

- установку всех участников образовательного процесса на внимательное и настороженное отношение к конкурентам;
- установку на требовательное и ответственное отношение каждого участника образовательного процесса к самому себе как представителю данного образовательного учреждения и т.п.

Каждый вид установок в каждом учреждении профессионального образования наполняется конкретным содержанием и представляет собой внутреннюю мотивацию участников образовательного процесса на выполнение поставленных образовательных задач [2].

Цель проводимой 4-й всероссийской научно-практической конференции «Корпоративная культура образовательных учреждений» заключается в дальнейшем изучении специфики современного духовно-нравственного воспитания в учреждениях профессионального образования, в уточнении современного понимания сущности духовно-нравственного воспитания, особенностей формирования общекультурных и социально-личностных компетенций обучающихся, в осмыслении компонентов воспитательного процесса и специфики его осуществления в различных учреждениях профессионального образования.

Список литературы

1. *Загвязинский В. И.* Теория обучения: современная интерпретация: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Загвязинский. Москва: «Академия», 2006.
2. *Франц А. С.* Корпоративная культура учреждений профессионального образования: курс лекций / А. С. Франц. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011.
3. *Франц А. С.* Российские нравы: истоки и реальность (Азбука этического плюрализма): учеб. пособие. / А. С. Франц. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1999.

Ю. В. Андреева
Академия ВЭГУ, г. Уфа

ОБЩЕНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ОПТИМИЗМА

Когда человек сталкивается с непреодолимой ситуацией, он перестает на нее влиять и впадает в беспомощность. Пессимизм - это реакция на неудачи из презумпции личной беспомощности. Оптимизм - это талант радости и желание успеха и достижения, которым можно научиться. Такое определение дал философ, психолог и писатель Мартин Зелигман в своей книге «Уроки оптимизма», опубликованной им в 1990 году в США¹. Преимуществ у оптимистического

1. В нашей транскрипции книга звучит так: Зелигман М. Как научиться оптимизму. Москва: «Вече», 1997. 262 с.

мировоззрения много: оптимисты чаще достигают успеха и имеют лучшее состояние здоровья в целом. Пессимизм, с другой стороны, является гораздо более распространенным. Пессимисты чаще сдаются перед лицом несчастья или страдают от депрессии. В своей книге, Зелигман приглашает пессимистов научиться быть оптимистами, изменяя их стиль мышления и реакцию на беду.

Оптимизм М. Зелигмана вырос из пессимизма, из теории беспомощности. В результате своих исследований, которые он проводил в течение 30 лет, он обнаружил, что некоторые люди даже перед лицом трудностей почти не теряют мотивации и не впадают в беспомощное состояние. Так родилась концепция о пояснительном стиле и теория оптимизма.

Отталкиваясь от теории атрибуции, в рамках когнитивной теории он создал теорию оптимизма, которую можно выразить в словах: как Вы думаете, так Вы и чувствуете.

Мартин Зелигман предполагает, что депрессия является эпидемией в нашем обществе. Он также предполагает, что это результат выученной беспомощности, в сочетании с современным возвышением своего «Я» и одновременным снижением значимости религии в жизни многих людей. Он представляет доказательства того, что большинство случаев депрессии имеет не биохимические корни или психоаналитические причины, они, скорее, являются привычными способами мышления, которые реализуются в пояснительном стиле, то есть то, как люди объясняют свои неудачи и успехи.

Пессимизм служит причиной депрессии, чтобы из нее выйти, достаточно изменить пессимистический стиль объяснения на оптимистический. Другими словами, изменив способ мышления, мы можем изменить модель эмоционального реагирования.

Мартин Зелигман говорит, что, если Вы хотите выбрать людей, способных достичь успеха в трудной работе, Вы должны выбирать их по трем характеристикам: мотивация, оптимизм, преодоление трудностей. Все три – определения успеха [2, с. 101].

Однако он предполагает, что среди руководителей должно быть больше пессимистов, он предполагает, что пессимизм может удержать их от принятия рискованных решений, которые могут приводить к качественному ухудшению ситуации, а это неприемлемо. Таким образом, многие руководители должны, в какой-то степени, быть профессиональными пессимистами, так как они должны взвешивать риски, которые могут привести к разрушительным последствиям и

убыткам для организации и резким личным последствиям для сотрудников, клиентов, партнеров.

Мартин Зелигман изучал причины оптимизма и видел их в далеком детстве. Он пришел к выводу, что, «не достигнув половой зрелости, дети 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» [2, с. 125]. Теряя потенциал надежды, ребенок легче поддается депрессии и страху [2, с. 127].

Откуда появляется детская беспомощность, которая закрепляется у взрослого и влияет на его достижения негативным образом? М. Зелигман видит три возможности.

Во-первых, объяснительный стиль матери. Ребенок постоянно слышит негативные оценки в свой адрес и в адрес других людей, так он приобретает привычку ругать себя больше, чем хвалить 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, влияет и то, как в детстве были решены семейные и личные кризисы. Если они были успешно преодолены, то вырастает оптимист, если нет – пессимист.

М. Зелигман призывает преподавателей быть осторожными с критикой и замечаниями, особенно в вузах, ибо студенты находятся уже в таком возрасте, когда природный оптимизм детства стремительно убывает.

Если студенты вдруг оказываются 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.

Риск депрессии в том, что она влияет на снижение успеваемости.

Воспитательное значение оптимизма в том, что без доказательств мы не можем изменить свой стиль мышления, надежда должна иметь основания, для оптимизма нужен реальный успех, результат, достигнутый своими силами.

Кроме того, на стиль мышления также влияют физические упражнения и здоровое питание. Это не магия. Это теория, которая на бумаге звучит, возможно, просто, но на практике работает и влияет на успех.

Как научиться выявлять неблагоприятные события и преодолевать их?

В первую очередь следует научиться слышать и записывать свои позитивные убеждения, которые приходят вам в голову. С помощью записей вы останавливаете поток мыслей и фиксируете позитивные моменты. Затем осмыслить последствия этих убеждений (и их записать), оценить их влияние на эмоции, энергию, волю. И начать действовать.

Создать альтернативные конкретные внешние и временные объяснения, сосредоточив внимание на фактах, которые противоречат или подрывают негативное убеждение и поддерживают более позитивные интерпретации.

Отвлечься, чтобы остановить негативные мысли в вашей голове. Одно из предложений заключается в том, чтобы надеть резинку и установить ее на запястье, сказав себе «Стоп» громким голосом. Затем написать беспокойство, убеждения, страхи, чтобы подумать о них позже, завтра, в будущем. Это упражнение открывает путь к внутренней свободе.

Наконец, обратите внимание на то, что происходит с вашей энергией и волей, чтобы действовать, когда вы преодолеваете негативные убеждения. С течением времени, гигиена мышления становится быстрой и эффективной, ее активизация вознаграждает вас за усилия. В конце концов, положительный стиль становится вашим «по умолчанию» ответом на трудности.

И, наконец, доктор Зелигман возвращается к тому, что оптимизм-это не всегда правильный подход. Он отмечает, что пессимизм, вероятно, играл роль в выживании людей на протяжении большей части человеческой истории так, как мы прошли свою эволюцию через суровые климатические изменения и негативные реалии среды. Беспокойство о высокой степени риска негативных последствий может держать человека в боевом настрое и сохранять ему жизнь. Но, тем не менее, для выживания было достаточно и оптимизма. Кроме того в развитых странах мира сегодня меньше оснований для пессимизма, чем тогда.

Когда реальный риск серьезных отрицательных последствий существует, тогда осторожный, избегающий риска пессимистический подход, является целесообразным. Но, когда риск является незначительным, то жаль потраченного времени и усилий и упускать возможность достичь успеха. Следует придерживаться оптимистичных взглядов и **ДЕЙСТВОВАТЬ!**

Верный своей философии и специализации, доктор М. Зелигман предлагает нам некоторые идеи, которые касаются изменений в нашей культуре, такие как повышение значимости своего «Я», меньшая оглядка на социальные оценки и снижение негативных убеждений в качестве причины пессимизма и депрессии, потому что они достигли невероятных масштабов в наше время. Я нахожу, что его мнение интересно, и, возможно, правильно, хотя многие доказательства того, что он представляет, не кажутся убедительными. Несмотря на это, он провел свою жизнь в исследованиях, касающихся оптимизма, пессимизма, их последствий, а также наших способностей влиять на наши убеждения и стиль мышления. Это чрезвычайно важно для преподавателей, студентов, обучения и школы.

Список литературы

1. *Зелигман М. Э.* Как научиться оптимизму. Советы на каждый день / М. Э. Зелигман. Москва: Вече, 1997. 432 с.
2. *Seligman M. E.* Learned Optimism. NY Knopf, 1991.
3. *Ромек В. Г.* Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана / В. Г. Ромек // Журнал практического психолога. 2000. № 3. С. 218 - 235.

Ю. С. Дворникова, Е. Г. Маликова, А. Е. Горбунова
РГППУ, г. Екатеринбург

ПРОБЛЕМА НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ

В современный период нового социально-исторического поворота в жизнедеятельности людей, когда общество поглощено проблемами неосвоенных рыночных отношений, нестабильностью экономики, политическими сложностями, разрушаются социальные связи и нравственные устои. Это ведёт к регрессу гуманности, нетерпимости и ожесточению людей, дезинтеграции внутреннего мира личности, вакууму духовности. На фоне указанных тенденций обострились следующие проблемы воспитания в системе образования:

- девальвация ценности воспитания в педагогическом сознании, снижение воспитательной и социализирующей функций образования на фоне распространения отношения к образованию как «образовательной услуге»;
- деградация форм воспитательной деятельности, искажение методик воспитания: коллективные творческие дела без коллективного планирования и анализа, социальные проекты без самостоятельной инициативы молодежи, уче-