

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Дрожжина И. О., Резник М. В.

Алтайский государственный педагогический университет

В настоящее время, когда происходят интенсивные социально-экономические изменения в стране, кризисы, меняются условия жизни и присутствуют прочие негативные факторы, достаточно четко встает задача развития позитивного отношения человека к жизни. Изучение позитивного отношения к жизни впервые было начато в конце XX века (М. Селигман, М. Аргайл, Э. Динер, Дж. Вейлант, М. Чиксентмихали и др.) в рамках позитивной психологии. Именно в этот период президент Американской ассоциации психологов М. Селигман предложил новый подход, обозначивший изучение психики человека, в основу которого был заложен позитивный оптимизм. Позитивная психология держится на трех столпах: первый – изучение позитивных чувств, второй – выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие, третий – исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких, как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств. «Надежда, любовь и доверие особенно необходимы в тяжелые времена, - пишет М. Селигман. – В такие моменты поддержка позитивных институтов – демократии, семьи, свободной прессы – просто неоценима. В минуту испытаний человек демонстрирует свои наивысшие добродетели: отвагу, цельность натуры, справедливость, преданность и т. п.» [5]. Таким образом, позитивным направлением в психологии была предложена смена парадигмы, обуславливающая формирование позитивных взглядов на жизнь.

Позитивное отношение к жизни включает в себя, как один из важных компонентов, ощущение или переживание счастья. В психологической литературе термин «счастье» употребляется как синоним слов «субъективное благополучие» [3], «удовлетворенность» [2]. М. Аргайл стремление к счастью считает одной из базовых потребностей личности с социологической точки зрения. Вследствие чего позитивное отношение к жизни каждого человека выстраивается на основе нескольких базовых состояний, включая в себя: положительные эмоции, состояние удовлетворенности и отсутствие негативных эмоциональных состояний [1].

С позитивным отношением к жизни связывают когнитивные аспекты личности, которые нередко называют способами мышления, в результате чего может складываться оптимистичный взгляд на жизнь. Однако следует учитывать и тот факт, заключающийся в других способах формирования такого отношения к жизни: институты социализации, личностное самосовершенствование и саморазвитие, определенный уклад жизни и многое другое.

Наиболее остро проблема развития позитивного отношения к жизни выступает в подростковом и юношеском возрасте, поскольку именно в данном возрасте происходит нравственное самовоспитание, развитие я-концепции, выстраивание жизненных планов. Позитивное мировосприятие в юношеском возрасте будет способствовать не только укреплению психического здоровья

личности, но и более успешной профессионализации и идентификации с профессией, что особенно важно, на наш взгляд, когда речь идет о педагогических специальностях. Педагог, позитивно воспринимающий мир может более успешно осуществлять персонализацию позитивного отношения к миру учащимся, нежели педагог, не обладающий данными ценностями. Таким образом, развитие позитивного отношения к жизни у будущих педагогов, будет в стратегическом и тактическом отношении способствовать созданию позитивного мировосприятия у подрастающего поколения, составляющего основу человеческих ресурсов государства.

Исследования, в которых рассматривается позитивное отношение к жизни в аспекте образования и конкретно будущих педагогов, немногочисленны, между тем, как на сегодняшний день остается актуальным вопрос о позитивном отношении к себе, миру, профессии.

Следует отметить, что каждому человеку присуща способность позитивных изменений, которая, к сожалению, достигается не каждым из-за жизненных обстоятельств и среды [4]. То есть, деятельность по развитию позитивных взглядов людей к себе и к окружающему их миру будет наиболее эффективной, если организовать систему занятий на базе высшего учебного заведения, в нашем случае – Алтайского государственного педагогического университета по повышению позитивного отношения к жизни у студентов.

Ведущими принципами развития позитивного отношения к жизни студентов следует считать: принцип ориентации на ценности и ценностные ориентации; принцип развития рефлексии, принцип развития диалогичности мышления; субъектности; научности; последовательности; систематичности.

Цель проекта: способствовать развитию позитивного отношения к жизни у студентов, обучающихся в Алтайском государственном педагогическом университете.

Задачи проекта: 1) развивать представления о позитивном отношении к жизни у молодого поколения; 2) закреплять и расширять представления о базовых психологических понятиях, их значении в жизни человека; 3) способствовать овладению обучающимися знаниями, умениями в области конструктивного межличностного взаимодействия; 4) актуализировать потенциал личностного саморазвития обучаемых.

Потенциал развития проекта:

- Проект расширяет поле практической деятельности позитивной психологии, благодаря необычному формату его проведения и используемым в нем формам и методам работы (рефлексия, элементы сказкотерапии, танцевальной терапии, кинотерапии, изотерапии и др).

- Проект может легко модифицироваться таким образом, чтобы развивать сплоченность коллектива, психологическую и коммуникативную грамотность студентов, стремления работать над собой и т.д.

- Элементы проекта могут использоваться на занятиях по дисциплинам профессионального цикла у студентов, обучающихся на психологических специальностях.

Механизм реализации проекта: проведение занятий на базе АлтГПУ в форме психологического кружка, продолжительность одного занятия составляет 1,5 часа с периодичностью 1-2 раза в месяц. Апробация проекта проходила на

всероссийском фестивале науки в 2014 и 2015 годах на площадке «Как быть счастливым?». В этом учебном году в проекте уже поучаствовало 49 человек, которые были разбиты на 5 тренинговых групп. После каждого тренингового занятия участники отмечали субъективное улучшение настроения и изменение жизненного настроя, а некоторые даже наметили корректировку жизненных планов, направленных на более конгруэнтную и аутентичную жизнедеятельность.

Таким образом, внедрение нашего проекта в практику – это важный шаг в развитии у будущих профессионалов позитивного отношения к жизни.

Список литературы:

1. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл ; пер. с англ. А. Лисицыной. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 270с.
2. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Изд. 4-е, расш. – М. ; СПб. : АСТ Москва : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
3. Левченко, В.В. Позитивная психология учеб. пособие [Текст] / В.В. Левченко. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 258 с.
4. Практическая позитивная педагогика: учебно-методическое пособие [Текст] / С.В. Колесова. – Барнаул : АлтГПА, 2014. – 226 с.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. [Текст] / М. Селигман – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.