанні курсів: «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія тренінгової роботи».

Апробація результатів дослідження: виступ з доповіддю на Міжнародній науковій конференції «Молодь в сучасній психології» (22.11.2018), виступ з доповіддю на пленарному засіданні Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Проблеми соціально-гуманітарних наук» (7.12.2018), участь у Міжнародній науково-практичній конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (31.01.2019). За результатами дослідження було **опубліковано** одноосібні статті: «Особливості використання трансформаційних ігор у роботі зі старшокласниками» та «Психологічні особливості активно-оптимістичної позиції у старшому шкільному віці: маркери та різновиди прояву».

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (32 найменування) та додатків. Робота містить 7 таблиць і 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність поняття «активно-оптимістична позиція» у психологічній науці

Старший шкільний вік – переломний етап у житті юної людини, оскільки відбувається перехід від дитинства до дорослості. Саме у цей віковий період інтенсивно змінюється особистість: розвивається її світогляд і самосвідомість, закріплюються цінності, норми та відповідні патерни поведінки, корегується ставлення до діяльності та до себе, активно формується життєва позиція.

Поняття «*життєва позиція*» у психологічній науковій літературі не є новим. До його вивчення й аналізу зверталась плеяда вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Г.Б. Ананьєв, Л.С. Виготський, Д.О. Леонт'єв, Г.С. Костюк, А. Адлер, Е. Берн, А. Маслоу, К. Роджерс, а також К.О. Абульханова-Славська, Г.О. Балл, Л.Ф. Бурлачук, Є.І. Головаха, С.Д. Максименко, В.Г. Панок, В.В. Рибалка, Ю.М. Швалб, Л. Крокет, Р. Гулд, Д. Левінсон, Л. Шугарман, Л. Уолліс та інші, проте погляди вчених на зміст терміну різняться.

Г.М. Коджаспірова надає наступне визначення: життєва позиція – це внутрішня установка, яка обумовлена світоглядними, моральними, психологічними якостями особистості та відображає її суб'єктивне ставлення до суспільства [9]. К.О. Абульханова-Славська феномен «життєва позиція» трактує як потенціал розвитку життєвої направленості людини, який відповідає її основним потребам і цінностям [1]. На переконання А.М. Ондо Анге, життєва позиція – це цілеспрямована діяльність і поведінка, в основі яких світосприйняття [18]. О.В. Кідінов, описуючи феномен життєвої позиції, зазначає, що до його психологічної структури входять: потреби, установки, знання, переконання, готовність діяти, дії по досягненню життєвої мети [6].

Здійснюючи теоретико-методологічний аналіз поняття «життєва позиція», Н.І. Тавровецька зауважує на той факт, що прийнявши певну позицію, особистість намагається зміцнити її, щоб зберегти своє сприйняття навколишнього світу. Якщо життєва установка прийнята, то будь-які події вибірково інтерпретуються в її підтримку. Утвердившись у певній думці, людина не дозволяє життєвому досвіду її зруйнувати. Життєва позиція надає особистості набір інструкцій про те, як думати, відчувати і діяти. Вона може бути пасивною (слідування ustalеним нормам і традиціям) та активною (постійне прагнення змінити навколишню дійсність) [24].

Активна життєва позиція є важливою соціально-особистісною компетенцією. На точку зору В.Г. Крисько, *активна життєва позиція* людини – це обумовлена конкретними соціальними обставинами стійка форма прояву ідейно-моральних установок і відносин, знань і умінь, переконань і звичок, що здійснює регулюючий вплив на її поведінку і діяльність [11].

Основними структурними компонентами активної життєвої позиції є:

- 1) нормативно-оцінний, що включає в себе стійкі і всебічно розвинені знання, переконання, відносини особистості;
- 2) мотиваційно-спонукальний, що містить соціально і особисто значущі провідні потреби, установки, схильності, ідеали;
- 3) практико-дієвий, що відображає постійну готовність людини до дій на благо суспільства, його стійкі вольові зусилля і високу емоційну витриманість.

Активна життєва позиція дозволяє людині усвідомити себе, сприяє самовизначенню, самоствердженню, особистісній мобільності та організованості. Вона детермінується особистісними ресурсами, тісно пов'язана з очікуваннями. На її основі формується відповідальність, ініціативність, наполегливість, самостійність, креативність, позитивне ставлення до себе і до навколишнього світу. Позитивна когнітивна упередженість у поєднанні з самооцінкою і самоконтролем забезпечує суб'єктивне благополуччя особистості, є виявом оптимізму.

Оптимізм – віра в позитивну і конструктивну сутність явищ, яка розкривається при відповідних умовах (Д.В. Солдатов та О.Н. Жильцова) [21].

Як базисна категорія, дефініція оптимізму в психології визначалася за допомогою таких психологічних утворень: диспозиції (Д. Гоулман, У. Джеймс, К.К. Муздибаєв, В.О. Ядов), диспозиційної атрибуції (Д. Майерс, Ф. Хайдер), атрибутивного стилю пояснення поведінки (Д. Вейлант, Т.О. Гордєєва, Л.М. Рудіна, М. Селігман). Представники соціально-когнітивної психології (М. Аргайл, А. Бек, Д. Келлі) під оптимізмом розглядають установку, за допомогою якої людина аналізує отриману інформацію і може пояснити чинники успіхів і невдач. Психологи-гуманісти (А. Маслоу, К. Роджерс) під оптимізмом розуміють позитивне ставлення до себе у контексті самозмінення і саморозвитку. Позитивна психологія (М. Джеймс, М. Селігман) визначає оптимізм як позитивне ставлення не тільки до себе, а й до інших людей, що формується під впливом соціального оточення. Українські дослідники описують оптимізм як складову саморозвитку особистості (І.Д. Бех), компонент позитивного мислення (В.Ф. Калошин), детермінанту особистісної амбівалентності (Т.М. Зелінська), елемент психологічного благополуччя (Н.В. Коврига), ознаку психічного здоров'я людини (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін), соціальну установку особистості (А.Е. Хурчак) [26].

Оптимістична життєва позиція – цінний ресурс, що допомагає людині успішно реалізувати свої цілі. На глибоке переконання Ф. Парвін, саме вона сприяє позитивному насиченню змісту часової перспективи, продуктивних копінг-стратегій, установленню особистістю соціальних зв'язків, продуктивному вирішенню проблемних ситуацій [31].

Поєднання у структурі особистості активної й оптимістичної установки призводить до формування **активно-оптимістичної життєвої позиції**. У психологічній науці даний феномен мало досліджений. Зазвичай вчені розглядають його структурні компоненти окремо (нарізно активну і оптимістичну позиції), проте зважають на наявність у тій чи іншій мірі проявів кожної у мисленні та поведінці особистості.

Таким чином, активно-оптимістична позиція старшокласника – це стійка форма прояву внутрішньої особистісної установки, що спрямована на ініціативну діяльність та позитивні очікування її результатів. Її формування визначає характер самовираження особистісного потенціалу та активно впливає на становлення суб'єктивних якостей особистості учня.

1.2. Маркери та різновиди активно-оптимістичної позиції у старшому шкільному віці

Формування активно-оптимістичної позиції інтенсифікується в період старшого шкільного віку, що зумовлено віковими психологічними новоутвореннями та соціальною ситуацією розвитку учня.

На основі аналізу та узагальнення наукових робіт сучасних вчених із проблеми дослідження, а саме: О.Р. Безушко, В.І. Стець [22], О.Н. Жильцової, Д.В. Солдатова [21], О.Н. Локаткової [12], О.В. Неумоєвої-Колчеданцевої, О.Є. Окулової [17], Л.А. Опанасенко [19], А.М. Терещенко [25], Н.М. Чижиченко [26], було визначено психологічні особливості, характерні для активно-оптимістичної позиції учнів 10-11 класів. Основні маркери даної позиції зазначено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Маркери активно-оптимістичної життєвої позиції старшокласника

Прояв життєвої позиції	Характерні маркери
1	2
Прояв активності	Сформованість світогляду, принципів, переконань, моральних норм
	Наявність уявлень про нове, більш удосконалене буття
	Невдоволеність існуючою дійсністю
	Відстоювання переконань / інтересів / бажань
	Прагнення розвитку
	Готовність до дій, рішучість
	Сталий інтерес до того чи іншого виду діяльності
	Цілеспрямованість діяльності
Систематична ініціативність у різноманітних видах діяльності	

<i>Табл. 1.1 (продовж.)</i>	
1	2
	Активний спосіб життя людини
	«Масштабність» діяльності
	Вибірковість у доборі засобів і способів поведінки й діяльності
	Результативність діяльності
	Контроль особистості над навколишньою дійсністю
	Висока емоційна витриманість
	Наполегливість особистості
	Особистісна мобільність
Прояв оптимізму	Позитивне світосприйняття і мислення
	Аутосимпатія
	Впевненість у собі
	Переживання емоційного благополуччя і щастя
	Позитивні очікування особистості та впевненість бажаному результаті (віра в позитивне майбутнє)
	Віра в конструктивну сутність явищ навколишньої дійсності
	Змістовно насичена часова перспектива
	Мотивація долати перешкоди
	Протидія складним життєвим ситуаціям
	Здатність пояснити чинники успіхів і невдач
	Відкритість новому досвіду
	Самоефективність
	Розвинена фрустраційна толерантність (підвищена стресостійкість)
	Мрійливість

Цілком очевидно, що внутрішні і зовнішні чинники розвитку і становлення особистості старшокласника активно впливають на прояв зазначених вище маркерів активно-оптимістичної позиції, а це означає, що характер їх вираження може бути нерівномірним. Хоча в ідеалі дана позиція передбачає збалансованість прояву зазначених вище маркерів, проте в реальності домінуючими у структурі життєвої позиції старшокласника можуть бути або маркери активності, або маркери оптимізму. У зв'язку з цим, можна виділити *різновиди активно-оптимістичної позиції*, а саме: 1) активно-оптимістична позиція з домінуванням активності; 2) активно-оптимістична позиція з домінуванням оптимізму; 3) збалансована активно-оптимістична

позиція. Візуально різновиди активно-оптимістичної позиції представлено на рисунку 1.1.

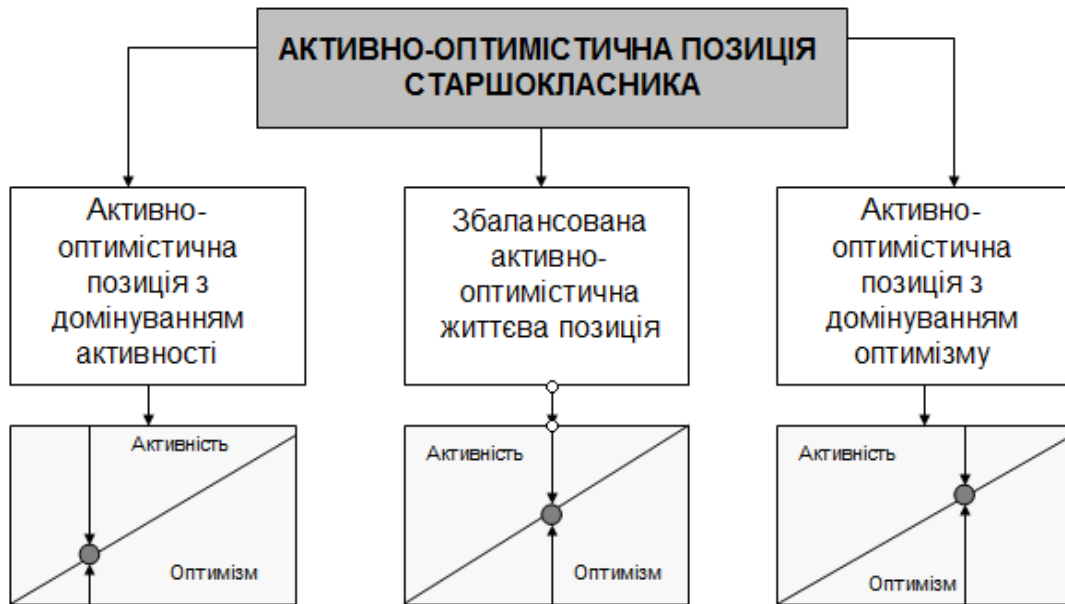


Рис. 1.1. Різновиди активно-оптимістичної позиції старшокласника

Про *домінування маркерів активності* у структурі життєвої позиції старшокласника свідчать: високий рівень психологічної готовності до різних видів діяльності; рішучість учнів, їх ініціативність у різних сферах життя; різновекторність інтересів; масштабність особистісних цілей і завдань; наполегливість у роботі; здатність особистості школяра до змін і трансформацій тощо. Проте зауважимо: надмірна активність життєвої позиції може стати причиною психофізіологічного вигорання старшокласника, зумовити його психоемоційне виснаження.

Домінування маркерів оптимізму у структурі життєвої позиції юнаків і дівчат 15-17 років проявляється у наступних особливостях мислення і поведінки учнів: у самовпевненості; у високому рівні аутосимпатії, у вираженій мрійливості школярів; у позитивних очікуваннях щодо майбутнього без оцінки можливих ризиків; у яскраво вираженій мотивації до успіху; у розвиненій схильності пояснювати причини особистих невдач через зовнішні чинники; у підвищеній стресостійкості тощо. Але, не зважаючи на «плюси», варто

зазначити, що надмірний оптимізм часто породжує безтурботність та самонадійність у старшокласників.

Зважаючи на переваги і недоліки зазначених вище типів, зауважимо, що найбільш прийнятною є *збалансована активно-оптимістична позиція*. Саме така позиція сприяє позитивному насиченню змісту майбутнього та активному досягненню бажаного результату у процесі побудови особистої життєвої траєкторії, а отже може стати запорукою успішності життєдіяльності школяра та його благополуччя.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз теоретико-методологічних засад дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

1) активно-оптимістична життєва позиція старшокласника – це обумовлена внутрішніми ресурсами та соціальними обставинами стійка особистісна установка, в основі якої прогнозування суб'єктивного благополуччя, що породжує ініціативність життєдіяльності особистості;

2) прояв маркерів активно-оптимістичної позиції у старшому шкільному віці визначає її різновид: активно-оптимістична позиція з домінуванням активності; активно-оптимістична позиція з домінуванням оптимізму; збалансована активно-оптимістична позиція;

3) надмірність активності чи оптимізму у структурі життєвої позиції школяра призводить до зниження ефективності діяльності чи зниження критичності мислення відповідно. Максимально сприятливою для саморозвитку і самоствердження особистості старшого шкільного віку є формування збалансованої активно-оптимістичної позиції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Інструментально-методичне забезпечення констатувального експерименту

Результати теоретичного аналізу феномену активно-оптимістичної позиції у старшому шкільному віці визначили теоретико-методологічну основу для розробки програми констатувального експерименту її психологічних особливостей.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька *етапів*:

- *організаційний етап* – вибір діагностичних методик, формування групи учасників дослідження (вересень 2018 р.);

- *дослідницький етап* – дослідження маркерів активно-оптимістичної позиції серед учнів старшого шкільного віку (жовтень 2018 р.);

- *аналітичний етап експерименту* – аналіз, порівняння даних, їх інтерпретація (листопад 2018 р.).

В емпіричному дослідженні взяли участь 50 учнів віком 15-18 років (учні 10-11-их класів): 33 дівчат та 17 юнаків.

Діагностичний інструментарій. Залучення до психодіагностичного інструментарію конкретних методик здійснювалося на підставі наступних критеріїв: концептуальна обумовленість методу, його доцільність і валідність. Кожен опитувальник передбачав можливість виявлення особливостей прояву окремих маркерів активно-оптимістичної позиції в учнів старшого шкільного віку. До структури психодіагностичного інструментарію було включено наступні методики:

1. «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду в адаптації М. Соколової.
2. «Опитувальник самовідношення» В. Століна та С. Панталеєва.
3. «Шкала оптимізму та активності» Н. Водоп'янової.

4. Авторська анкета «Портрет старшокласника» (виявлення маркерів оптимізму та активності).

5. Авторська експрес-анкета «Активність – моє Я» (виявлення домінуючої сфери прояву активності старшокласників).

Коротко охарактеризуємо обраний психодіагностичний інструментарій.

«Шкала суб'єктивного благополуччя» (Г. Перуе-Баду в адаптації М. Соколової). Особливості проведення: старшокласник повинен оцінити 17 тверджень за 7-ми бальною шкалою. Обробка даних та їх інтерпретація здійснюється відповідно до ключа і дозволяє виявити рівень вираженості суб'єктивного благополуччя старшокласника [5, 66-69].

«Опитувальник самовідношення» (В. Століна та С. Панталеєва). Особливості проведення: старшокласнику надається 57 тверджень, він по черзі ознайомлюється з ними і визначає особисту позицію відносно кожного (повинен або погодитись, або не погодитись). Обробка даних передбачає співвіднесення відповідей респондентів з ключем до тестової методики. Опитувальник дозволяє вивити 3 рівні самовідношення за ступенем узагальнення: глобальне самовідношення; самовідношення диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом, очікування відношення до себе; рівень конкретних дій по відношенню до власного «Я» – самовпевненість, відношення інших, самоприйняття, самокерівництво, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння [4].

«Шкала оптимізму та активності» (Н. Водоп'янової). Особливості проведення: старшокласнику надається 15 тверджень які він має оцінити відповідно до ступеня згоди із ним. Обробка даних передбачає співвіднесення відповідей респондентів з ключем до тестової методики, який дозволяє визначити домінуючий тип особистості кожного старшокласника: реаліст, активний оптиміст, активний песиміст, пасивний песиміст і пасивний оптиміст [2].

Авторська анкета «Портрет старшокласника». В анкеті запропоновано 30 запитань: по 15 на виявлення маркерів активності й оптимізму, які між

собою розподілені на 3 групи (стосуються безпосередньо навчальної діяльності та позанавчальної діяльності, яка в свою чергу розподілена на власне безпосередню діяльність та спілкування / соціальну взаємодію). Питання анкети мають 3 різновиди: 1) закриті питання, де потрібно погодитись чи не погодитись із твердженням; 2) закриті питання, до яких подано варіанти відповідей; 3) відкриті запитання, що потребують зазначення особистої точки зору. Текст анкети подано у додатку А.

Авторська експрес-анкета «Активність – моє Я». Анкета містить перелік із 9 сфер для прояву активності школяра. Старшокласнику пропонується оцінити за 10-ти бальною шкалою, наскільки він особисто проявляє активність у відповідній сфері життєдіяльності (0 – не проявляє → 10 – проявляє максимальну активність). Текст експрес-анкети розміщено у додатку Б.

Проведення психодіагностики здійснювалося із застосуванням сучасних інформаційних технологій – використанням Google-форми. Для застосування даного методу було розроблено окремі Web-сторінки, на які заходили учні за Інтернет-посиланням. Використовувався стандартний шаблон форми з налаштуванням індивідуального дизайну. Робота з формами була персоніфікована, учні могли працювати з діагностичним інструментарієм в індивідуальному режимі. Фрагмент Google-форми представлено на рисунку 2.1.

Портрет старшокласника*

З метою дослідження особистості кожного старшокласника просимо Вас дати відповіді на 9 опитувальників. Будь-ласка, уважно читайте інструкції до кожного розділу та відповідайте щиро! Для забезпечення оригінальності тесту, матеріали написані українською та російською мовами.

* **Обов'язково**

Прізвище та ім'я *

Мій відповідь

Стать *

Мій відповідь

Вік *

Мій відповідь

Клас *

Мій відповідь

Рис.2.1. Фрагмент анкети «Портрет старшокласника» у Google-формі

Аналіз отриманих результатів базувався на використанні комплексу методів математичної статистики. Їх первинна обробка проводилась на основі

елементів описової статистики, а саме: формул середніх значень і процентних співвідношень. Вторинна обробка даних побудована на коефіцієнті лінійної кореляції Пірсона (для встановлення характеру зв'язку між змінними). Коефіцієнт кореляції Пірсона визначався за формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_j - \bar{x})(y_j - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_j - \bar{x})^2 \sum (y_j - \bar{y})^2}}.$$

де r_{xy} – коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, x_i та y_i – змінні. Обчислення коефіцієнтів кореляції та усіх необхідних проміжних даних здійснювалось за допомогою комп'ютерної обробки.

2.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Після проведення психодіагностики результати дослідження було детально оброблено, проаналізовано та узагальнено.

За результатами тесту «Шкала оптимізму та активності» (Н. Водоп'янової) встановлено, що 64% респондентів мають активну оптимістичну позицію і 4% активну песимістичну позицію. Серед школярів виявлено 16% реалістів.

В «зону ризику» потрапляють 16% опитаних старшокласників, які мають пасивну життєву позицію (пасивно-оптимістичні та пасивно-песимістичні).

Результати діагностики психологічних типів старшокласників подано в таблиці 2.1 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.1

Психологічні типи опитуваних старшокласників

Тип	К-ть респондентів	%
Активні оптимісти	32	64
Пасивні оптимісти	6	12
Реалісти	8	16
Активні песимісти	2	4
Пасивні песимісти	2	4



Рис. 2.2. Узагальнені результати дослідження психологічних типів серед учнів-респондентів

За допомогою авторської експрес-анкети «Активність – моє Я» було встановлено, що найбільшу активність школярі проявляють у самопізнанні та у пізнавальній діяльності (більше 70% опитаних учнів оцінили прояв своєї активності у цих сферах діяльності високими і вище середнього рівня балами); другу позицію займає комунікативна діяльність (майже 60% респондентів); дещо менші показники відображають міру активності у навчанні, спортивній і пошуковій діяльності (близько 50%); четверту позицію надано творчій активності (близько 40% активних учнів); найменша активність виражена у громадській діяльності (близько 30%). Узагальнені результати опитування зазначено в таблиці 2.2 і візуально представлено на рисунках 2.3 та 2.4.

Таблиця 2.2

Рівень прояву активності учнів старшого шкільного віку

№	Сфера прояву	Рівень прояву									
		Низький рівень прояву		Рівень прояву нижче середнього		Середній рівень прояву		Рівень прояву вище середнього		Високий рівень прояву	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Пошукова активність	4	8%	1	2%	19	38%	17	34%	9	18%
2.	Комунікативна активність	2	4%	5	10%	11	22%	22	44%	10	20%

Табл. 2.2 (продовж.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3.	Активність у самопізнанні	0	0%	4	8%	8	16%	21	42%	17	34%
4.	Пізнавальна активність	0	0%	2	4%	12	24%	26	52%	10	20%
5.	Активність у діяльності (трудова)	1	2%	3	6%	18	36%	17	34%	11	22%
6.	Активність у навчанні	4	8%	3	6%	19	38%	19	38%	5	10%
7.	Активність у спорті	1	2%	10	20%	13	26%	11	22%	15	30%
8.	Творча активність	2	4%	9	18%	17	34%	6	12%	16	32%
9.	Громадянська активність	5	10%	11	22%	18	36%	11	22%	5	10%



Рис. 2.3. Узагальнені результати дослідження прояву активності учнів 10-11 класів у пошуку, пізнанні, самопізнанні та навчанні



Рис. 2.4. Узагальнені результати дослідження прояву активності учнів 10-11 класів у комунікації, праці, спорті, творчості та громадській діяльності

Здивували і занепокоїли результати діагностики за шкалою суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду в адаптації М. Соколової), адже аж 74% учнів визначено з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя; 20% з помірним рівнем суб'єктивного благополуччя; 4% з помірним емоційним комфортом; 2% з повним емоційним благополуччям. Узагальнені результати діагностики суб'єктивного благополуччя старшокласників-учасників констатувального експерименту зазначено у таблиці 2.3 та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.3

Результати діагностики суб'єктивного благополуччя старшокласників

Рівень суб'єктивного благополуччя	К-ть	%
Неблагополучний рівень суб'єктивного благополуччя	37	74%
Помірний рівень суб'єктивного благополуччя	10	20%
Помірний емоційний комфорт	2	4%
Повне емоційне благополуччя	1	2%

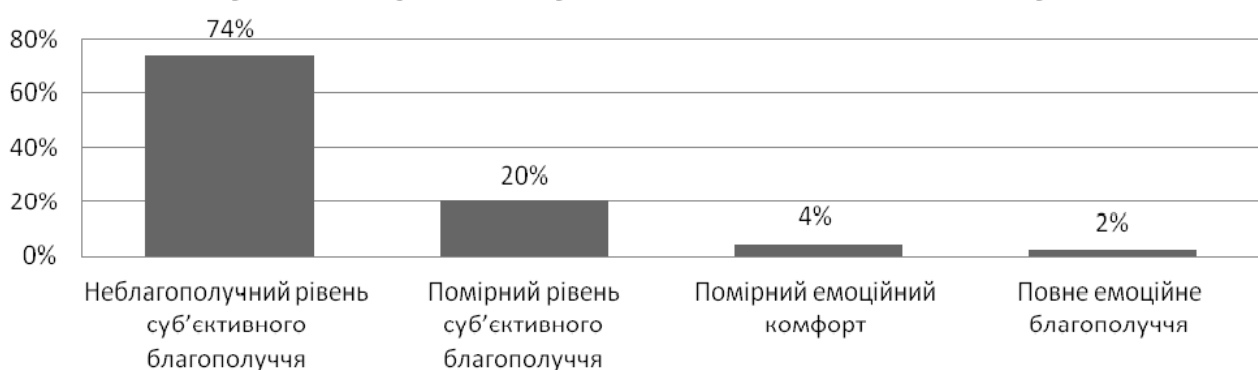


Рис. 2.5. Дослідження рівнів суб'єктивного благополуччя респондентів

Враховуючи зазначені вище показники, було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона і виявлено лінійний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та оптимізмом старшокласників: $r=0,31$, що свідчить про помірну силу зв'язку, яка є статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=2,259$, при $p \leq 0,001$).

«Опитувальник самовідношення» (В. Століна та С. Панталеєва) певною мірою розкрив причини низького рівня суб'єктивного благополуччя: 52% учнів проявляють низький рівень самовпевненості; 48% респондентів очікують позитивного ставлення від інших; 40% мають низький рівень саморозуміння;

34% – низький рівень самоповаги; 28% – низький рівень аутосимпатії; 22% – низький рівень самоприйняття і самоінтересу; 14% – високий рівень самозвинування; 66% опитаних старшокласників характеризуються високим рівнем «глобального самовідношення» (внутрішньо недиференційованого почуття «за» чи «проти» самого себе).

На основі аналізу отриманих показників було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона і виявлено такі лінійні зв'язки: між глобальним самовідношенням (S шкала інтегральна) та активністю: $r=0,31$ – сила зв'язку є помірною і статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=2,259$ при $p \leq 0,001$); 2) між самоприйняттям та активністю: $r=0,3$ – сила зв'язку є помірною і статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=2,178$ при $p \leq 0,001$); 3) між глобальним самовідношенням (S шкала інтегральна) та оптимізмом: $r=0,4$ – сила зв'язку є помірною і статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=3,024$ при $p \leq 0,001$); 4) між очікуванням позитивного ставлення інших та оптимізмом: $r=0,5$ – сила зв'язку є помірною і статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=3,999$ при $p \leq 0,001$); 5) між самоприйняттям та оптимізмом: $r=0,3$ – сила зв'язку є помірною і статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=2,178$ при $p \leq 0,001$); 6) між самоінтересом та оптимізмом: $r=0,3$ – сила зв'язку є помірною і статистично значимою ($t_r > t_{\text{крит}}$, де $t_r=2,178$ при $p \leq 0,001$).

Узагальнені результати психодіагностики самовідношення старшокласників-респондентів подано у таблиці 2.4 та на рисунку 2.6.

Таблиця 2.4

Результати діагностики самовідношення старшокласників

Шкали	Рівень прояву					
	Високий		Середній		Низький	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1	2	3	4	5	6	7
S Шкала інтегральна	33	66	12	24	5	10
I Шкала самоповаги	22	44	11	22	17	34
II Шкала аутосимпатії	12	24	24	48	14	28
III Шкала очікування позитивного ставлення інших	3	6	23	46	24	48
IV Шкала самоінтересу	33	66	6	12	11	22
1 Шкала самовпевненості	20	40	4	8	26	52

<i>Табл. 2.4 (продовж.)</i>						
1	2	3	4	5	6	7
2 Шкала очікування ставлення інших	11	22	19	38	20	40
3 Шкала самоприйняття	37	74	12	24	11	22
4 Шкала самопослідовності (самокерівництва)	16	32	22	44	12	24
5 Шкала самозвинувачення	7	14	17	34	26	52
6 Шкала самоінтересу	35	70	7	14	8	16
7 Шкала саморозуміння	18	36	12	24	20	40



Рис. 2.6. Дослідження особливостей самовідношення респондентів

За допомогою авторського опитувальника «Портрет старшокласника» були виявлені особистісні характеристики учнів, пов'язані з їх активністю та оптимізмом:

1) щодо активності: 58% учням активності у навчанні додає рівень їх успішності; 46% опитаних сконцентровані на вивченні 1-3 навчальних предметів; 26% – мають виражений інтерес до вивчення лише певних тем; 60% дітей відчувають потребу у розвитку лідерських якостей; 48% школярів не

приймають активної участі у позашкільних заходах; 52% старшокласників не беруть охоче участь у конкурсах, змаганнях, олімпіадах; 38% можуть вільно спілкуватися тільки з найближчим оточенням;

2) щодо оптимізму, то 32% опитаних учнів 10-11 класів вірять у позитивний результат складання ЗНО; 54% опитаних вважають себе цікавим співрозмовником тільки в деяких ситуаціях і це мало надихає їх на позитив; лише 24% опитаних зазначають, що більшість знайомих ставляться до них з симпатією; тільки 28% респондентів знають, чого хочуть досягти в майбутньому; 30% юнаків і дівчат 15-17 років дуже збентежені і часто у собі сумніваються; 14% опитаних рідко відчують щастя.

Узагальнені дані щодо прояву негативних характеристик учнів зафіксовано у таблиці 2.5 та на рисунку 2.7.

Таблиця 2.5

Прояв негативних особистісних характеристик респондентів

Виявлені негативні особливості учнів	К-ть	%
Потребують розвитку лідерських якостей	30	60%
Рідко організують зустрічі з однокласниками чи друзями	25	50%
Вважають, що більшість їхніх знайомих не ставляться до них із симпатією	12	24%
Можуть розмовляти на різноманітні теми лише з найближчим своїм оточенням	19	38%
Не приймають активної участі у позашкільних заходах	24	48%
Впевнені, що не зможуть добре здати ЗНО	13	32%
Не беруть охоче участі у конкурсах, змаганнях, олімпіадах, проектах	26	52%
В учбовій діяльності цікавляться вивченням тільки 1-3 уроків / навчальних предметів	23	46%
В учбовій діяльності іноді проявляють інтерес до вивчення тої чи іншої теми	13	26%
Мають середній рівень успішності	29	58%
Рідко відчують щастя	7	14%
Сумніваються у собі, дуже збентежені	15	30%
Вважають себе цікавим співрозмовником у деяких ситуаціях	27	54%
Вважають себе не цікавими співрозмовниками	3	6%
Знають чого хочуть від майбутнього, але не уявляють як цього досягти	14	28%

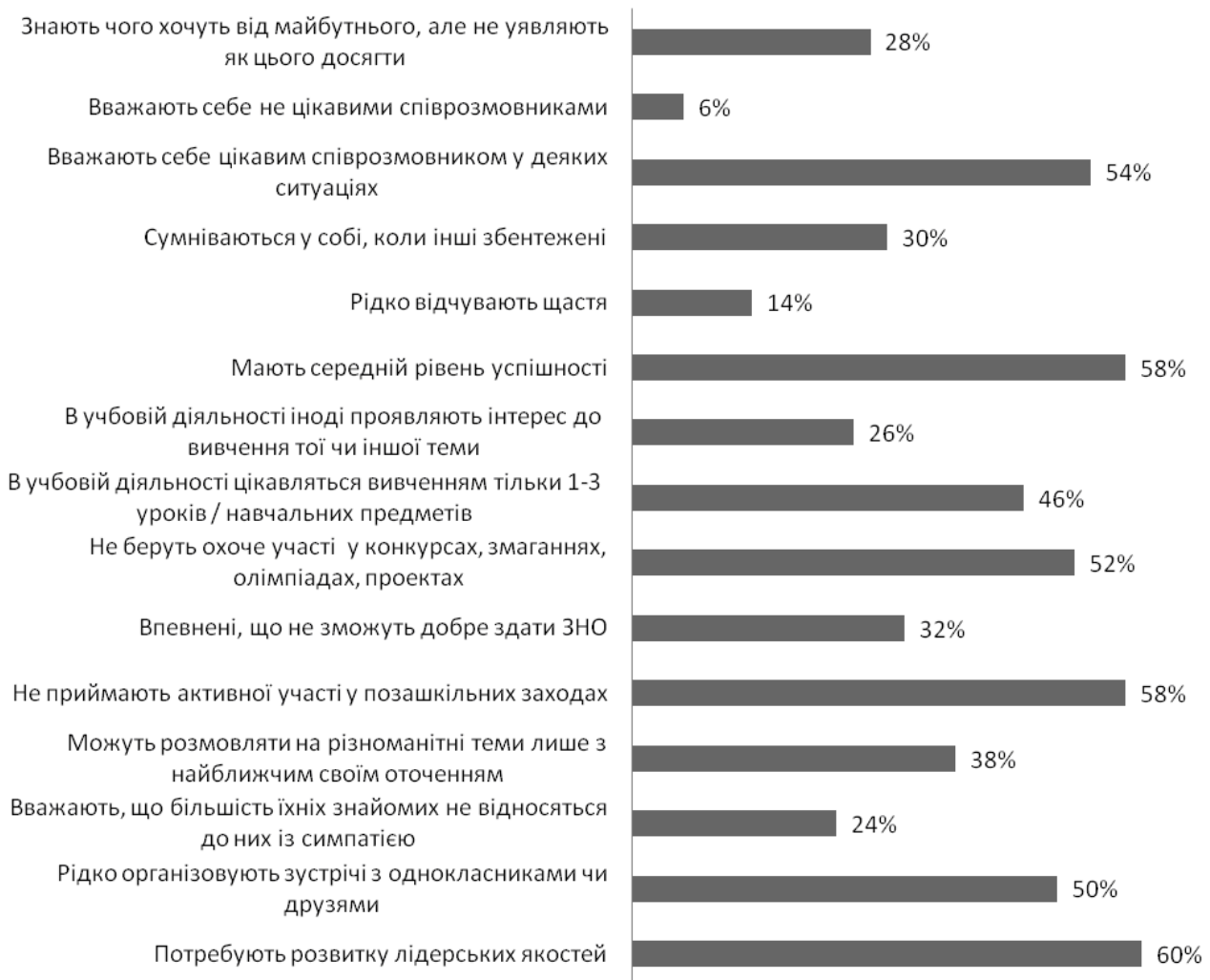


Рис.2.7. Дослідження негативних особистісних характеристик учнів

За результатами опитування було встановлено, що хоча у значної кількості учнів і виявлено активну життєву позицію, проте у більшості з них не визначено цілі діяльності: школярі ініціативні, але їх дії різновекторні, малорезультативні (велика кількість справ ними часто не доводиться до кінця).

Оптимізм респондентів «затмарений» переживанням низького та нижче середнього рівня суб'єктивного благополуччя, який зумовлюють: негативні прояви самовідношення, самоприйняття, самоінтересу та яскраво виражені очікування позитивного ставлення інших. У той же час учні з високим рівнем оптимізму – активні мрійники, з ілюзорністю щодо ближніх і далеких особистих перспектив.

Зважаючи на зазначені вище результати емпіричного дослідження, варто зауважити на те, що завдання, пов'язані з констатувальним експериментом

реалізовано, гіпотезу, висловлену на початку вивчення проблеми активно-оптимістичної позиції у старшокласників, доведено.

Висновки до розділу 2

Узагальнені результати емпіричного дослідження дають змогу прийти до висновку:

1) емпіричне дослідження активно-оптимістичної позиції у старшокласників побудоване на основі реалізації організаційного, дослідницького та аналітичного етапів; діагностичний інструментарій дослідження концептуально обумовлений, доцільний, валідний; отримані результати пройшли первинну і вторинну обробку на основі використання методів математичної статистики (середніх значень, процентних співвідношень, кореляційного зв'язку Пірсона (додаток В);

2) інтерпретація та аналіз результатів дослідження дозволили констатувати наступні факти: переважна більшість опитаних старшокласників мають активну оптимістичну позицію; активність учнів у найбільшій мірі спрямована на самопізнання та на пізнавальну активність; вагома кількість респондентів мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, негативні прояви самовідношення, самоприйняття, самоінтересу, що значно знижу їх оптимізм; учні з надмірним оптимізмом характеризуються різновекторністю діяльності та низьким рівнем ефективності, через «розпилення сил» у різних сферах, а учні з домінуванням оптимізму мають ілюзорні ближні та далекі особисті перспективи та відзначаються низьким рівнем критичності.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЗБАЛАНСОВАНОЇ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТА ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

3.1. Тренінгова програма «7 кроків до бажаного майбутнього» та особливості її реалізації

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, респондентів із виявленою активно-оптимістичною позицією було розділено на 3 групи, з урахуванням прояву маркерів життєвої позиції: група учнів із яскравим домінуванням активності (7 осіб / 14% від загальної кількості опитаних), група старшокласників із надмірним домінуванням оптимізму (5 осіб / 10% респондентів) та група школярів із відносно збалансованою активно-оптимістичною позицією (20 осіб / 40% учасників дослідження).

12 старшокласникам, у яких домінували активність або оптимізм, було запропоновано взяти участь у спеціально розробленій **авторській програмі «7 кроків до бажаного майбутнього»**, спрямованій на розвиток збалансованої активно-оптимістичної позиції засобами тренінгових та ігрових технологій.

Сьогодні тренінгові технології виступають як дуже потужні засоби психологічного розвитку школярів. Вони є найбільш актуальними і динамічними серед психологічних послуг, оскільки приваблюють своєю ефективністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною і груповою рефлексією тощо.

Програма тренінгових занять «7 кроків до бажаного майбутнього» розрахована на 7 зустрічей (14 годин): 6 «класичних» тренінгів по 2 години, а також 2 години на сьоме заняття, що містить **авторську трансформаційну гру «Шлях до успіху»**.

Тематика тренінгових занять: 1. Еліксир активності й оптимізму. 2. Ти можеш більше, ніж ти думаєш. 3. Крок уперед. 4. Моя індивідуальність. 5. Рух до своєї мети. 6. Щастя в мені. 7. Шлях до успіху. Цільова спрямованість та загальна структура занять розміщена у додатку Г.

Частота зустрічей – 1 раз на тиждень. Загальна тривалість формувального експерименту – неповних два місяці.

Концептуальною основою тренінгової програми є: забезпечення суб'єктивного процесу конструювання життєвої позиції, у якому старшокласники вибудовують баланс співвідношення активності й оптимізму.

Мета тренінгової програми полягає у розвитку збалансованого типу активно-оптимістичної життєвої позиції в учнів старшого шкільного віку.

Основними завданнями програми є: 1) розширення уявлення учасників програми про феномен «активно-оптимістична життєва позиція», маркери активності й оптимізму; 2) розвиток особистісного потенціалу старшокласників і ресурсних можливостей учнів; 3) удосконалення здатності школярів до самопізнання, саморозвитку, самопідтримки, самостимулювання, рефлексії, цілепокладання.

Ключова **гуманістична ідея програми** полягає у тому, щоб не примушувати, не пригнічувати, не ламати учасників тренінгу, а допомогти їм активізувати внутрішню мотивацію до особистісних трансформацій.

Унікальність авторської програми полягає у тому, що під час занять ніхто не вказує старшокласникам, як потрібно проживати своє життя. Учасники самі виявляють те, як по-іншому можна побачити себе і власні моделі поведінки, і роблять завдяки цьому цінні особисті відкриття. Проходячи через процес відкриттів, учень отримує доступ до створення бажаного майбутнього. Унікальність занять також обумовлена упровадженням у дану програму авторської трансформаційної гри «Шлях до успіху», адже трансформаційні ігри – відносно новий психологічний інструмент в роботі українського практичного психолога.

Трансформаційні ігри – це настільні психологічні ігри, що спрямовані на опрацювання особистих запитів, які можуть бути пов'язані з різними сферами життя особистості. Такі ігри досить часто називають іграми самопізнання, оскільки результат в них досягається через глибоке усвідомлення поточної ситуації та занурення в себе. Вони є однією з *найбільш комфортних*

та компактних форм психологічного тренінгу, оскільки виступають у ролі своєрідного тренажера. Граючись, людина набуває нових умінь та відпрацьовує у собі певні особистісні якості, які позитивно позначаються на її подальшому майбутньому. Гра є ідеальним генератором випадкових подій, які у тій чи іншій мірі прив'язані до актуальних питань-ситуацій, що виникають у житті особистості.

Залучаючи до трансформаційної гри учнів старшого шкільного віку, практичний психолог створює унікальні можливості для зміни тих особистісних особливостей, які негативно позначаються на продуктивності їх діяльності. Гра руйнує особистісні обмеження та активізує індивідуальні ресурси гравців водночас, навчає долати ті перешкоди, які в житті здавалися абсолютно нездоланими. Вона містить систему елементів ігрового простору, що взаємодіють один з одним за певними правилами.

Потенційні можливості трансформаційної гри «Шлях до успіху» візуально представлено на рис. 3.1, інструкцію та загальне оформлення гри розміщено у додатку Д.

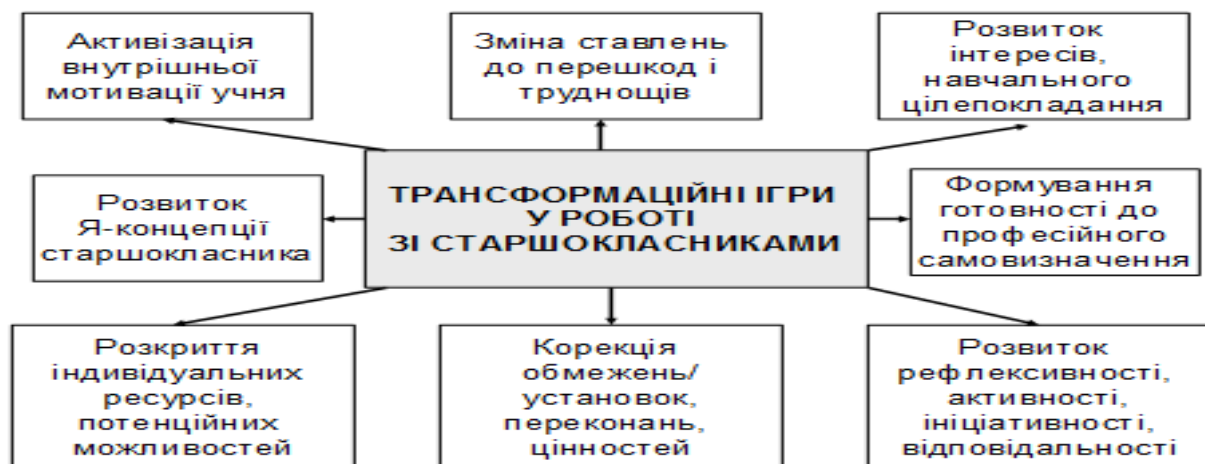


Рис. 3.1. Потенційні можливості трансформаційної гри «Шлях до успіху»

Успішність реалізації тренінгової програми залежить від низки чинників, найбільш важливими серед яких є: особисте бажання учнів взяти участь у заняттях; регулярність проведення занять і 100% участь усіх членів тренінгової групи; дотримання тренером принципів тренінгової роботи; динамічність та емоційне насичення кожного заняття; приділення особливої уваги рефлексії.

3.2. Оцінка ефективності упровадження тренінгових занять та трансформаційної гри «Шлях до успіху»

Після запровадження тренінгової програми «7 кроків до бажаного майбутнього» було проведено повторну діагностику прояву активності та оптимізму із використанням тесту «Шкала оптимізму та активності» Н. Водоп'янової та авторської анкети «Портрет старшокласника». Результати тестового опитування зазначено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностики учасників формувального експерименту

Різновид активно-оптимістичної позиції	До формувального експерименту		Після формувального експерименту	
	К-ть учнів	У %	К-ть учнів	У %
Активно-оптимістична позиція з домінуванням активності	7	58%	2	17%
Активно-оптимістична позиція з домінуванням оптимізму	5	42%	1	8%
Збалансована активно-оптимістична позиція	0	0	9	75%

Для визначення достовірності відмінностей між процентними показниками, в яких зареєстровано ефект змін, було застосовано *кутове перетворення Фішера* (ϕ) за формулою: $\phi = (\phi_1 - \phi_2) \sqrt{(n_1 \cdot n_2) / (n_1 + n_2)}$. Зміни, які відбулися з рівнем самоактуалізації респондентів, а саме $\phi_{\text{емп1}} = 2,2$, $\phi_{\text{емп2}} = 2,05$, $\phi_{\text{емп3}} = 5,1$ (показники у змінах кількості респондентів з домінуванням активності, домінуванням оптимізму, з проявом збалансованого різновиду позиції відповідно) при побудові «осі значимості» свідчать про значущість змін у формуванні збалансованого різновиду активно-оптимістичної позиції, а отже підтверджують ефективність упровадження тренінгової програми.

Крім того, варто відзначити динаміку особистісного розвитку школярів, зафіксовану у результатах повторного анкетування по завершенню програми, а саме: 1) діяльність школярів стала більш цілеспрямованою; 2) вони прагнуть і сконцентрують свої вольові зусилля на доведення розпочатої справи до результативного завершення; 3) учні досить детально почали аналізувати

особистий потенціал, ресурсні можливості, звертаючи увагу на можливі ризики; 4) старшокласники значно покращили особисту здатність до ситуативної та перспективної рефлексії (пов'язаної з майбутнім).

Отже, узагальнені результати формувального експерименту свідчать про дієвість запроваджених тренінгових та ігрових технологій у роботі зі старшокласниками. Запропонована програма авторських тренінгових занять «7 кроків до бажаного майбутнього», що містила у своїй структурі авторську трансформаційну гру, є ефективною у розвитку збалансованої активно-оптимістичної позиції в учнів 15-17 років, вона здійснює потужний вплив на особистість старшокласника. Проте, зважаючи на вікові особливості даного періоду розвитку особистості та соціально-обумовлене навантаження на учня, рекомендується продовження зустрічей з учасниками програми ще протягом 2 місяців з періодичністю 1 заняття на 2 тижні для закріплення досягнутого результату. Вважаємо за доцільне здійснювати такі зустрічі у формі груп психологічної підтримки, в яких орієнтиром є не проблемність життєдіяльності школярів, а їх зрушення і досягнення.

Висновки до розділу 3

Спираючись на отримані результати формувального експерименту зауважимо:

1) сучасні тренінгові й ігрові технології – надзвичайно потужний інструмент психологічного впливу на розвиток життєвої позиції старшокласника;

2) цілеспрямованість діяльності та професійність тренера, зацікавленість учнів у продуктивних змінах і трансформаціях, а також готовність до них, систематичність зустрічей тренінгової групи та дотримання нею базових правил роботи здатні призвести до масштабних особистісних змін, пов'язаних із вибудовою балансу між активністю та оптимізмом у структурі життєвої позиції старшокласника.

ВИСНОВКИ

Резюмуючи викладені в роботі результати теоретичних і експериментальних досліджень, можна зробити такі підсумкові висновки:

1. На сучасному етапі реформації системи загальної освіти в Україні питання формування особистості, яка суміщатиме ініціативність і спрямованість діяльності разом з позитивним проектуванням майбутнього є одним із найбільш актуальних у соціально-психологічній практиці. Його ефективне вирішення пов'язане з розвитком активно-оптимістичної позиції.

2. Активно-оптимістична життєва позиція старшокласника – це стійка особистісна установка, в основі якої прогнозування суб'єктивного благополуччя, що породжує ініціативність життєдіяльності особистості та її продуктивність. Прояв маркерів активно-оптимістичної позиції в учнів 15-17 років визначає її різновид: активно-оптимістична позиція з домінуванням активності; активно-оптимістична позиція з домінуванням оптимізму; збалансована активно-оптимістична позиція. Максимально сприятливою для саморозвитку і самоствердження особистості старшого шкільного віку є формування збалансованої активно-оптимістичної позиції.

3. На основі емпіричного дослідження прояву маркерів активно-оптимістичної позиції було виявлено групу школярів, які відзначаються своєю активністю та ініціативністю, проте незначною продуктивністю діяльності, а також старшокласників з ілюзорністю власних перспектив і світосприйняття загалом. Саме для таких учнів було розроблено і запроваджено авторську програму «7 кроків до бажаного майбутнього», до структури якої увійшла авторська трансформаційна гра «Шлях до успіху». Мета програми: розвиток збалансованої активно-оптимістичної позиції у старшокласника. Ефективність та дієвість програми підтверджують результати повторної діагностики.

Отже, мета і завдання дослідження реалізовані, гіпотеза доведена. Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з розвитком активно-оптимістичної позиції у старшокласників із пасивною та песимістичною життєвою позицією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса [Электронный ресурс] / Водопьянова Н. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. – Режим доступа. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/aos>.
3. Гашенко О.О. Трансформаційна гра як метод впливу на ціннісну сферу особливості / О.О. Гашенко, Г.В. Попова // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. / ред. О.Г. Романовський. – Харків: НТУ «ХПІ». – 2017. – № 46 (50). – С. 237-241.
4. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике [Электронный ресурс] / Н.С. Глуханюк // Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2005. – 216 с. – Режим доступа: http://www.miu.by/kaf_new/mpp/167.pdf.
5. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений / С.В. Духновский // Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2009. – 141 с.
6. Кидинов А.В. Психологические аспекты влияния активной жизненной позиции студентов на формирование их межличностных отношений / А.В. Кидинов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2010. – Т. 81. – №1. – С. 162-168.
7. Киричук В. Вплив активності особистості на розвиток обдарованості / В. Киричук, О. Прашко // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: збірник наукових праць – К.: Інститут обдарованої дитини НАПН України. – 2014. – № 2 (13). – С. 31-38.
8. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості / О.О. Киричук // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Т.1. – №1. – С. 89-93.
9. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://slovo.yaхy.ru/87.html>.

10. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року / Режим доступу: <http://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>.

11. Крысько В.Г. Психология и педагогика: вопросы – ответы. Структурные схемы / В.Г. Крысько // Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 367 с.

12. Локаткова О.Н. Период старшего школьного возраста как этап планирования и подготовки к профессиональной деятельности / О.Н. Локаткова // Молодой ученый. – 2013. – №10. – С. 481-484.

13. Маркин В.Н. Жизненная позиция личности как психолого-акмеологическая категория и феномен социального самоутверждения / В.Н. Маркин // Мир психологии. – 2005. – № 4. – С. 45-50.

14. Махукова В. Теоретична модель дослідження системної рефлексії у трансформаційних іграх / В. Махукова // Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери: матер. II Міжнародної наук.-практ. конф. – К., 2017. – С. 70-72.

15. Медведская Е.И. Актуальные проблемы развития современного школьника / Е.И. Медведская // Сборник научно-метод. Статей. – Брест: Изд-во ГУО «Брестский областной институт развития образования», 2010. – 75 с.

16. Наумік-Гладка К.Г. Трансформаційні ігри та їх роль в практичній психології / К.Г. Наумік-Гладка, О.В. Скорикіна-Погреба // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2018. – Т. 1. – № 3. – С. 89-94.

17. Окулова Е.Е. Формирование активной жизненной позиции подростков в процессе социально значимой деятельности [Электронный ресурс] / Е.Е. Окулова, Е.В. Неумоева-Колчеданцева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Электронный сборник статей по материалам XIX студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2017. – № 1 (49) – С.23-33. – Режим доступа: [http://www.sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/1(49).pdf).

18. Ондо Анге А.М. Науково-теоретичні підходи до вивчення життєвої позиції як психологічного феномена [Електронний ресурс] / А.М. Ондо Анге // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 382-395. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_34.

19. Опанасенко Л.А. Віковий аспект розвитку здатності старшокласників до цілепокладання у навчанні / Л.А. Опанасенко // Social and economic aspects of sustainable development of regions. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 363-368.

20. Попова Г.В. Застосування трансформаційних ігор для кар'єрного самовизначення у студентів вузів / Г.В. Попова, І.Є. Штученко // Бочаровські читання: матер. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової, 18 берез. 2016р., м. Харків. – Харків : ХНУВС, 2016. – С. 135-138.

21. Солдатов Д.В. Оптимизм и пессимизм в образе будущего подростков / Д.В. Солдатов, О.Н. Жильцова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки.– 2010. – № 2. – С. 22-28.

22. Стець В.І. Психологічні особливості життєстійкості у юнацькому віці / В.І. Стець, О.Р. Безушко // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 300 с.

23. Тавровецька Н.І. Життєва позиція особистості в трансактному аналізі / Н.І. Тавровецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2017. – Т. 1. – № 6. – С.111-118.

24. Тавровецька Н.І. Теоретико-методологічний аналіз дефініції життєва позиція особистості / Н. І. Тавровецька // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2016. – №3(38). – С. 392-399.

25. Терещенко А.М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів / А.М. Терещенко // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені

Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. – 2014. – №25. – С. 494-506.

26. Чижиченко Н.М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 [Електронний ресурс] / Н.М. Чижиченко; наук. кер. Т. М. Зелінська; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2015. – 20 с. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/7187/1/Chyzychenko>.

27. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму / Н.М. Чижиченко // Психологія і особистість. – 2016. – № 2 (10). – Ч. 2. – С.146-155.

28. Cvitanovic C. & Hobday A.J. (2018). Building optimism at the environmental science-policy-practice interface through the study of bright spots – Nature Communications volume, DOI: 10.1038/s41467-018-05977-w, 9, 1-5. Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41467-018-05977-w>.

29. Hutz, C. S., Midgett A. & Pacico J. C. & Bastianello M. R. & Zanon C. (2014). The Relationship of Hope, Optimism, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Personality in Brazilians and Americans. Psychology, 5, 514-522. Retrieved from https://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2014042414041623.pdf.

30. Murphey D. & Barry M. & Vaughn B. (2013). Positive Mental Health: Resilience – Child Trends Adolescent Health Highlight Publication, 3, 1-6. Retrieved from https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/03/Child_Trends-2013_11_01_AHH_Resilience.pdf.

31. Parveen F. & Maqbool S. & Khan S. M. (2016). Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents – The International Journal of Indian Psychology, 66, 3(4), 12-21. Retrieved from <https://www.ijip.in/Archive/v3i4/18.01.154.20160304.pdf>

32. Sharot T. (2011). The optimism bias – Current Biology, 21(23), 1-5. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982211011912>.

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Портрет старшокласника»

Інструкція: Вашій увазі представлено перелік тверджень, які необхідно продовжити. Оберіть серед запропонованих варіантів той, який найбільше співвідноситься з Вашими поглядами і думкою про себе або зазначте свою відповідь. Читайте уважно, проте не витрачайте багато часу на роздуми.

Прізвище _____ Ім'я _____

Стать: _____

Вік: _____

Клас: _____

Школа (повна назва) _____

1. Можна сказати, що:
 - Я щаслива людина
 - Я часто відчуваю себе щасливим(-ою)
 - Я рідко відчуваю щастя
 - Я не вважаю себе щасливою людиною
2. Я вважаю себе:
 - Цікавим співрозмовником
 - У деяких ситуаціях цікавим співрозмовником
 - Не цікавим співрозмовником
3. Я можу розмовляти на різноманітні теми:
 - Так, підтримаю будь-кого у спілкуванні
 - Так, але це можливо лише з найближчим своїм оточенням
 - Ні, в мене рідко виникають спільні теми з іншими людьми
4. Я думаю, що більшість моїх знайомих відноситься до мене із симпатією:
 - Так
 - Ні
5. Я часто організовую зустрічі з однокласниками чи друзями:
 - Так
 - Ні
6. Я вважаю, що мої лідерські якості:
 - Добре розвинені
 - Потребують розвитку
7. В людях я бачу:
 - Більше хорошого, ніж поганого
 - Більше поганого, ніж хорошого
 - Такими, якими вони себе проявляють
8. Із незнайомими людьми мені:
 - У більшості випадків легко встановити контакт
 - Переважно важко встановити контакт
9. У спілкуванні з незнайомими людьми я впевнений(-на), що:

- Справляю добре враження
 - Справляю негативно враження
10. У мене стільки енергії, що я навіть 2 години не можу всидіти без діла:
- Так
 - Ні
11. Я знаю чого хочу від майбутнього і:
- Знаю, яким чином цього досягти
 - Мені складно уявити, як цього досягти
12. У мене достатньо здібностей і енергії щоб втілювати свої задуми у життя:
- Так
 - Ні
13. Для того щоб я займався чимось, мені необхідно:
- Зацікавлення діяльністю
 - Підтримка оточення
 - Винагорода за мою роботу
 - Стимулювання з боку інших у вигляді вимог чи покарань
14. Коли я починаю нову справу, то:
- Доводжу її до кінця
 - Частіше за все досягаю бажаного результату
 - Недороблюю до кінця
15. Я можу побачити світлу сторону в будь-якій ситуації і пожартувати над самим собою:
- Так
 - Ні
16. На своє майбутнє я дивлюсь:
- Оптимістично
 - Песимістично
17. Навіть тоді, коли інші збентежені, я:
- Знаю, що можу знайти спосіб вирішення проблеми.
 - Сумніваюсь у собі
 - Впевнений, що в мене нічого не вийде
18. Дивлячись на ситуацію або проблему я:
- Розглядаю її з різних точок зору
 - Більше звертаю уваги на перспективи
 - Більше звертаю уваги на подальші труднощі і перепони
19. Я в навчанні:
- Успішний
 - Маю середній рівень успішності
 - Неуспішний
20. В учбовій діяльності я:
- Задаю безліч питань і шукаю відповіді
 - Цікавлюсь вивченням тільки 1-3 уроків / навчальних предметів
 - Іноді проявляю інтерес до вивчення тої чи іншої теми
 - Задовольняюсь знаннями, які отримую на уроках і не намагаюсь дізнатись більше
21. На уроках я:

- Швидко виконую всі завдання
 - Беру додаткові завдання
 - Допмагаю однокласникам у вирішенні їхніх завдань, оскільки свої вже зробив
 - Старанно виконую завдання, але не на всі у мене вистачає часу
 - Мені більше цікаво спілкуватись з однокласниками, тому не кваплюсь і не прагну старанно викати свої завдання
22. В ситуації невизначеності в навчальній діяльності я:
- Розраховую на хороший результат
 - Переживаю за результат діяльності
 - Очікую, що все буде погано
23. Перекоаний(-на), що у навчанні існує декілька/багато способів вирішення однієї проблеми:
- Так
 - Ні
24. Якщо я не встиг(-ла) виконати домашнє завдання, то:
- На перерві швидко і добре все зроблю і потім отримаю хорошу оцінку
 - Сподіваюсь, що однокласники допоможуть підготуватись на перерві і вчитель цього не помітить
 - Вірю, що вчитель зрозуміє причину і дозволить на наступний раз все здати
 - Переживаю, що мені поставлять погану оцінку через невиконане завдання
 - Не хвилююся через це взагалі
 - Не піду на урок
25. Мені подобається виконувати творчі чи нестандартні навчальні завдання:
- Так
 - Ні
26. Коли я починаю робити нове навчальне завдання підвищеної складності я очікую на:
- Успіх
 - Невдачу
27. Я охоче беру участь у конкурсах, змаганнях, олімпіадах, проектах:
- Так
 - Ні
28. Я впевнений(-на), що зможу добре здати ЗНО:
- Так
 - Ні
29. Я активно приймаю участь у позашкільних заходах:
- Так
 - Ні
30. Поза навчанням у мене багато цікавих захоплень:
- Так
 - Ні

ДОДАТОК Б

Авторська експрес-анкета «Активність – моє Я»

Інструкція: до Вашої уваги представлено перелік із 9 сфер, у яких людина може проявляти у тій чи іншій мірі активність. Просимо оцінити Ваш особистий рівень активності у кожній сфері за 10-ти бальною шкалою: 0 – не проявляєте активність у даній сфері → 10 – проявляєте максимальну активність і поставити знак V у відповідну клітинку.

Прізвище _____ Ім'я _____

Стать: _____

Вік: _____

Клас: _____

Школа (повна назва) _____

1. Пошукова активність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Комунікативна активність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Активність у самопізнанні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Пізнавальна активність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Активність у діяльності (трудова активність)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Активність у навчанні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Активність у спорті

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Творча активність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Громадянська активність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ДОДАТОК В

Показники лінійної залежності (коефіцієнт кореляції Пірсона)

№	Лінійний зв'язок		r	Сила зв'язку	t _r	Статистична значущість	Рівень статистичної значимості
	Змінна 1	Змінна 2					
1.	Оптимізм	Суб'єктивне благополуччя	0,3	Помірна	2,178	Виражена сильно	p≤0,001
2.	Активність	Глобальне самовідношення	0,31	Помірна	2,259	Виражена сильно	p≤0,001
3.	Активність	Самоприйняття	0,3	Помірна	2,178	Виражена сильно	p≤0,001
4.	Оптимізм	Глобальне самовідношення	0,4	Помірна	3,024	Виражена сильно	p≤0,001
5.	Оптимізм	Самоповага	0,3	Помірна	2,178	Виражена сильно	p≤0,001
6.	Оптимізм	Очікування позитивного ставлення інших	0,5	Помітна	3,999	Виражена сильно	p≤0,001
7.	Оптимізм	Очікування ставлення інших	0,5	Помітна	3,999	Виражена сильно	p≤0,001
8.	Оптимізм	Самоприйняття	0,3	Помірна	2,178	Виражена сильно	p≤0,001
9.	Оптимізм	Самоінтерес	0,3	Помірна	2,178	Виражена сильно	p≤0,001

ДОДАТОК Г

**Цільова спрямованість та загальна структура тренінгової програми
«7 кроків до бажаного майбутнього»**

№	Тема заняття, мета, завдання	Структура заняття
1	<p>Тема: «Еліксир активності та оптимізму»</p> <p><i>Мета:</i> поглиблення уявлень про життєву позицію, особистісні установки на активність та оптимістичне світосприйняття, розвиток самопізнання, самоприйняття, само-стимулювання.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; сприяння знайомству між учасниками; побудова ефективної командної взаємодії; поглиблення уявлень учнів про активно-оптимістичну позицію та її маркери; розвиток здатності до самопізнання, самоприйняття, самовиховання.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» 3. Вправа «Зебра» 4. Вправа «Оголошення очікувань» 5. Вправа «Наповненість життя» 6. Вправа «100 доларів» 7. Вправа «Ланцюжок асоціацій: активність» 8. Вправа «+/- оптимізму» 9. Вправа «Рецепт активності й оптимізму» 10. Вправа «Цитати» 11. Рефлексія. Обговорення висновків
2	<p>Тема: «Ти можеш більше, ніж ти думаєш»</p> <p><i>Мета:</i> поширення уявлення про особистісну успішність, розвиток аутосимпатії, впевненості у собі, ситуативної і перспективної рефлексії.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; побудова ефективної командної взаємодії; поширення уявлення школярів про особистісну успішність; підвищення самооцінки, впевненості в собі; розвиток навичок самопрезентації та виступу перед аудиторією; вироблення рекомендацій успіху в різних сферах життєдіяльності школяра.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» 3. Вправа «Три імені» 4. Вправа «Оголошення очікувань» 5. Вправа «Стілець хвастоців» 6. Вправа «Поради: як стати успішним в...» 7. Вправа «Ти мені подобаєшся тим, що...» 8. Вправа «Побажання собі та групі» 9. Рефлексія «Мої враження від заняття»

3	<p>Тема: «Крок уперед»</p> <p><i>Мета:</i> поглиблення уявлення старшокласників про потреби і мотиви діяльності, розвиток комунікативності, цілеспрямованості, відповідальності, лідерства.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; розвиток групової динаміки; поглиблення уявлення старшокласників про мотиваційну природу діяльності; активізація цілеспрямованості; розвиток комунікативних і організаційних навичок, навичок переконання; розвиток уміння аналізувати ситуацію із врахуванням різних факторів; розвиток рефлексивності у старшокласників.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» 3. Вправа «Багато хто не знає, що я...» 4. Вправа «Оголошення очікувань» 5. Вправа «Карусель» 6. Вправа «Коло і я» 7. Вправа «Моя складність у справах» 8. Вправа «Без командира» 9. Вправа «Лідерські якості» 10. Вправа «Скульптура лідера» 11. Вправа «Сімейне фото» 12. Рефлексія «Мої враження від заняття»
4	<p>Тема: «Моя індивідуальність»</p> <p><i>Мета:</i> збагачення знань учнів новою інформацією щодо індивідуальності особистості; формування позитивного «Я-образу», розвиток аутосимпатії.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; розвиток групової динаміки; інформування учнів про індивідуальність; розвиток уявлень про своє «Я»; усвідомлення своєї унікальності та неповторності; розкриття таких явищ, як свобода вибору і відповідальність за нього, довіра до свого власного «Я»; формування уявлень про свій ідеальний образ та визначення способів його досягнення.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» 3. Вправа «Я той, хто...» 4. Вправа «Оголошення очікувань» 5. Вправа «Хто Я?» 6. Вправа «Квадрат Джохарі» 7. Вправа «Добре дзеркало» 8. Вправа «Я – реальний, Я - ідеальний» 9. Рефлексія «Мої враження від заняття»

5	<p>Тема: «Рух до своєї мети»</p> <p><i>Мета:</i> збагачення уявлень про цілепокладання, розвиток навичок побудови особистісно значущих цілей та самомотивації у старшокласників.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; збагачення уявлень учнів про процес побудови власних цілей та його психологічні особливості; розвиток навичок правильного формулювання мети; усвідомлення власних цілей і перепон, які заважають досягненню мети; вироблення стратегій подолання перешкод; активізація внутрішніх ресурсів для досягнення цілі.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» 3. Вправа «Моє розуміння бажання цілі і мети» 4. Вправа «Оголошення очікувань» 5. Вправа «Стікер на підлозі» 6. Вправа «Ціль – правила формування. Квадрат Декарта» 7. Вправа «6 кроків до досягнення мети» 8. Вправа «Через 3 роки» 9. Вправа «Дерево життя» 10. Вправа «Мої ресурси» 11. Рефлексія «Мої враження від заняття»
6	<p>Тема: «Щастя в мені»</p> <p><i>Мета:</i> детально психологічний аналіз поняття «щастя» та «благополуччя», сприяння розвитку унікального вміння відчувати себе щасливим.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; психологічний аналіз поняття «щастя» та «благополуччя»; розвиток самопізнання; усвідомлення та актуалізація власних життєвих цінностей, пріоритетів, бажань, ситуацій, які дають відчути себе щасливим; визначення пріоритетних напрямків роботи із досягнення особистого благополуччя; активізація внутрішніх ресурсів; розвиток рефлексії.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» 3. Вправа «Щастя для мене – це...» 4. Вправа «Берег надії» 5. Вправа «Тематичне і рольове знайомство» 6. Вправа «Формула щастя» 7. Вправа «Асоціативний клубок благополуччя» 8. Вправа «Моє благополуччя – яке воно?» 9. Вправа «Берег втілених сподівань» 10. Рефлексія. Обговорення висновків
7	<p>Тема: «Шлях до успіху» (трансформаційна гра)</p> <p><i>Мета:</i> формування уявлень учнів про збалансованість активно-оптимістичної позиції; розвиток</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Інформування «Особливості трансформаційних ігор» 3. Презентація гри «Шлях до

<p>актуальних особистісних якостей і властивостей відносно активно-оптимістичної позиції.</p> <p><i>Завдання:</i> формування сприятливого психологічного клімату в групі; формування уявлень про збалансований різновид активно-оптимістичної позиції; стимулювання учнів до розвитку основних якостей і властивостей, притаманних особистостям зі збалансованою активно-оптимістичною позицією; розвиток самопізнання; розвиток рефлексії; усвідомлення власних ресурсів та обмежень; стимулювання до ініціативності, відповідальності, саморозвитку, самоконтролю; підтримка ауто симпатії, відчуття благополуччя.</p>	<p>успіху»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Знайомство з правилами гри 5. Основна частина гри 6. Підведення підсумків гри 7. Зворотній зв'язок 8. Підведення підсумків програми загалом. <p>Висловлення вражень</p>
--	---

- 7) сприяння у розвитку здібностей до цілепокладання, цілеспрямованості;
- 8) визначення перспективних стратегій;
- 9) розвиток уміння зосереджуватися на позитивних аспектах життєдіяльності, позитивних емоціях і відчуттях;
- 10) формування і розвиток ключових маркерів активності й оптимізму під час гри.

Цільова аудиторія – старшокласники.

Комплект гри включає:

- 1) ігрове поле, кубики, фішки;
- 2) набір карток «Запитання до себе» (50 шт.);
- 3) набір карток «Мої обмеження» (50 шт.);
- 4) набір карток з цитатами відомих людей – «Мої ресурси» (50 шт.);
- 5) індивідуальні бланки для гравців.

Правила

Бажано, щоб перед початком гри учасники визначились із запитом (ціллю гри) і записали його у відповідному бланку (але можна також грати без запиту).

Кожен учасник кидає кубик для того, щоб визначитись з якої частини поля розпочати гру: непарна цифра на кубіку – гравець починає із зони «Активності», парна – із зони «Оптимізм». Для вирішення послідовності у якій будуть грати гравці кубик кидається ще раз і першим ходить гравець у якого на кубіку буде найбільша цифра, останні – за годинниковою стрілкою від першого гравця.

Результат кожного свого ходу учасник самостійно фіксує у свою індивідуальну картку. Він особисто визначає, що саме може символізувати кожен хід: можливості чи перепони / труднощі. Гравцю психолог може порекомендувати оцінити цінність ходу за 10-та бальною шкалою. Учасники гри можуть занотовувати власні думки чи зміст карток не тільки своїх, а й інших гравців, якщо це їм це здається важливим

Під час гри фішки переміщуються по клітинках з різними категоріями.

Загальні категорії передбачають роботу зі спеціально розробленими наборами карток: «Запитання до себе», «Мої обмеження», «Мої ресурси» (технологія роботи з ними аналогічна до роботи з метафоричними асоціативними картами).

Крім загальних, на полі розміщено *14 тематичних категорій*, що співвідносяться з основними маркерами активності (7 категорій) й оптимізму (7 категорій). Потрапляючи на певну тематичну категорію, учасник відповідає на ряд запитань психолога (оптимально 5), що стимулюють його міркування, пов'язані з характером прояву відповідного маркера у власній поведінці чи діяльності.

Гравці рухаються по колу: від активності до оптимізму і навпаки.

По закінченню гри відбувається обговорення її результатів. Наприкінці кожен учасник витягує із колоди «Мої ресурси» додаткову фінішну картку, яку також бажано обговорити.

Приклад індивідуальної картки гравця

Трансформаційна гра «Шлях до успіху»			
Дата _____			
Ім'я _____			
Мета гри _____ _____ _____			
№	Хід	Примітки	
Результати гри			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Приклади тексту карток «Запитання до себе»:

Чого Я прагну понад усе?
Що надає мені сил на шляху до досягнення мети?
Як Я справляюсь із негативними емоціями і переживаннями?

Приклади тексту карток «Мої обмеження»:

Страх невдачі
Сумніви
Лінощі

Приклади тексту карток «Мої ресурси»:

«Постановка цілей є першим кроком на шляху перетворення мрії в реальність» / Тоні Роббінс
«Якщо Я можу щось уявити – Я можу цього досягти» / Зіг Зіглар
«Ми повинні прийняти на себе особисту відповідальність» / Джим Рон